

# Tervise Arengu Instituudi selged sõnumid

Helen Noormets

## Puugikaart

Siin kaardil näed, milline on puugioht Eesti eri paikades. Vaata, kui palju sinu kodu lähedalt puuke leitud on!

Info on kogunud TAI teadlased. Nüüd on sul võimalus ise puugiohtlike piirkondade kaardistamisele kaasa aidata.




MÄRGI PUUK KAARDILE 

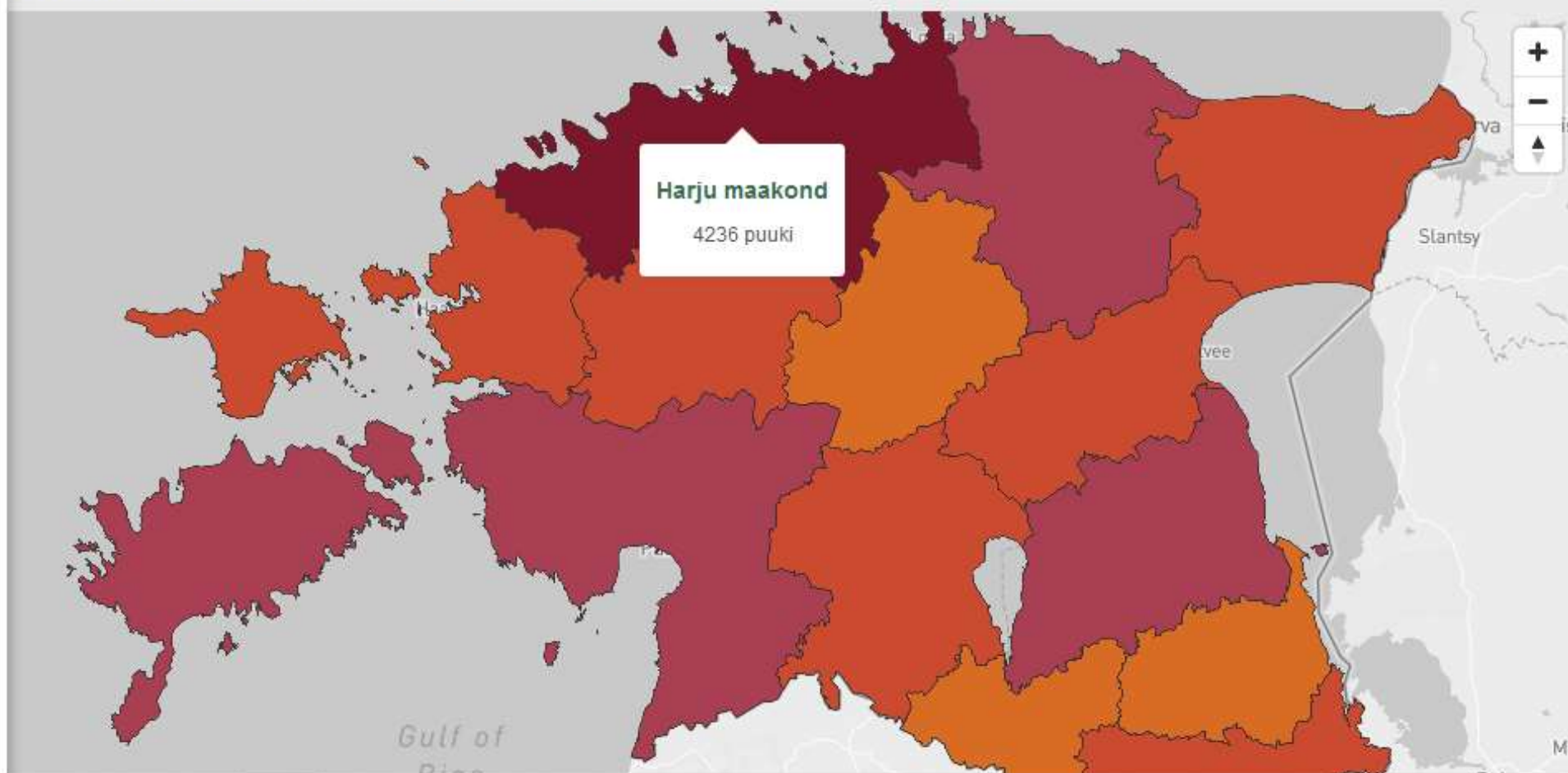
### Aasta

- 2020
- 2019
- 2018
- 2017

### Kuu

- Jaan
- Veebr
- Märts

OHU SKAALA  Väga madal  Madal  Keskmine  Kõrge  Väga kõrge





**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



**PANE PUUK POSTI!**



# KAAALIKAS KANNI EI KASVATA

*Köögiviljad aitavad kaalu  
kontrolli all hoida*

**toitumine.ee**



# MÄRKA SUHKRUID!



max  
50g  
lisatud suhkruid  
päevas

## KETŠUPIS

võib olla kuni 77 g ehk 15 tl  
lisatud suhkruid 450 g kohta.

Vaata [toitumine.ee](http://toitumine.ee)

# MÄRKA SUHKRUID!



max  
50g  
lisatud suhkruid  
päevas

## JOGURTIS

võib olla kuni 40 g ehk 8 tl  
lisatud suhkruid 380 g kohta.

Vaata [toitumine.ee](http://toitumine.ee)

# MÄRKA SUHKRUID!



max  
50g  
lisatud suhkruid  
päevas

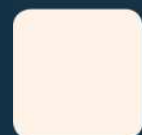
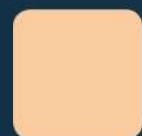
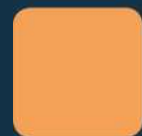
## LIMONAADIS

võib olla kuni 65 g ehk 13 tl  
lisatud suhkruid 0,5 l kohta.

Vaata [toitumine.ee](http://toitumine.ee)

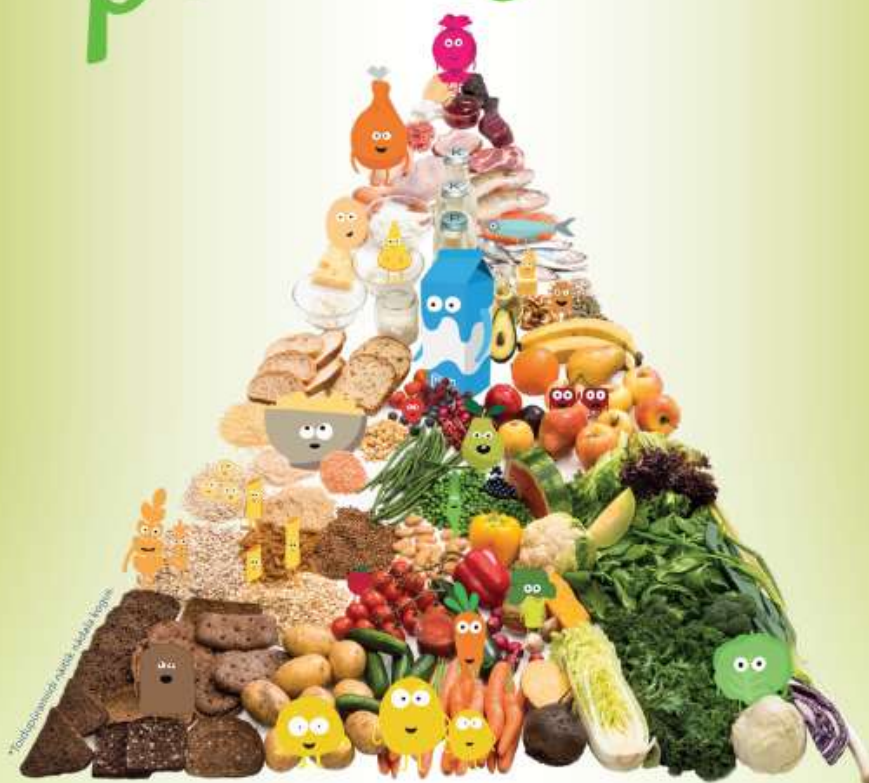


**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



 **Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

# Tasakaalus peitub jõud



**SÜÜA VÕID KÕIKE,  
KUID ÕIGES KOGUSES!**

Vaata: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

# TOIDUPÜRAMIID

## SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala n.50% toidukogus 2000 kooli energiavajaduse korral


## TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD

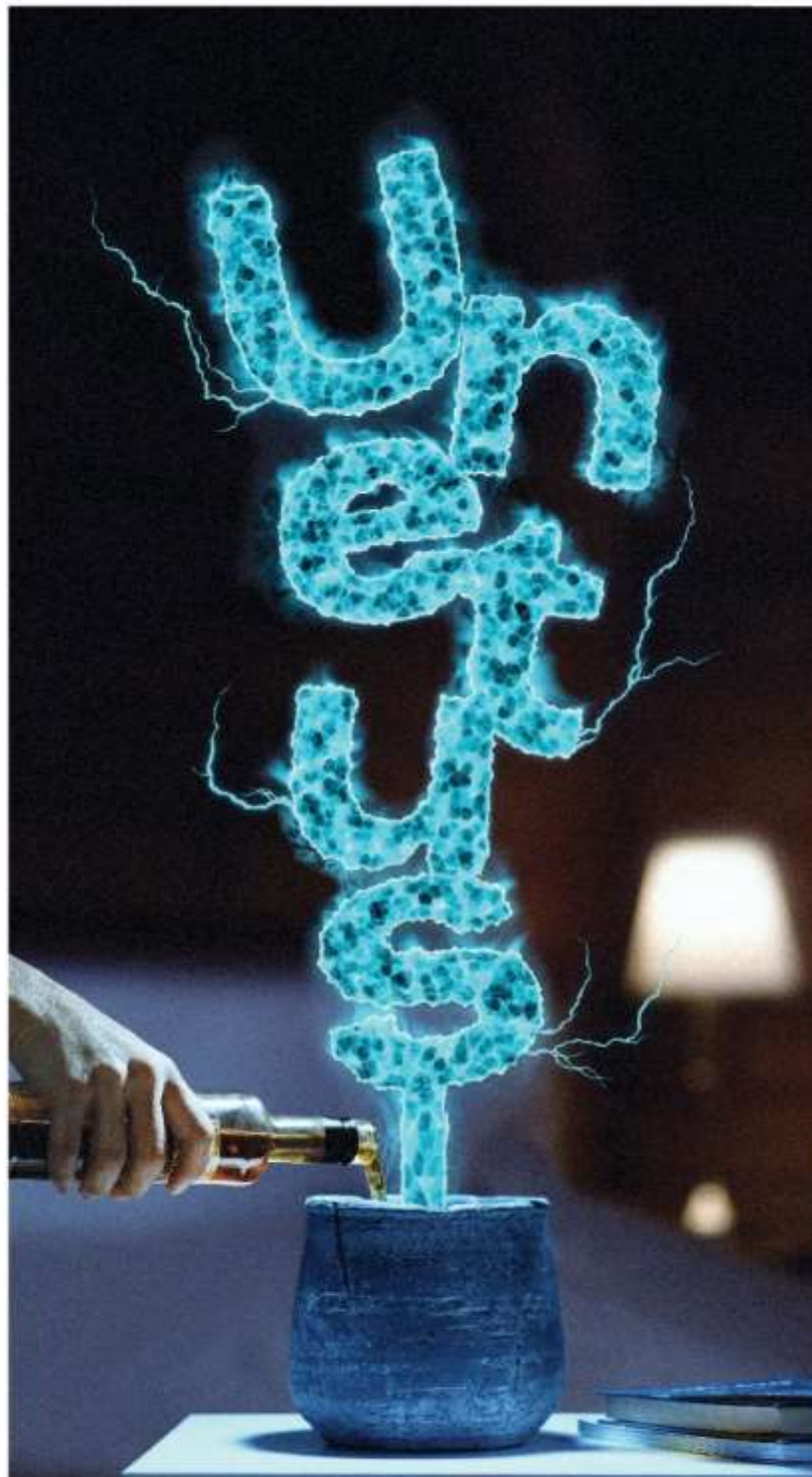


Keskmiselt 2000 kooli tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus  
Rahvastiku toitumise uuring 2014



Ära kasta oma muresid  
Parem vaata [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

 Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development




Ära kasta oma muresid  
Parem vaata [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

 Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



Ära kasta oma muresid  
Parem vaata [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

 Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development







# TULE PUHKA ALKOHOLIST!

**LENDAME ALKOHOLIVABASSE  
MAAILMA**

**> [septembriseijoo.alkoinfo.ee](https://septembriseijoo.alkoinfo.ee)**



TESTI ON TEINUD

**125102**

INIMEST

## AUDIT TEST

Küsimused 1 / 11

Kui sageli sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?

- Mitte kunagi
- Umbes kord kuus või harvem
- 2-4 korda kuus
- 2-3 korda nädalas
- 4 korda nädalas või enam

VASTAN JA JÄRGMINE KÜSIMUS >

## KUI PALJU ON ÜKS ALKOHOLIÜHIK



=

1 ühik



=

1 ühik



=

1 ühik



=

1 ühik



## MAKSIMAALNE ALKOHOLIKOGUS

Mis on alkoholiühik, [saad teada siit](#). Ühikuid on kõige kergem arvestada [alkokalkulaatori](#) abiga.

PÄEVAS

**<2**

ALKOHOLIÜHIKUT

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt KOLM alkoholivaba päeva.

NÄDALAS

**<8**

ALKOHOLIÜHIKUT



PÄEVAS

**<4**

ALKOHOLIÜHIKUT

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt KOLM alkoholivaba päeva.

NÄDALAS

**<16**

ALKOHOLIÜHIKUT

Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua!

## MITU KLAASI PÄEVAS/NÄDALAS ON MÕÕDUKAS ALKOHOLI TARVITAMINE?

PÄEVAS

NÄDALAS

### VALI SUGU:

NAINE

MEES

Ühikuid jookides saad täpsemalt arvestada [alkokalkulaatoriga](#), pildile on valitud vaid üldised näited levinumatest jookidest.

### VALI JOOK:

Õlu 0,5 l, 5,2%

### MADALA RISKI PIIR ON KUNI:

16 ALKOHOLI-  
ÜHIKUT = 7,6 KLAASI  
ÕLUT

KUI PALJU ON ÜKS ALKOHOLIÜHIK?



- ! Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua.
- ! Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva

# SELGE!

**Uus tasuta programm, mis aitab vähendada alkoholi tarvitamist.**

**[selge.alkoinfo.ee](http://selge.alkoinfo.ee)**

