

## Kokkuvõte

Käesoleva bakalaureusetöö „Toidu koostise andmebaasid ning toiduportsjonite määramine NutriData toidu koostise andmebaasile“ põhieesmärgiks oli määrata NutriData toidu koostise andmebaasi 1000 toidule väike, keskmine ja suur serveerimiskogus, kasutades Eesti toidusoovitusi, teiste riikide toidu koostise andmebaase, internetiallikaid, informatsiooni toidu märgistuselt ja kahe Tallinna Tehnikaülikooli lähistel tegutseva toitlustusettevõtte serveerimiskoguseid. Töö eesmärk täideti, määrates umbes 1500 toiduaine serveerimiskogused.

Esimese peatüki eesmärgiks oli selgitada toidu koostise andmebaaside koostamise põhimõtteid, kasutamise võimalusi, andmebaaside piiranguid ja nende standardiseerimist, lisaks tutvustati NutriData süsteemi andmebaasi ja toitumisprogrammi ning viimaks räägiti toiduportsjonitest. Andmebaaside koostamisel peab tähelepanu pöörama kaasatavatele toitudele ja toitainetele. Selleks kasutatakse põhiliselt võtme- ja tuumiktoitude põhimõtteid. Andmebaaside koostamise meetoditena tuntakse otsesest, kaudset ja kombineeritud meetodit, millest viimane on enim kasutatud ja efektiivselt. Otsese meetodi kasutamise korral viiakse läbi keemilisi analüüse ning kaudse meetodi korral kasutatakse infoallikana teiste inimeste uurimuste andmeid ja arvutatud, laenatud ja eeldatud väärtusi. Toidu koostise andmebaase kasutatakse rahvusvahelisel tasemel epidemioloogiliste uuringute läbiviimiseks ja toidutarne parandamiseks, riigi tasemel tervisepoliitika teostamiseks, organisatsiooni tasemel toitlustajate ja toitumisspetsialistide poolt menüüde koostamiseks ja indiviidi tasemel toitumise jälgimiseks. Andmebaaside piiranguteks on mittetäielikud andmed toitude kohta, mis võivad olla põhjustatud toidu varieeruvusest, ja inimeste vigadest andmebaaside kasutamisel. Vigu võivad aidata parandada kergesti navigeeritavad andmebaasid, arusaadav info ja andmebaaside standardiseerimine. Üheks standardiseerimismeetodiks on LanguaL klassifikatsioonisüsteem, millega indekseeritakse samad toidud erinevates andmebaasides ühesuguselt.

NutriData süsteemi kuuluvad toidu koostise andmebaas, andmesisestusplatvorm ettevõtetele, toitumise analüüsi programm ning küsitlusplatvorm. Toidu koostise andmebaasi infoallikana on kasutatud nii mitmete riikide andmebaase kui ka raamatuid, samuti on mitmed väärtused arvutatud või analüütiliselt leitud. Seega on andmebaasi koostamiseks kasutatud kombineeritud meetodit. Käesoleval hetkel on võimalik toitumisprogrammis toidukoguseid sisestada grammides, mille jaoks peaks toite kaaluma või kasutama pakendiandmeid. Lisaks peaks peagi naasma varasemas versioonis kasutusel olnud piltide süsteem, mille abil saab tarbitud toidu kogust hinnata visuaalselt. Käesoleva töö tulemusena saab toitumisprogrammis olema ka võimalus toidu koguseid sisestada serveerimiskoguste järgi või jälgida toidu koostise andmebaasis tavaliselt tarbitavaid toidukoguseid ning seeläbi analüüsida või paremini planeerida toitumist.