

KOKKUVÕTE

Lõputöö eesmärgiks oli tasakaalustatud ja mitmekülgse toiduvalikuga näidismenüü koostamine kaalu alandamiseks. Menüü on mõeldud naistele vanuses 19 aastast kuni 30 aastani, tavalise eluviisiga ja keskmise füüsilise aktiivsusega. Normaalne kaalu alandamine ei eelda spetsiaalseid teadmisi ning ei nõua täpset graafikust kinnipidamist, kuid eeldab vähemal nelja toidukorda päevas. Kaalu alandamiseks ei pea jälgima pakutud päevade järjestust, aga ei tohiks ka ühtegi pakutud päeva menüüst vahele jätta. Kaalu alandamise käigus soovitatakse olla füüsiliselt aktiivne ning aktiivselt veeta ka oma vaba aega.

Lõputöö annab ülevaate, kuidas leida motivatsiooni kaalu alandamiseks ja oma elustiili muuta, et säilitada oma saavutusi. Kaalu võib alandada erinevaid dieete pidades (nt Atkins jne), kuid need tulemused ei pruugi olla püsivad ning pikaajaline dieedi pidamine võib kaasa tuua ühe või mitme toitainete puuduse. Inimorganism vajab oma tasakaalustatud toimimiseks piisavas hulgas nii makro- kui ka mikrotoitaineid. Kaalu alandamine on vajalik ja mõistlik mitte ainult ilusa kehavormi saavutamiseks, vaid ka haiguste, näiteks südame-veresoonkonnahaigused, ennetamiseks. Koostatud näidismenüü vastab Eesti riiklikele toitumis- ja toidusoovitustele 19-30-aastasele naisterahvale.