

# KOKKUVÕTE

Käesolevas töös anti ülevaade suhkrutest, magusate toitude suhkrusisaldusest, nende tarbimise sagedusest ja sellega kaasnevatest mõjudest tervisele ning võimalikest meetoditest tarbimise vähendamiseks. Samuti tehti kindlaks erinevatest toitudest saadavad magusaportsjonite suurused ja kuidas noored neid tunnetuslikult hindavad. Leiti pidepunkte ka magusaportsjonitele pakutavate väärtuste, teabe lugemise sageduse ja kehamassiindeksi vahel.

Uuringust selgus, et võrreldes teiste toitudega on noorte teadmised erinevatest jookidest (eriti maitsestatud veest ja vitamiinidega rikastatud veest) saadavate magusaportsjonite kohta võrdlemisi head. Jookide puhul pakuti üldiselt pigem tegelikust suuremaid portsjonite arvusid, va viinamarjanektari puhul, millele üle kolmveerandi vastanutest pakkus väiksemaid portsjonite arvusid. Samuti oldi teadlikud ka mõningate maitsestatud piimatoodete magusaportsjonite arvudest – pea veerand vastanutest hindas õigesti kohukesest saadavaid magusaportsjonite arvusid.

Kuigi erinevate maiustuste suurest suhkrusisaldusest peaksid noored teadlikumad olema, pakuti kõige vähem õigeid vastuseid just piimašokolaadile ja halvaale. Nende puhul pakuti ka enim (95% vastanutest) tegelikust väiksemaid portsjonite arvusid. Suhkur eraldi vaadatuna tundus noortele suurema magusaportsjonina kui peidetud kujul saadav suhkur – 85% vastanutest pakkusid 10 grammile suhkrule tegelikust oluliselt suuremat portsjonite arvusid.

Erineva kehamassiindeksiga grupid hindasid portsjoneid erinevalt. Ülekaaluliste õpilaste poolt pakutud portsjonite arvud olid enamasti väiksemad kui normaalkaalulistel, millest võib järeldada, et nad võivad tarbida ka selle võrra rohkem magusat, kuna arvavad, et saavad neist toitudest vähem magusaportsjoneid, kui neid seal tegelikult sisaldub.

Tervise edendamine ei tähenda sugugi seda, et magusat süüa ei tohiks, küsimus on vaid, mida ja kui palju. Igapäevaste valikute tegemisel tasuks ennekõike mõelda, millised toidud sisaldavad peidetud suhkruid ning kas karastusjoogid ning maitsestatud vesi on kõige parem valik.