

## **Töö pealkiri: Noorte naiste toitumise analüüs toidu tarbimise sagedusküsimustiku ja 14 päeva toitumispäeviku meetodil**

**Autor: Katrin Jõgi**

Toitumisega seostatakse mitmeid kroonilisi haigusi, mida on võimalik ennetada. Ennetus- ning sekkumistegevuse aluseks on aga informatsioon toitumise ning toitainete saamise kohta. Kahjuks puudub universaalne ning vigadeta meetod toitumise uurimiseks, mistõttu on välja töötatud mitmeid erinevaid meetodeid.

Käesoleva töö eesmärk oli uurida noorte (vanus 19-24 aastat) naiste toitumist, kasutades toitumisalase informatsiooni kogumiseks 14 päeva toidupäevikut toitumisprogrammis NutriData ja toidu tarbimise sagedusküsimustikku, mis pärines Tervise Arengu Instituudi rahvastiku toitumise uuringust, võrrelda saadud tulemusi ning anda ka hinnang kasutatud sagedusküsimustiku vormile. Andmaks ülevaadet ka uuritavate toitumise tervislikkusest, teostati täiendav võrdlus toitumissoovitustega.

Mõlema meetodi teel kogutud andmed puhastati ning valmistati ette analüüsimiseks. Võrdlus teostati meetodite keskväärtuste ja mediaanväärtustega, lisaks korrelatsioonianalüüsi näol. Tulemused võrdlusmeetoditest erinesid. Ainuke toitaine, mille tulemus kattus kõigi kolme võrdlusmeetodi korral oli rasvade osatähtsus saadud energiast. Tinglikult võib öelda, et kasutatud küsimustik sobib hindamaks põhitoitainete saamist.

Võrdlus toitumissoovitustega teostati tulemuste keskväärtustega toidupäeviku meetodist. Võrdlusel selgus madal süsivesikute saamine toidust ning mõningate vitamiinide ja mineraalainete alatarbimine.