

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärk oli kirjeldada, kuidas toituvad Eesti võistlustantsijad ning anda soovitusi neile sobiva toitumiskava koostamiseks.

Läbiviidud küsitluse käigus selgus, et kõige rohkem tarbivad tantsijad vett, puuvilju ja marju, teraviljatooteid, köögivilju ning liha. Kõige vähem tarbitakse alkoholi, karastusjooke ja kohvi. Üldjoontes vastab tantsijate toitumine toitumissoovitustele. Vähendama peaks maiustuste, suhkru ja mee tarbimist.

Kuna uuringu käigus selgitati välja ainult erinevate toidugruppide tarbimise sagedus, aga mitte tarbitavad kogused, ei ole lõplikke järeldusi tantsijate toitumise kohta siiski võimalik teha.

56,8% tantsijatest võtab regulaarselt ka erinevaid toidulisandeid, seejuures neist omakorda 42,9% tarbib kahte ning 33,3% lausa kolme või enamat erinevat lisandit. Enim kasutatakse vitamiin D-d magneesiumi ja vitamiin C-d. Arsti ja toitumisinõustajat nimetati toitumisteemalise infoallikana vähem kui oli toidulisandite tarbijaid. Sellest võib järeldada, et mitmed tantsijad on otsustanud lisandeid võtma hakata ilma spetsialistiga konsulteerimata, mis võib neile tulevikus kahjuks tulla.

Töö käigus uuriti ka tantsijate eelistusi erinevate toidugruppide toodete kohta. Erinevate gruppide populaarseimad olid vastavalt leib (teraviljatooted); õun (puuviljad ja marjad); kurk, tomat ja porgand (köögiviljad); kanaliha (lihatooted); lõhe (kalatooted); jogurt (piimatooted); pähklite segu (toidurasvad, pähklid, seemned); erinevad kommid (suhkur, mesi, maiustused) ning kraanivesi (joogid).

Lähtudes tantsijate eelistustest ja Eesti toitumissoovitustest koostati töö ühe osana ka võistlustantsija vajadustele vastav 10 päeva toidumenüü. Koostatud menüüst võiks abi olla neile tantsijatele (37,8% vastanutest), kes üritavad ise oma toitumist jälgida.

Küsitlusest selgus ka, et 29,7% tantsijatest oma toitumise peale eriti ei mõtle ja sööb mida tahab. Samuti tantsijad, kellele kunagi varem on toitumiskava koostatud (32,4%), suures osas enam ei järgi seda. Seega ainult menüü koostamisest ei piisa, vaid vaja on leida ka meetod, kuidas motiveerida tantsusportlasi seda järgima pikema aja vältel.

Töö ühe osana koostatud menüü vastas Eesti toitumissoovitustele täielikult päevase energia ja põhitaitainete saamise, rasvhapete päevase osatähtsuse ja mineraalainete tarbimise poolest. Vitamiinidest jäi puudu vitamiin D-st (94% soovitusel) ja folaatidest (83% soovitusel). Eesti toitumissoovitusele ei vastanud energia jaotumine toidukordadele, kuid see oli seotud menüü tantsijate päevaplaanile sobivamaks kohandamisega.

Antud töös oli valim liiga väike ja see ei anna reaalselt pilti tantsijate toitumisest. Samuti uuriti käesoleva töö käigus ainult inimeste hinnanguid enda toitumisele, mis ei pruugi vastata tegelikkusele. Tulevikus võiks koostatud bakalaureusetöö käigus kasutatud küsitlust rakendada suurema valimi korral, samuti võiks tantsijate toitumist uurida pikema aja vältel, et selgitada välja kas ja kuidas sõltub see aastaajast ja/või treeningperioodist.