

Kokkuvõtte

Nüüdisajal eakate toitumine on oluline aspekt, kuna paljud uuringud näitasid, et eakate suurim osa toitub ebaõigesti. Tervislikule toidule nad eelistavad rasvast ning madala toitainetihedusega toitu, eirates roogi, mis sisaldavad bioloogiliselt aktiivseid aineid – piimatooted, puuviljad, köögiviljad, kala.

Tervislik toitumine on eluea pikendamise ja tervise säilitamise võti. Ei saa öelda, et eakate toitumine pöördeliselt erineb täiskavanute toitmise: mõlemate toitumine peab olema tasakaalustatud ja täisväärtuslik, kuid eakas vanuses inimesel tuleb natuke vahetada oma toitumisharjumusi, et säilitada oma tervist. On kasulik loobuda praetud roogadest ja eelistada madala rasvasisaldusega tooteid ning vähendada lihatoodete tarbimist. Ei tohi unustada ka õiget toitmise režiimi, sest nii toidu tervislik valik, kui ka toitmise korraldamine on väga oluline. Ei maksa unustada ka veebilansi tähtsust, kuna veepuudus viib tervisehäireni.

Töö eesmärgiks oli eakatele inimestele näidismenüü koostamine, mis võimaldab tervist säilitada ja vastab toitumissoovitustele. Lisaks oli suur tähelepanu pööratud sellele, et menüüs kasutatud tooted oleksid võimalikult odavad, kuna eakate inimeste sissetulekud on tihti väga piiratud. Koostatud näidismenüü vastab toitumissoovitustele: on täidetud põhitoitainete saamise vahekord; kiudainete, kolesterooli, vitamiinide ja mineraalainete keskmine saamine on hea. Ei saanud saavutada seda, et energia jaotumine erinevate toidukordade vahel oleks ühtlane. Ainult keskmised näitajad vastavad soovitud. Menüü mitmekesisuse pärast ei suutnud saavutada ka ühtlast kolesterooli ja energia saamist päevade kaupa. Aga hälve normist ei ole liiga suur.

Lõpuks saab öelda, et toitumine on inimeste elu oluline aspekt, ning tuleb alati mõelda sellele, mida me sööme, kuna meie tervis eakas vanuses on meie varasema elu tulemus.

Töö koosneb 36 leheküljest, 7 joonisest, 7 tabelist, ja 1 lisast.