

**Energiavajadus ning energiat andvate makrotoitainete, rasvhapete ja kiudainete
sisaldus kahe nädala keskmisena ööpäeva kohta täiskasvanute ja vanemaealiste
tavamenüüs**

	HO1	HO2	HO3	H1 ¹	H2 ¹
Energia, keskmiselt, kcal	1800 ± 50	2200 ± 50	2800 ± 50	1900 ± 50	2300 ± 50
Energia, kõikumine päeviti, kcal	1700–1900	2100–2300	2700–2900	1800–2000	2200–2400
Valgud, %E	10–20%E ²				
Minimaalne valguvajadus, grammi kehamassi kg kohta, millest enamik sellest tuleb jaotada enam-vähem võrdselt kolme peamise toidukorra vahel.	Täiskasvanud: 0,83 Vanemaealised: 1,2			1,2 (kokku ≥ 72 g/p)	1,2 (kokku ≥ 81 g/p)
Rasvad, %E, sealhulgas	25–40%E				
- küllastunud rasvhapped, %E	≤ 10%E				
- monoküllastumata rasvhapped, %E	10–20%E				
- polüküllastumata rasvhapped, %E	5–10%E				
Süsivesikud (sh kiudained), %E	45–60%E				
Kiudained, g	Naised vähemalt 25 grammi, mehed vähemalt 35 grammi				

HO1 – hooldekodu: täiskasvanud kehaliselt mitteaktiivsed³ naised, vanemaealised (≥ 70a) naised

HO2 – hoolekodu: täiskasvanud mõõdukalt⁴ kehaliselt aktiivsed naised või kehaliselt mitteaktiivsed mehed; vanemaealised (≥ 70a) mehed

¹ Lapseootuse ajal ja sünnitamise järel (umbes 1–2 nädalat) vajatakse lisaenergiat umbes 200–300 kcal päevas, imetamise puhul (kui laps on vanem kui 2 nädalat) kuni 800 kcal.

² Valkude keskmine vajadus vanemaealistel ja haiglates on 15–20%E, nende puhul tuleb eelkõige lähtuda isiku valguvajadusest kehamassi kg kohta ja tervishoiutöötajate soovitusel. Üle 70-aastaste puhul vähemalt 15% energiast.

³ Mitteaktiivne – inimese ärkveloleku aeg, mille ta veedab valdavalt istudes või lamades (nt istuv televiisori vaatamine istudes, lugemine jms).

HO3 – hooldekodu: täiskasvanud mõõdukalt⁴ kehaliselt aktiivsed mehed
H1 – haigla tavamenüü: täiskasvanud naised
H2 – haigla tavamenüü: täiskasvanud mehed
%E – soovituslik osakaal energiast

⁴ Mõõdukalt aktiivne - tegevus, mis suurendab südame löögisagedust ja hingamissagedust. Tekib kerge soojatunne, kuid hingeldamine ei sega vestlemist. Nt rattasõit, kõnd, jook, ujumine, tantsimine, liikumismängud, raskemad aiatööd jms sõltuvalt treenituse tasemest.