



KIII T3 Aktiivtöö: MINU SÖÖMISHARJUMUSED. TOIDUPÄEVIK

Soovituslik aeg: 20 minutit iseseisva töö sissejuhatuseks. Kodutöö vähemalt 1 nädal, esitlusaeg tunnis vastavalt kokkuleppele, kuid mitte vähem kui 10 minutit inimese kohta koos küsimustega.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervislik toitumine, tervisliku toitumise põhimõtted.
- **Kodundus:** tervisliku toitumise põhimõtted.
- **Bioloogia:** seedimine ja eritamine.

Lõimingu võimalused: informaatika ja emakeel.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane jälgib oma toitumist ühe nädala lõikes ja annab sellele hinnangu tervisliku toitumise põhimõtetest lähtuvalt.
- Õpilane oskab internetikeskkonnast leida usaldusväärset toitumisalast infot.

Vajalikud vahendid: arvutikasutamise ja interneti võimalus, riiklikele toitumis- ja toidusoovitustele toetuv kirjandus, koolikeskne kirjalike tööde vormistamise juhend, tööleht „Toidupäeviku koostamise ja esitluse tingimused“.



Loe ka:

http://www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/Keskkonnatervis/toitumine/Raamatu_sisu.pdf

Soovituslik töökeskkond õpilastele:

<http://www.toitumine.ee>; <http://tap.nutridata.ee/>



Infoks: aktiivtöö võimaldab seostada õpilasel toitumisalaseid teadmisi isikliku toitumisega, tehes seda läbi uurimustöö. See võimaldab õpilasel koguda andmeid, lugeda toitumissoovitusi ning teha järeldusi enda toitumise osas, tuues välja ka võimalikke arengukohti. See kogemus peaks olema heaks sissejuhatuseks hilisemas kooliastmes tehtavatele uurimistöodele.

Töökäik:

Sissejuhatus 20 min

- Enne kui selgitate toidupäeviku esitamise nõudeid, tehke õpilastele kokkuvõtte riiklikest toidusoovitustest, selgitage organismi energiavajadust ja toidupüramiidi ülesehituse põhimõtteid, mis on antud uurimuse põhiliseks taustainfoks.
- Jagage õpilastele töölehed, milles on kirjas iseseisva töö tingimused ja hindamise kriteeriumid.

Kodutöö vähemalt üks nädal

Esitlused 10–15 min iga õpilase kohta

- Võimaldage igal õpilasel esitada teistele tööjuhise kohane kokkuvõtte enda uurimustööst.
- Tutvustage esitluse ajalisi ja teemalisi piire, leppige kokku kommentaaride ja küsimuste kord, näiteks igale esinejale kuni 10 minutit ning kuni 3 küsimust kuulajate poolt.
- Selgitage õpilastele, et oluline pole kasutatud infoallikate refereerimine, mis on suure tõenäosusega samasuguse sisuga, vaid see, mida iga esitleja isiklikult toidupäevikut pidades, uut infot omandades ja enda söögiharjumusi kirja pannes, isiklikult teada sai.
- Igale esitlusele järgnevad kuulajate küsimused peavad olema teemakohased ning kajastama nende toitumisalast lugemust. Võite asjakohaste küsimuste esitajaid eraldi tunnustada ning arvestada nende panust ka tagasiside või hindamise juures (vt õpetaja tööleht).



KIII T3 Tööleht: TOIDUPÄEVIKU KOOSTAMISE JA ESITLUSE TINGIMUSED

Toidupäeviku tööga saad pühendada toidusoovitustesse ning võrrelda neid enda toitumisharjumustega.



Soovitavad infoallikad:

<http://www.toitumine.ee>; <http://tap.nutridata.ee/>

1. Märki üles, mida sa sööd seitsme järjestikuse päeva jooksul. Oluline on, et kogutavad andmed oleksid võimalikult täpsed ning sul oleks kirjas:
 - a) Kuupäev.
 - b) Söömise kellaeg.
 - c) Söödavad toidud ja nende kogused.
 - d) Päeva iseloomustus (näiteks, kas tegu on tavapärase tööpäevaga, haiguse ravimispäevaga või puhkepäevaga).

Esita andmed toidupäevikuna. Pea meeles, et mida täpsemad on kogutud andmed, seda põhjalikumaid järeldusi on võimalik sul töös teha.

2. Tutvu andmete kogumise ajal tervisliku toitumise põhitõdedega www.toitumine.ee. Keskendu järgmistele küsimustele:
 - a) Milliseid toite tuleks tervislikus menüüs eelistada ja miks?
 - b) Milline on toidust saadava energiavajadus sinu vanuses ning kuidas seda arvutatakse?
 - c) Milline tähendus on söögikordadel sinu päevarežiimis?
3. Vormista toidupäevik järgmiste osadena:
 - a) Tiitelleht.
 - b) Kokkuvõtte sinu vanuses lastele suunatud toitumissoovitustest.
 - c) Sinu toidupäeviku andmed.
 - d) Sinu järeldused enda söömisharjumustest ja võimalikud muutuse vajadused tervisliku menüü ja päevakava koostamiseks.
 - e) Kasutatud infoallikad.
4. Toidupäeviku esitlemine koolis. Iseloomusta kuulajatele ajavahemikku, millal toitumist jälgisid. Keskendu ettekandes uutele teadmistele, mida toidupäevikut tehes said ning tehtud järeldustele. Püsi õpetaja poolt antud aja raames ning ole valmis vastama täiendavatele küsimustele.

Esitlusele järgneb toidupäeviku läbilugemine ja kommenteerimine õpetaja poolt.

Hindamisele ja tagasisidele andmisele kuuluvad:

- Töö tähtajast kinnipidamine.
- Töö sisukus. Infoallikatest kokkuvõtete tegemise põhjalikkus. Kogutud andmete ja nende põhjal tehtud järelduste põhjalikkus. Tööpanus.
- Töö vormistus. Grammatiliselt õigesti väljendatud ning esitatud tekst.
- Esitlus.



KIII T3 Tööleht: NÕUANDED TOIDUPÄEVIKU HINDAMISEKS ÕPETAJALE

- Toidupäevik võimaldab ühtviisi keskenduda nii sisulistele kui vormilistele küsimustele. Iga õpetaja kehtestab töö esitamiseks olulised kriteeriumid ja tähtajad ning lähtub neist hindamisel võimalikult objektiivselt.
- Soovituslik on tunnustada õpilase püüdlikkust ja põhjalikkust ning loovust õpetaja poolt etteantud piirides tegutsemisel.
- Ära ei tohiks unustada tüüpilisi kooli uurimistöodele esitatud vormistusnõudmisi: grammatiliselt korrektne emakeel ja kirjastiil, vormistusnõuded (tiitelleht, sisukord, kasutatud infomaterjalide loend).
- Kindlasti tasub rõhutada infoallikatele viitamise vajalikkust teksti refereerimisel, mitte lihtsustatud copy-paste tehnikate kasutamist. Nende vältimiseks on üks võimalus esitada töö käsikirjalisena. Vaatamata uurimistöodele omaste rangetele nõudmistele, tasub õpilastele jätta vabadus isikupäraseks eneseväljenduseks, töö korrektsust ja selget arusaadavust unustamata. Töö tähtajast kinnipidamisel on kasvatuslik roll, ka see võiks olla üks hindamise kriteeriume.
- Soovituslik on info edastamisel arvestada õpilaste olemasolevate teadmistega ja huviga antud temaatika vastu ning vajadusel piirduda toidupüramiidi ning isikliku energiavajaduse infoga, et uue info maht ei muutuks liiga mahukaks. Samal põhjusel ei tohiks sundida õpilasi täitma toidupäeviku analüüsis keerukaid toitainelise koostise tabeleid, mis eeldab andmete kogumisel palju täpsemate nimetuste, mahtude ja masside ülestähendamist. Kui see info on mingil põhjusel ebatäpne, siis on ka järeldused puudulikud ning võivad tekitada arusaamatusi.
- Sihiks peaks võtma toiduainete omaduste tundmise ning oskuse teha võrdlusi ja järeldusi enda söömisharjumuste ja riiklike toidusoovituste vahel. Pöörame siinkohal tähelepanu sellele, et toitumissoovitused kajastavad vajalikke toitainete ja energiakoguseid, toidusoovitused aga toidu mahulisi koguseid. Õpilastel peab enne andmete kogumist tekkima ettekujutus portsjonitest jt andmete kogumise väärtustest, millele toidusoovitused tuginevad.
- Juhuks kui õpilastes tekib hirm andmete esitamise ees (nt hirm liigse magusa söömise vmt täiskasvanute poolt etteheidetud toiduainete kasutamise pärast), siis tasub rõhutada, et töös hinnatakse tööpanust, andmete kogumise täpsust ning järelduste tegemise põhjalikkust.