

## KIII T6 Aktiivtöö: TOIDUAINETE VALIKUD

**Soovituslik aeg:** 20 minutit.

### Ainetunnid ja teemad:

- **Kodundus:** inimese toiduvajadused ja tervislik toitumine.
- **Inimeseõpetus:** toitumist mõjutavad tegurid, toitumise mõju tervisele.
- **Ühiskonnaõpetus:** majandus, tarbijakäitumine, säästlik ja õiglane tarbimine, tootemärgistused.

### Eeldatavad õpitulemused

- Õpilane oskab analüüsida toidus sisalduvate toiduainete esinemist ning leida olemasolevale koostisele tervislikumaid alternatiive.
- Õpilane teab enda vastutust tarbijana ning suhtub tarbimisse terviseteadlikult.

**Vajalikud vahendid:** tööleht „Õunakoogi retsepti analüüsi näidis“ või selle näitel koostatud tööleht, mis sisaldab toidu retsepti, mille valmistamise toiduainetele on võimalik leida mitmekesiseid alternatiive.



**Infoks:** väikestest otsustest saavad sageli alguse suured, inimese väärtusruumi mõjutavad valikud. Nii on see ka toiduainete valiku puhul, kus pealtnäha tühistena tunduvate toote-eelistuste taga võivad olla läbimõeldud valikud, mis arvestavad mitmekesise toidu toiteväärtuse ja tarbijakasvatuse aspektidega. Ülesanne sobib hästi praktilise toiduvalmistamisega seotud olukordadesse, peamiselt kodunduse tundidesse. Kuid on sobiv ka väljasõitudele, mida kooli õppekava ette näeb – uurides näiteks kaasavõetud toitu või söögikohtades pakutatavat.

## Töökäik:

0–20 minutit

- Valige üks toit, mille valmistamise toiduainetest on võimalik leida mitmekesiseid alternatiive (vt töölehe näidis).
- Kirjutage tahvlile üksteise alla loetelu toiduainetest, mida teie tutvustatud toit sisaldab. Võite piirduda ka ainult mõne toiduainega. Jätke mõlemale poole piisavalt ruumi täienduste kirjutamiseks. Alustage toiduainete tutvustamisega ning kirjeldage ühe näitega enda valikuid ja arvamusi ning põhjendage seda.
- Seejärel kaasake õpilasi teiste alternatiivsete näidete toomiseks ning valige erinevaid toite analüüsimiseks. Arutlege nende toiteväärtuse ja tervislikkuse aspekti üle.
- Arutlege kas ja kuidas meie ostuotsused mõjutavad ka suuremaid turumajanduslikke protsesse ning pere eelarvet. Korrastage argumenteeritult võimalikke liialdusi ja eksiarvamusi.
- Paluge igal õpilasel teha kodutööna loetelu enda koduse lemmiktoidu kohta: milliseid toiduaineid selle valmistamiseks kasutatakse ning kas neile leiduks tervislikemaid alternatiive?



**Idee:** kui analüüsis tekib vastupidiseid seisukohti, siis paluge õpilastel kodutööna enda veendumusi põhjendada infoallikatele toetudes. See võib olla suuline või kirjalik ülevaade.



## KIII T6 Tööleht: ÕUNAKOOGI RETSEPTI ANALÜÜSI NÄIDIS

Enam soovitud valikud	Kasutatavad toiduained retseptis	Vähem soovitud valikud
Toorsuhkur; suhkrukoguse vähendamine retseptis	<b>Suhkur</b>	Rafineeritud suhkur; liigne suhkrukogus
Mineraalaineterikkad soolad; soolakoguse piiramine retseptis	<b>Sool</b>	Tavaline keedu- või jäme sool (NaCl), liigne soolakogus
Täistera nisujahu; nisujahu asendamine teist tüüpi teraviljajahude või -helvestega	<b>Jahu</b>	Kõrgema sordi nisujahu
Koorimist mittevajavad õunad	<b>Õunad</b>	Koorimist vajavad õunad
Või; rafineeritud õlid; võimalusel toidurasva koguse vähendamine retseptis	<b>Rasvaine</b>	Küpsetamiseks sobimatud rasvatooted (nt võileivamargariin)