



KII T3 Aktiivtöö: TOIDUAINETE VALIKU PÕHIMÕTTED

Soovituslik aeg: 45 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervislik toitumine, tervisliku toitumise põhimõtted.
- **Loodusõpetus:** tervislik päevamenüü, tervislikud eluviisid.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane eristab mõisteid toit ja toiduaine.
- Õpilane oskab kirjeldada tervisliku toitumise põhimõtteid ja väärtustab neid.
- Õpilane oskab analüüsida oma igapäevast toiduvalikut põhinedes tervisliku toitumise soovitudele.

Vajalikud vahendid: stick-märkmepaberid, roheline-kollane-punane tahvlimarker või paber, toidupüramiidi ja „Toitumise valgusfoori“ joonis.



Infoks: tunnis keskendutakse toidu, toiduainete ja nende toiteväärtuse mõistmisele kasutades lihtsalt mõistetavat valgusfoori mudelit, seostades seda juba varasemalt tuntud toidupüramiidiga.



Loe ka:

Lugemismaterjal „Toidupüramiid, taldrikureegel ja valgusfooritabel“ lk 34.

Töökäik:

0–10 minutit

- Jagage igale õpilasele 3–4 stick-paberit ning paluge igaühele kirja panna nende lemmiktoit, mida nad on viimase päeva (või nädala jooksul) söönud.

10–20 minutit

- Tutvustage õpilastele „Toitumise valgusfoori“ põhimõtet ja joonistage tahvlile vastav jaotus.
- Paluge õpilastel kirjapandud lemmiktoidud kleepida tahvil sobiva lahtrisse lähtudes valgusfoori põhimõttest: roheline – toidud, mida võib tarbida teistest sagedamini ja/või suuremas koguses, kollane – toidud, mida tuleb tarbida mõõdukalt või mille tarbimist peaks piirama, punane – toidud, mida lapsed tarbida ei tohi (nt punasega tähistatud).
- Korrigeerige vajadusel stick-paberite asukohti ning põhjendage kedagi halvustamata sellise jaotuse põhimõtteid.

20–35 minutit

- Valige mõned õpilaste toodud näited toidu kohta ning selgitage mõistete erinevusi - toit (söök ja jook mida tarbime) ja toiduaine (koostisosad toiduvalmistamiseks, mõned sobivad ka töötlemata söömiseks). Arutlege, millest nende toodud näidete toidud on valmistatud.
- Seejärel võrrelge kolme tulba toitute ja toiduainete loetelu ning seostage toidupüramiidiga.

35–40 minutit

- Tunni lõpus tehke kokkuvõtte mõistetest toit ja toiduaine ning korrake üle milliseid toite ja toiduaineid võib süüa sagedamini ja suuremates kogustes ning milliseid harvem ja väiksemates kogustes. Rõhutage, et toidupüramiid ja valgusfooritabel on kasulikud abivahendid toitumise tervislikkuse hindamiseks.



Idee: kui tunniaeg võimaldab, vaadeldge toodud näiteid ka toidupüramiidi seisukohast. Millistesse toidupüramiidi osadesse need kuuluvad.