



KII T4 Aktiivtöö: TOIDUPÜRAMIID

Soovituslik aeg: 45 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervislik toitumine, tervisliku toitumise põhimõtted.
- **Kodundus:** toit ja toitumine – toidupüramiid, tervisliku toitumise põhitõed, toiduainerühmade üldiseloomustus.

Lõimingu võimalused: kunstõpetus, loodusõpetus.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane eristab toidugruppe (teraviljatooted, aedviljad, lihatooted, piimatooted, (lisatavad) toidurasvad jne).
- Oskab kirjeldada tervisliku toitumise põhimõtteid ja väärtustab neid.
- Õpilane oskab toidupüramiidi seostada enda söömisharjumustega ning kasutada teadmisi tervislike valikute tegemiseks.
- Teab mõisteid toit, toiduaine ja toiteväärtus ning kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid.

Vajalikud vahendid: toidupüramiidi joonis, tööleht „Toidupüramiid“.



Infoks: toidupüramiid on visuaalne üldistus igapäevase toiduvaliku tegemiseks ning menüü koostamiseks. Selle põhimõtete tundmine aitab õpilasel hinnata oma igapäevaseid toitumisega seotud valikuid lähtudes toidusoovitustest. Harjutust tehes tekib hea võimalus kinnistada toidurühmade jaotuse tundmist ning toidupüramiidi portsjonite teema mõistmist.



Loe ka: Lugemismaterjal „Toidupüramiid, taldrikureegel ja valgusfooritabel“ lk 34.
<http://www.toitumine.ee/toidupuramiidi-pohimotted>

Töökäik:

0–20 minutit

- Tutvustage lühidalt toidupüramiidi ülesehituse põhimõtet ning termineid toit, toiduaine ja toiteväärtus.
- Joonistage tahvlile tühi püramiid koos vastavate tasemetega (sh liikumise osatähtsuse rõhutamise tasand). Lubage õpilastel endil pakkuda näiteid toitudest, mis nendesse toidupüramiidi tasemetesse kuuluda võiksid.
- Esitlege illustreeritud toidupüramiidi joonist ning võrrelge kahte püramiidi. Arutlege õpilastega võimalike eksimuste ja nende põhjuste üle. Näiteks, kas pakutud arvamuste taga võivad olla meedia mõjud, meie söömisharjumused või mingi muu põhjus. Täpsustage, et toidupüramiidi juurde kuulub ka liikumise ja puhta vee joomise soovitus ning selgitage nende seost püramiidiga. Selgitage püramiidi tasandite portsjonite jaotuse põhimõtet. Vajadusel selgitage toiduainete massi- ja mahuühikute erinevust.

20–45 minutit

- Jagage õpilastele töölehed ning paluge neil mälu järgi saadud teadmiste kinnistamiseks sellele kirjutada toidupüramiidi toidugruppide nimetused.
- Paluge õpilastel meenutada mõnd hiljutist söögikorda ning panna lehele kirja:
 - Millistelt toidupüramiidi korrustelt nad on enda söögiks toite valinud?
 - Kas söödud toiduainete kogused on vastavuses soovitatud portsjonitega (nt kas jäätise osakaal õpilase menüüs on suurem kui mõnel kõögiviljal?).
- Paluge õpilastel võrrelda enda tulemusi naabriga ning teha kokkuvõtte enda söömisharjumuste

kooskõlast toidupüramiidiga. Juhtige tähelepanu, et toidupüramiidi põhimõtted kehtivad nädala toitumisele, mitte üksikule toidukorrale.



Idee: paluge õpilastel teha kirjalik kokkuvõte tehtud järeldustest.

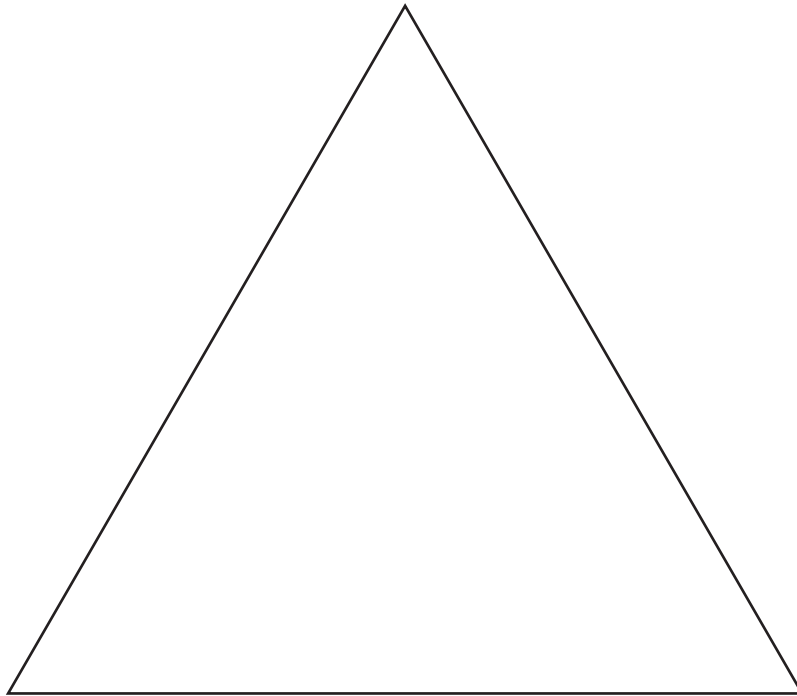
Idee: kui tunniaeg võimaldab, siis võib tutvustada ka teisi alternatiivseid toidupüramiide ning arutleda nende ülesehituse loogika üle. Näiteks – miks on mõnede toidupüramiidide ülemises kihis rafineeritud teraviljatooted? Miks eristatakse osades toidupüramiidides aedviljade hulgast kaunviljad ja pähklid-seemned?





KII T4 Tööleht: TOIDUPÜRAMIID

1. Jooni toidupüramiidi tasandid ning pane neisse kirja toidugruppide näited.



2. Meenuta enda viimast söögikorda ja vasta järgnevatele küsimustele.

- Millistelt korrustelt olid tarbitud toidud?

.....
.....

- Millisel korrusel paiknevaid toite peaksid enam tarbima?

.....
.....

- Võrdle oma tulemusi kaaslasega. Millised on erinevused ja millised sarnasused?

.....
.....

- Millised järeldused saad teha oma toiduvaliku osas?

.....
.....