



## KII T5 Aktiivtöö: TALDRIKUREEGEL

**Soovituslik aeg:** 45 minutit.

### Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervislik toitumine, tervisliku toitumise põhimõtted, toitumist mõjutavad tegurid.
- **Kodundus:** toit ja toitumine – toidupüramiid, tervisliku toitumise põhitõed, toiduainerühmade üldiseloomustus.
- **Loodusõpetus:** inimene, tervislik päevamenüü, tervislikud eluviisid.

**Lõimingu võimalused:** kunstõpetus.

### Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid, lähtudes taldrikureeglist.
- Õpilane oskab anda hinnangu oma lõunamenüü vastavusele taldrikureeglile.

**Vajalikud vahendid:** illustreeritud taldrikureegli joonis, töölehed „Taldrikureegel“.



**Infoks:** üsna sageli võib olla õpilaste toiduvalik ühekülgne. Taldrikureegli põhimõtete tundmine aitab kujundada terviseteadlikke söömisharjumusi.



**Loe ka:** Lugemismaterjal „Toidupüramiid, taldrikureegel ja valgusfooritabel“ lk 34.  
<http://www.toitumine.ee/taldrikureegel-2/>

## Töökäik:

0–15 minutit

- Tutvustage taldrikureegli ülesehituse põhimõtet, selle seoseid toidusoovituste, sealhulgas toidupüramiidiga. Arutlege õpilastega, milliseid sarnasusi ja erinevusi on võimalik neis kahes mudelis näha? Selgitage nii taimse kui loomse päritoluga toiduainete tähtsust meie toitumises. Rõhutage, et taldrikureegel lihtsustab mitmekesise ja tasakaalustatud toiduvaliku tegemist.

15–30 minutit

- Jagage õpilastele töölehed ning paluge neil saadud teadmiste kinnistamiseks mälu põhjal kirjutada taldrikureegli jaotused ning nimetused. Kontrollige ühiselt tulemusi.
- Paluge õpilastel kirja panna ühe päeva koolilõuna (kõikide söödud toitute, st söökide, lisandite ja jookide loetelu). Seejärel paluge kirja panna oma unistuste koolilõuna.
- Jagage õpilased väiksematesse rühmadesse ning paluge võrrelda omavahel tulemusi – millises osas on need sarnased ja millises osas erinevad?
- Arutlege ühiselt, kas nende tehtud valikud näeksid välja hoopis teistsugused, kui poleks toitumisteadlaste soovitusi?

30–45 minutit

- Paluge mõnel õpilasel teha suuline esitlus enda valikutest. Arutlege, kas see vastab taldrikureegli põhimõtetele.
- Arutlege, kas koolis pakutav toit on kooskõlas taldrikureegluga? Tagasisidet andes soovitame toonitada, et kellegi hetkeline toiduvaliku nn tervislikkus pole antud ülesande puhul nii oluline, kui saadav kogemus enda toiduvaliku analüüsist ja oskus teha uute teadmiste kontekstis järeldusi. Loomulikult tasub tunnustada ka õpilaste järelduste sobitumist toitumisteadlaste soovitude ja põhjendustega.



**Idee:** kui teil tekib tunnis ajaline piirang, siis võib ülesande jätta ka koduseks tööks ning analüüsida koduse lõuna ja taldrikureegli seoseid.



**Idee:** paluge õpilastel kirja panna unistuste koolilõuna. Võrrelge neid toitumisteadlaste soovitusetega ning võimalusel tutvustage neid ideid ka kooli söökla personalile. Selline teguviis aitab kaasa ühiste väärtustele tugineva koolikogukonna tekkimisele. Illustratiivsetest kunstõpetusega seotud töödest võite planeerida ka avaliku näituse.

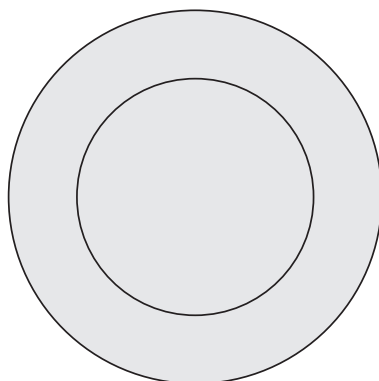


**Idee:** arutage toiduvalikute kujundamist mitte ainult tervise, vaid ka jätkusuutliku tarbijakasvatuse aspektist lähtuval - näiteks loomset päritolu toiduainete tootmise ressursimahukuse üle.

# KII T5 Tööleht: TALDRIKUREEGEL



1. Vormista taldrikureegli jaotus ja märgi nende nimetused.



2. Pane kirja oma koolilõuna.

1. Jook

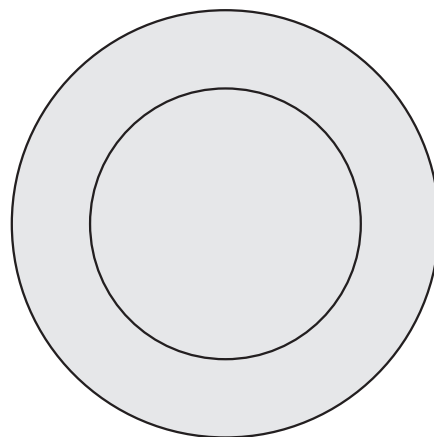
.....  
.....  
.....

2. Põhiroog ja lisandid

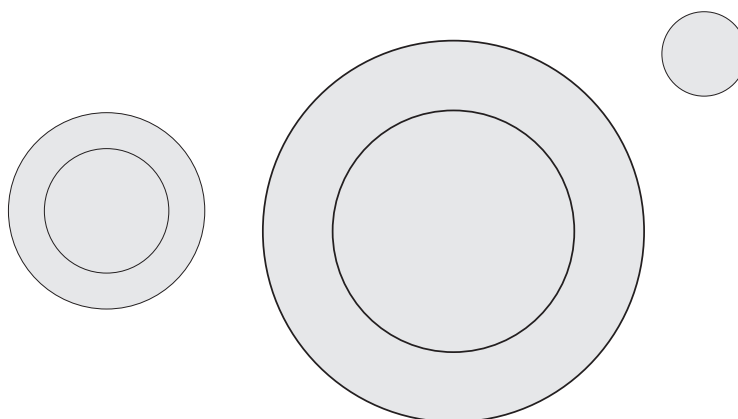
.....  
.....  
.....

3. Magusroog

.....  
.....  
.....



3. Koosta taldrikureeglit arvestades oma unistuste lõunasöök.



4. Võrrelge kaaslastega endi valikuid ning arutage, kas toiduvalik oleks taldrikureeglita teistsugune.