



KII T6 Aktiivtöö: TOITAINED

Soovituslik aeg: õppeveerandi töö – kodutöö ettevalmistuseks ja kokkuvõteteks; 6 x 10–15 minutit esitlusteks.

Ainetunnid ja teemad:

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

Lõimingu võimalused: loodusõpetus, võõrkeel.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane teab termineid toit, toiduaine, põhitoitained, toiteväärtus ning tunneb toitainete rühmi, nende funktsioone ja leidumist toidus.
- Õpilane oskab vaadelda toite lähtuvalt nende omadustest ja mõjust tervisele.
- Õpilane oskab leida toitumisega seotud infoallikaid.
- Õpilane esitleb omandatud teadmisi kasutades korrektset toitumisalast sõnavara.

Vajalikud vahendid: tööleht „Toit, toiduaine, toitaine“.



Infoks: toidu toiteväärtuse tagavad toiduainetes olevad toitained ja nende mitmekesisus. Toitainete jaotuse põhimõtteid on mitmeid, üheks võimaluseks on aluseks võtta toitainete energiasisaldus.

Aktiivtöö sisaldab iseseisvat tööd infoallikatega, info töötlemist ning kogutud andmete struktureerimist. Sobilik on selle aktiivtöö tegevused jaotada õppeveerandi või -perioodi peale. Eriti hästi sobib see aktiivtöö praktilise toiduvalmistamisega seotud tundide sissejuhatuseks, sel puhul soovitame ka teostatava menüü siduda uuritava-selgitatava toitainega.



Loe ka:

Lugemismaterjal „Toit, toiduained ja toitained“ lk 22.

<http://toitumine.ee/pohitoitained-valgud-rasvad-susivesikud-kiudained-3/>

Deikina, J., Jõelet, A. (2009). Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tervise Arengu Instituut

Töökäik:

0–20 minutit

- Jagage õpilastele töölehed ning selgitage mõisteid toit, toiduaine, põhitoitained, toiteväärtus. Kaasake õpilasi täiendamist vajavate näidete toomisele.

20–35 minutit

- Tutvustage kodutöö tingimusi: a) tuleb koostada lühiuurimus, b) teha selle kohta esitlus.
- Jagage õpilased kuude rühma ning võimaldage neil endil valida põhitoitaine, mille olemuse uurimusele kodutöös nad sooviksid keskenduda: süsivesikud, valgud, rasvad, mineraalained, vitamiinid, vesi. Vastata tuleb järgmistele küsimustele:
 - Mis on selle toitaine olemus ja ülesanded organismis?
 - Millistes toiduainetes leidub seda toitaineid kõige enam?
- Esitlust ette valmistades on oluline õpilastele rõhutada, et nad viitaksid kasutatud info allikatele ja esitluse kestuseks tuleb planeerida 10–15 minutit koos lisaküsimuste esitamisega. Kui kahtlete õpilaste iseseisva info hankimise võimetes, võite ise koostada neile igat toitaineid puudutavast olulisematest teadmistest lugemismaterjali või kasutage valmisolevaid tekste (vt ka lugemissoovitused).



- Määrake õpilaste esitluste ajad ning selgitage enda hindamise kriteeriume. Võite siin toetuda väga erinevatele teguritele. Näiteks:
 - Aja planeerimine – kas esitlus on valmis selleks ettenähtud kuupäevaks.
 - Infoallikate kasutamise oskus – kas esitluses on kasutatud ja võrreldud erinevaid infoallikaid.
 - Esitlus – kas see on arusaadav, kaasõpilaste tähelepanu haarav ning mõjus.
 - Täpsus mõistete ja funktsioonide kasutamisel ja selgitamisel.
- Paluge igal õpilasel kaasõpilaste esitluste põhjal täita tööleht põhitaitainetest, võttes aluseks iseseisva töö küsimused.
- Enne esitlust leppige kokku kommentaaride ja täpsustavate küsimuste esitamise kord. Kusjuures on oluline, et uued mõisted kinnistuksid õigesti ka kirjapildis – tehke vajadusel täpsustusi ja esitluse lõpus olulisemast kokkuvõte.
- Paluge igal esitlejal vormistada kuulajatele teemakohane küsimus, mis omakorda aitab teil õpetajana saada tagasisidet materjali omandamise kohta. Andke esitluse lõpus tagasisidet tehtud tööst, samuti töölehtede täitmise kohta.



Idee: tehke koostööd võõrkeeleõpetajatega ning lubage õpilastel kasutada neile enamtuntava võõrkeelega infoallikaid.



Idee: soovi korral võite plaanida viimaseks tunniks õpilaste teadmiste hindamiseks kirjaliku töö, milles iga toitainet lähemalt uurinud õpilane sõnastab kaasõpilastele hindamisele minevad küsimused.



KII T6 Tööleht: TOIT, TOIDUAINED, TOITAINED

TOIT on koondnimetus söögile ja joogile, mida tarbime.



näiteks:
.....
.....

TOIDUAINED võib jaotada nende tooraine päritolu kohaselt:



1. Loomse päritoluga toiduained. Näiteks:
2. Taimse päritoluga toiduained. Näiteks:
3. Mineraalse päritoluga toiduained. Näiteks:
4. Kombineeritud päritoluga toiduained. Näiteks:

Seedimise tulemusena saab organism toidust kätte talle olulised TOITAINED. Neid võib jaotada energiasisalduse järgi:



ENERGIAT ANDVAD TOITAINED

Mis on nende toitainete olemus ja ülesanded organismis? Milliseid toiduaineid soovivad nende toitainete saamiseks? Täienda skeemi toitainete esitluste põhjal.

SÜSIVESIKUD

Olemus ja ülesanded:
.....
.....

Soovituslikud toiduained:
.....

VALGUD

Olemus ja ülesanded:
.....
.....

Soovituslikud toiduained:
.....

RASVAD

Olemus ja ülesanded:
.....
.....

Soovituslikud toiduained:
.....

ENERGIAT MITTEANDVAD TOITAINED

MINERAALAINED

Olemus ja ülesanded:
.....
.....

Soovituslikud toiduained:
.....

VITAMIINID

Olemus ja ülesanded:
.....
.....

Soovituslikud toiduained:
.....

VESI

Olemus ja ülesanded:
.....
.....

Soovituslikud veeallikad:
.....