

## KI T2 Aktiivtöö: TERVISESAAR

**Soovituslik aeg:** 45 minutit.

**Õppeaine ja teemad:**

- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis, mitmekesine toit.
- **Loodusõpetus:** inimese toiduvajadus ja tervislik toitumine.

**Lõimingu võimalused:** kunstiõpetus, emakeel ja võõrkeeled.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane mõistab mitmekesise toidu olulisust tervisele.
- Õpilane oskab selgitada toidupüramiidi põhimõtet.
- Õpilane oskab tuua näiteid, milliseid toite tuleks tarbida sagedamini ja milliseid harvem, kasutades toidupüramiidi abi.

**Vajalikud vahendid:** valik pilte või fotosid eri toitudest, toidupüramiidi näidis (plakat).



**Infoks:** aktiivtöö võimaldab teha sissejuhatuse toidu ja toiduainetega seotud mõistete kasutamisele ning annab õpetajale võimaluse arutleda tervisliku toitumise põhimõtete üle. Õpilastega tuleks arutada, kuidas meie enda valikud mõjutavad meie igapäevast toitumist.



**Loe ka:**

Lugemismaterjal „Toidupüramiid, taldrikureegel ja valgusfooritabel“ lk 34.

## Töökäik:

0–10 minutit

- Tutvustage õpilastele toidupüramiidi ja selle ülesehituse põhimõtet.
- Asetage lauale piisavalt suur valik toidupilte, kasutades näiteid kõikidest toidupüramiidi rühmadest.

10–30 minutit

- Tutvustage rollimängu: teie kui õpetaja olete kujutletava saareriigi Tervisesaare terviseminister, kes soovib hoida oma auväärset nime, lubades saarele üksnes tervisliku toiduvaliku põhimõttest lähtuvaid toiduaineid. Teie kui ministri tegevust reguleerib Tervisesaare kuninga väljaantud määrus ehk tunni alguses tutvustatud toidupüramiid.
- Jagage õpilased rühmadesse ehk kaubalaevade lastijateks. Õpilaste ülesandeks on koostada enda laevale valmis pandud piltidest valik toiduaineid ning saada Terviseministrilt luba nende toodete saarele viimiseks. Määrake ettevalmistuse ja tulemuse esitluse aeg.
- Pärast ettevalmistust laske rühmadel esitleda nende toiduvalikuid. Teie kui terviseministri ülesandeks on kommenteerida rühmade valikuid toidupüramiidist lähtuvalt.

30–45 minutit

- Tehke üldistav kokkuvõtte saarele lubatud ja laevale jäänud toiduainetest. Võrrelge valikuid ning arutlege, milliseid ühiseid tunnuseid neil on. Selgitage, et mitte kõik toiduained ja toidud ning nende kogused ja tarbimise sagedus pole tervisele võrdselt head ning toidupüramiid on kasulik abivahend hindamiseks enda toitumisega seotud valikuid.



**Idee:** võimaldage õpilastel endil hankida või joonistada toiduainete näited. Võite seda korraldada iseseisvaks kodutööks või kasutada selleks kunsti- või käelise tegevuse õppetunde.



**Idee:** paluge õpilastel illustratsioonide juurde kirjutada toiduaine nimetused nii emakeeles kui ka õpitavates võõrkeeltes.