

TOITUMISE TEMAATIKA AKTIIVTÖÖDE LOETELU

Tabel 2. Toitumise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd

I kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtööd	Seos teiste ainetega
Loodusõpetus	Inimene. Kehaosad.	Õpilane oskab nimetada kehaosaid, sh seedimisega seotud peamiseid kehaosaid ja elundeid ning kirjeldada nende toimimise eesmäärke. Õpilane oskab luua seoseid inimese füüsilise arengu ja toitumise vahel.	Inimestevahelised erinevused ja sarnasused. Põhimõisted: keha, kehaosad, organism, organid.	KI T1	Inimeseõpetus, emakeel, kunstõpetus
Loodusõpetus	Mõõtmine ja võrdlemine. Inimese toiduvajadused ja tervislik toitumine. Enesevaatlus ja mõõtmine.	Õpilane oskab selgitada toidupüramiidi põhimõtet, oskab toidupüramiidi abil tuua näiteid, milliseid toite tuleks tarbida sagedamini ja milliseid harvem. Õpilasel tekib oskus toiduainete võrdlemiseks ja kujuneb harjumus võrrelda toite lähtuvalt nende mõjust tervisele. Õpilane mõistab mitmekesise toidu olulisust tervisele. Õpilane nimetab eluks olulisi vajadusi ning oskab keelduda tervist ohustavatest ainetest ja tegevustest. Õpilane jälgib ja analüüsib enda päevakava	Tervist säästvad ja ohustavad toiduvalikud. Põhimõisted: toit, toiduaine, toidupüramiid.	KI T2 KI T3	Inimeseõpetus, kunstõpetus, emakeel, võõrkeel, matemaatika
Inimeseõpetus	Inimene. Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Mina ja tervis. Tervislik eluviis. Mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus. Kohusetunne ja vastutus. Minu käitumise mõju ja tagajärjed.	Õpilane oskab kirjeldada oma välimust ning kasutab selleks õigeid mõisteid. Õpilane teab, et inimesed on erinevad ja et iga inimene on väärtus, ta väärtustab ennast ja teisi. Õpilane teab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb. Õpilane teab, et puhkus ja mitmekesine toitumine on tervise ja hea enesetunde seisukohast tähtsad. Õpilane mõistab hügieenireeglite kasulikkust tervisele ning enda ja teiste heaolule.	Füsioloogia. algmõisted: kehaosad, organism ehk elusolend, organid ehk elundid. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Enda veendumuste viisakas esitus ja valikute põhjendamine.	KI T1 KI T2 KI T3 KI T4	Loodusõpetus, emakeel, kunstõpetus, võõrkeeled

Tabel 3. Toitumise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd

II kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Loodusõpetus	Inimene: elundkonnad, elundid ja nende ülesanded. Seedeelundkond: elundid ja nende ülesanded.	Õpilane nimetab inimese seedeelundeid, kirjeldab nende ülesandeid ja talitluse üldisi põhimõtteid ning vastastikuseid seoseid. Analüüsib mudeli järgi inimese elundi või elundkonna talitlust.	Seedeelundkonna üldine ehitus ja talitlus.	KII T1	Inimeseõpetus, emakeel, kunstiopetus
Loodusõpetus	Inimene. Tervislikud eluviisid. Tervislik päevamenüü.	Õpilane oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus ning oskab kirjeldada tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikuid. Õpilane oskab kirjeldada toitumise põhimõtteid. Õpilane oskab analüüsida oma igapäevast toiduvalikut, põhinedes toitumise soovitusel.	Tervisliku eluviisi komponendid.	KII T2 KII T3 KII T4 KII T5 KII T6	Inimeseõpetus, kodundus, emakeel, võõrkeeled
Loodusõpetus	Meeleelundid: toidu põhimaitsete tajumine.	Õpilane tunneb keha aistinguid ja nende osa toidule hinnangu andmisel. Õpilane teab nimetada ja eristab põhimaitseid. Õpilane selgitab meeleelundite osa toidu maitse määramisel.	Mõisted: soolane, magus, hapu ja mõru. Degusteerimine. Meeleelundite roll toiduvalikul.	KII T7	Kodundus, inimeseõpetus
Inimeseõpetus	Tervise olemus. Füüsiline tervis.	Õpilane oskab selgitada, kuidas toitumine on seotud tervisega.	Tervislik toitumine.	KII T1	Loodusõpetus
Inimeseõpetus	Toitumist mõjutavad tegurid.	Õpilane kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.	Toiduainete nimetused ja nende valikud. Toiduainete ohutu pakendamine ja serveerimine.	KII T7	Kodundus, loodusõpetus, emakeel, kunstiopetus



Tabel 3 järg. Toitumise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.**II kooliaste**

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv- töö	Seos teiste ainetega
Inimeseõpetus	Mina ja meie. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemise ja teiste abistamine. Käitumisreeglid.	Õpilane teab, kuidas olla hea kaaslane ja kuidas teha koostööd. Ta väärtustab üksteise eest hoolisemist ja üksteise abistamist.	Usaldus.	KII T7	Loodusõpetus, kodundus, emakeel
Inimeseõpetus	Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.	Õpilane teab mõisteid toit, toiduaine ja toiteväärtus ning kirjeldab toitumise põhimõtteid. Õpilane oskab eristada tervislike ja mittetervislike toiduga seonduvaid valikuid igapäevaelus. Oskab kirjeldada toitumise põhimõtteid ja väärtustab neid. Oskab vaadelda toite lähtuvalt nende omadustest ja mõjust tervisele.	Mõisted: toit, toiduaine, toiteväärtus, taldrikureegel, toidupüramiid, valgusfooritabel. Tasakaalustatud menüü.	KII T2 KII T3 KII T4 KII T5 KII T6	Loodusõpetus, kodundus, emakeel, kunstõpetus, võõrkeel
Kodundus	Toit ja toitumine. Toidupüramiid, tervisliku toitumise põhitõed, toiduainerühmade üldiseloomustus.	Õpilane eristab toidugruppe (teraviljatooted, aedviljad, lihatooted, piimatooted, toidurasvad jne). Õpilane oskab toidupüramiidi seostada enda söömisharjumustega ning kasutada teadmisi tervislike valikute tegemiseks. Teab mõisteid toit, toiduaine ja toiteväärtus ning kirjeldab toitumise põhimõtteid. Õpilane tunneb toitainete rühmi, nende funktsioone ja leidumist toidus. Õpilane oskab leida toitumisega seotud infoallikaid. Õpilane esitleb omandatud teadmisi, kasutades korrektset toitmisealast sõnavara. Õpilane kirjeldab toitumise põhimõtteid, lähtudes taldrikureeglist. Õpilane oskab anda hinnangu oma lõunamenüü vastavusele taldrikureeglile.	Toidupüramiid. Taldrikureegel. Toiduained ja toitained, toiteväärtus.	KII T4 KII T5 KII T6	Inimeseõpetus, loodusõpetus, emakeel, kunstõpetus, võõrkeel

Tabel 4. Toitumise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd

III kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Bioloogia	Inimese elundkonnad. Seedeelundkond. Seedimine ja eritamine. Infovahetus väliskeskkonnaga. Haistmis- ja maitsmismeelega seotud organite ehituse ja talitluse seosed.	Õpilane analüüsib seedeelundkonna ehituse jooniseid ja skeeme ning selgitab nende alusel toidu seedimist ja toitainete imendumist. Selgitab valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalainete ja vee ülesandeid inimorganismis ning nende üle- või alatarbimisega kaasnevaid probleeme. Õpilane jälgib oma toitumist ühe nädala lõikes ja annab sellele hinnangu mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest lähtuvalt. Õpilane kirjeldab, millised on põhimaitset. Õpilane selgitab, kuidas eri meelte kasutamine seostub meie toiduvalikutega.	Teabe esitlus.	KIII T1 KIII T2 KIII T3	Inimeseõpetus, emakeel, keemia, informaatika
Bioloogia	Aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid. Vereringe. Organismi energiavajadust mõjutavad protsessid. Üle- ja alakaalulisuse põhjused ja tagajärjed.	Õpilane selgitab valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalainete ja vee ülesandeid inimorganismis ning nende üle- või alatarbimisega kaasnevaid probleeme. Õpilane kasutab bioloogiaalase info allikaid, analüüsib, sünteesib ja hindab kriitiliselt neis sisalduvat teavet. Õpilane teab inimorganismi energia saamise ja kasutamise mudelit, teab energiavajaduse mõistet ja vastavaid ühikuid. Põhjustab energiatasakaalu hoidmise ning keha vajadustele vastava mitmekesise söömise vajadust. Õpilane oskab arvutada isiklikku kehamassiindeksit.	Seedimine ja ainevahetus. Üle- ja alakaal. Kehamassiindeks.	KIII T3 KIII T5	Inimeseõpetus, kodundus, keheline kasvatus
Inimeseõpetus	Tervis. Tervislik eluviis. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Tervisealased infoallikad ja nende usaldusväärsus.	Õpilane kasutab tervisealaseid infoallikaid, analüüsib ja hindab tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust; oskab internetikeskkonnast leida usaldusväärset toidumisalast infot. Õpilane analüüsib toidu ostuotsuseid mõjutavaid tegureid, oskab põhjendada enda toiduvalikuid, lähtudes toitumis- ja tarbimisõpetusest. Õpilane oskab analüüsida toidus sisalduvate toiduainete esinemist ning leida olemasolevale koostisele tervislikumaid alternatiive. Õpilane teadvustab söömishäirete mõju organismile ning väärtustab mitmekesist, tasakaalustatud ja mõõdukat toitumist.	Esitlus. Võtmemõistatus. Situatsioonianalüüs.	KIII T1 KIII T2 KIII T3 KIII T4 KIII T5 KIII T6 KIII T7 KIII T8 KIII T9	Informaatika, meediaõpetus, bioloogia, keemia



Tabel 4 järg. Toitumise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

III kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv- töö	Seos teiste ainetega
Inimese- õpetus	Inimene ja valikud. Väärtushinnangud ja prioriteetid elus	Õpilane oskab lugeda toiduainete pakendil olevat infot ning ta kasutab seda kriitiliselt enda ostuotsuste tegemiseks. Õpilane oskab põhjendada võimalikult mitmekesiselt enda valikuid, lähtudes toitumis- ja tarbimisõpetusest.	Toiduainete pakendid. IKT vahendite kasutamine õppetöös.	KIII T4	Informaatika, kodundus, ühiskonna- õpetus
Ühiskonnaõpetus	Majandus. Tarbijakäitumi- ne, säästlik ja õiglane tar- bimine. Tootemärgistused. Meedia ja teave. Turundus- kommunikatsioon. Teabe tõlgendamine ja kriitiline analüüs.	Õpilane tunneb enda vastutust tarbijana ning tarbib tervisetead- likult. Õpilane teab, millist infot sisaldab toiduaine pakendiinfo, oskab seda lugeda ning kasutab kriitiliselt enda ostuotsuste tege- miseks.	Toiduainete valikuvõimalused ja põhjendused. Toiduainete pakendid, ostmine. Lisaained.	KIII T4 KIII T6 KIII T7 KIII T8	Kodundus, inimeseõpetus
Kodundus	Internetipõhised tervisliku toitumise keskkonnad. Toitumisteave meedias – analüüs ja hinnangud.	Õpilane oskab internetikeskkonnast leida usaldusväärset toitumis- alast infot. Ta teab mitmekülgse toiduvaliku tähtsust oma tervisele ning põhiliste makro- ja mikrotoitainete vajalikkust ja allikaid.	Toidupüramiid. Toitained, toiteväärtus.	KIII T3	Inimeseõpetus, bioloogia, arvutiõpetus
Kodundus	Toit ja toitumine: tervisliku toitumise põhimõtted, tarbijakasvatus, toidu- hügieen.	Õpilane teab esmaseid toiduhügieeninõudeid. Õpilane tunneb peamisi toiduainete tooterühmi. Õpilane oskab analüüsida toidus sisalduvate toiduainete esinemist ning leida olemasolevale koostisele tervislikumaid alternatiive. Õpilane oskab lugeda toiduainete pakendil olevat infot ning kasu- tab seda kriitiliselt enda ostuotsuste tegemiseks. Õpilane oskab põhjendada võimalikult mitmekesiselt enda vali- kuid, lähtudes toitumis- ja tarbimisõpetusest. Õpilane teab, mida tähendab E-märgistus toiduainete tooteinfo. Õpilane tunneb lisaainete kasutamise otstarvet, valdab lisaainete mõistet ja terminoloogiat. Õpilane oskab nimetada põhjuseid lisaainete vajalikkuse osas.	Toiduhügieen. Lisaained.	KIII T2 KIII T4 KIII T5 KIII T6 KIII T7 KIII T8	Inimeseõpetus bioloogia, matemaatika, kunstiõpetus, klassi väljasõidud