

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	„Eritoitlustus“
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Kultuurilugu, terved eluviisid, keemia, majandus
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 tundi; kontakttunnid, iseseisvad tööd
Kursuse läbiviija	
Õpetamise aeg	10. -11. klass
Kursuse eesmärgid	Kursusega taotletakse, et õppija omab eelteadmisi ja oskusi eritoitlustamises, oskab toitude valmistamiseks valida vastavalt toitumissoovitustele õigeid toiduaineid ning teeb valmis päevamenüü inimesele, kellel on probleeme toidutalumatusega.
Kursuse lühikirjeldus	Õpe toimub korraga ühel õppenädalal. Kursus jaguneb teoreetiliseks ja praktiliseks õppeks. Teoreetiline osa toimub esimesel õppepäeval loenguvormis, teine õppepäev on jaotatud nii loenguvormis õppimiseks, kui ka grupitöödeks, kus õpilased teevad ettevalmistusi praktiliseks tunniks. Kolmandal õppepäeval on praktilised tunnid õppekõrgis, kus õppijad valmistavad toite vastavalt grupitöödes koostatud menüüdele ning valivad välja toidud, mida soovitakse esitleda teistele gümnaasiumi õpilastele. Neljandal õppepäeval toimub aktiivõpe toitude esitluse vormis gümnaasiumi õpilastele ja õpetajatele. Esitluspäeva konseptsiooni organiseerivad kursusel osalejad grupitööna. Iga kursusel osaleja esitleb viimasel päeval oma arengumapi ning teeme üheskoos kokkuvõtte ja anname tagasisidet kursusele.
Kursuse õpitulemused	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane omab teadmisi eritoitlustusest 2. Õpilane teab, milliseid toite toiduained või toite tuleb vältida erineva toidutalumatuse puhul 3. Õpilane oskab valida õigeid toiduaineid poelettidelt jälgides toote etiketti 4. Õpilane teab, millised tegurid mõjutavad toitumiskäitumist 5. Õpilane oskab koostada päevamenüü toidutalumatusega inimesele 6. Õpilane oskab teha valmis iseseisvalt lihtsama toidu, mis on suunatud toidutalumatusega inimesele
Hindamine	Kursus lõppeb arengumapi esitlusega ja hinnatakse tähisega A (arvestatud) või MA (mitte arvestatud). Hindamisel arvestatakse arengumapi õigeaegset esitamist ja aktiivset osalemist kursusel.
Õppematerjalid	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lõhmus, R., Doktor Levini tee

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Simson, M., Oja, E., Toidu mõju lapse ajule, arengule ja käitumisele
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Levin, A., Dr. Levini toitumistarkused. Pilgrim ○ Vesingi, M., Tervise hoidmise toidud 3. laktoosita, kaseiinita, gluteenita. Tervise hoidmise toidud 2. Gluteenivabad toidud ○ Soots, A., Laste toitumine ja tervis. Toitumissoovitused Eesti toitumisterapeutidelt ja-nõustajatelt ○ Medici, L., 100 küsimust toidust ja toitumisest. Medicina ○ Moritz, A. Lihtne teekond terviseni. ○ Maastik, J., Laig, A., Gluteenivabad, gaseiinivabad, laktoosivabad toidud ○ Grün-Ots, I., Kui toit teeb lapse haigeks – (soovituslik materjal) ○ Maser, M., Igäühe oma tõde – (Soovituslik materjal) ○ Pärna, K., Et toit ei muutuks vaenlaseks ○ Levin, A., Dr Levini tervisenõuanded – (soovituslik materjal) ○ Pere ja kodu. Allergia ja toit ○ Vesingi, M. Tervise hoidmise toidud ○ Davis, W., Nisuvaba dieet ○ Liebert, T., Toitumine – müüdid ja tegelikkus ○ Luigela, A., Tervise kokaraamat ○ Värvi ja väge. Parimad toiduvalikud diabeedi raviks ja ennetuseks. Medicina ○ Ravalepik, A., Paleo toitumine. Hea tervis ja optimaalne kaal läbi päris toidu – (soovituslik materjal) ○ Young O. R., Young, S., R., pH Ime. Tasakaalusta oma toitumist. Paranda oma tervist
Kursuse väljund	Lihtsamate toitude valmistamine