

Gümnaasiumi valikkursus „Eritoitlustus“

Kursuse maht: 21 tundi

Õppe- ja kasvatuseesmärk:

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.

Sihtgrupp:

Kursus on huvipõhine, mõeldud gümnaasiumiõpilastele

Kursuse sisu:

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 õppeköögis, kus õppijad valmistavad toite vastavalt grupitöodes 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.

1. Teoreetilises õppes käsitleme eritoitlustamisega seotud teemasid:

Jüri Gümnaasium
Gümnaasiumi õppekava
Kõik õppesuunad

- Menüüde koostamine, kohandamine ja võimalused.
 - Toidutalumatusega seotud iseärasused ja tarbija vajadused nt. gluteeni ja laktoositalumatus, toiduallergiad, eritoitumist vajavad tervislikud seisundid (sh. sportlaste toitlustamine ja vajalikud toitained) ning toitumishäired.
 - Käsitleme, kuidas valida õigeid toiduaineid polettidelt vastavalt toitumissoovitusele (nt. mida silmas pidada toote etiketil).
 - Toitumiskäitumine ja seda mõjutavad tegurid.
2. Praktilises õppes valmistame õppekõrgis erinevaid toite vastavalt kursuse teemale õppija poolt koostatud menüü alusel ning teeme ühe õppepäeva aktiivõppena, kus õpilased esitlevad enda valmistatud toite.

Iseseisvad tööd:

1. Arengumap – Õpilane koostab kursuse lõpuks arengumapi ja esitleb seda kursuse viimasel õppepäeval
2. Menüüde koostamine- Rühm jagatakse gruppidesse, igaüks panustab grupisiselt oma mõtete ja ideedega
3. Toitude valmistamine – Õpilased valmistavad õppekõrgis toite vastavalt koostatud menüüle
4. Toitude esitlemine – Jagatud grupid valivad välja kursuse praktikumis tehtud parimad toidud ning esitlevad neid koolikaaslastele, esitluse konseptsioon on tehtud grupitööna.

Jüri Gümnaasium
Gümnaasiumi õppekava
Kõik õppesuunad

| Õpiväljundid | Hindamiskriteerium |
|--|---|
| 1. Õpilane omad teadmisi eritoitlustusest | 1. Õpilane esitleb oma toite koolikaaslastele ning selgitab toitude juures, millised toidud on sobilikud erineva toidutalumatusesega inimesele. |
| 2. Õpilane teab milliseid toite toiduained või toite tuleb vältida erineva toidutalumatuses puhul | 2. Õpilane nimetab toiduaineid või toite, mida tuleb vältida toidutalumatuses puhul |
| 3. Õpilane oskab valida õigeid toiduaineid polettidelt jälgides toote etiketti | 3. Õpilane toob välja toote etiketilt põhilise, mida silmas pidada erinevate toiduainete ostmisel |
| 4. Õpilane teab, millised tegurid mõjutavad toitumiskäitumist | 4. Õpilane toob välja erinevad tegurid grupiarutlusel |
| 5. Õpilane oskab koostada päevamenüü toidutalumatusesega inimesele | 5. Õpilane teeb grupitööna päevamenüü ning esitleb seda koolikaaslastele |
| 6. Õpilane oskab teha valmis iseseisvalt lihtsama toidu, mis on suunatud toidutalumatusesega inimesele | 6. Õpilane valmistab õppekõõgis iseseisvalt toidu ning valib sinna ise sobilikud toiduained. |

Kursus lõppeb arengumapi esitlusega ja hinnatakse tähisega A (arvestatud) või MA (mitte arvestatud). Hindamisel arvestatakse arengumapi õigeaegset esitamist ja aktiivset osalemist kursusel.

Õppematerjalid

- Levin, A., Dr. Levini toitumistarkused. Pilgrim
- **Lõhmus, R., Doktor Levini tee- (kohustuslik materjal)**
- **Simson, M., Oja, E., Toidu mõju lapse ajule, arengule ja käitumisele- (kohustuslik materjal)**
- 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