

Valikkursi Eritoitumine**Õpetaja:** Nele Marrandi**Aeg:** 20.-24. nov**21 tundi, 75 minutit****Ruum**

20.nov	1.tund	8.30-9.45	Kursuse tutvustus, sissejuhatus toitumisteadusesse
	2.tund	9.55-11.10	Toidupüramiid. Tervislik toitumine ja eritoitumine, toitumishäired
	3.tund	11.40-12.55	Toiduohutus, toidu koostis. Jätkusuutlik toidu kasvatamine ja tarbimine
	4. tund	13.05-14.20	LV, GV, V snäki- ja kohvilaua valmistamine
	5.tund	14.35-15.50	LV, GV, V snäki- ja kohvilaua valmistamine, toidu nautimine, koristamine
21.nov	1.tund	8.30-9.45	Soojade LV, GV, V hommikusöökide valmistamine, toidu nautimine, koristamine
	2.tund	9.55-11.10	Toidutalumatus ja toiduallergia vs omal soovil toiduainetest loobumine (liha, sai, rasvained jms)
	3.tund	11.40-12.55	Toit kui haiguste võimendaja või tervendaja (ATH, diabeet, peaja kõrvalud, rasvumine)
	4. tund	13.05-14.20	Mis on dieet? Miks peavad inimesed dieeti? Milline on parim dieet? Sportlase toitumine
22.nov	1.tund	8.30-9.45	Kuidas koduköögis eritoitumisega hakkama saada?
	2.tund	9.55-11.10	Kuidas suurtööd eritoitumise soovidega hakkama saavad (G.Reisner)?
	3.tund	11.40-12.55	Kooli nädalamenüü analüüs - kui hästi saab söönuks V, LV või GV toitaja?
	4. tund	13.05-14.20	väljasõit Ülemistesse ülesandega koostada terveks päevaks külla tulnud toidutalumatuslega inimesele kolme söögikorra menüü erinevates söögikohtades või kasutades toidupoodides müüdavat valmistoitu.
	5. tund	14.35-15.50	
23.nov	1.tund	8.30-9.45	Toitumisprobleemidega kaasuvad füüsilised ning psüühilised seisundid
	2.tund	9.55-11.10	Toiduallergiatega ja talumatuste testimise võimalused. Toitumisalane nõustamine Eestis
	3.tund	11.40-12.55	Söömine ja suutervis
	4. tund	13.05-14.20	Iseseisva töö lõpetamine ja vormistamine
24.nov	1.tund	8.30-9.45	Õpilaste esitlused: Toidutalumatuslega inimese 1 päeva menüü
	2.tund	9.55-11.10	LV ja GV õhtusöögi valmistamine
	3.tund	11.40-12.55	LV ja GV õhtusöögi valmistamine, toidu nautimine, koristamine