

Valikkursuse nimi:	Eritoitumine		
Õpetaja:	Nele Marrandi		
Aeg:	04.-08. märts 2024		
21 tundi, 75 minutit			
Ruum	G313		
04.märts	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 (FairTrade)
	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
05.märts	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, pea- ja kõhuvalud, rasvumine)
	4. tund	13.05-14.20	Mis on dieet? Miks peavad inimesed dieeti? Milline on parim dieet? Sportlase toitumine
06.märts	1.tund	8.30-9.45	Kuidas koduköögis eritoitumisega hakkama saada? NutriData toitumisprogramm
	2.tund	9.55-11.10	Kuidas suurböökid eritoitumise soovidega hakkama saavad (G.Reisner)?
	3.tund	11.40-12.55	NutriData toitumisprogrammi abil isikliku menüü tasakaalustamine
	4. tund	13.05-14.20	Uurimiskäik Jüri Konsumisse
	5. tund	14.35-15.50	Uurimiskäik Jüri Konsumisse
07.märts	1.tund	8.30-9.45	Toitumisprobleemidega kaasuvad füüsilised ning psüühilised seisundid. Toiduainete pimetest
	2.tund	9.55-11.10	Toiduallergiatega ja talumatuste testimise võimalused. Toitumisalane nõustamine Eestis
	3.tund	11.40-12.55	Söömine ja suutervis. Suukool.ee
	4. tund	13.05-14.20	Söömine ja suutervis. Suukool.ee
08.märts	1.tund	8.30-9.45	Õpilaste esitlused: Toidutalumatusesega 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