



Täienduskoolituse õppekava

1. Õppekava nimetus: Toitumise ja liikumise temaatika käsitlemine koolides

2. Õppekavarühm: Aineõpetajate koolitus

3. Eesmärk ja õpiväljundid

3.1 Eesmärk

Koolituse eesmärk on värskendada teadmisi ning anda töövahendid ja oskused laste ja noorte toitumis- ja liikumissoovitustest, et seeläbi toetada nende arengut tervist toetavate harjumuste ja erinevate oskuste kujundamisel

3.2 Õpiväljundid

Õppekava koosneb neljast omavahel seotud moodulist, mille läbimisel on saavutatud järgmised õpiväljundid

- teab ja kasutab õigeid toitumisalaseid termineid
- kasutab toitumisprogrammi NutriData menüü ja toitude sisestamiseks
- analüüsib laste söömis- ja liikumisharjumusi
- oskab läbi viia õpilastega toidukoguste hindamist
- kirjeldab toidu seedimist ja toitainete imendumist
- analüüsib toitumist toitumisprogrammiga NutriData
- teab põhitoitainete rolli inimorganismis, sh energiavahetuses ning vee olulisust
- toob näiteid vitamiinide ja mineraalainete peamistest allikatest
- teab laste tervisliku toitumise põhimõtteid, toidu-, liikumis- jm tervist toetavaid soovitusi, sh toidupüramiidi ja taldrikureegli põhimõtteid
- oskab jaotada toite toidugruppidesse
- oskab koostada eelpooltoodud teemadel õpilastele praktilisi ülesandeid
- teab ja kirjeldab üle- ja alakaalu põhjuseid
- teab peamiste söömishäirete iseloomulikke tunnuseid ning enamlevinud dieetide võimalikke ohte
- mõistab taimetoitluse põhimõtteid ja millele tuleks pöörata tähelepanu
- oskab lugeda toidumärgistust ning koostada toidumärgistuse, toiduohutuse ja hügieeni kohta õpilastele praktilisi ülesandeid
- leiab tekstist üles toitumisalased väärmõisted ja -sõnumid
- teab meelte rolli söömisel
- oskab koostada õpilastele toitumise või liikumise teemalisi materjale
- teab, mis tegurid mõjutavad õpilaste söömist
- teadvustab enda rolli õpilaste söömisharjumuste mõjutamisel
- on valmis kasutama saadud teadmisi ja oskusi õpilaste nügimisel tervislikuma eluviisi poole

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Inimeseõpetuse õpetajad I-III kooliaste. Koolitusel võivad osaleda ka kodunduse õpetajad, klassiõpetajad, kehalise kasvatusõpetajad ning lisaks ka muud toitumise teemasid lasteasutustes käsitlevad isikud

5. Õppe kogumaht, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppe kogumaht on 75 akadeemilist tundi, millest

- 30 tundi kontaktõpet (kontaktkoolitused neljal korral)
- kontaktkoolituste vahelisel ajal 50 tundi iseseisvat ja praktilist tööd
 - ettesalvestatud teooriavideote vaatamine ning testide sooritamine
 - toidupäeviku täitmine Nutridatas koos analüüsi ja vormistamisega (Menüü analüüs)
 - õppematerjali loomine (Projekt)
 - koolitoidu ja koolis pakutava puhvetitoidu jälgimine

Õppekeskkond on vastavalt füüsiliseks õppeks sobivas ruumis ning Moodle'is.

Õppijatel on vajalik iga kord kaasa võtta

- isiklik läpakas või iPad (selle puudumisel ette teavitada)
- tundides kasutatavad inimeseõpetuse vm aine õpikud-töövihikud, kus käsitletakse toitumise-liikumise teemasid

Õppevahendid:

Plakatid:

[Toidupüramiid](#)

[Tegeliku ja soovitusliku püramiidi võrdlus](#)

[Taldrikureegel](#)

[Liikumispüramiid](#)

[WHO soovitused kehalise aktiivsuse kohta](#)

Voldikud:

[Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks](#)

[Vitamiinid](#)

[Mineraalained](#)

[Sool](#)

[Suhkrud](#)

[Toidurasvad](#)

Õpetajaraamat "[Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine](#)"

Töölehed

Veebileheküljed

www.toitumine.ee

www.nutridata.ee

www.terviseinfo.ee

www.tai.ee

6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh planeeritav õppe sisu, õppemeetodid ja õppematerjalid

Õppe sisu 1. päev	Õppemeetodid ja -materjalid
Sissejuhatus, koolituse tutvustus, ootused	Slaidiesitlus Ootuste kaardistamine
Toitumisega seotud eelavamused, toitumisalased terminid, infootsing, Moodle kasutamine	Google küsitlus Töölehed Moodle
Toidukoguste arvamine	Reaalsete toidukoguste arvamine grammides ja piltide põhjal
Toitumisprogrammi Nutridata tutvustus	Veebilehekülg tap.nutridata.ee, vajalik isiklik läptop vm
Koduste ülesannete tutvustamine	Slaidiesitlus
Söömisharjumused	Meeskonnatöö, arutelu

Õppe sisu 2. päev	Õppemeetodid ja -materjalid
<u>Iseseisvad ja praktilised tööd enne teist koolituspäeva:</u> 1) loengute (seedimine, ainevahetus, energia, põhitoidained, vesi, vitamiinid, mineraalained, toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused) kuulamine, testide sooritamine 2) toidupäeviku täitmine 3) projekti alustamine 4) ajakulu tabeli täitmine	1) ettesalvestatud loengud ja testid Moodle keskkonnas 2) tap.nutridata.ee – toidupäevik peab olema sisestatud ja õppejõuga NutriData keskkonnas jagatud 3) õpilastele mõeldud materjali koostamine 4) iseseisvate tööde tegemiseks kulunud aja üles märkimine
Loengutes saadud teadmiste kinnistamine	Viktoriin Töölehed
Toidusoovitused, toidupüramiid	Töölehed Plakatid Arutelu – saadud portsjonite vastavus toidusoovitustele täidetud toidupäevikute põhjal
Puu- ja köögiviljad, marjad	Meeskonnatöö, arutelu
Taldrikureegel	Praktiline töö, arutelu
Magusad ja soolased näksid, lisatud suhkrud, sool	Töölehed, arutelu
Vesi	Tööleht, arutelu
Liikumine	Liikumispaus Liikumissoovitused Liikumispüramiid Meeskonnatöö, arutelu

Õppe sisu 3. päev	Õppemeetodid ja -materjalid
<u>Iseseisvad ja praktilised tööd enne kolmandat koolituspäeva:</u> 1) loengute (üle- ja alakaal, dieedid, söömishäired, toidu ohutus ja hügieen, toidu märgistus) kuulamine, testide sooritamine 2) koolitoidu ja koolis pakutava puhvetitoidu jälgimine 3) toidupäeviku analüüsimine, tulemuste vormistamine 4) projekti jätkamine 5) ajakulu tabeli täitmine	1) ettesalvestatud loengud ja testid Moodle keskkonnas 2) pildista või talleta muul moel sinu koolis pakutav koolilõuna nädalamenüü ja puhvetisortiment (müügiautomaadi sisu) 3) tap.nutridata.ee keskkonnas sisestatud toidupäeviku analüüsimine ja tulemuste vormistamine 4) õpilastele mõeldud materjali koostamise jätkamine 5) iseseisvate tööde tegemiseks kulunud aja üles märkimine
Loengutes saadud teadmiste kinnistamine	Viktoriin
Üle- ja alakaal, dieedid, söömishäired	Praktilised ülesanded, arutelu Kogemuste jagamine
Koolilõuna, puhvetivalik, sh taimetoit	Praktiline ülesanne, arutelu
Toidumärgistus	Praktiline ülesanne, arutelu
Toiduohutus, hügieen	Töölehed, arutelu
Toidupäeviku täitmise ja analüüsimise ülevaatamine	Jamboard, arutelu
Meeled	Praktilised arvamisesanded eri meelte abil
Toitumisalase jutu kontrollimine	Meeskonnatöö, arutelu

Õppe sisu 4. päev	Õppemeetodid ja -materjalid
<u>Iseseisvad ja praktilised tööd enne neljandat koolituspäeva:</u> 1) projekti lõpetamine 2) ajakulu tabeli täitmine	1) õpilastele mõeldud materjali viimistlemine, võimalusel õpilastega läbi tegemine 2) iseseisvate tööde tegemiseks kulunud aja üles märkimine
Projekti tutvustamine, läbiviimine	Igal osalejal aega u 10 minutit oma õppematerjali testimiseks kaaslastega Arutelu ja soovitusel
Õpetaja roll ja võimalused koolis laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamisel, sh kolleegide ja kogu koolipere ning lapsevanemate kaasamine	Meeskonnatöö, arutelu
Ootuste täitumine. Tagasiside, koolituse kokkuvõte	Arutelu

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolituse läbimise tingimuseks on:

- vähemalt 85 protsendi ulatuses kontaktõppekoolitusel osalemine
- iseseisvate tööde sooritamise
- testid veebikeskkonnas (sooritatud vähemalt tulemusele 75%, võimalik teha korduvalt)

8. Väljastatavad dokumendid

Tunnistus

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Tagli Pitsi - Lõpetanud Tallinna Tehnikaülikooli toitlustamise tehnoloogia eriala, toiduainete töötlemise õppesuunal magistriõppe ja bio- ja toiduainetehnoloogia õppesuunal doktoriõppe. On kaitsnud doktoritöö teemal „Eesti eelkooliealiste laste toitumise olukord aastatel 1995–2004“ ja omab loodusteaduste doktorikraadi.

Töötab Tervise Arengu Instituudis toitumise ja liikumise valdkonna eksperdina ning õpetab ja juhendab tudengeid Tallinna Tehnikaülikoolis ja Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledžis. Vastutab Tervise Arengu Instituudis TAI veebilehe toitumine.ee sisu eest, osaleb toitumisega seotud kampaaniate ja eri sihtgruppidele mõeldud materjalide väljatöötamisel jm.

Oli 2015. aastal valminud Eesti toitumis- ja liikumissoovituste töögrupi juht, hetkel osaleb Põhjamaade vastavas soovituste uuendamise töögrupis vaatejalikmena. On raamatu „Tervislik toitumine“ ning lauamängu „Reis ümber söögilaua“ autor, on kirjutanud palju teadus- ja populaarteaduslikke artikleid.

Tagli Pitsi CV ja publikatsioonid Eesti Teadusinfosüsteemis https://www.etis.ee/CV/Tagli_Pitsi/est