



## **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 õpetajate teadmisi toidust, toitumisest, toitumis- ja liikumissoovitustest ning anda neile töövahendid ja oskused, et suunata ja võimestada õpilaste arengut tervist toetavate harjumuste ja oskuste kujundamisel.

#### **3.2 Õpiväljundid**

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

- kasutab õigeid toitumisalaseid termineid
- teab, kuidas kasutada toitumisprogrammi NutriData menüü ja toitude sisestamiseks ning toitumise analüüsimiseks
- analüüsib, mis tegurid mõjutavad söömiskäitumist
- kirjeldab toidu seedimist ja toitainete imendumist
- teab põhitoitainete rolli inimorganismis, sh energiavahetuses ning vee olulisust
- toob näiteid vitamiinide ja mineraalainete peamistest allikatest
- teab tervisliku toitumise põhimõtteid, toidu-, liikumis- jm tervist toetavaid soovitusi, sh toidupüramiidi ja taldrikureegli põhimõtteid
- teab ja kirjeldab üle- ja alakaalu põhjusi
- mõistab taimetoitluse põhimõtteid ja milliste ainete saamisele tuleks pöörata rohkem tähelepanu
- mõistab toidu märgistust
- teadvustab enda rolli õpilaste söömisharjumuste mõjutamisel
- on valmis kasutama saadud teadmisi ja oskusi õpilaste nügimisel tervislikuma eluviisi poole
- koostab õpilastele toitumise või liikumise teemalisi materjale ning praktilisi ülesandeid

#### 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Eelkõige I-III kooliastme inimeseõpetuse õpetajad. Koolitusel võivad osaleda ka sotsiaal-ja loodusvaldkonna, bioloogia-, liikumisõpetuse, tehnoloogia, klassiõpetajad ning lisaks ka teised toitumise teemasid koolis käsitlevad õpetajad.

#### 5. Õppe kogumaht, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppe kogumaht on 80 akadeemilist tundi, millest

- 32 tundi on kontaktõpet (kontaktõpe viiakse läbi neljal korral, 8-tunniste sessioonidena)
- kontaktõppe vahelisel ajal on 50 tundi iseseisvat ja praktilist tööd
  - ettesalvestatud videote vaatamine ja testide sooritamine
  - toidupäeviku täitmine Nutridatas koos analüüsi ja vormistamisega (Menüü analüüs)
  - toitumise kaalumisesülesanne
  - koolitoidu menüü ja puhveti müügivaliku jälgimine
  - õppematerjali koostamine (Projekt)
  - õpikute analüüs

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

#### Õppijatel on vajalik kaasa võtta

- igal kohtumisel sülearvuti või iPad (selle puudumisel ette teavitada)
- vajadusel koolis kasutusel olevad toitumise-liikumise teemasid käsitlevad õppematerjalid

Õppevahendid:

Plakatid:

[Toidupüramiid \(täiskasvanutele\) koos kaaskirjaga](#)

[Toidupüramiid \(lastepärane\) koos kaaskirjaga](#)

[Tegeliku ja soovitusliku püramiidi võrdlus koos kaaskirjaga](#)

[Taldrikureegel koos kaaskirjaga](#)

[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](http://www.toitumine.ee)

[www.nutridata.ee](http://www.nutridata.ee)  
[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)  
[www.tai.ee](http://www.tai.ee)  
[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)  
[www.tai.ee](http://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	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	Rühmatöö, 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) kaalumisülesanne 4) projekti alustamine	1) ettesalvestatud loengud ja 4 testi Moodle keskkonnas 2) tap.nutridata.ee – toidupäevik peab olema sisestatud ja õppejõuga NutriData keskkonnas jagatud 3) kaaluda toite, pildistada, edastada 4) õpilastele mõeldud materjali koostamine
Loengutes saadud teadmiste kinnistamine	Viktoriin Töölehed
Toidusoovitused, toidupüramiid	Töölehed Plakatid Arutelu – saadud portsjonite vastavus toidusoovitustele täidetud toidupäevikute põhjal
Köögiviljad, marjad, puuviljad	Rühmatöö, arutelu
Taldrikureegel	Praktiline töö, arutelu

Magusad ja soolased näksid, lisatud suhkrud, sool	Töölehed, arutelu
Vesi	Tööleht, arutelu
Liikumine	Liikumispaus Liikumissoovitused Liikumispüramiid Rühmatöö, arutelu

<b>Õppe sisu 3. päev</b>	<b>Õppemeetodid ja -materjalid</b>
<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	1) ettesalvestatud loengud ja 2 testi 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
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	Arutelu
Meeled	Praktilised arvamisülesanded eri meelte abil
Toitumisalase jutu kontrollimine	Rühmatöö, arutelu

<b>Õppe sisu 4. päev</b>	<b>Õppemeetodid ja -materjalid</b>
<u>Iseseisvad ja praktilised tööd enne neljandat koolituspäeva:</u> 1) projekti lõpetamine 2) õpikute analüüs	1) õpilastele mõeldud materjali viimistlemine, võimalusel õpilastega läbi tegemine 2) toitumise-liikumise teema terminite-mõistete ja sisu õigsus kasutatavates õpikutes
Koolitusel osalejad tutvustavad oma Projekti ja viivad võimalusel seda läbi oma kaaslaste peal	Igal osalejal aega u 10 minutit oma õppematerjali testimiseks kaaslastega Arutelu ja soovitused
Õpikute analüüs	Arutelu

Õpetaja roll ja võimalused koolis laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamisel, sh kolleegide ja kogu koolipere ning lapsevanemate kaasamine	Rühmaatöö, arutelu
Liikumina	Liikumismäng
Ootuste täitumine. Tagasiside, koolituse kokkuvõte	Arutelu

## 7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolituse läbimise tingimuseks on:

- vähemalt 75 protsendi ulatuses kontaktõppekoolitusel osalemine (sõltuvalt puudunud tundide teemadest võib õppejõud pidada vajalikuks lisaülesande andmist)
- eelsalvestatud videoloengute kuulamine
- testide tegemine veebikeskkonnas (sooritatud vähemalt tulemusele 75%, võimalik teha korduvalt)
- kõikide iseseisvate tööde (5 tk) sooritamine

## 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 (2006, Tallinna Tehnikaülikool).

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.

On Eesti toitumis- ja liikumissoovituste töögrupi juht. 2019. On raamatu „Tervislik toitumin“ 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](https://www.etis.ee/CV/Tagli_Pitsi/est)