

TOITUMISTARKUS (G1)

Koostaja	Inna Erik, Annely Püttsepp
Eeltingimused osalemiseks	Puuduvad
Õppekorraldus, sh osalejate arv	Kursus toimub juuni valikkursuste nädalal (21 tundi) Osalejate arv 12 – 24.
Vajalikud õppematerjalid ja – vahendid	Sülearvuti (koolist), treeningriided
Muu korralduslik info	

Kursuse kirjeldus

Kursus koosneb juhendatud loengutest, iseseisvatest töödest, praktilistest grupitöödest ja treeningust välitingimustes. Põhifookus on tervislikul ja tasakaalus toitumisel, aga ka vaimsel tervisel ja liikumisel ning nende omavahelistel seostel.

Õpilane osaleb aktiivselt nii loengutes kui kursuse läbiviija poolt korraldatud praktilistes ja iseseisvates tegevustes. Kursuse läbija on kursis Eesti ametlike toitumis- ja liikumissoovitustega ja oskab sellest lähtuvalt planeerida ja valida oma igapäeva menüüd ja planeerida liikumisharjumusi; suudab adekvaatselt hinnata isikliku tervisekäitumise ja valikute seost enda vaimse ja füüsilise tervisega.

Õpitulemused

Kursuse lõpetanud õppija:

- omab teadmisi tasakaalustatud toitumisest;
- oskab *Nutridata* programmiga koostada enda vajadustest lähtuvat menüüd;
- oskab teha enda individuaalsust, hetke võimalusi ja heaolu silmas pidades tervist toetavaid toiduvalikuid;
- näeb seost toitumise, liikumise ja füüsilise ning vaimse tervise vahel;
- oskab oma keharaskusega sooritada erinevaid füüsilisi harjutusi;
- mõistab isikliku tervise käitumise mõju enda tervisele ja heaolule ning on sellest lähtuvalt valmis oma tervisekäitumises muudatusi tegema;
- teab erinevate dieetide olemust ja nende mõju tervisele;
- teab enamlevinud toitumis- ja söömishäirete olemust ja oskab neid märgata.

Õppesisu

Teema	Õppevorm/tegevus	Tundide arv
Sissejuhatus kursusesse, tutvumine, eelteadmiste välja selgitamine	Arutelu, grupitöö	2
Tasakaalustatud toitumine- baas- teadmised (Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused)	Loeng, grupitöö ja gruppide esitlused	3

Valikkursuse ainekava. Üks kursus on 21 x 70 minutit

Toidulisandid- vajadus, ohud	Loeng, arutelu, iseseisev töö	1
Mida peab teadma veresuhkrust?	Loeng, arutelu, iseseisev töö	1
Toitumise teemaliste raamatutega tutvumine vastavalt enda huvidele, loetu teistele tutvustamine	Iseseisev töö, gruppides esitlused	2
Toitumine, liikumine ja vaimne tervis	Loeng, arutelu, iseseisev töö	3
Väljõusaali treening	Ühine treening koos juhendajaga	1
Moedieetide kahjulikkus	Loeng, arutelu	2
Sotsiaalmeedia mõju noorte söömiskäitumisele	Loeng, arutelu, grupitöö	2
Toitumine ja vaimne tervis	Tervisekõnd ja taskuhäälengu kuulamine, kogemuse jagamine ühise aruteluna	1
Minu ideaal tervisepäev	Iseseisev töö juhendaja abiga <i>Nutridata</i> programmis, esitlused	2
Kursuse lõpetamine, kokkuvõtted ja tagasiside		1