



## TERVISLIK ELUVIIS JA TERVISLIK TOITUMINE. LÕIMINGUPROJEKT 5. klassides.

**Teema: Tervislik toitumine****Märksõnad:** Tervisliku toitumise põhimõtted(4), toidupüramiid, toiduained, toitained, vitamiinid.**Aine:** Inimeseõpetus ja kokandus**Läbiv teema:** Tervis ja ohutus**Klass:** 5.klass**Õpilaste arv:** klassitais õpilasi**Kestvus minutites:** iga nädal 1 tund viie kuu jooksul**Kirjeldus:** Selles projektis saavad õpilased teada tervisliku toitumise põhitõdedest. Projekt koosneb erinevatest etappidest, millest osad viiakse läbi inimeseõpetuse ja osad kokanduse tunnis.

1. Uuritakse tervisliku toitumise püramiidi. Koos määratletakse tervislikud toidu-ja toitained.

2. Õpilased koostavad tervisliku nädala näidismenüü (NÄIDIS)

3. Õpilased valmistavad vabal valikul ühe tervisliku roa kooli kokanduse tunnis.

4. Õpilased viivad 5.klasside seas läbi küsitluse koduste toitumisharjumuste kohta ja teevad sellekohase kokkuvõtte (KÜSITLUSE NÄIDIS)

5. Õpilased analüüsivad koolimenüüd, arutavad, kuidas mõjutab toitumine meie igapäevast elukvaliteeti, koostavad tervislike toiduainete diagrammi ning joonistavad plakati tervislikust toitumisest, koostavad vitamiinide tabeli. (FOTOD)

6. Viimases etapis toimub viktoriin, kus 5.klassi õpilased võistlevad teadmistes tervislikust toitumisest. (VIKTORIINI NÄIDIS)

Ühistöösse on kaasatud ka lapsevanemad, kellega koos korraldatakse „Meisterkoka“ võistlus.

**Õpitulemused:**

- kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.
- selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.
- kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut
- teab toidu komponente ja esmavajalikke toiduaineid.
- Teab, millised on organismile vajalikud vitamiinid ja mineraalained

**Õppematerjal ja vahendid:** Õpik: K. Lepik „Tervist, tervis!“ Koolibri 2007 Ajakirjad ajalehed, artiklid ajakirjades ja internetis, plakatid, vajalikud toiduained tervislike roogade valmistamiseks**Eeltöö:****Hindamine:** õpimapp, valikvastustega tööd, loovtööd (tervislikud hommiku-ja lõunasöögid)

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige sisu. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

**Lisamaterjal:****Tunnikava**