



Täienduskoolituse õppekava

1. Õppekava nimetus: Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

2. Õppekavarühm: Koolieelikute õpetajate koolitus

3. Eesmärk ja õpiväljundid

3.1 Eesmärk

Koolituse eesmärk on arendada lasteaiaõpetajate teadmisi ja oskusi koolieelses eas laste toitumisest ja selle õpetamisest, et seeläbi toetada laste arengut, tervist toetavate harjumuste ning erinevate oskuste kujunemist.

3.2 Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- omab ülevaadet õpetajaraamatus „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“ käsitletavatest teemadest ja tegevustest ning on valmis neid kasutama õppe- ja kasvatustöös
- teab, millised on laste söömist mõjutavad tegurid ja oskab neid seostada lasteaia tegevuse ja keskkonnaga
- teab lasteaiaaalist laste tervisliku toitumise põhimõtteid; toidu-, liikumis- jm tervist toetavaid soovitusi, sh toidupüramiidi ja taldrikureegli põhimõtteid
- oskab seostada seedimise, meelte ja suutervise teemasid toidu ja söömisega
- teadvustab enda rolli laste toidu ja söömisega seotud eesmärkide saavutamisel
- on valmis kasutama saadud teadmisi ja oskusi õpi- ja kasvukeskkonna kujundamisel koostöös kolleegide ja lapsevanematega

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Koolieelsete lasteasutuste õpetajad (eelkõige rühmaõpetajad) ning õppe- ja kasvatustöö eest vastutavad töötajad.

5. Õppe kogumaht, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppemaht:

16 akadeemilist tundi (kahepäevane koolitus) kontaktõpet ja 25 akadeemilist tundi iseseisvat ja praktilist tööd.

Õppekeskkond on vastavalt füüsiliseks õppeks sobivas ruumis.

Õppevahendid:

Õpetajaraamat [„Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“](#)

Postrid

[„Laste toidupüramiid“](#)

[„Taldrikureegel“](#)

[Tegeliku ja soovitusliku püramiidi võrdlus](#)

[Lapse puu- ja köögiviljade söömise 7 päeva päevik](#)

Tööleht [„Vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju ning marju päevas!“](#)

Voldikud: Sool, Suhkrud, Toidurasvad, Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks

Muinasjutukate kleepsud

Töölehed

Veebileheküljed www.toitumine.ee, www.nutridata.ee, www.terviseinfo.ee,
www.tai.ee

6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Õppe sisu 1. päev	Õppemeetodid ja -materjalid
<u>Iseseisev töö enne esimest koolituspäeva:</u> Tutvumine õpetajaraamatu „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“ kasutamise juhendiga, mõistetega ja l osa teooriaosaga	Koolitusele eelnev iseseisev tutvumine õpetajaraamatuga veebis Eeltest iseseisva töö kohta Moodle keskkonnas (koolituse 1. päeval osalemise eeldus)
Sissejuhatus, koolituse tutvustus, ootused	Slaidiesitlus Ootuste kaardistamine
Õpetajaraamatu „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“ ülesehitus ja sisu	Slaidiesitlus
Laste söömise, liikumise, ekraaniaja ja une soovitused	Viktoriin ja tulemuste arutelu Töölehed
Ülevaade laste toitumisharjumustest ja seosest tervisega, peamistest probleemidest Olulisemad soovitused toitumisharjumuste muutmiseks	Slaidiesitlus Grupitöö Arutelu
Toitumisharjumuste kujundamine lasteaias – toidulaua kujundamine lähtuvalt toidupüramiidist ja taldrikureeglist, ülevaade põhitoidugruppidest, vee olulisus	Taldrikureegli järgi meisterdamine eri kunstitehnikates grupitööna Toidupüramiidi liikumismäng Slaidiesitlus aruteluga Töölehed Grupitöö - arutelu veejoomise teemal
Päeva kokkuvõte Iseseisvate tööde tutvustamine	Slaidiesitlus

Õppe sisu 2. päev	Õppemeetodid ja -materjalid
<u>Iseseisvad tööd enne teist koolituspäeva:</u> 1) Õpetajaraamatust valitud tegevused 2) Köögiviljade söömise tööleht 3) Tutvumine õpetajaraamatus „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“ olevate kõikide toidugruppide teooriasadega ning soovitud tegevustega õpetajale	1) Tegevuse läbiviimine lastega ning kokkuvõtte esitamine Moodle keskkonnas 2) Töölehe täitmine 3) Iseseisev tutvumine õpetajaraamatuga ning eeltest toidugruppide ja ülejäänud teemade kohta Moodle keskkonnas (koolituse 2. päeval osalemise eeldus)
Kogemuste jagamine lastega läbiviidud tegevuste kohta	Grupiarutelu ja parimate praktikate valimine ja esitlemine
Laste söömiskäitumist mõjutavad tegurid	Ajurünnak, grupitöö ja arutelu
Seedimine, hammaste tervis, meeled	Seedeelundkonnamäng Arvamisülesanded eri meelte abil Töölehed
Toidu märgistus, pakendi lugemine Lisatud suhkrud	Praktiline ülesanne Arutelu Töölehed
Laste toitumisharjumuste kujundamine – ülevaade põhitoidugruppidest, magusad näksid, toiduvalikud laste sünnipäevadel ja õppekäikudel	Praktilised ülesanded magusaportsjonitega Grupitöö ja arutelu
Õpetaja roll ja võimalused lasteaias laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamisel, sh kolleegide ja kogu lasteaiapere ning lapsevanemate kaasamine	Grupitöö ja arutelu
Ootuste täitmine. Tagasiside. Koolituse kokkuvõte	Arutelu

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolituse läbimise tingimuseks on:

- vähemalt 85 protsendi ulatuses kontaktõppekoolitusel osalemine
- iseseisvate tööde sooritamise
- 2 eeltesti veebikeskkonnas (mõlemad sooritatud vähemalt tulemusele 91%, võimalik teha korduvalt)

8. Väljastatavad dokumendid

Tunnistus

9. Koolitajate kvalifikatsioon

Tagli Pitsi

Lõpetanud Tallinna Tehnikaülikooli toidlustamise 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 soovitude uuendamise töögrupis vaatlejaliikmena. On raamatu „Tervislik toitumine“ ning lauamängu „Reis ümber söögilaua“ autor, lisaks on kirjutanud palju teadus- ja populaarteaduslikke artikleid.

Lisaks teadusmaailmale tegutseb loovuse arendamisega beebidel ja väikelastel ja on andnud juba üle 15 aasta loovustunde Beebide loovustoas, kus tema "klientide" vanus jääb valdavalt vahemikku 6 kuud kuni 3 aastat. On üheks õpetajaraamatu "Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine" autoriks ning enamik raamatus olevatest kunstitöödest on valminud tema juhendamisel.

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

Liana Varava

Lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna pediatría eriala, pediatría internatuuri ning tervisedenduse ja tervishoiukorralduse residentuuri.

Töötab Tervise Arengu Instituudis tervise ja heaolu edendamise keskus laste ja noorte valdkonna vanemspetsialistina <https://www.tai.ee/et/kontakt/liana-varava>

Töötanud rahvatervise valdkonnas 1995. aastast ja tegelenud peamiselt laste tervise edendamisega, sh koolieelsete lasteasutuste tervise ja heaolu valdkonna arendamisega. Loonud Tervist Edendavate Lasteaedade liikumise Eestis ja arendanud seda koostöös paikkondlike koostööpartneritega. Osalenud koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava väljatöötamisel, sh valdkonna „Mina ja keskkond“ sisu loomisel.

Õppinud ja täiendanud oma teadmisi ja oskusi koolitustel, kursustel ja konverentsidel nii Eestis kui ka mujal tervisekasvatuse, tervisedenduse, andragoogika, nõustamise, toidu, toitumise, toitumisteraapia jm tervise ja heaolu teemadel.

Omab pikaajalist kogemust koolituste väljatöötamisel ja erinevate sihtgruppide koolitamisel, sh tervisliku toitumise valdkonnas ja ülekaaluliste klientide/patsientide grupinõustamisel ning motiveerimisel tervist toetavateks eluviisi muutusteks.

Koostanud ja/või toimetanud erinevaid materjale, sh toitumise valdkonnas, nt „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude“, on üheks õpetajaraamatu "Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine" autoriks. Osalenud esimeste Eesti toidusoovituste väljatöötamisel ja ravijuhendi „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlemine esmatasandil“ koostamisel. Aastatel 2017–2020 Toitumisenõustaja, tase 5 kutsekvalifikatsioon ja praegu kehtiv kutse Tervisedendaja, tase 6.