



Täienduskoolituse õppekava

1. Õppekava nimetus: Laste toiduteadlikkuse ning söömis- ja liikumisharjumuste kujundamine

2. Õppekavarühm: Koolieelikute õpetajate koolitus

3. Eesmärk ja õpiväljundid

3.1 Eesmärk

Koolituskursuse eesmärk on arendada lasteaia õpetajate teadmisi ja oskusi koolieelses eas laste toitumisest ning söömis- ja liikumisharjumuste kujundamisest, et seeläbi toetada laste arengut, tervist toetavate harjumuste ning erinevate oskuste kujunemist.

3.2 Õpiväljundid

Koolituskursuse lõpuks õppija:

- omab üldist ülevaadet õpetajaraamatus „Laste toiduteadlikkuse ja söömis- ja liikumisharjumuste kujundamine“ käsitletavatest teemadest ja tegevustest
- teab, millised on laste söömist mõjutavad tegurid ja oskab neid seostada lasteaia tegevuse ja keskkonnaga
- teab lasteaiaaialiste laste tervisliku toitumise põhimõtteid; toidu-, liikumis- jm tervist toetavaid soovitusi, sh toidupüramiidi ja taldrükureegli põhimõtteid
- 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
- on valmis kasutama õpetajaraamatut ja muid infomaterjale oma igapäevatoos

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Koolieelsete lasteasutuste õpetajad

5. Õppe kogumaht, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppemaht:

16 akadeemilist tundi auditoorset õpet (2 koolituspäeva) ja kuni 10 akadeemilist tundi iseseisvat ja praktilist tööd.

Koolitused toimuvad õppetöök sobivate tingimustega koolitusruumides ja õppetööd toetavas e-õppe keskkonnas Harno Moodle.

Õppevahendid:

Õpetajaraamat „[Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine](#)“
[Lasteaia liikumisvaldkonna hindamine. Töövahend lasteaiale](#)

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](#), [Vitamiinid](#), [Mineraalained](#), [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 I osa teooriaosaga ja lasteaia liikumisvaldkonna hindamise töövahendiga	Koolitusele eelnev tutvumine õpetajaraamatuga veebis Eeltest õpetajaraamatust loetud informatsiooni kohta Moodle keskkonnas
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, töölehed, arutelu
Ülevaade laste toitumisharjumustest, peamistest probleemidest Olulisemad soovitused toitumis- ja liikumisharjumuste muutmiseks	Slaidiesitlus Grupitöö Arutelu
Toitumisharjumuste kujundamine lasteaias – toidupüramiidi ja taldrikureegli põhimõtted, ülevaade põhitoidugruppidest, vee olulisus janu kustutajana	Taldrikureegli järgi meisterdamine eri kunstitehnikates grupitööna Toidupüramiidi liikumismäng Slaidiesitlus aruteluga Töölehed
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 soovitusetega 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
Kogemuste jagamine lastega läbiviidud tegevuste kohta	Grupiarutelu ning parimate praktikate valimine ja esitlemine
Laste söömiskäitumist mõjutavad tegurid	Ajurünnak, grupitöö ja arutelu
Seedimine, suutervise põhimõtted, 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 täitumine. Tagasiside. Koolituse kokkuvõte	Arutelu, tagasiside ankeet

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolituse läbimise tingimuseks on:

- vähemalt 85 protsendi ulatuses auditoorses õppes osalemine (2 koolituspäeva)
- iseseisvate tööde sooritamine
- 2 eeltesti sooritamine e-õppe keskkonnas Moodle (mõlemad sooritatud vähemalt tulemusele 51%, soovituslikult 91%, võimalik teha korduvalt)
- tagasiside ankeedi täitmine

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 tervise ja heaolu edendamise keskusel toitumise ja liikumise osakonnas 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 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 pediaatria eriala, pediaatria internatuuri ning tervisedenduse ja tervishoiukorralduse residentuuri.

Töötab Tervise Arengu Instituudis tervise ja heaolu edendamise keskusel toitumise ja liikumise osakonnas eksperdina.

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 käsitus esmatasandil“ koostamisel. Aastatel 2017–2020
Toitumisnõustaja, tase 5 kutsekvalifikatsioon ja praegu kehtiv kutse Tervisedendaja,
tase 6.