

## Töölehtede „Tervislik toitumine“ juhend

Alljärgnevalt on töölehtede lühijuhendid. Toidupüramiidi töölehtede tegemisele eelneb toiduainete gruppide töölehtede tegemine/kordamine. Lõpetuseks on taldrikureegli tööleht. Toidupüramiidi raskemas versioonis tuleb püramiidi korruste juurde kleepida ka toiduainete gruppide pildid, kergemas versioonis on need juba olemas. Õpetaja valib vastavalt laste võimekusele, kas korrustele kleepida must-valged või värvilised toiduainete pildid.

Püramiidi võiks alustada alt loendades 1. ja 2. korrusest (TI 1). Siis tehakse püramiidi tipp ehk 3. ja 4. korrus (TI 2). Lõpuks tehakse nn püramiidi vundament (TI 3).

### TOIDUAINETE GRUPID

#### TI 1, 2, 3, 4 ja 5-

- Nimeta, mida on kujutatud pealkirja joone kõrval kasti sees oleval pildil.
- Kirjuta pealkiri (TERA-VILJA-TOOTED/ PIIMA-TOOTED/ KÖÖGI-VILJAD/ PUU-VILJAD JA MARJAD/ LIHA-TOOTED).
- Nimeta, mida on töölehel kujutatud.
- Kirjuta kõigi piltide alla joonistusel oleva nimetus.
- Värvilised pildid, millel kujutatud pealkirjas nimetatud toiduainete gruppi kuuluvad toiduained.
- Kirjuta pealkirjas nimetatud toiduainete gruppi kuuluvate toiduainete nimetused töölehe alla punktiirile.

(Igaks juhuks lisan piltidel kujutatud toiduainete nimetused, mõni neist võib arusaamatuks jääda 😊 TERA-VILJATOOTED- ~~sool~~, puder, jahu, sai, küpsis, ~~vorst~~, leib, ~~suhkur~~, ~~apelsin~~, makaronid; PIIMATOOTED- piim, kohuke, hapukoor, kohupiim, jogurt, juust, ~~keefir~~, keefir, ~~muna~~, jäätis; KÖÖGIVILJAD- kapsas, peet, uba, kõrvits, ~~tamm~~ ~~met~~ ~~õrud~~, porgand, kartul, ~~pähklid~~, tomat, hernes; PUUVILJAD JA MARJAD- apelsin, õun, sõstrad, pirn, ~~hernes~~ maasikas, tikker, kirsid, ploom, vaarikas; LIHATOOTED- viinerid, kotlet, ~~sool~~, liha, muna, vorst, šašlõkk, ~~juust~~, ~~leib~~, kala.)

### TOIDUPÜRAMIID

**TI 1 ja 2-** Alustuseks võib vaadata Tervise Arengu Instituudi [toidupüramiidi](#), millel näeme soovituslikku nädala toidulauda ja tegelikku toidulauda.

- Lõika toiduainete gruppide sümbolpildid ning kleebi need sobivale kohale püramiidi kõrval olevatesse kastidesse ← (Ainult raskemas versioonis).
- Kirjuta toiduainete gruppide nimetused toiduainete gruppe kujutavate piltide alla.

- Lõika välja tl 1 (2) lisalehelt toiduainete pildid.
- Kleebi pildid püramiidi õigele korrusele.

### **TI 3-**

- Lõika töölehel pildid.
- Loe laused?
- Üks pilt ei vasta ühelegi lause sisule. Milline?
- Kleebi sobivad pildid lausete kohale.

Lõpuks kui püramiidi korrused tehtud, lõikavad lapsed TI-delt 2 ja 3 servad ning kleebivad töölehele 1 viidatud kohale. Valmis püramiidi on 2 ja pool lehte suur ning selle võib kokku voltida või ka rullida.

### **TALDRIKUREEGEL**

- Lõika lisalehelt toiduainete pildid ja kleebi need sobivasse kohta.