

Kursuse nimi: Toit, meeled, tervis

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Külli Holsting
Maht ja korraldus	20 X 70 min (kontakt + iseseisev töö)
Kursuse toimumise aeg ja koht	Juuni valikainete nädal 2026
Kursuse tüüp (kohustuslik/valik)	Valik
Osalejate maksimaalne arv	12 (15)
Sihtrühm	G1-G2
Eeltingimused kursusel osalemiseks	Puuduvad
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	<p>Tõsta teadlikkust tervisliku toitumise ja tervise, meeleolu, energiataseme jm seostest</p> <p>Oskab toitumises teha teadlikke otsuseid ja orienteeruda valikutes poelettidel, toitumisviiside/müütide/väljakutsete maailmas ja hinnata sotsiaalmeedia mõju</p> <p>Praktiliste kogemuste kaudu õppida tundma enda sensoorikat ja lihtsamaid toiduvalmistamise viise</p> <p>Oskab valmistada lihtsamaid toite tervislikumas võtmes</p> <p>Oskab koostada tervislikku menüüd</p> <p>Omab algteadmisi toiduohutusest iseseisvalt toitu valmistades.</p>
Kursuse tulemuse kujunemise viis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hindamine on mitteeristav 2. Puudumisi maksimaalselt 4 tunnist 3. Aktiivne osalemine õppekäikudel/tegevustes 4. Lõputöö projekti esitlus
Õpitulemused	<p>Selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ning oskab neid rakendada igapäevaelus</p> <p>Oskab teadlikult hinnata sotsiaalmeedia mõju toiduvalikutele ja dieetidele</p> <p>Valmistab lihtsaid, tasakaalustatud toite</p> <p>Analüüsib meelte rolli söömisel (lõhn, maitse, värv, tekstuur, kuulmine), laiendab oma maitseid</p>



	Koostab nädala jooksul meeskonnas toiduteaduse mini-uuringu, retseptikatsetuse või personaalse menüü vastavalt oma vajadustele. Esitleb oma tööd meeskonnale
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Lihtsam toiduvalmistamise tehnika (blender, kufi, induktsioonpliit), nõud, katsevahendid, toiduained (õpilaste osalus). Töölehed. Arvuti.

Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused
Meeled ja maitset Praktiline kokkamine	3	Maitsetestid: magus, soolane, hapu, mõru, umami. Pimedegusteerimine. Aroomituvastus: ürdid, vürtsid, tsitrused. Värv ja maitse: kuidas värv muudab maitseootust? Kuidas seda toiduainetööstus kasutab
Tervislik toitumine ja toidupüramiidid praktikas	4	Fookuses energia, makrotoitained, portsjonid, teadlik valik Mida tähendab tasakaalustatud taldrik? Kiudained, valgud, süsivesikud – mis roll neil on? Suhkrute varjatud vormid Treening ja toitumine Praktiline kokkamine
Lihtne toiduvalmistamine: kiire, odav, maitsev ja tervislik	3	Fookus: oskused, mis on kasulikud iseseisvaks eluks Köögithehnika ABC (keemine, hautamine, pannil küpsetamine, maitsestamine) Poenimekirja koostamise harjutus (soodsad, tervislikud valikud)
Toiduteadus ja köögikatsetused	2	Fookus: miks toit maitseb nii nagu see maitseb? Teemad:



		<ul style="list-style-type: none"> • Emulgaatorid (miks õli ja vesi ei segune?) • Pruunistumine ja suhkrud • Tekstuuri mõju – krõmps vs pehme vs vahune • pH ja värv: punase kapsa indikaator <p>Söödavad umbrohud loodusest</p>
Dieetid ja teaduspõhisus	2	Erinevate dieetide analüüs (gluteenivaba, veganlus, keto, clean eating, karnivoorlus jt) Toitumisprogrammid ja AI – perosonaalse toitumishõustajana
Iseseisev töö	4	Endale sobiva menüü koostamine, reflektatsioon ja tegevusplaani koostamine või minuuuring või
Lõpuprojekt	2	Lõpuprojektide esitlus ja arutelu, degusteerimised ja kokkuvõtte kursusest

