

VALIKKURSUSE KURSUSEPASS

Kursuse nimetus	Nutrition in practice
Kursuse toimumise aeg	II trimestri valikkursuse nädal (02.-06.03.2026)
Õppekeel	Inglise keel
Kursuse vorm	auditoorne õpe, iseseisev õpe
Kursuse läbiviija	 Viktoria Burakova – NERG inglise keele õpetaja
Kursuse kirjeldus	Kursuse „Nutrition in Practice“ eesmärk on anda õpilastele praktilisi oskusi ja kogemusi tervisliku toitumise põhimõtete rakendamiseks igapäevaelus. Õpilased õpivad jälgima ja analüüsima oma toitumisharjumusi, kasutama rakendust FatSecret, koostama tasakaalustatud päevamenüüd ning mõistma, kuidas teha teadlikke toiduvalikuid. Kursus põhineb ingliskeelsetel videotel, töölehtedel ja rühmatöödel. Õpilased kasutavad rakendust FatSecret praktilise ülesandena oma toitumise jälgimiseks ja analüüsimiseks. Täiendavad materjalid: kursuse töölehed, rühmatööde juhendid ja teooriafail. Videoallikad (YouTube) on valitud lihtsa ja selge inglise keelega, et toetada kuulamisoskuse arengut. Kursus ühendab toitumisalased teadmised, tehnoloogia kasutamise ja keeleõppe praktilise väljundiga.
Kursuse teemad	1. Minu toitumisharjumused: eneseanalüüs ja päeviku pidamine. 2. Rakenduse FatSecret kasutamine: toidukordade jälgimine ja andmete sisestamine. 3. Toitumisandmete analüüs: toitainete ja energiatasakaalu hindamine. 4. Tasakaalustatud menüü koostamine: praktiline ülesanne ja rühmatöö. 5. Refleksioon ja arutelu: tervislike harjumuste kujundamine ja rakenduse kasutamise kogemus.
Õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane: 1. Tunneb ja analüüsib oma toitumisharjumusi.

	2. Kasutab FatSecret rakendust toidukordade ja kalorite jälgimiseks. 3. Võrdleb tegelikku toitumist soovituslike normidega. 4. Koostab isikliku tasakaalustatud päevamenüü. 5. Esitleb ja arutleb inglise keeles tervisliku toitumise teemadel.
Kursuse lõpptulemuse kujunemine	Hindamine toimub põhimõttel Pass/Fail (arvestatud/mittearvestatud skaalal). Arvesse võetakse FatSecret rakenduse abil tehtud jälgimistööd, töölehtede täitmist, osalemist rühmatöodes ja aruteludes. Õpilased saavad tagasisidet oma analüüsi- ja keeleoskuse kohta.

Lisa

Kursuse kirjeldus, available at

file:///C:/Users/vikto/Downloads/Nutrition_in_Practice_Kursuse_kirjeldus.pdf

Syllabus, available at

file:///C:/Users/vikto/Downloads/Nutrition_in_Practice_Syllabus_Estonia.pdf

Individual worksheets, available at

file:///C:/Users/vikto/Downloads/Nutrition_in_Practice_Individual_Worksheets_Estonia.pdf

Group-work activities, available at

file:///C:/Users/vikto/Downloads/Nutrition_in_Practice_Group_Activities_Estonia.pdf

CLIL assignment, available at

file:///C:/Users/vikto/Downloads/Nutrition_in_Practice_Final.pdf