

VALIKKURSUSE KURSUSEPASS

Kursuse nimetus	Nutrition ABC
Kursuse toimumise aeg	I trimestri valikkursuse nädal (24.-28.10.2025)
Õppekeel	Inglise keel
Kursuse vorm	auditoorne õpe, iseseisev õpe
Kursuse läbiviija	 Viktoria Burakova – NERG inglise keele õpetaja
Kursuse kirjeldus	„Nutrition ABC“ on ühe nädala pikkune ingliskeelne valikkursus gümnaasiumiõpilastele. Kursus annab ülevaate toitumise põhitõdedest ning aitab arendada nii keeleoskust kui ka praktilisi teadmisi tervislikust eluviisist. Kursuse eesmärk on tutvustada õpilastele tervisliku toitumise põhimõtteid ja toitumisteaduse põhialuseid. Õpilased õpivad tundma erinevaid toitaineid, nende funktsioone kehas ning õpivad planeerima tasakaalustatud toidukordi. Kursus toimub inglise keeles ja arendab õpilaste sõnavara, kuulamisoskust ning suhtlemisoskust toitumisteenadel.
Kursuse teemad	1. Mis on toitumine? Põhimõisted ja toidugrupid. 2. Makrotoitained: süsivesikud, valgud ja rasvad. 3. Mikrotoitained: vitamiinid ja mineraalained. 4. Tasakaalustatud toitumine ja päevamenüü koostamine. 5. Toidu märgised ja teadlikud valikud.
Õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane: 1. Selgitab, mis on toitumine ja miks see on oluline tervisele. 2. Tunneb ära põhilised toidained ja kirjeldab nende rolli organismis. 3. Eristab makro- ja mikrotoitaineid ning toob näiteid nende allikatest. 4. Koostab tasakaalustatud päevamenüü, kasutades õpitud põhimõtteid. 5. Analüüsib toidu pakenditel olevat toitumisalast infot ja teeb teadlikke valikuid.
Kursuse lõpptulemuse kujunemine	Hindamine toimub põhimõttel Pass/Fail (A/MA).

	Arvesse võetakse töölehtede täitmist, osalemist aruteludes ja rühmatöodes, praktikumis. Õpilased saavad suulist ja kirjalikku tagasisidet oma oskuste ja teadmiste kohta. 😊
--	---

Lisa

Syllabus, available at file:///C:/Users/vikto/Downloads/NutritionABC_Syllabus_Estonia.pdf

Kursuse kirjeldus, available at

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

Model activities, available at

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

Practical assignments, available at

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

Theory notes and the glossary, available at

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