

Valikkursus: Toitumistarkus 27.-31.05.2024

Õpetaja: Inna Erik

Ruum: G220

- Soovid rohkem teada tasakaalustatud tervist toetavast toitumisest?
- Soovid toetada/parandada/säilitada oma heaolu, kasutades tasakaalustatud toitumise ja tervisliku eluviisi põhimõtteid?
- Usud, et sul on toitumise valdkonnas midagi veel juurde õppida?
- Oled valmis kogu nädala vältel tööd tegema ja olema kursusel aktiivne osaleja, mitte passiivne vabakuulaja?

Siis on valikkursus "Toitumistarkus" just Sulle mõeldud!

Kuupäev	Kellaeg	Tegevus
27.05		Makro ja mikro- toitained
	8.30-9.45	Sissejuhatus kursusesse, tutvumine, teemade tutvustus
	9.55- 11.10	Makro- ja mikrotoitained - praktiline grupidöö
	11.20-12.35	Makro- ja mikrotoitained- praktiline grupidöö
	13.10- 14.25	Grupitööde esitlused- arutelu ja kokkuvõte
28.05		Eesti toitumis- ja liikumissoovitused Toidulisandid
	8.30-9.45	Eesti toitumis- ja liikumissoovitused- loeng ja praktiline töö
	9.55- 11.10	Toidulisandid- kas? ja millal?- loeng
	11.20-12.35	Liikumine ja toitumine- kuidas need üksteist mõjutavad: loeng ja arutelu
	13.10- 14.25	Treening koos näpunäidetega personaaltreenerilt ja toitumisenõustajalt
29.05		Erinevad toitumist mõjutavad tegurid
	8.30-9.45	Mis mõjutab meie toitumist? - arutelu
	10.00-13.00	Õppekäik tervishoiu muuseumisse- näitus "Uneversum"
		Iseseisev töö kodus 2 h
30.05	8.30-9.00	Kokkuvõte iseseisvast tööst
	9.00- 10.30	Külalisloeng: "Toiduvalikutest tulenev keskkonnamõju"- Sirli Pehme
	10.45- 12.00	Erinevad toitumisviisid- grupidöö
	12.30- 13.15	Erinevad toitumisviisid- grupidöö
	13.25- 14.25	Grupitööde esitlused ja kokkuvõte
31.05		Teadlik toitumine- kuidas?
	8.30-9.45	Tööriistad enda toitumise jälgimiseks (Nutridata toidupäevik, äpid jms.)
	9.55- 11.10	Praktiline töö: enda ideaalse tervisepäeva koostamine
	11.20-12.35	Esitlused
	13.10- 14.25	Kokkuvõte ja kursuse tagasiside

Valikkursuse kavas võib ette tulla muudatusi, kuid päevade pikkused ei muutu.