

RÄÄKIMISTESTI KOMPLEKT: TERVISLIK TOITUMINE

Esimene ülesanne – pildikaart

1



2



3



4



Esimene ülesanne – pilt 1



http://www.frick.nu/food/uploaded_images/chinese-762670.jpg

Esimene ülesanne – pilt 2



<http://www.boatnerd.com/news/newpictures02/Eating-Lunch-WPS.jpg>

Esimene ülesanne – pilt 3



http://faculty-staff.ou.edu/S/Monica.A.Sharp-1/uploaded_images/Navajas-775026.JPG

Esimene ülesanne – pilt 4



<http://www.thescrapbooksuperstore.com/2007retreat/eating%206.JPG>

Kolmas ülesanne – otsustamine

Loetelu 1	Loetelu 2
• terviseajakirjad • dieediarst • tervisesaated teleris • Interneti jututoad • sõbrad • kooliarst	• terviseleht • perearst • tervisesaated raadios • Internet • vanemad • bioloogia tund

Teine ülesanne – diskussioon

TEEMALEHT

2. TERVISLIK TOITUMINE

- Kui palju mõjutavad perekonna toitumisharjumused laste omi? Põhjendage oma arvamust.
- Arvatakse, et ülekaaluliste inimeste arv pidevalt kasvab. Kas olete samal arvamusel? Miks?
- Kuidas suhtute äärmuslikesse dieetidesse ja kaalujälgimisprogrammidesse? Põhjendage oma suhtumist.
- Mida tähendab teie jaoks mõiste *tervislik toitumine*? Palun selgitage seda.
- Kuidas saate aru mõistest *valed toitumisharjumused*? Palun selgitage seda.
- Kuidas hindate oma toitumisharjumusi? Kas tahaksite midagi muuta? Mida?
- Kuidas te hindate oma tutvuskonna noorte toitumisharjumusi?
- Kas toitumisharjumused olenevad ka sõpruskonnast? Tooge mõni näide.
- Miks on rämpstoit inimeste hulgas hästi populaarne?
- Kuidas kujundada noortel õigeid toitumisharjumusi?



Kolmas ülesanne – otsustamine

SITUATSIOONILEHT

3. TERVISLIK TOITUMINE

Kujutage ette olukorda, et teie lähedasel inimesel on ebatervislikust toitumisest tingitud terviseprobleemid. Peate talle soovitama, kust otsida infot tervisliku toitumise kohta.

Millisesse tähtsusejärjekorda te loetelus nimetatud infoallikad paneksite? Põhjendage mõne lausega oma järjestust.