

Juhend

Teema: „Minu tervislik nädal“

Töö eesmärk on koostada visuaalne ja teaduslikult põhjendatud nädalamenüü, milles analüüsid oma toitumist keemia ja tervisliku eluviisi seisukohalt.

Posteri tehnilised nõuded

- Programm: [Canva](#)
- Formaat: **A2 (42 × 59 cm)**

Posteri kohustuslikud osad

1. Pealkiri „Minu tervislik nädal“

2. Nädalamenüü

Koosta menüü **seitsmeks päevaks**.

Enne tuleb **arvutada** minimaalne päevane valkude, rasvade ja sahhariidide vajadus vastavalt oma kehakaalule; selleks võib kasutada järgmisi üldisi soovitusi:

valgud: 1,5 g kehakaalu kilogrammi kohta;

rasvad: 1 g kehakaalu kilogrammi kohta;

sahhariidid: 4 g kehakaalu kilogrammi kohta.

NB! Kirjuta oma minimaalne päevane valkude, rasvade ja sahhariidide vajadus posteril nurgas!

Iga päeva kohta peab olema:

1. hommikusöök;
2. lõunasöök;
3. vahepala;
4. õhtusöök;
5. jook iga söögikorra juurde.

Lisaks:

iga päev peavad menüüs olema:

- puuviljad;
- juurviljad;
- piisav vedeliku tarbimine.

Toitumise nõuded

Menüü peab sisaldama:

- piisavalt energiat;
- tervislikke toiduaineid;
- tasakaalus toitaineid.

Vältida:

- liigset suhkrut;

- kiirtoitu;
- energijooke;
- liigset töödeldud toitu.

Valkude, rasvade ja sahhariidide arvutamine

Iga päeva kohta tuleb välja tuua:

Toitaine Kogus grammides

Valgud g

Rasvad g

Sahhariidid g

Võib kasutada:

- toidupakendite infot;
- toitumisportaale;
- kalkulaatoreid.

Sobivad allikad:

- [Tervise Arengu Instituut](#)
- NutriData

Visuaalsed elemendid

Poster peab sisaldama:

- pilte toitudest;
- ikoone;

Töö koostamisel on lubatud kasutada tehisaru (nt ChatGPT), kuid:

- peab kontrollima saadud info õigsust;
- kõik arvutused ja menüü valikud peavad olema arusaadavad ja põhjendatud;
- **tehisaru ei tohi teha tööd täielikult õpilase eest.**

Hindamiskriteerium	0 punkti	1 punkt	2 punkti	3 punkti
1. Päevase toitainete vajaduse arvutamine	Arvutused puuduvad	Arvutused osaliselt tehtud	Arvutused tehtud väikeste vigadega	Valkude, rasvade ja sahhariidide vajadus korrektselt arvutatud vastavalt kehakaalule
2. Nädalamenüü koostamine	Menüü puudub või on väga puudulik	Menüü osaliselt koostatud	Menüü peaaegu täielik	Kõigi 7 päeva menüü on korrektselt koostatud
3. Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine	Tervislikud valikud puuduvad	Mõned tervislikud valikud	Menüü enamasti tervislik	Menüü tasakaalustatud, sisaldab puu- ja juurvilju ning piisavat vedelikku
4. Valkude, rasvade ja sahhariidide arvutused	Andmed puuduvad	Andmed osaliselt olemas	Andmed enamasti korrektsed	Kõik päevased kogused korrektselt arvutatud ja võrreldud vajadusega
5. Visuaalne kujundus ja vormistus	Töö loetamatu või lõpetamata	Lihtne kujundus	Korralik ja loetav kujundus	Väga hästi kujundatud, loov ja visuaalselt selge poster
6. Tehisaru kasutamise teadlikkus ja töö korrektsus	Tehisaru kasutamisel puudub info kontroll	Tehisaru kasutatud vähese kontrolliga	Töö enamasti korrektne	Info kontrollitud, arvutused põhjendatud ja tehisaru kasutatud teadlikult