

TERVISLIK TOITUMINE

1. Nädala toitumine.

A. Pane kolme päeva jooksul kirja kõik, mida sööd ja jood. Kirjuta üles ka söögikordade vahel söödud-joodud õunad, kommid, karastusjoogid jms.

NÄDALAPÄEV	TOIT
1.
2.
3.

B. Võta kaheksa värvi. Otsusta, millisega neist tähistad järgmisi toite (värvi kastike vastavat värvi).

- soe toit
- külmad eined: salat, võileivad
- piimatooted
- teraviljatooted
- värske puu- ja köögivili
- kommid, küpsised ja magusad joogid
- krõpsud
- vesi, tee, kohv

3. Töövihiku lõpust leiad püramiidi pinnalaotuse. Koosta selle abil omaenda toidupüramiid. Joonista toidupüramiidile toiduained, lõika see välja ja kleebi kokku.

.....
.....
.....

4. Koostage toidupüramiidi järgi nädala toidurühmade nimekiri nii, et ükski toode ei kordu.

Piimatooted:

E: T: K:

N: R: L: P:

Köögiviljad:

E: T: K:

N: R: L: P:

Teraviljatooted:

E: T: K:

N: R: L: P:

Puuviljad:

E: T: K:

N: R: L: P:

Liha- ja kalatooted:

E: T: K:

N: R: L: P:

Maiustused ja magustoidud:

E: T: K:

N: R: L: P:

6. Seedeelundkond ja seedimine

Seedimisel lõhutakse toit seedeensüümide toimel väiksemateks ühikuteks, mis imenduvad limaskestast kaudu lümfi või verre.

Valgud lõhutakse aminohapeteks, rasvad rasvhapeteks ja monoglütseriidideks, süsivesikud monosahhariidideks.

1. etapp - Suus toimub

toidu

ja segamine.

Algab

lõhustumine. Tekivad

ja aistingud.

3. etapp -

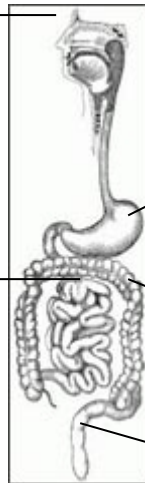
toimub enamuse

imendumine.

seedimiseks on vajalik

..... eritumine

peensoolde. Sappi toodab



2. etapp - seguneb toit

maonõrega. Maos on

keskkond ja toimub

lagundamine.

4. etapp - Seedimata materjal läheb

peensoolest, kus

imendub ning toimub

ülejäanud materjal töötlemine jämesooles

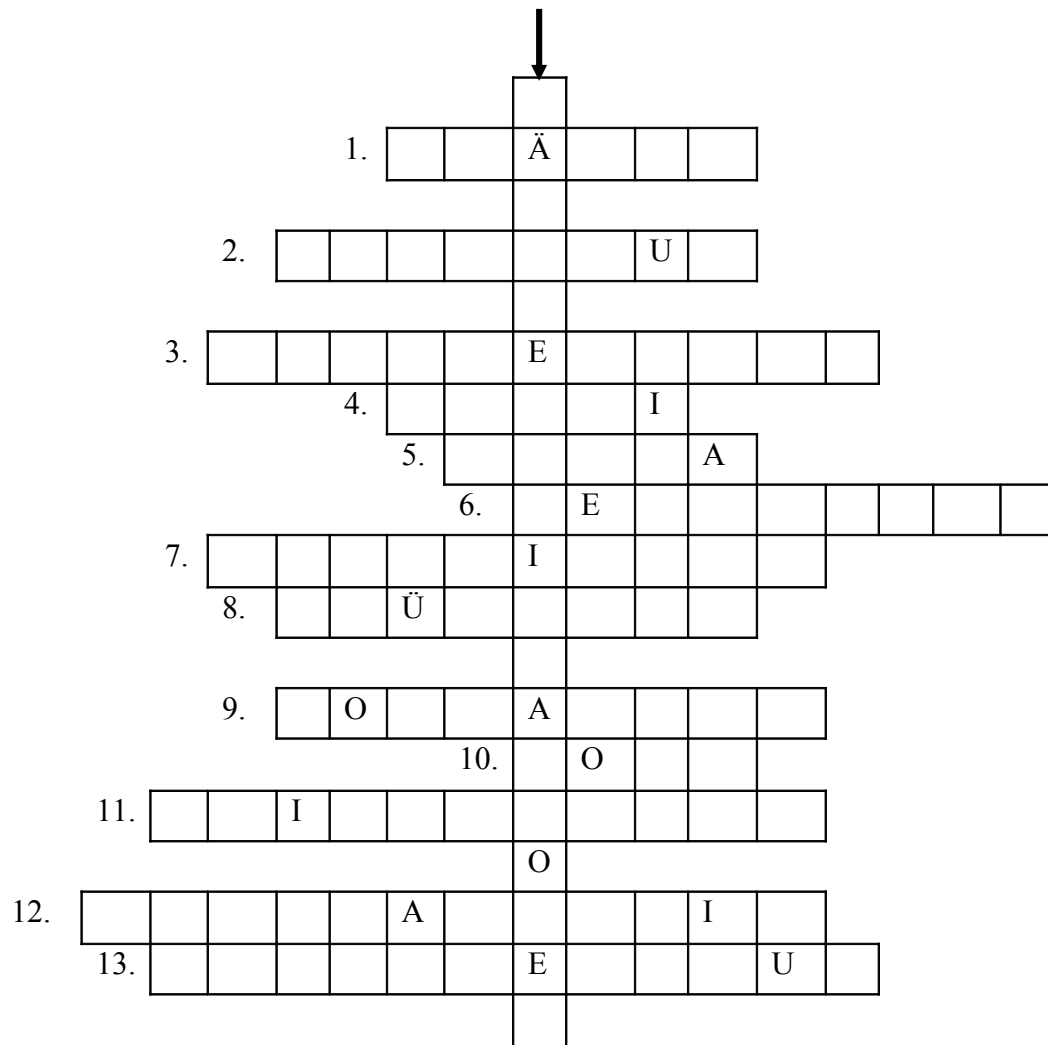
elutsevate abil.

Seedimata ja imendumata ained

eraldatakse kaudu

roojana.

7. A. Lahenda toitumise teemaline ristsõna.



Paremale:

1. Külm maiustus, enamasti valmistatud piimast
2. Luudele vajalik mineraalne
3. Põhilised energiaallikad
4. ...päeval süüakse hanepraadi
5. Gaseeritud magus jook
6. Eesti rahvustoit jõulude ajal
7. Tõstavad organismi kaitsevõimet
8. Tervislik köögivili ja maitseaine

9. Ained, millest koosnevad toiduained

10. Sünnipäevatoit

11. Toiduained, mida lapsed peavad palju sööma, et luud kasvaksid

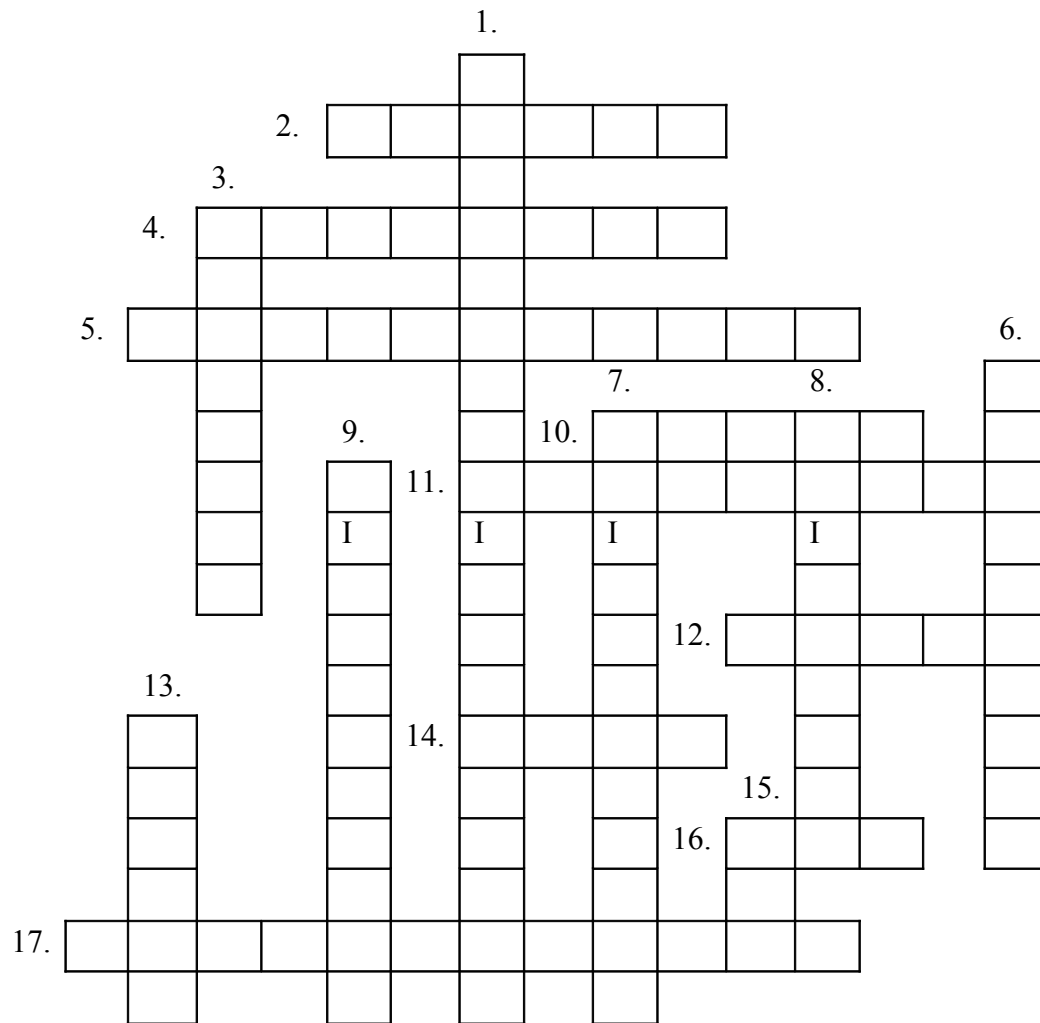
12. Rasvane rämpstoit

13. Tervisliku toitumise põhimõte

Alla:

Koorimata teraviljadest valmistatud toiduained, milles on palju kiud- ja mineraalained

7. B. Lahenda toitumise ristsõna.



Alla:

1. Kiudainerikkad toiduained
3. Tervislik köögivili
6. Tõstavad organismi kaitsevõimet
7. Rämpstoit
8. Ained, millest koosnevad toiduained
9. Toiduained, mida peavad lapsed palju sööma
13. Toidu valiku mõjutaja
15. Jook, mida lapsed juua ei tohi

Paremale:

2. Piimast maiustus
4. Luudele vajalik mineraalaine
5. Põhilised energiaallikad
10. Gaasiline magus jook
11. Eesti rahvustoit
12.hani, süüakse 10. novembril
14. Sünnipäeva toit
16. Sugulane, kellega jagada šokolaadi
17. Tervisliku toitumise põhimõte

KEHALINE AKTIIVSUS

1. Vasta järgmistele küsimustele. Tõmba sulle sobivale vastusele joon alla.

1. Kui kaugel sa koolist elad?
 - a) Alla 1 kilomeetri
 - b) 1 – 2 kilomeetrit
 - c) Üle 2 kilomeetri
 - d) Üle 5 kilomeetri
2. Kuidas tuled kooli?
 - a) Autoga
 - b) Bussiga
 - c) Jalgsi
 - d) Jalgrattaga
3. Millega tegeled pärast kooli?
 - a) Mängin arvutiga
 - b) Käin tennis
 - c) Osalen huviringis
 - d) Liigun sõpradega värskes õhus
 - e) Muu tegevus ... (milline?)
4. Milliseks hindad oma liikumisharjumused?
 - a) Väga aktiivseks (teen sporti iga päev)
 - b) Aktiivseks (nädalas 3–4 korda)
 - c) Liigun vähe (ainult kehalise kasvatuse tunnis)
 - d) Väga halvaks (väldin ka kehalise kasvatuse tunde ja tennis ei käi)

2. Minu nädala sport

a) **Pane nädala** jooksul kirja kõik oma sportlikud tegevused ja füüsilist pingutust nõudvad tööd.

NÄDALAPÄEV	SPORTIMINE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

5. Otsusta koos vanemate või kehalise kasvatuse õpetajaga:

- Millised spordialad on sulle kehaliselt sobilikud?
- Millised spordialad on sulle vastunäidustatud? Näiteks, põed tihti kõrvapõletikke, järelkult ei ole soovitatav käia ujumas.

6. Täida lüngad.

a) Mõõdetavad tervisenäitajad, mida saab kodustes tingimustes kontrollida

on, ja

Pulsi alusel on võimalik kontrollida Pulssi mõõdetakse tavaliselt Kehalise koormuse ajal on pulsi mõõtmise ja sageli ebatäpne, sest sageli ei ole võimalik pulssi lugeda katkestamata (nt., aerutamine, sõudmine, suusatamine, aeroobika, jalgrattasport) või on pulsilainete tajumine raskendatud (jooksmine). Paljud nende spordialadega tegelejad kasutavad südame löögisageduse (.....) kontrolliks ümber rindkere kinnitatavat ja, mille ekraanile ilmub südame löögisageduse näit. Südame löögisagedus on vähim inimese südame löögisagedus puhkeolekus. Normaalse löögisageduse on minutis. Treenitud inimese süda lööb rahuolekus kordi kui treenimata isikul. Südame löögisagedus rahuolekus on näitaja. Südame löögisageduse suurenemine viitab või ebapiisavale treeningute järel.

b) Mõõda ja pane kirja enda: Pikkus, kehakaal, SLS rahuolekus, SLS pärast kergest koormust

Hinda enda tunnetel põhinevaid näitajaid ja tõmba sobivale joon alla:

Söögiisu - väga hea, hea, rahuldav, halb

Väsimus - puudub, kerge, mõõdukas, tugev

Uni - väga hea, hea, rahuldav, halb

Jälgi ka enda päevakava. Äratus kell, magama kell

Milliseid tegevusi sisaldas sinu eilne päev? Tee sobiva taha rist.

Koolis õppimine, tegevus huviringis, sport, magamine, arvutimäng,

Internetis surfamine, kodune õppimine, teleri vaatamine, sõpradega õues, toa

koristamine, raamatu lugemine, ajalehtede või ajakirjade lugemine, muu tegevus

c) Arutle, kuidas võivad sellised tervisenäitajad ja eluviis mõjutada sinu tervist.

7. Vaata õpiku lõpus olevat tabelit *energiakulu liikumisel ja selgita.*

Missuguste spordialade harrastamine nõuab rohkem

energiat?

Milliste spordialadega peab ühes treeningus ajaliselt kauem tegelema, et kulutaks energiat umbes sama palju, kui ujudes?

.....

Jalgrattaga sõitmine nõuab ja kulutab vähe energiat. Kuidas suurendada koormust, et lühema distantsi ja ajaga rohkem pingutada?

.....

.....

.....

.....

8. a) Loe õpikust, mida ütlevad olümpiamedalistid tippspordist.

b) Vali vähemalt 20 sõna või sõnaühendit, mis on Erki Noole raamatust “Autogramm” ja iseloomustavad tippsporti ning kirjuta jutuke “Minu elu, kui ma oleksin tippsportlane.”

Auhinnad, autogramm, distsipliin, doping, ebaõiglus, eeskujud, eesmärgid, emotsioonid, enda eest seismine, endale lootmine, eriline tähelepanu, fännid, füüsiline vorm, hooplemine, iidol, järelkasv, kadedus, karjääri lõpp, konkurendid, koostöö treeneriga, kriitilised olukorrad, kodu, kurvastus, kuulsus, lepingud, loobumised, meedia huvi, mobiliseerimine e. kokkuvõtmine, poliitika, pühendumine, pürgimine, raha, rahvale rõõmu pakkumine, reeglid, reisimine, rekordid, riik, rõõmuhetked, sihikindlus, sponsorid, suhtlemine, suurte koormuste talumine, sõbrad, tahted, taktika, tippvõistlus, toetajad, treeningud, tutvused, töö, tööarmastus, tühi jutt, vaimne pingeline, valu talumine, vigastused, võidud, võistlused, võõrkeeled, üksindus.

Minu elu, kui ma oleksin tippsportlane

.....

.....