Klassijuhatajale

Toit on kütus

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	6.–9. klass	15 min	Arutelu ja planeerimine, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Regulaarse söömise ja energia seose märkamine	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne, Kurnatus või Keskendumine kollane, oranž või punane. Õpilased jätavad koolilõuna vahele, joovad energiajooke või on pärastlõunal väsinud.

Tegevuse eesmärk

Õpilased märkavad, kuidas regulaarne söömine ja joomine mõjutavad energiat ja tuju, analüüsivad väljamõeldud päeva ning valivad väikesed vahetused, ilma et toitu sildistataks heaks või halvaks.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna räägime toidust kui energiast. Me ei räägi kaalust ega sellest, kes mida sööb. Oma vastuseid ei pea keegi näitama.“
2–5 min	**Toit on kütus**	Selgita töölehe kasti abil. Rõhuta: head ja halba toitu ei ole, on igapäeva- ja vahel-toidud.
5–10 min	**Mattiase päev**	Paarid täidavad Mattiase päeva tabeli. Joonista tahvlile tema energiakõver ja arutage, mis seda muudaks.
10–15 min	**Vahetused**	Õpilased märgivad vaikselt vahepalu, mida proovida, ja selgita toidu ja tuju päevikut.

Taust õpetajale: ilma siltideta

Orygen (lk 147–149) rõhutab: ära sildista toitu heaks või halvaks, keskendu väikestele vahetustele ja uudishimule, kuidas toit mõjub. Noorem õpilane ei vali alati ise, mida kodus süüakse, seega ära eelda, et ta saab kõike muuta.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab päeviku ise kolme päeva jooksul.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult Mattiase päev.
- **Sidumine aineõpetusega:** kodunduses lihtsa vahepala valmistamine.
- **Kaasamine:** klass arutab, kuidas muuta koolilõuna mugavamaks.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi kommenteerib teise toitu või keha: peata kohe ja rahulikult.
- Kui märkad söömisega seotud muret: informeeri tugispetsialisti.
- Kui õpilane on sageli näljas või kodus pole süüa: räägi sotsiaalpedagoogiga.

Keerukam versioon

Õpilased koostavad Mattiasele uue päeva, kus energia püsib ühtlasem (Orygen, lk 156–157).

Pea meeles

Ära räägi kaalust ega kaloritest. Söömishäire kahtluse korral see tegevus ei sobi (Orygen, lk 147).

Tõendus: Esialgne. Vaatlusuuringutes seostub tasakaalustatum toitumine noortel parema vaimse tervisega, põhjuslikku tõendust on vähe (O'Neil jt 2014).

Allikas: Orygen (2023), lk 151–166.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis Mattiase päevas oli tuttav?

Strateegiad: Mida teha, kui hommikul pole isu?

Ülekanne igapäevaellu: Milline vahetus on kõige lihtsam?

Koostöö: Kuidas koolilõuna toredamaks muuta?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab kolm päeva toidu ja tuju päevikut ning proovib üht uut vahepala.

Toit on kütus

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Lood on väljamõeldud. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Kuidas toit tuju ja energiat mõjutab?

Keha vajab energiat nagu auto kütust. Kui sööd regulaarselt ja mitmekesiselt, püsivad energia ja keskendumine päeva jooksul ühtlasemad. Kui toidukord jääb vahele, väsib keha ja tuju võib langeda.

Head ja halba toitu ei ole. Kommid, krõpsud ja kiirtoit on „vahel-toidud", mitte „mitte kunagi toidud". Oluline on, mida sööd enamasti.

Koolilõuna on päeva tähtis toidukord. **Vesi** aitab keskenduda: hoia pudel käepärast.

Mattiase päev

Väljamõeldud lugu

Mattias ärkab hilja ja jätab hommikusöögi vahele. Kell 10 ostab ta energiajoogi. Koolilõunat ta ei söö, sest ei viitsi järjekorras seista. Kell 15 sööb ta krõpse. Kell 16 on tal pea valus, ta on ärritunud ega suuda kodutööle keskenduda.

Kell	Mis juhtus?	Mida võiks proovida?
Hommik		
Kell 10		
Lõuna		
Kell 15–16		

Väikesed vahetused

Märgi vahepala, mida tahaksid proovida, või lisa oma ideed.

Kiire ja lihtne	Kaasa võtmiseks	Juua
☐ rukkileib juustuga	☐ õun või banaan	☐ vesi
☐ jogurt müsliga	☐ porgandipulgad	☐ piim või keefir
☐ puder	☐ pähklid (kui allergiat pole)	☐ taimetee
☐ võileib munaga	☐ täisteraküpsised	☐ vesi sidruniga
☐ …	☐ …	☐ …

Toidu ja tuju päevik

Kolmel päeval märgi, kas sõid, ja kuidas oli pärast seda energia: + (hea), 0 (tavaline) või – (väsinud, ärritunud).

	Hommik	Lõuna	Vahepala	Õhtu
1. päev				
2. päev				
3. päev				

Mida märkasid?

> Kui mõtled söömise peale väga palju, piirad end rangelt või sul pole kodus piisavalt süüa, räägi kooli tugispetsialisti, sotsiaalpedagoogi, kooliõe või perearstiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.