



IO2 – Majandus- ja tarbijahariduse  
õppematerjalid ja suunised

Moodul: Toiduohutus



**Moodul: Toiduohutus****Sissejuhatus**

ECOLES projekti toiduohutuse moodul aitab õpilastele õpetada toiduohutust kaasahaaraval ja interaktiivsel viisil, kasutades selget ja lihtsat keelt, et selgitada toiduohutuse ja -hügieeni põhielemente. Toiduohutus- ja hügieenioskused on igaühe jaoks elutähtsad ja me ei ole kunagi liiga noored, et neid oskusi õppida.

Selles moodulis käsitleme järgmisi teemasid:

- Sissejuhatus toiduohutusse ja miks see on oluline.
- Toidu saastumine - bakterid ja toksiinid.
- Toiduainete ostmine ja toidujäätmed.
- Kodune toiduvalmistamine ja toidu valmistamine.
- Toiduainete etikettide ja toiteväärtuse mõistmine.
- Isiklik hügieen, sealhulgas kätehügieen.

**Kestvus**

4 tundi õppetegevust

**Õpiväljundid**

Õpiväljundid, mis on saavutatud peale mooduli läbimist:

<b>Teadmised</b>	<b>Oskused</b>	<b>Suhtumine</b>
1. Mõistmine, miks toiduhügieen ja toiduohutus on olulised.	1. Valmistada ette ja tagada toidu käitlemisel ohutud ja puhtad tööruumid.	1. Hindavad toiduohutuse tähtsust kodus ja koolis.
2. Omab teadmisi, kuidas olla ohutu ja puhas toidu ümber.	2. Oskavad tuvastada ja vähendada köögis toiduainetega, töövahenditega või ladustamisega seotud terviseriske.	2. Edendada vastutust toiduohutuse ja toiduhügieeni eest
3. Teavad, kuidas toiduainete etiketid toimivad, kust leida säilimisaeg ja kuidas vähendada toidujäätmeid.	3. Oskavad tuvastada ja kasutada toote märgistust, et leida teavet toiteväärtuse või ladustamise kohta.	3. Hoolitsevad oma tervise ja hügieeni eest seoses toiduga

**Tegevused****Tegevus 1**

<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Sissejuhatus toiduohutusse (baasteadmised)</b>
<b>Sihtrühm</b>	7-12 aastased
<b>Sissejuhatus</b>	Selle tegevuse käigus palutakse õpilastel luua oma tõlgendus sellest, mida toiduohutus nende jaoks tähendab ja võimaldatakse neil oma mõtteid üksteisega jagada. Protsessi käigus õpitakse ka üksteiselt. Õpetaja pakub selles tunnis abi ja julgustust ning parandab kõik

		<p>ebatäpsused, mille puhul õpilased võivad abi vajada. Õpetaja täiendab õpilastel juba olemasolevaid teadmisi. Selle tegevuse raames palutakse õpilastel teha "ajurünnakuid". Ajurünnak on see, kui õpilased peavad avatud arutelu ja mõtlevad välja toredaid ideid. Nad jagunevad väikesteks meeskondadeks ja räägivad kõikidest asjadest, mis nende arvates on seotud toiduohutusega. Kui kõik need ideed on selgunud, koostab õpetaja mõttekaardi, kus kõik saavad kaasa rääkida. Mind-mapping ehk mõttekaart on lõbus viis, kuidas siduda kõigi pilte, mõtteid ja sõnu kokku ning aidata kogu protseduurist aru saada. See on suurepärane võimalus, kuidas õpetaja saab koos õpilastega toiduohutuse kohta käia läbi erinevaid ideid ja fakte.</p> <p><b>Näost-näkku tegevus</b></p>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Selle tegevuse väärtus õpilaste jaoks tuleneb sellest, et õpilasi julgustatakse looma oma isiklikku toiduohutuse määratlust ja neil lubatakse laiendada oma võimalikke varasemaid teadmisi.</p> <p>See annab õpilastele kontrolli oma õppimise üle turvalises õpikeskkonnas - õpilased saavad kasutada oma loogikat, varasemaid teadmisi ja kogemusi, et luua oma toiduohutuse määratlus. Seejärel saavad õpilased laiendada oma teadmisi toiduohutusest ja põhilistest toiduhügieenist koos õpetajaga</p>
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauad tuleks paigutada nii, et ühe laua kohta oleks 3-5 õpilast.</li> <li>• Informatsioon, kuidas luua mõttekaarti <a href="https://www.twinkl.ie/tthiseaching-wiki/mind-map">https://www.twinkl.ie/tthiseaching-wiki/mind-map</a></li> </ul>
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliiatsid</li> <li>• A3 Paber</li> <li>• Viltpliiatsid, värvilised pliiatsid</li> <li>• Markerid</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	Ideaalselt 3-5 õpilast ühes grupis (grupi suurus on paindlik)
	<b>Juhised tegevuseks</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja selgitab klassile, et täna õpitakse teadmisi toiduohutusest ja koostatakse mõttekaart, et muuta õppetund huvitavamaks. Seejärel õpetaja palub õpilastel moodustada 3-5-liikmelised rühmad või jagav õpilased ise rühmadesse.</p> <p><b>2. samm:</b> Pärast seda, kui õpilased on rühmadesse moodustunud, tuleks neile anda iga rühma kohta üks A3-formaadis leht. Igaühele antakse värvilised pliiatsid, ja markerid. Kui see on tehtud, võib õpetaja selgitada, et</p>

		<p>nad peavad oma mõttekaardi koostamisel tegema koostööd.</p> <p><b>3. samm:</b> Enne selle tegevuse alustamist palub õpetaja ühel õpilasel kirjutada lehe keskele sõna toiduohutus ja joonistada selle ümber ring.</p> <p><b>4. samm:</b> Õpetaja annab õpilastele 30 minutit aega, et nad kirjutaksid üles nii palju kui võimalik toiduohutuse kohta. Kui õpetaja märkab, et õpilastel on raskusi ideede üleskirjutamisega, võib õpetaja aidata neid erinevate sõnadega, nagu bakterid, käte pesemine, toiduvalmistamine, puhastamine jne.</p> <p><b>5. samm:</b> Kui õpilased on oma mõttekaardid koostanud, esitletakse oma mõttekaarti ka ülejäänud klassile.</p> <p>Peale tegevuse lõppu kiidab õpetaja kõiki õpilasi väga hea töö eest.</p>								
	<p><b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetajal peaks selle tegevuse jaoks olema põhiteadmised toiduohutusest, et ta saaks aidata õpilastel oma teadmisi täpselt laiendada.</li> <li>• Kasuks tuleb kogemus mõttekaardi kasutamisel.</li> </ul>								
	<p><b>Kuidas tegevust hinnata?</b></p>	<p>Õpetaja võib valida, kas ta kogub õpilaste mõttekaardid ja parandab vigu ning annab õpilaste töödele sellega tagasisidet.</p> <p>Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmised tegevusejärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kas rühmas töötamine andis teile rohkem vastuseid?</li> <li>• Millist teavet jagasite oma klassikaaslastega ja kas saite neilt midagi huvitavat teada?</li> <li>• Kas sa aitasid kellelgi teisel midagi toiduohutuse kohta teada saada?</li> </ul>								
	<p><b>Kasutatud kirjandus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.safefood.net/professional/food-safety">https://www.safefood.net/professional/food-safety</a></li> <li>• <a href="https://www.foodstandards.gov.scot/education-resources">https://www.foodstandards.gov.scot/education-resources</a></li> </ul>								
<p><b>Tegevus 2</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="391 1742 774 1794"> <p><b>Mooduli nimi</b></p> </td> <td data-bbox="774 1742 1428 1794"> <p><b>Toiduohutus</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="391 1794 774 1845"> <p><b>Tegevuse nimi</b></p> </td> <td data-bbox="774 1794 1428 1845"> <p><b>Toiduainete saastumine(baastadmised)</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="391 1845 774 1897"> <p><b>Sihtrühm</b></p> </td> <td data-bbox="774 1845 1428 1897"> <p>7-12 aastased õpilased</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="391 1897 774 1977"> <p><b>Sissejuhatus</b></p> </td> <td data-bbox="774 1897 1428 1977"> <p>Selle tegevuse käigus on õpilastel võimalik luua oma plakat toidusaastuse "Kas ja mida ei tohi" kohta.</p> </td> </tr> </table>		<p><b>Mooduli nimi</b></p>	<p><b>Toiduohutus</b></p>	<p><b>Tegevuse nimi</b></p>	<p><b>Toiduainete saastumine(baastadmised)</b></p>	<p><b>Sihtrühm</b></p>	<p>7-12 aastased õpilased</p>	<p><b>Sissejuhatus</b></p>	<p>Selle tegevuse käigus on õpilastel võimalik luua oma plakat toidusaastuse "Kas ja mida ei tohi" kohta.</p>
<p><b>Mooduli nimi</b></p>	<p><b>Toiduohutus</b></p>									
<p><b>Tegevuse nimi</b></p>	<p><b>Toiduainete saastumine(baastadmised)</b></p>									
<p><b>Sihtrühm</b></p>	<p>7-12 aastased õpilased</p>									
<p><b>Sissejuhatus</b></p>	<p>Selle tegevuse käigus on õpilastel võimalik luua oma plakat toidusaastuse "Kas ja mida ei tohi" kohta.</p>									

		<p>See tegevus julgustab õpilasi uurima toidu saastamise põhitoodesid. Uuritavad teemad võiksid olla isikliku hügieeni, toidu ohutu käitlemise, söögiriistade ja -vahendite puhastamise, toidu säilitamise ja säilivusaja kontrollimise teemadel.</p> <p>Kui õpilased on uurinud erinevaid toidusaastamisega seotud käitumisviise ja teadmisi, mida teha ei tohiks teha, aitab õpetaja neid plakati loomisel ja kontrollib info korrektsust.</p>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Selle tegevuse väärtus seisneb selles, et õpilased õpivad tundma toidu põhilist saastumist ja ohutuid viise, kuidas seda vältida. Õpilased õpivad toiduohutusega seotud oskusi ja saavad ka oma isikliku plakati, mille nad saavad koju kaasa võtta ja oma kööki riputada.</p> <p>Kui õpetaja laseb õpilastel ka ise uurimistööd teha, saavad õpilased lisakasu sellest, et nad õpivad, kuidas ise toiduohutust uurida.</p> <p>Õpilased arendavad oma teadmisi toidu saastumise kohta ja õpivad uusi oskusi, kuidas vältida saasteaineid, näiteks baktereid toidus, mis on põhjustatud sellest, et toitu ei ole piisavalt kuumtöödeldud ega säilitatud ohutul temperatuuril.</p>
	<b>Ettevalmistus tegevuseks</b>	<p>Õpetaja peaks enne selle tegevuse alustamist rääkima õpilastega toiduainete põhilistest saastumisallikatest. Infot toiduainete saastumisest on võimalik linkidena leida selle tegevuse lõpus.</p> <p>Kui võimalik, võib õpetaja valmistada ette arvutid, tahvelarvutid või raamatud, et õpilased saaksid ise teema kohta lähemalt uurida.</p>
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A3 plakatid/paber</li> <li>• Liim</li> <li>• Värviline paber</li> <li>• Pliiatsid</li> <li>• Markerid</li> <li>• Teip</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	Tegevust võib teha grupitööna või individuaalselt
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja selgitab, mis on toiduainete saastumine ja annab õpilastele lühikese sissejuhatuse. Õpetaja võib algatada arutelu teemal, mis on toiduhügieen, kogudes nii õpilaste ideid. Õpetaja võiks tuua näiteid heast toiduhügieenist-näiteks käte pesemine enne toidu valmistamist või söömist.</p>

		<p><b>2. samm:</b> a) Õpetaja palub õpilastel kirjutada mõned oma ideed oma lehele, ühes veerus on "JAH" ja teises veerus "EI". Seejärel võib õpetaja anda õpilastele tagasisidet selle kohta, mis nende arvates on hea toiduhügieen ja mida teha ei tohiks.</p> <p>VÕI</p> <p>b) Kui õpetajal on juurdepääs internetile ja arvutile, võivad õpilased ise internetis uurimistööd teha. Neile võib anda kas käesoleva tegevuse alumises osas olevad lingid või anda lingid, mis õpetajal endal juba eelnevalt olemas on.</p> <p><b>3. samm:</b> Kui õpilastel on olemas loetelu, mida võib teha ja mida ei tohi teha, julgustab õpetaja õpilasi plakatite koostamisel võimalikult loominguliselt tegutsema. Plakatid peaksid sisaldama mõningaid toiduga saastumise keelde ja seda, mida nad peavad oluliseks toidukäsitlemisel silmas pidada. Õpilased võivad luua erinevatest värvilistest paberitest pilte, kujundeid või esemeid ja kasutada neid plakatite lisana. Õpetaja peaks andma õpilastele umbes 30 minutit aega oma plakatite koostamiseks, aidates neid vajaduse korral.</p> <p><b>4. samm:</b> Kui plakatid on valmis, annab õpetaja andma õpilastele aega oma plakatite esitlemiseks.</p>	
	<p><b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b></p>	<p>Laske õpilastel olla plakatil nii loominguline, kui nad soovivad. Julgustage õpilasi välja mõtlema ideid, mida veel lisada oma "Mida teha ja mida mitte" (JAH/EI) plakatile.</p>	
	<p><b>Kuidas tegevust hinnata?</b></p>	<p>Õpetaja võib ise valida, kas ta kogub õpilaste plakatid ja annab nende töödele tagasisidet või riputatakse tööd klassiruumi seinale.</p> <p>Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmised tegevusejärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kuidas koostasite oma plakatitele mõeldud artikleid?</li> <li>• Mida te ei pannud oma plakatile, mida teised klassikaaslased tegid?</li> <li>• Kuhu on teie arvates parim koht, kuhu oma plakat kodus üles riputada?</li> </ul>	
	<p><b>Kasutatud kirjandus</b></p>	<p>Õpetajad peaksid kasutama järgmisi linke, et tutvustada õpilastele erinevaid toiduohutusmeetmeid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://lat.ms/2Xw5XfR">https://lat.ms/2Xw5XfR</a></li> <li>• <a href="https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/10-ways-to-prevent-food-poisoning/">https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/10-ways-to-prevent-food-poisoning/</a></li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.safefood.net/food-safety/cross-contamination">https://www.safefood.net/food-safety/cross-contamination</a></li> </ul>	
<b>Tegevus 3</b>	<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>	
	<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toidu ostmine (baasteadmised)</b>	
	<b>Sihtrühm</b>	7-12 aastased õpilased	
	<b>Sissejuhatus</b>	<p>Selles moodulis õpivad õpilased, kuidas lugeda toiduainete "parim enne" või "kasuta enne" kuupäevi. Samuti saavad nad teada, kuidas lugeda säilitamise juhiseid. Et seda harjutust huvitavamaks muuta on neil "näita ja räägi" tüüpi tegevus, kus õpilased võtavad kaasa erinevaid (kuiv)toiduaineid, mis on veel pakendis, et õpetaja saaks selgitada, kuidas ära tunda toidu saastumise ja halva toiduhügieeni märke. Õpetaja toob mõned kergesti riknevad toiduained ja selgitab erinevust lühikese säilivusajaga toidu ja pika säilivusajaga toidu vahel. Klass õpib tundma erinevaid toiduaineid ja harjutatakse head toiduhügieeni.</p> <p><b>Näost-näkku tegevus</b></p>	
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Selle tegevuse läbiviimise väärtus seisneb selles, et õpilased arendavad ja õpivad uusi oskusi ning teadmisi seoses toiduohutusega. Õpitakse teadvustama ohtusid, mis kaasnevad toidu söömisega, mille "kõlblikkusaeg" on möödunud." Õpilased arendavad teadmisi, kuidas osta toidukaupu ohutult ja hügieeniliselt, ning omandavad samal ajal oskusi, mis aitavad neil tuvastada "parim enne" kuupäevi ja seda, et millised on toidu parimad säilitamisviisid. Selle tulemusel oskavad õpilased näiteks koos vanematega supermarketis käia ja olla teadlikud toiduhügieenist.</p>	
	<b>Ettevalmistus tegevuseks</b>	<p>Enne tegevuse läbiviimist tunnis peaks õpetaja õpilastele varem teada andma, et nad peavad tooma kaasa erinevaid kuivatatud toiduaineid, mis neil võib kodus olla. Hea ettevalmistus oleks ka lapsevanematele koju saata kiri, milles selgitatakse, mida on vaja ja mida õpilased õpivad.</p>	
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuivad toiduained, mida tavaliselt hoitakse kapis.</li> <li>• Külmkapis hoitavad toidud, mis õpetaja ise kaasa võtab ja võimalusel külmkapis enne tunni algust säilitab.</li> <li>• Paberilehed ja pliiatsid</li> </ul>	
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit	

	<b>Grupi suurus</b>	Õpilased võivad selle tegevuse sooritada rühmas või individuaalselt.
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja palub õpilastel näidata esemeid, mida nad on kodust kooli toonud ja jätta need oma laudadele. Seejärel küsitakse õpilastelt, kas nad teavad, mis on “parim enne” kuupäev ja millised on nende arvates säilitamise juhised. Õpilastele antakse võimalus jagada oma mõtteid iga eseme kohta.</p> <p><b>2. samm:</b> Seejärel palub õpetaja õpilastel püüda leida igale toodud esemele “parim enne” kuupäeva. Kui õpilased ei leia, kus on “parim enne” kuupäev, aitab õpetaja neil seda kindlaks teha.</p> <p><b>3. samm:</b> Seejärel õpetaja annab õpilastele korralduse moodustada rühmad, õpetaja jagab igale õpilasele paberilehed. Õpilased koostavad nimekirja erinevatest teemadest - näiteks veerud külmkapi, köögikapi, puuviljakausi ja sügavkülmiku kohta. Seejärel palub õpetaja õpilastel paigutada erinevad toiduained lehele, kuhu see kuulub. Näiteks teraviljad võivad minna kapi veergu, õunad võivad minna puuviljakausi veergu jne. Õpilased leidavad ja loevad hoiustamise juhiseid, et leida õige koht.</p> <p><b>4. samm:</b> Kui õpilased on rahul sellega, kuhu nad oma esemed on paigutanud, peaks õpetaja seejärel kontrollima, kas need on õiges kohas. Ning arutlema, kui midagi on sattunud valesse veergu.</p>
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Õpetaja saab muuta selle tegevuse lõbusaks, kaasates kõik õpilased protsessi.
	<b>Kuidas tegevust hinnata</b>	Õpetaja saab kontrollida õpilaste vastuseid ja seda, kuhu nad oma esemed paigutasid ning nendega selle üle arutleda või näiteks märkida, kui palju nad õigesti said. Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmised tegevusjärgsed küsimused: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kui lihtne oli leida oma esemete kuupäevi?</li> <li>• Kas oli mõni ese, millel oli raske lugeda “parim enne” kuupäeva?</li> <li>• Kuidas otsustasite, kas panna oma esemed külmkappi, kappi jne?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<a href="https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-put-where-kitchen">https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-put-where-kitchen</a>
<b>Tegevus 4</b>	<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>



<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Kodus küpsetamine (Baasteadmised)</b>
<b>Sihtrühm</b>	7-12 aastased õpilased
<b>Sissejuhatus</b>	See tegevus keskendub sellele, et õpilased saavad teadmisi erinevate toidugruppide ja nendega seotud hügieenireeglite kohta. Näiteks, et küpsetamiseks vajalikud tööriistad on vaja koristada ja pesta kohe pärast toitude valmistamist. Kuidas toitu ohutult säilitada? Seejärel koostavad õpilased plakati, millel on erinevad toidugrupid pärast saavad nad plakati kodus üles riputada, et tuletada kõigile majapidamises meelde, et toiduga tuleb ohutult ringi käia. <b>Näost-näkku tegevus</b>
<b>Tegevuse eesmärk</b>	Õpilastele antakse teadmised, kuidas käidelda erinevaid toiduaineid ohutult. Eelkõige annab see neile oskused ja teadmised kuidas tõhusalt säilitada ning käsitleda selliseid toiduaineid nagu toores liha, toores linnuliha. Õpilased õpivad, kuidas toitu kodus ohutult käsitleda ning kuidas vähendada kokkupuudet mikroobide ja saasteainetega köögis. Nad arendavad oskusi, mis aitavad neil minimeerida või kõrvaldada riske ning ohte köögis osates seega köögis toiduainetega vastutustundlikumalt toimetada.
<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja peaks enne tegevuse alustamist õpilastega läbi rääkima toidu saastumise ja säilitamise põhifaktid. Tegevuse kirjelduse lõpus on lingid, kus on sellekohane teave õpetaja jaoks välja otsitud.
<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A3 plakatid/paber, liim, värviline paber pliiatsid, markerid, teip</li> </ul>
<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
<b>Grupi suurus</b>	Õpilased võivad selle tegevuse sooritada rühmas või individuaalselt.
<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja teeb sissejuhatus ja selgitab, mis on toidu saastumine ja säilitamine. Seejärel tekib arutelu, küsides õpilastelt, kas neil on ideid, mida peaks või ei peaks tegema toidu saastumise puhul, toiduvalmistamisel ja kus erinevaid toiduaineid- ja esemeid hoiustada. Õpilased saavad oma ideid jagada, kuid õpetaja võib ka küsida arutelu tekitavaid küsimusi- näiteks küsida, kas köögivilju tuleks lõigata samadel lõikelaudadel kui toorest liha.</p> <p><b>2. samm:</b> Nüüd palub õpetaja õpilastel kirjutada üles mõned reeglid, mida nad on õppinud toiduainete kasutamise kohta. Näiteks, mida teete toore liha keetmisel ja tükeldamisel kohe, et vältida mikroobide levikut. Või, et liha tuleb hoida teistest</p>

		<p>koostisosadest eraldi. Õpetaja aitab jooksvalt õpilastel leida teavet, mida nad võiksid oma plakatile lisada.</p> <p><b>3. samm:</b> Kui õpilastel on olemas erinevate toiduainete reeglite loetelu, peab õpetaja julgustama õpilasi plakatite koostamisel olema nii loomingulised, kui nad soovivad. Plakatid peavad sisaldama mitmeid erinevaid toidukategooriaid, nagu näiteks piima sisaldavad toidud, kuivtoidud, liha ja kala. Lepitakse kokku, et milline teave peab olema kuvatud kategooriate kohta. Õpilastele antakse 30 minutit aega oma plakatite koostamiseks.</p> <p><b>4. samm:</b> Kui plakatid on loodud, on õpilastel võimalus oma plakateid esitleda.</p>
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Laske õpilastel olla plakatil nii loominguline, kui nad soovivad. Julgustage õpilasi ideedega, mida nad võiksid lisada plakatitele
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	<p>Õpetaja kogub kokku õpilaste plakatid ja annab tagasisidet, et mida oleks võinud teisiti teha. Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmised tegevusejärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kuidas mõtlesite välja, mida oma plakatitele panna?</li> <li>• Mida te ei pannud oma plakatile, mida teised klassikaaslased panid?</li> <li>• Mis te arvate, kus on teie arvates parim koht, kuhu oma plakat kodus üles riputada?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://lat.ms/2Xw5XfR">https://lat.ms/2Xw5XfR</a></li> <li>• <a href="https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/10-ways-to-prevent-food-poisoning/">https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/10-ways-to-prevent-food-poisoning/</a></li> <li>• <a href="https://www.safefood.net/food-safety/cross-contamination">https://www.safefood.net/food-safety/cross-contamination</a></li> <li>• <a href="https://spunout.ie/health/healthy-eating/hl-food-hygiene">https://spunout.ie/health/healthy-eating/hl-food-hygiene</a></li> <li>• <a href="https://www.delta-net.com/health-and-safety/food-safety-topic/faqs/what-are-the-ten-rules-of-safe-food-practice">https://www.delta-net.com/health-and-safety/food-safety-topic/faqs/what-are-the-ten-rules-of-safe-food-practice</a></li> </ul>
<b>Tegevus 5</b>	<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
	<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toiduainete etikettide mõistmine (baasteadmised)</b>
	<b>Sihtrühm</b>	7-12 aastased õpilased

<b>Introduction</b>	<p>Õpilased vaatavad näidisvideot, kuidas lugeda erinevaid toiduainete etikette ja toitumisalast teavet ning seejärel arutavad õpitut. Õpilased saavad ka mõtiskleda märgistuste üle, mida nad on ise näinud või mis on nende lõunakarbis ja saavad jagada seda ka klassiga.</p> <p><b>Näost-nätku tegevus</b></p>
<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Õpilased saavad teada, kuidas lugeda toidu- ja toitumisalaseid etikette. Toiduainete etikettide mõistmine on oluline, et me teaksime, milliseid koostisosi meie toit sisaldab. Seda mitte ainult toitumise seisukohast, vaid ka selleks, et olla teadlik võimalike toiduallergeenide kohta.</p> <p>Õpilastel on võimalus õppida, kuidas lugeda etikette ja arendada põhiteadmisi toitumise kohta ning kuidas ise oma toitumise eest vastutada. Õpilased omandavad teadmised toiduainete ja toitumisalase märgistuse tähtsusest ja funktsioonist ning arendavad oskusi, mis aitavad neil lugeda ja mõista märgistusi. Nad omandavad positiivse suhtumise oma toitumise eest vastutuse võtmise suhtes.</p>
<b>tegevuse ettevalmistus</b>	<p>Õpetaja tagab, et tal on võimalus videot õpilastele esitada ja kontrollib kas heli jaoks on olemas kõlarid</p>
<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvuti, projektor või televiisor, kõlarid, YouTube'i video on lingina tegevuse juhendis</li> </ul>
<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
<b>Grupi suurus</b>	pole piiritletud
<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja tutvustab õpilastele järgmist videot:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=krI9waE-xbE">https://www.youtube.com/watch?v=krI9waE-xbE</a>          Selles videos kirjeldatakse, kuidas jälgida ja mõista toitumisalast märgistust, mida võib leida erinevatel toiduainetel. Mõnikord võivad märgistused erineda, kuid põhimõtteliselt on neil kõigil sama teave.</p> <p><b>2. samm:</b> Pärast seda, kui õpilased on videot vaadanud võib õpetaja küsida õpilastelt, kas neil on küsimusi või kas nad ei saanud millestki aru.</p> <p><b>3. samm:</b> Seejärel võib õpetaja paluda õpilastel avada oma lõunakarbid või kaasa võetud toiduetiketid või – pakendid, mille uurimist ja lugemist nad saavad harjutada. Seejärel võib õpetaja avada arutelu, kui õpilased loevad etikette, küsides neilt, kas nad oskavad öelda, milline on suhkruisaldus, kui palju kaloreid toode sisaldab jne.</p>
<b>Nipid juhendamiseks</b>	<p>See tegevus toimib kõige paremini, kui videoga kaasneb mingisugune harjutamine või kaasamine. Kui õpilastel ei ole oma lõunakarbis esemeid, millel on toitumisalane teave - õpetaja võib selle asemel tuua mõned oma esemed või kasutada Google'i</p>

		otsingut, et leida internetis erinevaid tooteid ja uurida koos õpilastega projektoril etikette.
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	Õpetaja võib õpilastele esitada järgmised tegevusejärgsed küsimused: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kas teadsite, et toiduainetel on toitumisalane teave?</li> <li>• Kas teie lõunakarbis oli mõni toiduaine, mis sisaldas palju suhkrut? Millised need olid?</li> <li>• Kas teie lõunakarbis oli mõni toiduaine, mis sisaldas palju rasvu? Millised olid need?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://bit.ly/3vAFF8W">https://bit.ly/3vAFF8W</a></li> <li>• <a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/nutrition-labelling">https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/nutrition-labelling</a></li> <li>• <a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/understanding-nutrition-information-infographic">https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/understanding-nutrition-information-infographic</a></li> </ul>

<b>Tegevus 6</b>		
	<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
	<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Isiklik hügieen</b>
	<b>Sihtrühm</b>	7-12 aastased õpilased
	<b>Tegevuse tutvustus</b>	Selle tegevuse käigus harjutavad ja mõistavad õpilased isikliku hügieeni tähtsust seoses toiduohutusega. Kätepesu, üldine tervis ja puhtus on toidu käitlemisel olulised, sest see tagab, et vähendame toidu saastumise tõenäosust bakterite ja haigustega. Õpilased osalevad seebi- ja pipraeksperimendis, mis näitab, kui oluline on käte piisav pesemine ja seebi kasutamine. <b>Näost-näkku tegevus</b>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	See tegevus näitab visuaalselt, kui kasulik on käte seebiga pesemine. Õpilased saavad omal nahal näha, kuidas seep suudab baktereid tõrjuda ja puhastada. Õpilased saavad teadmisi isikliku hügieeni ja selle tähtsuse kohta, arendades samal ajal oskusi, mis aitavad neil muutuda hügieenist teadlikumaks. Neid julgustatakse suhtuma isikliku hügieeni positiivselt. Arenevad ka õpilase sotsiaalsed oskused.
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja valmistab igale lauajaamale ette kausid vee, seebi ja pipraga.
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausid, vesi, seep, pipar, paberrätikud puhastamiseks/kuivatamiseks, paber kirjutamiseks, pliitsid</li> </ul>
<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit	

	<b>Grupi suurus</b>	piiranguteta
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja valmistab ette jaamad, kust lapsed saavad eksperimenti jälgida. Ideaaljuhul on õpetajal üks jaam enda ees, kust ta seda demonstreerib ja mitu jaama õpilasrühmade jaoks. Jaamad tuleb ette valmistada, täites kausid poolenisti veega ja seejärel hajutades vee pinnale veidi pipart. Iga jaama juures peaks olema ka veidi seepi ja mõned rätikud kuivatamiseks</p> <p><b>2. samm:</b> Õpetaja alustab tegevust sellega, et õpetab õpilastele käte pesemise ja seebi kasutamise tähtsust. Selle tähtsuse tõestamiseks kastab õpetaja oma sõrme veekaussi ja palub õpilastel sama teha. Nad peaksid nägema, et osa piprast jääb nende sõrmedele kinni. Nüüd palub õpetaja kõigil oma sõrmed kuivatada, määrida sõrme pealaele veidi seepi ja pista see uuesti veekaussi. Seekord märkavad nad, et pipar läheb nende sõrmest kaugemale. Kui õpilased oma sõrmed välja võtavad, märkavad nad seekord, et pipar ei ole nende käe külge jäänud. Seejärel peaks õpetaja selgitama, et sama on ka mikroobidega.</p> <p><b>3. samm:</b> Õpetaja palub õpilastel üles kirjutada oma tulemused selle kohta, mis juhtus siis, kui nad ei kasutanud seepi ja siis, kui kasutasid. Seejärel tuleb neile anda aega mõelda, miks olid erinevad tulemused. Õpetaja võib paluda neil oma selgitust jagada ja anda neile pärast seda õige vastuse.</p>
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Soovituslikult peaks õpetaja tegema selle tegevuse huvitavaks, tutvustades praktilisi elemente ja lastes igal õpilasel osaleda.
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	<p>Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmised tegevusejärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Mis juhtus, kui te ei kasutanud seepi ja kastsite oma sõrme? Mis te arvate, miks see juhtus?</li> <li>• Mis juhtus selle asemel, kui te kasutasite seepi? Mis te arvate, miks see juhtus?</li> <li>• Kas te arvate, et seebi kasutamine on oluline nüüd, kui te nägite, kuidas see toimib?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	Germis' experiment - <a href="https://www.youtube.com/watch?v= KirHm_sYfl">https://www.youtube.com/watch?v= KirHm_sYfl</a>
	<b>Tegevused 13-18 aastastele</b>	
<b>Tegevus 7</b>	<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
	<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Sissejuhatus toiduohutusse (edasijõudnud)</b>

<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased
<b>Tegevuse tutvustus</b>	<p>Selle tegevuse käigus arutlevad õpilased rühmadena, et selgitada välja, mida nad teavad toiduohutusest, enne kui nad koos õpetajaga mõistet uurivad.</p> <p>Tegevuse käigus moodustavad õpilased rühmad ja arutavad omavahel, mida tähendab toiduhügieen ja -ohutus ning milliseid asju nad peavad heaks ja halvaks hügieeniks ja ohutuseks. Seejärel esitavad nad arutelu tulemused õpetajale. Edasi osalevad kõik grupiarutelus, kus nad saavad teada, kas nad olid õigel teel või unustasid teatud asju.</p> <p><b>Näost-näku tegevus</b></p>
<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Selle tegevuse eesmärk õpilaste jaoks seisneb selles, et õpilased saavad võimaluse mitte ainult üksteiselt õppida, vaid ka õppida, kuidas oma ideid ja mõtteid üksteisega jagada.</p> <p>Tegevus võimaldab õpilastel õppida läbi uurimise ja saada võimaluse laiendada varasemaid teadmisi või ideid turvalises ruumis, kus õpetaja saab õpikogemust suunata ja korrigeerida.</p>
<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauad võib paigutada nii, et ühe laua kohta oleks 3-5 õpilast.</li> <li>• Teadmised toiduohutuse ja toiduhügieeni põhitõdedest.</li> </ul>
<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliiatsid, A3 paber, markerid</li> </ul>
<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
<b>Grupi suurus</b>	Ideaalselt 3-5 õpilast grupis
<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja selgitab õpilastele tegevust, paludes neil kõigepealt moodustada 3-5-liikmelised rühmad. Pärast seda, kui õpilased on moodustanud rühmad, palub õpetaja neil omavahe rühmas arutada, mida nende arvates tähendab toiduhügieen ja -ohutus, tuues kindlasti näiteid mõlema kohta. Neile antakse aega omavaheliseks aruteluks ja seejärel jagavad nad oma mõtteid klassiga. Õpetaja aitab neil mõtteid täiendada ja täpsustada.</p> <p><b>2. samm:</b> Seejärel annab õpetaja õpilastele aega oma ideede ja mõtete arutamiseks. Õpetaja jälgib rühmi ja tagab, et nad arutavad ja jagavad ideid. Kui õpetaja märkab, et mõnes rühmas arutelu ei suju, võib ta anda</p>

		<p>õpilastele mõningaid vihjeid või ideid, mis aitavad arutelule kaasa.</p> <p><b>3. samm:</b> Kui õpetaja on andnud õpilastele aega arutamiseks, siis valmistuvad rühmad oma ideid ja mõtteid klassis jagamiseks. Õpetaja annab sel hetkel õpilaste ideedele tagasisidet, lisades või parandades neid vajaduse korral.</p>
	<b>Nippe tegevuse juhendamiseks</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetaja omab selle tegevuse jaoks põhiteadmisi toiduohutusest, et ta saaks aidata õpilastel oma vastuseid täiendada ja parandada.</li> <li>• Õpetaja tagab õpilastele konstruktiivse tagasiside andmise, parandades (ilma kritiseerimata) nende ideid või andes neile tagasisidet. See tagab esiteks, et õpilased ei tunneks end halvasti, kuid aitab ka õpilastel oma teadmisi laiendada.</li> </ul>
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	<p>Õpetaja võib õpilastele esitada järgmised tegevusejärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kas saite rohkem vastuseid ja ideid, kuna olite rühmas?</li> <li>• Mida te ei tea toiduohutusest, mida teie meeskonnakaaslased teadsid?</li> <li>• Kas sa aitasid kellelgi teisel midagi toiduohutuse kohta teada saada?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.safefood.net/professional/food-safety">https://www.safefood.net/professional/food-safety</a></li> <li>• <a href="https://www.foodstandards.gov.scot/education-resources">https://www.foodstandards.gov.scot/education-resources</a></li> <li>• <a href="https://www.plenty.com/en/kitchen-tips/the-10-golden-rules-of-kitchen-hygiene/">https://www.plenty.com/en/kitchen-tips/the-10-golden-rules-of-kitchen-hygiene/</a></li> </ul>

**Tegevus 8**

<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toiduainete saastumine (edasijõudnud)</b>
<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased
<b>Tegevuse tutvustus</b>	Selle tegevuse käigus koostavad õpilased oma kontrollnimekirja oma koduses majapidamises oleva toidu saastumise ja hügieeni kohta. Nad saavad sellele kontrollnimekirja täiendada ja tagada, et nad kontrollivad igal nädalal, kas esemed on ikka veel

		<p>ajakohased, kas neid hoitakse õigetes kohtades ja kas toidujäägid on ohutult ära kasutatud.</p> <p>Selle tegevuse käigus peavad õpilased enne oma kontrollnimekirja koostamist uurima erinevaid toidueeskirju ja ohutusnõuandeid.</p>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Tegevuse eesmärgiks on, et õpilased õpivad tundma toidu saastumist kodus ja seda, milliseid meetmeid nad saavad võtta kasutusele, et seda vältida. Kontrollnimekiri on käepärane viis tagada, et toiduohutusega seotud regulaarseid ohutusülesandeid täidetakse. See annab õpilastele abivahendi, mis aitab neil säilitada toiduohutust.</p> <p>Lisaväärtust annab see, et õpilased saavad uurida erinevaid toiduhügieeni eeskirju ja ülesandeid. See on kasulik, kuna paljudel 13-18-aastastel on digiseadmed, kus nad saavad arendada oskusi, mida nad saavad kasutada ka vastuste leidmiseks küsimustele seoses toiduhügieeniga.</p> <p>Õpilased arendavad arusaamist toidu saastumisest ja sellest tulenevatest ohtudest kodus ja koolis. Neile õpetatakse oskusi, kuidas vähendada toidu saastumise ohtu.</p> <p>Õpilased kujundavad vastutustundlikumat suhtumist toiduohutusse ja sellega seonduvalt toidu saastumise vähendamisse.</p>
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja peab õpilastega enne tegevuse alustamist käsitlema toidu põhilisi saastumise aspekte. Toidu põhilise saastumise aspekti kohta on infolingid kasutatud kirjanduse all. Õpetaja tagab, et õpilastel on juurdepääs digiseadmele või arvutile, mille abil õpilased saavad ise uurimistööd teha.
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kas A4-formaadis plakatid või digitaalne kontrollnimekiri, pliiatsid, markerid, teip</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	Õpilased võivad selle tegevuse sooritada rühmas või individuaalselt.
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja selgitab, mis on toiduainete saastumine ja annab õpilastele kiire sissejuhatuse teemasse. Seejärel võib õpetaja lubada arutelu, küsides õpilastelt, kas neil on ideid, mida peaks või ei peaks tegema toidu saastumise puhul. Õpetaja</p>



		<p>toob asjakohaseid näiteid- näiteks kus toitu peaks hoidma, milliseid esemeid ei tohiks segada.</p> <p><b>2. samm:</b> Seejärel teevad õpilased ise uurimustööd. Õpetaja võib aidata seda suunata, andes näiteid, mida õpilased peaksid otsima. See võiks olla näiteks sellised asjad nagu: kus ja kuidas toitu hoida, kuidas hoida, kuidas vältida saastumist, millised on saastumisallikad.</p> <p><b>3. samm:</b> Kui õpilased on oma uurimistöö läbi viinud, tuleb neil teha märkmeid selle kohta, et millised asjad peaksid olema lisatud nende kontrollnimekirja. Koguvad mõtteid.</p> <p><b>4. samm:</b> Seejärel koostavad õpilased oma kontrollnimekirjad. Nad võivad need luua kas füüsilisel kujul, kasutades selleks paberit, pliiatseid ja markereid, või soovi korral digitaalselt arvutis, kasutades selleks tarkvara nagu Office Word või veebipõhist tarkvara nagu Canva.</p>									
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Andke võimalus õpilastel võimalikult palju ise uurida, kuid olge valmis neid juhendama, andes soovitusi, mida lisada või mida nad võivad unustada.									
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	<p>Õpetaja võib õpilastele esitada järgmised tegevusejärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kuidas teile meeldis tegevuse uurimuslik osa?</li> <li>• Kui raske oli veebist leitud teavet lahti mõtestada?</li> <li>• Kuidas te oma kontrollnimekirja rakendate?</li> </ul>									
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	puudub									
<b>Tegevus 9</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="389 1581 774 1653"><b>Mooduli nimi</b></td> <td data-bbox="774 1581 1430 1653"><b>Toiduohutus</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1653 774 1724"><b>Tegevuse nimi</b></td> <td data-bbox="774 1653 1430 1724"><b>Toidukaupade ostmine (edasijõudnud)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1724 774 1796"><b>Sihtrühm</b></td> <td data-bbox="774 1724 1430 1796">13-18 aastased õpilased</td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1796 774 2000"><b>Tegevuse tutvustus</b></td> <td data-bbox="774 1796 1430 2000">Õpilased õpivad, kuidas koostada toidukaupade tabelit ja kategoriseerida toiduaineid vastavalt sellele, kuidas neid tuleks säilitada. Õpilased õpivad tundma erinevaid toidu hoiustamise kategooriaid ja nendega seotud reegleid, mis aitavad neil mõista,</td> </tr> </table>			<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>	<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toidukaupade ostmine (edasijõudnud)</b>	<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased	<b>Tegevuse tutvustus</b>	Õpilased õpivad, kuidas koostada toidukaupade tabelit ja kategoriseerida toiduaineid vastavalt sellele, kuidas neid tuleks säilitada. Õpilased õpivad tundma erinevaid toidu hoiustamise kategooriaid ja nendega seotud reegleid, mis aitavad neil mõista,
<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>										
<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toidukaupade ostmine (edasijõudnud)</b>										
<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased										
<b>Tegevuse tutvustus</b>	Õpilased õpivad, kuidas koostada toidukaupade tabelit ja kategoriseerida toiduaineid vastavalt sellele, kuidas neid tuleks säilitada. Õpilased õpivad tundma erinevaid toidu hoiustamise kategooriaid ja nendega seotud reegleid, mis aitavad neil mõista,										

		<p>kuidas nad oma ostusid korraldavad ja kuidas neid koju tuues ohutult hoiustada.</p> <p><b>Näost-näkku tegevus</b></p>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Tegevuse eesmärgiks on see, et õpilased arendaks oma oskusi ja loovad vahendeid, mis aitavad neil tuvastada ja järgida erinevaid toidu ladustamisnõudeid ja -reegleid, mis aitavad neil tagada nõuetekohase toiduhügieeni.</p> <p>Õpilased arendavad oma teadmisi toiduainetest ja nende õigest säilitamise viisist ning arendavad oskusi, mis on vajalikud toidu nõuetekohase säilitamise tagamiseks kodus.</p> <p>Õpilased arendavad positiivset suhtumist vahendite loomiseks, et tagada toiduohutus oma kodus.</p>
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja tagab, et kõigil õpilastel on juurdepääs digitaalsele seadmele, mille kaudu nad saavad internetti pääseda
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitaalsed seadmed - arvuti/tahvelarvuti/telefon;</li> <li>• Piltide tegemise tarkvara - alternatiivina võib kasutada plakatipaberit ja markereid;</li> <li>• Paberilehed ja pliiaatsid;</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	Õpilased võivad selle tegevuse sooritada rühmas või individuaalselt.
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja selgitab õpilastele, et selle tegevuse käigus tuleb neil ise internetist uurida, millised on erinevate toiduainete hügieeninõuded. See hõlmab ka seda, kuidas tuleks selliseid esemeid nagu munad, toores liha, köögiviljad jne säilitada. Õpilased peaksid pöörama erilist tähelepanu keerukamatele juhistele, näiteks märkima, millisel temperatuuril peaks nende külmik ja sügavkülmik töötama, toores liha ei tohiks olla keedetud liha lähedal, toored toidud oleksid külmiku või sügavkülmiku põhja poole, et need ei lekiks keedetud toiduainetele jne.</p> <p><b>2. samm:</b> Õpilased alustavad uurimistööga</p> <p><b>3. samm:</b> Õpetaja juhendab õpilasi kasutama leitud uurimistulemusi ja koostama neist tabeli, kas</p>

		<p>digitaalses seadmes, kus on olemas pildiloomise tarkvara, või kasutades markereid ja paberit. See tabel peab sisaldama peamisi toiduainete säilitamise valdkondi, nagu külmik, sügavkülmik, köögikapid ja riiulid ning lõpuks puu- ja köögiviljakaunid. Iga tabeli osa kohta peavad õpilased kirjutama sisse reeglid, mida nad on uurinud vastava toidukaupade säilitamise koha kohta.</p> <p><b>4. samm:</b> Kui õpilased on oma plakatite või piltidega rahul, võivad nad need välja printima ja üles riputama koju.</p>
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Õpetaja on kättesaadav, kui õpilastel on proleeme või abi vaja digivahendite kasutamisel.
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	<p>Õpetaja võib soovi korral kontrollida õpilaste pilte või plakateid ja veenduda, et lisatud reeglid on täpsed või õiged. Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmised tegevusjärgsed küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Kuidas teile meeldis erinevate reeglite iseseisev uurimine?</li> <li>• Kas oli mingeid esemeid, mille puhul oli raske leida parimat viisi nende säilitamiseks?</li> <li>• Kuidas otsustasite, kuidas koostada oma tabelit? Mille järgi asju sorteerida?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-put-where-kitchen">https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-put-where-kitchen</a></li> <li>• <a href="https://www.nidirect.gov.uk/articles/storing-food-safely">https://www.nidirect.gov.uk/articles/storing-food-safely</a></li> </ul>

#### Tegevus 10

<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toiduvalmistamine kodus (edasijõudnutele)</b>
<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased
<b>Tegevuse tutvustus</b>	<p>See tegevus keskendub õpilaste oluliste toiduvalmistamise hügieenialaste oskuste arendamisele, mida nad saavad kodus kasutada.</p> <p>Üks tähtsamaid samme kodus toidu valmistamisel on tagada, et erinevate toiduvalmistamise ja toiduvalmistamise pindade vahel ei tekiks ristasaastumise võimalust. Õpilased õpivad, kuidas rakendada "värvikoodiga" lähenemist</p>

		<p>lõikelaudadele või toiduvalmistamispindadele. Õpilased peavad õppima ja seejärel koostama tabeli selle kohta, milliseid toiduaineid tuleks valmistada eri värvi lõikelaudadel ja kuidas neid nõuetekohaselt puhastada.</p> <p><b>Näost-näkku tegevus</b></p>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>Õpilastele luuakse teadmised, kuidas ohutult käidelda erinevaid toiduaineid. Eelkõige annab see neile oskused ja teadmised, kuidas ohutult käituda näiteks toortoitudega, piimatooteid õigesti säilitada ja kasutada ning õppida, kuidas pärast toiduvalmistamist ohutult pindasid puhastada.</p> <p>Õpilased omandavad teadmisi selle kohta, kuidas käidelda erinevaid toiduaineid köögis, ning õpivad olulisi oskusi, kuidas kasutada ja puhastada lõikelaudu, mis aitavad neid toidu käitlemisel ohutult hoida. Õpilastele õpetatakse positiivset suhtumist ohutusse ja puhtasse köögikeskkonda.</p>
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja tagab, et tal on olemas projektor, ekraan või televiisor, mille abil ta saab õpilastele esitleda tegevuses sisalduvat videot.
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Youtube video, mis on lisatud kasutatud kirjandusse</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	Õpilased võivad selle tegevuse sooritada rühmas või individuaalselt.
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja tutvustab õpilastele õppetegevust, selgitades kui oluline on köögis toiduvalmistamisel lõikelaua õige kasutamine. Kui õpetaja on seda teinud, siis vaadatakse koos YouTube'i videot.</p> <p><b>2. samm:</b> Kui õpilased on videot vaadanud arutatakse koos videos nähtu üle, õpetaja vastab tekkinud küsimustele.</p> <p><b>3. samm:</b> Peale video üle arutlemist annab õpetaja õpilastele juhised enda plakati koostamiseks. Õpilased koostavad oma plakati, et meenutada, milliseid esemeid tuleks kasutada millistel lõikelaudadel. Nad võivad olla nii loovad kui</p>

		soovivad, kasutades kas ainult sõnu või kasutades erinevate toiduainetega seotud pilte ja värve. <b>4. samm:</b> Kui õpilaste tööd on (plakatid, graafikud) on koostatud, saavad nad võimaluse tutvustada oma valikuid. Miks just selline?
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Õpilastel tuleks lasta olla nii loov kui võimalik
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	Õpetaja võib soovi korral koguda õpilaste plakatid ja anda tagasisidet selle kohta, kas nad said videost ja tegevusest õigesti aru. Õpetaja võib õpilastele esitada ka järgmisi tegevusejärgseid küsimusi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> <li>• Mida õppisite videost?</li> <li>• Kuhu on teie arvates parim koht, kuhu oma plakat kodus üles riputada?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">YouTube Video Link</a></li> <li>• <a href="#">Colour Coded Chopping Boards Resource</a></li> </ul>

## Tegevus 12

<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Toiduainete etikettide mõistmine (edasijõudnud)</b>
<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased
<b>Tegevuse tutvustus</b>	Õpilased õpivad mõistma toidu toitumislase märgistuse erinevaid aspekte ja oskavad aru saada, kui olulised on nende jaotised. Selle tegevuse raames demonstreerivad õpilased oma oskust lugeda erinevaid etikette ja vastata küsimustele reaalse näite põhjal. <b>Näost-näkku tegevus</b>
<b>Tegevuse eesmärk</b>	Õpilased saavad teada, kuidas lugeda toidu- ja toitumislaseid etikette. Toiduainete etikettide mõistmine on oluline, et me teaksime, milliseid toitainete koguseid me erinevate toiduainete söömisest saame. Samuti peavad õpilased näitama, et nad mõistavad, mis on kalorit, milline on toidukaupade säilitamise info ja milliseid aineid toit sisaldab ning milline on selle toiteväärtus. Õpilased omandavad põhjalikud teadmised toidu- ja toitumislaste märgiste kohta ning oskused nende lugemiseks ja dekodeerimiseks, mis aitavad neil

		vastutustundlikumalt oma toitumise eest hoolitseda. Õpilased oskavad paremini hinnata erinevate toiduainete toiteväärtusi.
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja toob endaga kaasa erinevaid toiduainete pakendeid. Pakendeid võiks olla piisavalt, et need erinevatele rühmadele laiali jagada. Pakendid võib lasta õpilastel ka kaasa tuua.
	<b>Materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paberid, pliatsid, toiduainete pakendid (etiketid)</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	ideaalselt 3-5 õpilast rühmas
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja tutvustab õpilastele videot:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Orj7p3KQcyQ">https://www.youtube.com/watch?v=Orj7p3KQcyQ</a></p> <p>See video kirjeldab, kuidas mõista tootmisalast märgistust, mida võib leida erinevatel toiduainete etiketidelt. Mõnikord võivad märgistused erineda, kuid põhimõtteliselt on neil kõigil sama teave.</p> <p><b>2. samm:</b> Pärast seda, kui õpilased on videot vaadanud võib õpetaja küsida õpilastelt, kas neil on küsimusi või kas neil oli midagi, millest nad ei saanud aru.</p> <p><b>3. samm:</b> Seejärel jagab õpetaja igale rühmale ühe kaasa võetud sildi. Õpetajal tuleb õpilastele selgitada, et nad peavad ühiselt lugema sildid läbi ja kirjutama üles vastused järgmistele küsimustele, mida õpetaja esitab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitu portsjonit sisaldab toode?</li> <li>• Mitu kalorit sisaldab toit kokku?</li> <li>• Kui palju rasva sisaldab toode? Kas see on kõrge või madal?</li> <li>• Kui palju sisaldab toode soola? Kas see on kõrge või madal?</li> <li>• Kas toode tundub tervislik (hea toiteväärtus) või ebatervislik (mitte väga toitev)?</li> <li>• Kuidas ja kus peaks toiduainet säilitama?</li> </ul>
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Julgustage kõiki õpilasi osalema, lihtsustades teavet ja olles käepärast küsimustele vastamiseks.
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	Õpetaja võib õpilastele esitada järgmised tegevusejärgsed küsimused:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas teile video meeldis?</li> <li>• Kas oli raske leida teavet pakendilt?</li> <li>• Kuidas teile tegevus meeldis?</li> </ul>
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://bit.ly/3vAFF8W">https://bit.ly/3vAFF8W</a></li> <li>• <a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/nutrition-labelling">https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/nutrition-labelling</a></li> <li>• <a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/understanding-nutrition-information-infographic">https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/understanding-nutrition-information-infographic</a></li> </ul>
<b>Activity 13</b>	<b>Mooduli nimi</b>	<b>Toiduohutus</b>
	<b>Tegevuse nimi</b>	<b>Isiklik hügieen</b>
	<b>Sihtrühm</b>	13-18 aastased õpilased
	<b>Tegevuse tutvustus</b>	<p>Selle tegevuse käigus arendavad õpilased oskusi ja teadmisi isikliku hügieeni kohta köögis.</p> <p>Selle tegevuse raames loob õpetaja rollimängu, kus ta võtab köögis sööki valmistava isiku rolli ja õpilastest saab publik. Õpetaja teeskleb, et ta valmistab köögis süüa ja teeb siis õpilaste ees tegevusi, mis toidu tegemisega kokku ei sobi näiteks aevastab toidu peale. Õpilased peavad neid käitumisviise või tegevusi välja ütleva ja selgitama välja, mis läks valesti ja mis peaks selle asemel toimuma.</p> <p><b>Näost-näkku tegevus</b></p>
	<b>Tegevuse eesmärk</b>	<p>See tegevus annab õpilastele visuaalse ülevaate ebatervislikest ja ebahügieenilistest tavadest köögis. Õpilased arendavad oskusi nende probleemide tuvastamiseks ja õpivad, kuidas neid õigesti lahendada.</p> <p>Õpilased omandavad teadmised sellest, millest koosneb isiklik hügieen kodus ja arendavad oskusi, kuidas tagada, et toiduhügieen oleks olemas ja nad oleksid puhtad. Õpilased omandavad ka oskusi, mis aitavad neil tuvastada ebahügieenilisi tavasid, mis võivad põhjustada haigusi koduköögis. Samuti saavad nad positiivse suhtumise, et olla valvsad ebahügieeniliste tavade suhtes.</p>
	<b>Tegevuse ettevalmistus</b>	Õpetaja valmistab ette õpikeskkonna, tagades, et kõik õpilased saavad vaadata rollimängu. Õpetaja on ette

		valmistatud õpilaste teemakohastele küsimustele vastamiseks.
	<b>Materjalid</b>	Kasutatavad rekvisiidid, nagu näiteks: <ul style="list-style-type: none"> <li>• must põll, seep, toiduaineid ja kõik muu, mida õpetaja vajab oma demonstratsiooniks.</li> </ul>
	<b>Tegevuse kestvus</b>	30 minutit
	<b>Grupi suurus</b>	piiranguteta
	<b>Tegevuse juhend</b>	<p><b>1. samm:</b> Õpetaja peaks kõigepealt tagama, et neil on demonstratsiooniks olemas ruum. See hõlmab ka selle tagamist, et nende kasutataval laual või laual ei oleks takistusi ja et kõigil õpilastel oleks vaba vaade. Seejärel selgitab õpetaja õpilastele tegevust. Õpetaja tegutseb nagu inimene, kes valmistab süüa oma kodus keskkonnas, kuid seal on mitmeid asju, mida ta teeb valesti või mis on ebahügieenilised. Õpilased peavad tõstma käe või andma märku, kui nad näevad ühte neist tegevustest ja ütleva õpetajale, mida nad on valesti teinud ja mida õpetaja oleks pidanud selle asemel tegema.</p> <p><b>2. samm:</b> Seejärel peab õpetaja alustama oma demonstratsiooni. Õpetaja mõtleb välja midagi, mida kodus valmistakse, ja kasutab seda oma demonstratsiooni aluseks. Seejärel teostab õpetaja oma demonstratsiooni alustades mõningaid ebahügieenilisi tavasid. Nende hulka võib kuuluda käte pesemata jätmine enne toiduvalmistamist, toidu sisse aevastamine, kõrvade puhastamine või nina pühkimine käega, toiduvalmistamine määrdunud või räpasel pinnal, juuste näo ette toppimine (kui võimalik), tööpindade puhastamata jätmine, asjade kukkumine põrandale ja nende koristamata jätmine. Neid tegevusi sooritades peaks õpetaja ootama, et õpilased märkaksid, mida nad valesti tegid, kui õpilased seda ei tee, võib õpetaja märkida üles, mis õpilastel kahe silma vahele jäi ja arutada seda tegevuse lõpus. Kui õpilased märkavad ja tõstavad käe, peaks õpetaja küsima, mida nad valesti tegid ja mida nad oleksid pidanud selle asemel tegema.</p> <p><b>3. samm:</b> Pärast seda, kui õpetaja on rollimängu läbi viinud ja kõik ebahügieenilised tegevused käsitletud, peab ta seejärel võimaldama arutelu. Arutelu käigus peab õpetaja küsima õpilastelt, miks nad arvasid, et teatud tegevused on ebahügieenilised, kuidas see</p>



		võib olla ohtlik, ning tõstatama mõne tegevuse, mis õpilastel kahe silma vahele jäi, ja küsima, miks nad seda probleemi ei näinud.		
	<b>Nipid tegevuse juhendamiseks</b>	Õpetaja on oma tegevuses võimalikult selge ja võimaluse korral liialdama, et õpilased mõistaksid, mis toimub. Õpetaja võib leida, et demonstratsiooni hõlbustamiseks võib olla kasulik kasutada rekvisiite, sest nii muutuvad tegevused selgemaks.		
	<b>Kuidas tegevust hinnata?</b>	Seejärel võib õpetaja esitada tegevuse lõpus järgmised küsimused: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milliseid tegevusi sa märkasid, mida õpetaja tegi valesti?</li> <li>• Millised jäid teile märkamata?</li> <li>• Kuidas teile meeldis, et te nägite neid tegevusi enda ees? Kas teile oli selgem, miks need on valed/hügieenitaolised?</li> <li>• Kuidas te saaksite kodus oma köögis veenduda, et olete hügieeniline ja ohutu?</li> </ul>		
	<b>Kasutatud kirjandus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.unileverfoodsolutions.com.my/en/chef-inspiration/food-safety/personal-hygiene-kitchen-safety-tips.html">https://www.unileverfoodsolutions.com.my/en/chef-inspiration/food-safety/personal-hygiene-kitchen-safety-tips.html</a></li> <li>• <a href="https://www.safefood.net/food-safety/kitchen-hygiene">https://www.safefood.net/food-safety/kitchen-hygiene</a></li> <li>• <a href="https://www.plenty.com/en/kitchen-tips/the-10-golden-rules-of-kitchen-hygiene/">https://www.plenty.com/en/kitchen-tips/the-10-golden-rules-of-kitchen-hygiene/</a></li> </ul>		
<b>Juhend õpetajale, kuidas hinnata kogu moodulit</b>	<p><b>1. samm:</b></p> <p>Õpetajad võivad keskenduda kahele eraldi õppetegevusele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegevus 1 – 6 on mõeldud alg- ja põhikooli õpilastele (7-12);</li> <li>• Tegevused 7-12 on ideaalis mõeldud keskkooliõpilastele (13-18).</li> </ul> <p>Õpetajad võivad need tegevused enne rakendamist läbi vaadata ja lisada põhi- või edasijõudnute taseme tegevuse vastavalt õpilaste nõuetele ja võimetele.</p> <p><b>2. samm:</b></p> <p>Ideaaljuhul läbivad õpetajad tegevused numbrilises järjekorras, alustades tegevusest 1 (7-12 aastased) õpilaste jaoks ja tegevusest 7 (13-18 aastased). Nii tagatakse, et nad katavad kõik toiduohutuse ja -hügieeni olulised teemad. Need teemad on järgmised:</p> <table border="1" data-bbox="438 1863 1428 2016"> <tr> <td>Sissejuhatus toiduohutusse ja selle tähtsus</td> <td>Tegevus 11 (Baastadmised) + 7 (Edasijõudnud)</td> </tr> </table>		Sissejuhatus toiduohutusse ja selle tähtsus	Tegevus 11 (Baastadmised) + 7 (Edasijõudnud)
Sissejuhatus toiduohutusse ja selle tähtsus	Tegevus 11 (Baastadmised) + 7 (Edasijõudnud)			

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="440 192 938 315">Toiduainete saastumine</td> <td data-bbox="938 192 1430 315">Tegevus 2 (<b>Baasteadmised</b> + 8 (Edasijõudnud))</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 315 938 439">Toiduainete ja toidujäätmete ostmine</td> <td data-bbox="938 315 1430 439">Tegevus 3 (<b>Baasteadmised</b> + 9 (Edasijõudnud))</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 439 938 591">Kodune toiduvalmistamine ja toidu valmistamine</td> <td data-bbox="938 439 1430 591">Tegevus 4 (<b>Baasteadmised</b> + 10 (Edasijõudnud))</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 591 938 745">Toiduainete märgistuse ja toiteväärtuse mõistmine</td> <td data-bbox="938 591 1430 745">Tegevus 5 (<b>Baasteadmised</b> + 11 (Edasijõudnud))</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 745 938 904">Isiklik hügieen (sealhulgas käte hügieen)</td> <td data-bbox="938 745 1430 904">Tegevus 7 (<b>Baasteadmised</b> + 12 (Edasijõudnud))</td> </tr> </table>	Toiduainete saastumine	Tegevus 2 ( <b>Baasteadmised</b> + 8 (Edasijõudnud))	Toiduainete ja toidujäätmete ostmine	Tegevus 3 ( <b>Baasteadmised</b> + 9 (Edasijõudnud))	Kodune toiduvalmistamine ja toidu valmistamine	Tegevus 4 ( <b>Baasteadmised</b> + 10 (Edasijõudnud))	Toiduainete märgistuse ja toiteväärtuse mõistmine	Tegevus 5 ( <b>Baasteadmised</b> + 11 (Edasijõudnud))	Isiklik hügieen (sealhulgas käte hügieen)	Tegevus 7 ( <b>Baasteadmised</b> + 12 (Edasijõudnud))	
Toiduainete saastumine	Tegevus 2 ( <b>Baasteadmised</b> + 8 (Edasijõudnud))											
Toiduainete ja toidujäätmete ostmine	Tegevus 3 ( <b>Baasteadmised</b> + 9 (Edasijõudnud))											
Kodune toiduvalmistamine ja toidu valmistamine	Tegevus 4 ( <b>Baasteadmised</b> + 10 (Edasijõudnud))											
Toiduainete märgistuse ja toiteväärtuse mõistmine	Tegevus 5 ( <b>Baasteadmised</b> + 11 (Edasijõudnud))											
Isiklik hügieen (sealhulgas käte hügieen)	Tegevus 7 ( <b>Baasteadmised</b> + 12 (Edasijõudnud))											
<b>Mooduli hindamine</b>	<p>Seejärel järgivad õpetajad tegevusjuhiseid, mis annavad neile lisateavet, mis aitab neil tundi ja tegevust läbi viia, mis tahes ettevalmistusi või materjale, mida nad vajavad, samm-sammult juhiseid ja lõpuks hindamistegevusi, mida nad saavad koos õpilastega läbi viia, et hinnata nende õpikogemust.</p> <p><b>3. samm:</b></p> <p>Kui õpetaja on lõpetanud erinevad õppetegevused, võib ta seejärel valida mooduli tegevuse hindamise, mis toimub allpool esitatud viktoriini vormis.</p> <p><b>Viktoriini tegevus.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Toiduohutus on praktika, mis tagab ainult selle, et toit on korralikult kuumtöödeldud (TÕSI või VALE). <b>V = vale</b>, toiduohutus hõlmab mitmeid erinevaid tavasid, mis tagavad, et meie toit ja meie toiduvalmistamise aeg on ohutu.</li> <li>Toidu saastumine on igasugune toit, mis on kahjustatud või riknenud mustuse, mikroobide või soovimatute kemikaalidega. <b>T = Tõsi</b>, toidu saastumine võib olla ohtlik, seega on oluline, et me tagame, et see ei rikneks või kahjustuks vale käsitlemise või toiduvalmistamise tõttu.</li> <li>Toorest liha on ohutu koos keedetud lihaga säilitada, sest mõlemad on valgurikkad toiduained. (ÕIGE või VALE) <b>V = VALE</b> Ei ole kunagi ohutu segada toorest liha keedetud lihaga, sest toorest toidust pärit bakteritega võib valmis toit saastuda.</li> </ol>											

### Toiduga saastumise lubadused ja keelud

Lohistage "TEE" ja "ÄRA TEE" õigesse kohta

TEE	ÄRA TEE
Pese Käsi regulaarselt	Jäta toit välja rohkem, kui kaheks tunniks
Pese pindu enne ja peale toidu tegemist	Sega toorest ja küpsetamata toitu omavahel
Hoia oma külmik õigel temperatuuril	Kasuta sama lõikelauda kõikide toitude lõikumisel

4. Mida peaksite tegema, kui te ei ole kindlad, kus teatud toiduaineid hoistada?

Arvata ja loota parimat	Kontrollige teavet toote etiketilt
Hoidke seda kindluse mõttes külmkapis.	Hoidke seda riulil, et saaksite sellel silma peal hoida.

5. Keedetud liha võib segada sama hakklihaga, mida kasutati, kui see oli toores, sest see on ikka veel sama tüüpi liha (ÕIGE või VALE).

**V = VALE**, Keedetud ja toorest liha ei tohiks kunagi segada, ideaalis peaks teil olema üks lõikelaud toore liha jaoks ja teine keedetud liha jaoks ning mõlemad tuleks puhastada kohe pärast nende kasutamise lõppu.

### Lohistamislaud

Lohistage õige toit õigele lõikelauale õiges järjekorras.

					
Toores kala	Juurviljad	Salatid ja puuviljad	Toores liha	Piim ja küpsetised	Küpsetatud liha

6. Mida tähistab toidu etiketil kcal?

Toiduaines sisalduv rasvasisaldus	Kui palju energiat on toiduaine suhkrusisalduses
Toiduaines sisalduvate kalorite arv	Kaalu hulk, mida te pärast toiduaine söömist juurde võtate.

7. Miks on seebi kasutamine käte pesemisel või toidupindade ja -riistade puhastamisel oluline?

Seep aitab eemaldada ja tõrjuda mikroobe ja mustust	Seep jätab meeldiva lõhna, mis aitab meelde tuletada, et asjad on puhtad.
Seep eemaldab hõõrdumise	Seep tapab koheselt bakterid kätel ja söögiriistadel, nii et te ei pea kasutama vett.

#### Kokkuvõte

Lühikokkuvõtte mooduli põhipunktidest - sõnum nii õpetajatele kui ka õpilastele. Toiduhügieen ja -ohutus on uskumatult kasulikud oskused, mida me kõik vajame kogu oma elu jooksul. Kaasates õpilasi varakult toiduhügieeniga, saame aidata arendada nende eluoskusi ja anda neile toiduohutuseks vajalikud alused.

Toiduhügieeni võib olla keeruline teema, kuna on olemas palju erinevat teavet ja sageli on see ebakorrapärane või ei ole "algusest lõpuni" lähenemisviis. Õpetajad saavad võtta käesolevas moodulis sisalduvat põhilist õppesisu ja olla võimelised arendama ja arendama õppijate toiduohutusala teadmisi ning pakkuda neile mitte ainult sissejuhatust, vaid ka mooduleid, mis arendavad nende teadmisi toiduohutuse alal.

Kõik toiduohutuse aspektid on võrdselt olulised ja on oluline, et me õpiksime minimeerima toidu saastumise ohtu, kuidas osta toidukaupu ja tagada, et ostame toiduohutuse tagamiseks ja jäätmete vähendamiseks õigeaegselt, kuidas valmistada ja valmistada toitu ohutult ning kuidas lugeda toidu etikette ja toitumis- ja isikliku hügieeni kohta köögis.