

## Tööleht “Mida süüa, et mul poleks näos vinne?”

Selles e-tunnis räägivad toitumisoostajad, millised toidud aitavad nahal tugev ja terve olla.

### Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekannet lõpeta laused
- otseülekande ajal küsi küsimusi
- peale otseülekannet täida tabel ja tehke klassis või kodus läbi katse

### ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST MÕTISKLE JA LÕPETA LAUSED

Mõttele, mida sa oled naha, toitumise ja elustiili seoste kohta kuulnud. Mida soovitatakse süüa või teha, et nahk oleks klaar, mida soovitatakse hoopis vältida? Pane kõik mõtted kirja ning võrdle 3–5-liikmelistes gruppides oma vastuseid.

Nahale on hea \_\_\_\_\_

Nahale on halb \_\_\_\_\_

Mida veel kuulnud oled? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad YouTube'i otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada nii:

***Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?***

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

### OTSEÜLEKANDE JÄREL ANALÜÜSI ENDA MENÜÜD JA TÄIDA TABEL

Vastavalt sellele, mida täna otseülekandes kuulsid, mõttele enda toitumisharjumustele ja analüüsi seda. Täida lahtrid ja siis võrdle vastuseid pinginaabriga.

Mida kasulikku ma oma naha jaoks juba teen või süüan?	Mida ma süüan või teen, mis ei pruugi mu nahale head teha?

<b>Mida ma söön liiga vähe ja mida liiga palju?</b>	<b>Mida kavatsen oma toitumisharjumustes muuta?</b>
<b>Kas oled märganud enda nahas muutust pärast mõne konkreetse asja söömist?</b>	<b>Kuidas perekond su söömisharjumusi mõjutab?</b>

## KATSE KLASSIS VÕI KODUS

Kui õpetajal on vajalikud vahendid klassi varutud, tehke katse läbi klassis koos. Vastasel juhul tehke seda kodus koos vanematega.

### Vaja läheb:

- 1 pudel tavalist Coca-Colat
- vett
- suhkrut
- 1 sidrun
- klaas või tass (või ml mõõdik)
- teelusikas
- köögikaal

### Juhised:

#### Katse 1.

Lase Coca-Colal toatemperatuuril ja lahtise korgiga vähemalt 1 päev seista nii, et kõik gaasid tuleksid joogist välja. Maitse sooja ja gaseerimata Coca-Colat. Mida sa märkad? Kas joogi maitse on endiselt sama? Kas tekib ise see lõpuni juua? Aruta klassikaaslastega, mida nemad tunnevad ja arvavad.

#### Katse 2.

100 ml-s Coca-Colas on 10 grammi suhkrut. Kui üks klaas mahutab tavaliselt 250 ml, siis kui palju suhkrut on 250 ml-s Coca-Colas? Arvuta see välja ning lisa ühte klaasi/tassi vette sama kogus suhkrut. Mõõda see kogus kaaluga välja. Sega lusikaga suhkru lahustumiseni. Maitse vett. Kas on nii hea, et jooksid seda niisama? Nüüd lisa samale veele veidi sidrunimahla ja maitse. Kas sidruni happelisus peidab suhkru maitset sinu arvates?

Nüüd tead, kui palju suhkrut on ühes tassis Coca-Colas ja ka seda, kuidas happelisus võib suhkru maitset varjata :)