

Konkurss ROHELINE KOOL 2015

Teema: Keskkond toidutaldrikul.

Toitumine on üks olulisemaid näitajaid, mis määrab inimese tervisliku seisundi. Tasakaalustatud toitumine on eriti oluline kooliealiste laste jaoks. Tasakaalustatud ja korrapärane toitumine tagab normaalse kasvu ja arengu, soodustab immuunsussüsteemi tugevnemist ja tõstab töövõimet. Peamised õpilaste toidlustamise põhimõtted Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasiumis on järgmised: koolitoidu kvaliteedi pidev parandamine, kaasaegse köögitehnika kasutamine toidu valmistamisel, tervisliku toitumise propageerimine õpilaste hulgas ja toitumisalaste koolituste korraldamine õpilastele.

HETKEOLUKORD

1. Kõikidele õpilastele pakutakse sooja toitu.
2. Menüüd planeeritakse kaheks nädalaks ette, arvestades õpilasele igapäevaselt hädavajalike valkude, rasvade, süsivesikute, mineraalide ja vitamiinide tarbimishorme.
3. Koolilõunad sisaldavad erinevaid salateid ja puuvilju.
4. Sügisel (oktoober-detsember 2014) pakuti õpilastele täiendavalt lõunasöögi juurde puu- ja köögivilju.
5. Alates 2015.a veebruarist pakutatakse õpilastele hommikusööki (pudrud, jogurt, keefir, küpsised, sai-sepik jm).
6. Sellest aastast (2015) osaleb kool "Koolipiima" programmis: õpilased saavad jahutatud piima ja jogurtit.
7. Köögitehnikat uuendatakse pidevalt. Viimase kolme aasta jooksul on ostetud: külmkapid, kombiahi, elektripliit, katel, nõudepesumasin ja kartulikoormasin.
8. Tehnoloogiliste kaartide kataloog on uuendatud.
9. Menüü koostamiseks kasutatakse IT-programmi (ANC toidlustus).
10. 2014.a viidi õpilaste, õpetajate ja töötajate hulgas läbi anketeerimine "Rahulolu koolitoiduga".

TEGEVUSKAVA 2015/2016:

Kuupäev, aeg	Tegevused	Vastutaja	Kaasatud
2015/2016.õ.a. jooksul	Jätkata 2014/2015. õppeaastal alustatud tegevusi (täiendavad puu-/köögiviljad, hommikusöögid, seadmete uuendamine, uute retseptide väljatöötamine ja kasutuselevõtmine).	Koolisöökla töötajad	
September-oktoober 2015 (kuupäevad vastavalt uuele tunniplaanile)	Viia läbi klassijuhataja tunnid teemadel "Tervislik toitumine", "Kahjulikud lisandid", "Tervislikkude toitude retseptid", „Õigest toitumisest“, mille peamine eesmärk on kujundada laste söömiskultuuri kui tervisliku eluviisi osa.	Klassijuhatajad	Med.õde
September-oktoober 2015 (klassijuhataja tundides vastavalt uuele tunniplaanile)	Tutvustada õpilastele online-programmi NutriData http://tap.nutridata.ee/ (NutriData toitumisprogramm võimaldab analüüsida menüü energia- ja toitainete sisalduse vastavust riiklikele ea- ja soopõhiste toitumissoovitustele).	Klassijuhatajad	Med.õde
Oktoober 2015 (kuupäevad vastavalt uuele tunniplaanile)	Viia klassides medõe poolt läbi “Terviseminutid“	Med.õde	Klassijuhatajad
1-14. oktoober 2015	Raamatutenäituse “Tervislik toitumine“ korraldamine kooliraamatukogus.	Raamatukoguhoidja	Med.õde
2015/2016.õ.a. jooksul (kuupäevad vastavalt uuele tunniplaanile)	Propageerida 7.-9. klassi kodundusetundides teema „Toidu valmistamine“ raames õige toitumise põhimõtteid.	Kodunduse õpetaja	
Oktoober 2015	Viia läbi konkursid teemal „Taldriku reegel“ (joonistused, retseptid, videod).	Huvijuht	Kodunduse õpetaja, kunsti

			õpetaja
September-oktoober 2015 (kuupäevad vastavalt medõe töögraafikule)	Pakkuda individuaalseid konsultatsioone teemal "Dieet – täisväärtuslik toitumine".	Med.õde	
2015/2016.õ.a. vastavalt õppekavale (kuupäevad vastavalt uuele tunniplaanile)	Kasutada Inimeseõpetusetunnis programmi NutriData.	Inimeseõpetuse õpetaja	
2015/2016.õ.a. jooksul	Kasutada infostendi ja infoekraani tervisliku toitumise põhimõtete propageerimiseks.	Med. õde	Infojuht, huvijuht
2015/2016.õ.a. jooksul	Haarata õpilasi kaasa koolisöökla tervisliku menüü koostamisse (õpilasesindus, loovtööd, uurimistööd).	Õpilasesindus	Õpetajad, loov- ja uurimistööde juhatajad
1.november 2015	Pakkuda õpilastele välja tervisliku toitumisega seotud uurimis- ja loovtööde teemasid.	Õpetajad, loov- ja uurimistööde juhatajad	
September-november 2015 (kuupäevad vastavalt kolledži tunniplaanile)	Viia koostöös TTÜ Virumaa Kolledžiga keemiatundides läbi praktilisi töid toodete koostise ja kvaliteedi uurimiseks.	Keemia õpetajad	
Detsember 2015	Korraldada õppereis Tervisehoiumuuseumisse http://www.tervishoiumuuseum.ee .	Terviseõpetuse õpetaja	