**Tervisliku toidu kool ehk kohalik toit kodust ja metsast.**

**Meeskond: Regina Ubaleht, Mare Kabel, Tiia Mänd, Ingrid Sommer, Maarja Liiv**

Jäägri Villa asub ajaloolises Albu mõisa mõisavalitseja majas. Kuna need kaks maja on alati väga tihedalt seotud, siis soovime leida ühisosa ning teha harivat ja loovat koostööd väga hea mainega ettevõttega. Jäägri Villa on turismiettevõte, kus pakutakse kõrgetasemelist majutus-ja toitlustus- teenust, renditakse ruume seminarideks, kontserditeks ja koosviibimisteks. Oleme välja töötanud „Toitumiskooli“ töötubade programmi, mis toetab kooli õppekava aga lisab ka uusi nüanse. Kindlasti rikastab see õpilaste toidumaaima ja paneb veelgi avarama ning teadlikuma pilguga vaatama enda ümber, enda sisse ja lugupidama oma tervisest. Kõiki tunde viib läbi toitumisnõustaja koostöös õpetajaga.

* **Tervisliku toitumise alused-** põhialused toitumisest ja valikute töötuba (põnev lugemine, kombineerimine, arvutamine, et teha endale etteantud valikutest eine ja arvutada kokku kasu ja kahju).
* **Eesti rahvusroad ja tervislikud suupisted noortele-** eesti toit on hea toit ja seda kombineerides on sellest hea teha lihtsaid ja meelepäraseid snäkke, vahepalasid, suupisteid, smuutisid jne.
* **Rahvaste toidud kohalikus võtmes**- põnev reis maailma köökidess kasutades kohalikku toorainet aga siiski maailma vürtse ja erinevaid ürte.
* **Toidu kaunistamine, laua katmine ja kaunistamine**- lisaks söögitegemisele, praktiline tund toidu ja toidumaailma esteetilsest poolest, teadmised, kuidas see mõjutab meie söömist ja erinevaid meeli.
* **E-ained toidus**-praktiline uurimistund, mida sisaldab poetoit, mida need numbrid pakenditel tähendavad ja meiega teevad.
* **Eelista ja välista**- praktiline uurimistund toiduainetest: suhkur, jahud, rasvad-õlid jne , mida võtta, mida jätta, mida eelistada, mida välistada.
* **Kõrvemaa kütt ja korilane ehk eelista kohalikku ja mahedat oma aiast, metsast ja pargist** - tunnid varakevadel, kus kasutatakse naati, nõgest karulauku, kuusevõrseid jne ning tehakse nendest maitsvat ja väekat toitu. Sügisel kasutatakse ande oma peenralt köögi-, juur- ja puuvilju ja metsasaadusi. Villa rahavas tutvustab jahimajandust ja pakub proovimiseks ulukiliha, mahedat toitu Kõrvemaa metsadest. Vaadatakse, kuidas hoidistada ja säilitada oma kasvatatud toitu.
* **Kõrvemaa korilane ja holistiline permakultuur** –loodusõpetuse tundides tutvutakse permakultuuriga ja luuakse oma väike peenralapike ürtide ja köögiviljadega, kus saab ise endale toitu kasvatada.