



Vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju ning marju päevas!

Puu- ja köögiviljad ning marjad on olulisteks vitamiinide ja mineraalainete allikaks ning nad on teraviljatoodete kõrval parimaks kiudainete allikaks. Samuti sisaldavad need palju vett ning erinevaid bioaktiivseid ühendeid, mis kõik aitavad toetada meie tervist.

Päevas peaks sööma vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju ning marju – soovitatavalt 2 puuvilja/ marja- ja 3 köögiviljaportsjonit. Mida erinevamad ja värvilisemad need viljad on, seda parem. Selliselt toimides saab neist kätte suure osa päevas vajalikest kiudainetest, vitamiinidest ning mineraalainetest.

1 portsjon on näiteks:

- 100 g (ca 1 dl) köögivilju nii värskelt, toorsalatina kui ka roogade koostises
- 30 g värsked või kuumtöödeldud kaunvilju
- 100 g (2 dl) puuvilju või marju nii värskelt kui ka erinevate roogade koostises
- 1 dl (½ klaasi) mahla
- 20 g kuivatatud puuvilju või marju

Kõige lihtsamalt öeldes on 1 portsjon kogus, mis mahub ühte pihku.

Puu- ja köögiviljade ning marjade gruppi ei loeta toidusoovituste järgi kartulit, avokaadot, oliive, nektarit, mahlajooki, moosi. Üks amps või supilusikatäis puu- või köögivilju ei ole veel portsjon, kuid see on parem kui mitte midagi.

Mahлага võib asendada maksimaalselt paar puuviljaportsjonit nädalas. Kuivatatud puuviljade- marjadega võib asendada maksimaalselt 2-3 värse puuvilja portsjonit nädalas.

Mida ja kuidas rääkida lastele puu- ja köögiviljadest ning marjadest?

1. Tutvustage lastele toidupüramiidil asuvaid põhitoidugruppe ja nendesse kuuluvaid toiduaineid. Need grupid on:

- tärkliiserikkad toidud: teraviljatooted ja kartul
- puu- ja köögiviljad, marjad
- piim ja piimatooted
- kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
- lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Lisaks põhitoidugruppidele leiab püramiidilt veel suhkru, magusate ning soolaste näkside toidugrupi.

Arutlege lastega, millistes toidugruppides olevaid toiduaineid tuleks süüa iga päev suuremas koguses ja milliste osakaal peaks olema väiksem. Rõhutage ka liikumise olulisust!

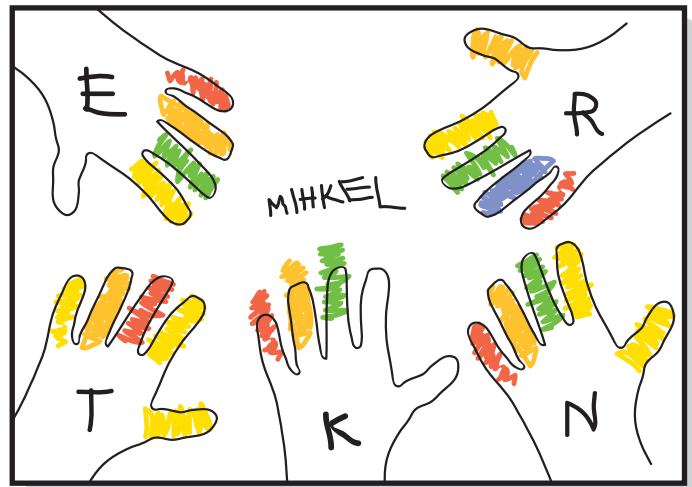
2. Rääkige puu- ja köögiviljadest ning marjadest veidi lähemalt.

Tutvustage lastele, miks ja kui palju neid tuleks süüa. Et lastele jääks paremini meelde, on hea kasutada näppude peal lugemist – iga sõrme kohta üks portsjon päevas. Tooge näiteid erinevatest puu- ja köögiviljadest ning marjadest, rääkige nende kasvamise kohtadest, maitsest, värvist jne. Jaotage koos lastega vilju-marju vikerkaare värvide järgi (vt plakatit).

3. Kui lapsed on puu- ja köögiviljade ning marjade teemaga tutvunud ja teavad, et neid peaks sööma vähemalt 5 portsjonit päevas, siis rääkige, et nüüd osalevad nad mängus, mille abil selgitatakse välja, kui palju nad puu- ja köögivilju ning marju söövad.

Iga laps saab paberi, millele ta joonistab viis oma käe jälge (iga lasteaiapäeva jaoks üks) ning kirjutab sinna sisse päeva tähise (nooremad vajavad kindlasti õpetaja abi). Need jäävad temale selle nädala „päevikuks“. Esimest päeva võib kohe täitma hakata ning käe juurde kirjutada, milliseid puu- ja köögivilju ning marju ta sel päeval juba söönud on.

Iga söödud vilja-marjaportsoni eest võib laps värvida ühe sõrme vastavat värvi ning soovi korral kirjutada juurde ka P-, K- või M-tähe (puuvili, köögivili, mari).



Näiteks: „Mida sa täna hommikul juba söönud oled?“ - „Õuna“ - „Mis värvi see õun oli?“ - „Roheline“. Laps saab ühe sõrme värvida roheliseks. Kes on söönud banaani, saab sõrme värvida kollaseks. Kes söönud porgandit, saab sõrme värvida oranžiks jne. Vanemad lapsed võivad värvimise asemel joonistada sõrmedesse banaanisõrmuseid, porgandisõrmuseid vms.

Et lastel oleks paremini meeles, mida nad sõid, täidetakse päevikuid iga päev, isegi mitu korda päevas. Õpetajad saavad meeldetuletamisel suunavate küsimustega abiks olla, sest eelmise päeva õhtul kodus söödu tuleb ka järgmise päeva hommikul töölehele märkida.

Võimalusel kaasake tegevusse ka lapsevanemad. Las nemadki aitavad meenutada, millist ja mis värvi vilju-marju laps eelmisel päeval sõi.

Iga kord, kui eelmise päeva tööleht on täidetud, arutlege koos lastega, kellel kui palju sõrmi on värvitud, mis värvi, mida söödi, mis maitses, mida võiks veel süüa jne.

Nädala lõpus teeb õpetaja kokkuvõtte, kes lastest on olnud kõige tublim puu- ja köögiviljade ning marjade sööja.

NB! Kiitmise ja laimamisega tuleb ettevaatlik olla, sest võib leiduda peresid, kellel puudub materiaalne võimalus lastele piisavalt puu- ja köögivilju ning marju osta. Samas peaksid kõik lapsed ainuüksi lasteaias söödud toidust paar sõrme kindlasti värvitud saama.

4. Värvitud kätest koostage näitus kõigile vanematele vaatamiseks.

**Aitame koos lastel kasvada
terveks ja targaks!
Aitäh!**