



Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

II osa

Toidugrupid:

Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Suhkur, magusad ja soolased näksid

Vesi



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine.

Õpetajaraamat lasteaedadele

Autorid: Liana Varava (I–IV osa), Tagli Pitsi (I–V osa), Maili Magerramov (I–IV osa), Aita Arund (II osa)

Toimetajad: Tagli Pitsi, Liana Varava

Keeletoimetajad: Maris Jakobson, Anu Rooseniit

Retsensent: Kristi Koppel

Fotod: Tagli Pitsi (I–IV osa), Maris Jakobson (III osa), Maili Magerramov (I–III osa), Liana Varava (II–IV osa), Nataly Vest (II osa), Aita Arund (II osa), Ene Kruzman (II osa), Tiina Lõugas (II osa), pixabay.com

Illustratsioonid: Anneli Veel (ikoonid), Katrin Kalju (V osa), Tervise Arengu Instituut (I–IV osa), shutterstock.com, Yusuf Demirci (I osa)

Katsed: Tagli Pitsi (I–IV osa), Haidi Kanamäe (II osa)

Kujundanud: Dahlweng OÜ

Trükkinud: Trükiteenused OÜ

Tegevuste juures asuvate ikoonide selgitused

1. uurimine, vaatlemine, arutelu



6. liikumismäng



2. õppekäik



7. kunstitegevus



3. üritus



8. katse



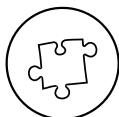
4. praktiline tegevus



9. keel ja kõne



5. õppemäng



10. söögitegemine



ISBN 978-9949-666-12-6 (trükis)

ISBN 978-9949-666-13-3 (pdf)

Viitamine: Varava, L, Pitsi, T, jt. Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaedadele. Tervise Arengu Instituut, 2020.

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2020

Tasuta jagamiseks

Täname kõiki, kes aitasid kaasa õpetajaraamatu valmimisele.

SISUKORD

5 Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad.....	229
5.1 Taustteave.....	229
5.2 Tegevused.....	230
4+ Tutvume pähklite ja seemnetega.....	231
4+ Rasvapall linnukesele.....	232
5+ Motoorikaharjutused pähklite ja seemnetega.....	232
6+ Pähklid, seemned ja lisatud toidurasvad menüüs.....	232
5+ Pähklimatematika.....	233
4+ Lilled seemnetest südamikuga.....	233
5+ Vihmapilli valmistamine.....	234
5+ Pistaatsiapähklikoortest linnud.....	234
5+ Pildid ja meisterdused kõrvitsaseemnetest.....	235
6+ Kuidas valmib majonees?.....	238
6+ Kuidas valmib või?.....	238
1+ Lugemine.....	238
5+ Ütlemised.....	239
5+ Mõistatused.....	239
6 Suhkur, magusad ja soolased näksid.....	240
6.1 Taustteave.....	240
6.2 Soovitused õpetajale.....	243
6.3 Tegevused.....	244
3+ Värvide numbrite järgi.....	244
5+ Ühenda ühesugused toidud.....	245
6+ Loe, ühenda ja joonista puuduvad.....	245
2+ Lille- ja putukatööd.....	245
3+ Soolatainast, pabermassist või papist piparkoogid.....	248
3+ Siirupimaal.....	249
3+ Soolatainast muffinid.....	250
4+ Soolajoonistus.....	250
6+ Soolaga kaunistatud purgid.....	251
4+ Sulatame jääd.....	251
5+ Ujub või upub?.....	252
6+ Suhkrukristallide kasvatamine.....	252
6+ Soolakristallide kasvatamine.....	253
7+ Kristallid munakoores.....	254
1+ Lugemine.....	255
4+ Punamütsike.....	255
5+ Ütlemised.....	256
5+ Mõistatused.....	256
TÖÖLEHT 11. Värvide numbrite järgi.....	257
TÖÖLEHT 12. Ühenda ühesugused toidud.....	258
TÖÖLEHT 13. Loe, ühenda ja joonista puuduvad.....	259

7 Vesi	260
7.1 Taustteave.....	260
7.2 Soovitused õpetajale.....	261
7.3 Tegevused.....	262
5+ Kui palju vett on minu kehas?	262
5+ Millal mida juua?.....	263
5+ Kui palju vett juua?.....	263
4+ Maitseme ja arvame, millise veega on tegu.....	263
5+ Teeme ise maitsevett.....	264
6+ Veesisaldus erinevates toitudes	264
4+ Vee erinevad olekud - vesi, jää, veeaur.....	265
5+ Milleks vett kasutatakse?	265
6+ Kuidas joogivesi meieni jõuab?.....	266
6+ Miks ja kuidas vett säästlikumalt tarbida?	266
2+ Valame ja mõõdame vett.....	267
3+ Švammi abil vee viimine ühest anumast teise	267
3+ Paatide ujutamine.....	268
3+ Pingpongipallid teise anumasse!.....	268
3+ Seebimullid.....	268
4+ Veepillimäng.....	269
5+ Leia tee veeklaasini.....	269
5+ Vee kandmine.....	270
6+ Et ühtegi tilka kaotsi ei läheks.....	270
3+ Lumehelbekesed ja lumememmed.....	271
4+ Üllatuspilt läbi kõrre puhudes	272
5+ Veemängud ja paberi tegemine.....	273
4+ Kuhu vesi kaob?.....	274
5+ Katse kolme taimega.....	274
5+ Kuidas taimed imavad vett.....	275
1+ Lugemine.....	275
5+ Ütlemised	275
5+ Mõistatused	276
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	277

5 LISATAVAD TOIDURASVAD, PÄHKLID, SEEMNED JA ÕLIVILJAD

5.1 TAUSTTEAVE

Toidugrupis lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad on kõige energiarikkamad toidud.

Siia toidugruppi kuuluvad:

- pähklid (nt India pähklid, Kreeka pähklid, maapähkel e arahhis, makadaamia-, para-, pekani-, pistaatsia-, sarapuupähklid, mandlid, kookospähkel ja sellest valmistatud kookoshelbed) ja seemned (nt päevalille-, kõrvitsa-, seederänni-, seesami-, kanepi-, lina-, mooni-, tšiiaseemned)
- õliviljad (avokaado, oliivid)
- õlid ja võiderasvad

Maapähklid on botaaniliselt küll kaunviljad, kuid toidusoovitustes kuuluvad siia toidugruppi.

Pähklid ja seemned sisaldavad suhteliselt palju rasvu, peamiselt küllastumata rasvhappeid, ennekõike omega-6-rasvhappeid. Omega-3-rasvhapete sisaldus on suur Kreeka pähklites, kanepi-, lina- ja tšiiaseemnetes. Kookospähklitest toodetud kookoshelbed ja kookosrasv sisaldavad väga suures koguses küllastunud rasvhappeid, viimaseid peaks toiduga saama üsna tagasihoidlikult.



Lisaks suurele rasvasisaldusele on pähklid-seemned ka head kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete allikad. Näiteks maapähklid ja kanepiseemned, aga ka pistaatsiapähklid, mandlid ning teised pähklid ja seemned on head B-grupi vitamiinide allikad. Päevaliliseemned, mandlid, sarapuupähklid sisaldavad palju E-vitamiini. Samuti on mõned pähklid-seemned head magneesiumi, vase, kaltsiumi, tsingi, kaaliumi, seleeni ja raua allikad.

Kookospähkel

Pähklite puhul peab kindlasti teadma järgmist:

- väikelastele ei tohi neid anda tervelt, et vältida võimalikku hingetorru tõmbamist
- pähklid võivad mõnel inimesel tekitada allergiat
- halvamaitselisi või kergelt hallitanud pähkleid tuleb vältida, kuna need võivad sisaldada mürgiseid ühendeid

Taimeõlid ja võiderasvad on kasutusel toidu valmistamisel ning toidutööstuses selliste toitide tootmisel, nagu näiteks majonees, salatikastmed, küpsetised ja supid.

Võid valmistatakse piimarasvast. Või sisaldab palju küllastunud rasvhappeid, aga ka rikkalikult A-vitamiini.

Margariin ja rasvavõided on peamiselt erinevate taimeõlide ja/või -rasvade segud. Mõned margariinid ja rasvavõided võivad olla vitamiinidega rikastatud.

Kookosrasv saadakse kookospalmi viljalihast pressimise teel. Kookosrasv on toatemperatuuril üldjuhul tahke. Palmiõli tahkub külmkapi temperatuuril. See on tingitud mõlema õli suurest küllastunud rasvhapete sisaldusest.

Taimeõlisid toodetakse seemnetest või taimedest, nagu näiteks rapsi-, päevalille- ja linaseemned, sojaoad, oliivid, maisiterad, õlipalmi viljad jne.

Õlid võib jaotada tootmisviisi järgi külmpressituteks ning rafineerituteks. Külmpressitud õli on rafineeritud õlist vitamiinirikkam ja sobib hästi salatite valmistamiseks. Külmpressitud oliiviõli on roheka või kollaka värvusega. Külmpressimisel puhastatakse õli ainult filtreerimise teel, mistõttu ei hävine õlis sisalduvad kasulikud bioloogiliselt aktiivsed ained. Praadimiseks on hea kasutada puhastatud ehk rafineeritud õli, kuna külmpressitud õlides võivad kõrgel temperatuuril tekkida vähkkasvajaid tekitavad ained. Õlid sisaldavad lisaks rasvadele, eriti küllastumata rasvhapetele, ka rikkalikult E-vitamiini. Mitte ühtegi õli ei tohi toidu valmistamisel kuumutada suitsemiseni!

Huvitavaid fakte

- Ühe sarapuupähkliga saab umbes sama palju rasvu kui ühest päris suurest (180 g) õunast
- Kuhjaga teelusikatäiest päevalilleseemnetest saab umbes sama palju rasvu kui neljast päris suurest õunast

Rasvadest saab täpsemalt lugeda Tervise Arengu Instituudi brošüürist „Toidurasvad“, mille leiab www.tai.ee trükiste rubriigist otsisõnaga „Toidurasvad“.

5.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- oskab nimetada toite, mis kuuluvad lisatavate toidurasvade, pähklite, seemnete ja õliviljade toidugruppi
- oskab nimetada mõningaid pähkleid ja seemneid

Enne tegevuste juurde asumist lugege läbi ka õpetajaraamatu alguses olevad soovitusused (lk 7).

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Millised toidud siia toidugruppi kuuluvad (nt lapsed teevad valiku etteantud piltidest või räägivad toidupüramiidi (lk 30) põhjal)?
- Miks just need toidud sellesse toidugruppi kuuluvad, kuigi need näevad nii erinevad välja?
- Milliseid toite sa sellest toidugrupist söönud oled?
- Milliseid toite ei ole sa üldse sellest toidugrupist söönud (nt küsida avokaado, oliivide, eri pähklite-seemnete kohta)?
- Millised toidud maitsevad sulle sellest toidugrupist enim või ei maitse üldse ja miks?
- Mida sina paned või sinu kodus pannakse leiva-saia peale?
- Millist rasvainet võiks kasutada pannil praadimiseks?
- Millest tehakse õli? Peamiselt tehakse õli seemnetest või pähklitest
- Milliseid pähkleid on olemas ja mida oled söönud?
- Milliseid seemneid tead ja mida oled ise söönud?
- Kes peale inimeste söövad pähkleid, seemneid, pekki? Aga soolapekki? Loomadele ja lindudele ei tohi anda soola ja lisatud suhkruid sisaldavaid toite, v.a erandjuhtudel, kui näiteks metskitsedele pannaksegi soola

Mõnede punktide puhul saab arutelu täiendada must-valgete kontuurpiltidega töölehtedega, millel on selles toidugrupis (esimese punkti puhul ka teistes toidugruppides) olevad toidud. Lapsed värvivad töölehti vastavalt enda vastustele.

4+

TUTVUME PÄHKLITE JA SEEMNETEGA



Vahendid: erinevad seemned ja pähklid puhastamata ja puhastatud kujul või pildid-slaidiseansid neist, sh kasvamisest.

- Tutvustage lastele erinevaid pähkleid, näidake pilte nende kasvamisest
 - ◆ Võrrelge pähklite suurust ja kuju
 - ◆ Millised näevad pähklid välja koorega, millised puhastatult?
 - ◆ Kus pähklid kasvavad?
 - ◆ Küsige lastelt, milliseid pähkleid nad on varem söönud või näinud
- Tutvustage lastele erinevaid seemneid
 - ◆ Võrrelge seemnete suurust ja kuju
 - ◆ Kust seemneid saadakse?
 - ◆ Küsige lastelt, milliseid seemneid on nad varem söönud või näinud
- Pakkuge lastele pähkleid ja seemneid maitsta
 - ◆ Lapsed proovivada maitseid kirjeldada
 - ◆ Paluge lastel pakkuda, millistesse toitudesse võiks need sobida
 - ◆ Paluge lastel valida enda lemmikud nii pähklite kui seemnete seast

Oluline teave õpetajale

Veenduge, et ühelgi lapsel ei ole pähkliallergiat. Kõik pähklid on tugevad allergeenid. Kui arst on lapsel diagnoosinud pähkliallergia, siis tuleks kindlasti vältida lisaks pähklitele ka toite, mis sisaldavad pähkleid, nt pähklivõi ja -kreem, halvaa ja pähkleid sisaldavad maiustused.

Pähkleid ja suuremaid seemneid ei sobi purustamata kujul kasutada alla kolmeaastastel lastel lämbumisohu tõttu, sest lapsed võivad pähkli hingetorru tõmmata.



Pekanipähklid, parapähklid, makadaamiapähklid, mandlid, sarapuupähklid, pistaatsiapähklid, Kreeka pähklid, India pähklid, maapähklid e arahhised



Päevalilleseemned (koorimata ja kooritud), kõrvitsaseemned (koorimata ja kooritud), linaseemned, seederänniseemned, mooniseemned, seesamiseemned, sinepiseemned, kanepiseemned, tšiiaseemned

4+ RASVAPALL LINNUKESELE



Vahendid: soolata rasv või pekk, eri seemned, võrk.

- Lapsed vormivad linnukestele rasvast või pekist pallikese, veeretavad seda seemnetes ja pakivad võrgu sisse
- Aidake lastel pallike kinni siduda ning riputage see koos kohta, kus oleks võimalik linde jälgida
- Vaadeldge, kas ja millal tulevad linnukesed sööma
- Proovige piltide või interneti abiga tuvastada, millised linnukesed söömas käivad



Anna linnukestele rasvapalli meisterdamas

5+ MOTOORIKAHARJUTUSED PÄHKLITE JA SEEMNETEGA



Vahendid: pähklid, seemned, pulgad, näpitsad, tangid, erinevad anumad.

- Lapsed püüavad haarata erinevaid seemneid ja pähkleid näppudega, pulkadega, näpitsatega, tangidega ning tõsta ühest kohast või anumast teise
- Tehke pähklite ja seemnetega ka rühmitamist, loendamist, võrdlemist ja arvutusi

6+ PÄHKLID, SEEMNED JA LISATUD TOIDURASVAD MENÜÜS



Vahendid: õppeasutuse menüü, pildid pähklitest, seemnetest, lisatavatest toidurasvadest.

- Uurige lastega koos menüüd ja püüdke selles leida lisatavate toidurasvade, pähklite ja seemnete toidugruppi kuuluvaid toite
- Juhtige laste tähelepanu sellele, et kuigi me ei pruugi leida nende toiduainete nimetusi menüüs, sisaldavad paljud road ikkagi lisatavaid toidurasvu
- Rääkige lisatavatest toidurasvadest, pähklitest ja seemnetest selle nurga alt, milleks neid kasutatakse:
 - ◆ võiderasvad ehk võileivamäärded - või, margariin, rasvavõided, kookosrasv - määratakse võileibadele, praetakse toite või lisatakse toidu sisse või peale (nt pudrusse/pudrule)
 - ◆ erinevad õlid, või, margariin, kookosrasv - toidu valmistamiseks
 - ◆ pähklid, seemned - süüa niisama, purustada, jahvatada, lisada toituledele
- Rääkige, et rasvade koostised on erinevad, kuid rasvad on kindlasti organismile vajalikud
- Külastage võimalusel õppeasutuse kööki ja uurige, milliseid selle toidugrupi toiduaineid seal toiduvalmistamisel kasutatakse

5+ PÄHKLIMATEMATIKA



Vahendid: eri pähklid, kaal.

- Kasutage pähkleid matemaatiliste mõistete kasutamise harjutamiseks ja ülesannete lahendamiseks
- Võrrelge pähkleid, leidke hulgast kõige väiksem ja kõige suurem
- Loendage pähkleid (nt viie piires)
- Proovige kolm või viis pähklit suuruse järgi reastada
- Kaaluge köögikaaluga erinevate laste valitud viit või kümnet pähklit korraga - kas need kaaluvad samapalju või mitte
- Koostage matemaatilisi jutukesti või paluge lastel neid ise välja mõelda, samal ajal pähklitega tehteid kaasa tehes (nt oraval oli sahvris tagavaraks veel ainult üks pähkel. Ta läks jalutama, leidis puu alt kolm pähklit ja viis koju. Mitu pähklit tal nüüd oli? Aga köht läks tühjaks ja ta sõi kaks pähklit ära. Kui palju pähkleid järele jäi?)

4+ LILLED SEEMNETEST SÜDAMIKUGA



Vahendid: papptaldrikud, klistri (lk 85), värvilised salvrätikud, PVA-liim, seemned (nt päevalille-, mooniseemned).

- Lapsed rebivad salvrätikud väiksemateks tükkideks või ribadeks
- Valage või valavad lapsed ise papptaldrikule veidi klistrit ning lisavad sinna rebitud salvrätikuid, mille kujundavad lilleks (päevalill, rukkilill, moon vm)
- Keskele valage veidi PVA-liimi ja lapsed raputavad sinna seemneid peale



Päevalill ja rukkilill päevaliliseemnetest südamikuga

5+ VIHMAPILLI VALMISTAMINE



Vahendid: papptoru, paber, kleplint või maalriteip, seemned-pähklid, värvid.

- Aidake lastel kleepida pikema papptoru ühte otsa paber
- Lapsed täidavad toru pähklite või seemnetega (võib ka kruupe, riisi vm)
- Aidake kleepida kinni teine ots
- Soovi korral võib pilli ära värvida



Rosy vihmapilli valmistamas

5+ PISTAATSIAPÄHKLIKOORTEST LINNUD



Vahendid: pistaatsiapähklite koored, guašid või akrüülvärvid, pintslid, aluspaber, viltpliatsid, PVA-liim või liimipüstol.

- Kõigepealt värvivad lapsed pistaatsiapähklike koored ja jätavad veidikeseks kuivama
- Lapsed joonistavad viltpliatsitega aluspaberile puu
- Seejärel liimivad lapsed PVA-liimi või liimipüstoliga (vajadusel abistage) linnukesed sinna kinni ning joonistavad viltpliatsitega linnukestele nokad ja sabad



Puu pistaatsiapähklike koortest lindudega

5+ PILDID JA MEISTERDUSED KÕRVITSASEEMNETEST



Vahendid: (eelnevalt värvitud) kõrvitsaseemned (lk 84), gvašid või viltpliatsid, PVA-liim, aluspaber, CD-plaat, korgist alus, jogurtikaaned, värvilised paberid, papp, WC-paberirull, kahepoolne vaibateip, seemned, hirssi (värviline) liiv, manna, peenem nõör, nõel, käsitöövilt.

Vastavalt tööle võib neid teha individuaal- või meeskonnatöona või siis, kui on korraga juhendada väiksem arv lapsi.

Variant 1. Nime kirjutamine

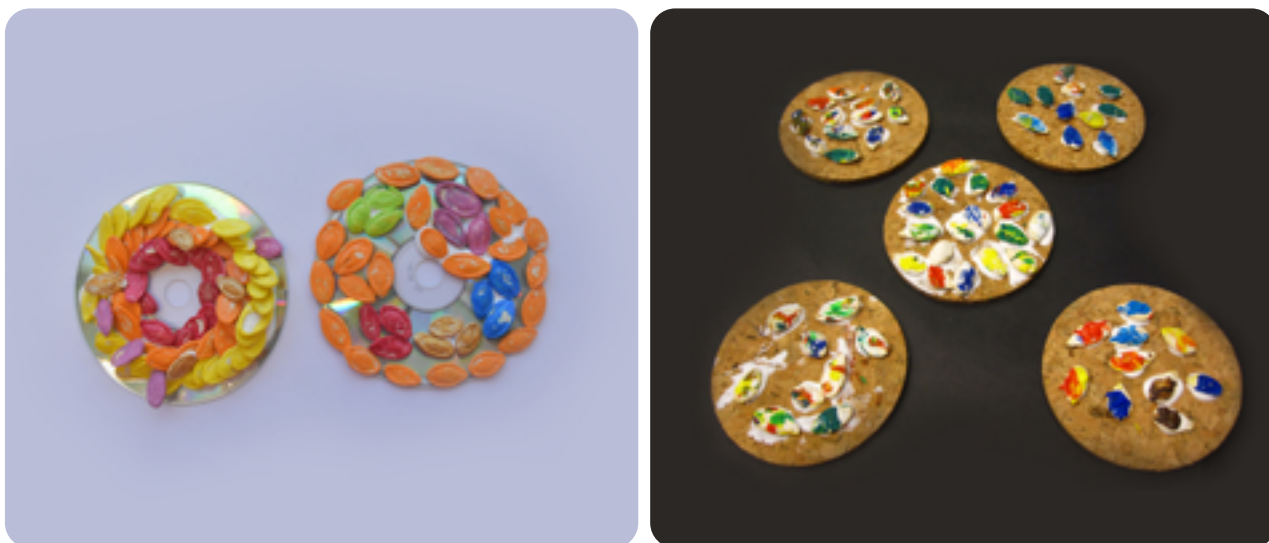
- Lapsed kirjutavad (vajadusel abistage) PVA-liimiga paberile oma nime ja laovad sinna peale värvilisi kõrvitsaseemneid



Raiki kõrvitsaseemnetest oma nime kirjutamas

Variant 2. Seemned eri alustel

- Lapsed panevad kasututele CD-plaatidele või korgist alustele PVA-liimi ning sinna peale värvilisi kõrvitsaseemneid



Kõrvitsaseemnetega kaunistatud CD-d ja korgist alused

Variant 3. Päikesepüüdjad

- Valage jogurtikaane pealmisele poolele umbes 2 mm paksune kiht PVA-liimi
- Lapsed lisavad kõrvitsaseemneid, soovi korral kujundavad mustri
- Lasta kuivada umbes nädal (sõltub PVA-liimikihi paksusest) ning võtke päikesepüüdja jogurtikaanelt ära. Võib proovida, mõnikord jääb see veidikeseks kinni aknaklaasile või siis panna nõör külge ja riputada



Lisete ja Rasmus päikesepüüdjad ja CD-sid kaunistamas

Variant 4. Pildid

- Lapsed katavad kas erikujulise (nt kõrvits) paberi või papi PVA-liimi ja (värvitud) kõrvitsaseemnetega või kujundavad kõrvitsaseemnetest pildi (nt sügisene kõrvits, puu)



Kõrvits kõrvitsaseemnetega



Kõrvitsaseemnetega puu

Variant 5. Pildiraam

- Lõigake papist raam
- Lapsed katavad raami PVA-liimiga ja kujundavad sinna peale kõrvitsaseemnetest meelepärase mustri või pildi



Pildiraam kõrvitsaseemnetega

Variant 6. Kõrvitsaseemnete kaunistamine

- Lapsed värvivad viltpliiatsitega kõrvitsaseemneid



Kaunistatud kõrvitsaseemned

Variant 7. Käevõru 1

- Lõigake WC-paberirull pooleks ning pikuti lahti, et tekiks lahtine käevõru, mis läheb lastel üle käelaba ning katke see kahepoolse vaibateibiga
- Võtke ise või proovivad lapsed ära võtta vaibateibi pealmise poole nii, et käevõru oleks üleni kleepuv
- Lapsed lisavad sellele värvilisi kõrvitsaseemneid ning katavad vaba osa hirsiga, manna, seemnete või liivaga, et see rohkem ei kleepuks



Kõrvitsaseemnete ja hirsiga käevõrud

Variant 8. Käevõru 2

- Aidake lastel panna peenem nõör jämedama nõela taha
- Lapsed ajavad värvilised kõrvitsaseemned nõõrile (Idee! Nõela pea tasub toetada tugevamale alusele ja suruda seeme läbi nõela teravamale otsa)



Käevõru värvitud kõrvitsaseemnetest

Variant 9. Medal

- Lõigake vildist kaks veidi erineva suurusega ringi
- Lapsed liimivad PVA-liimiga (vanemad lapsed liimipüstoliga) väiksema peale värvilisi kõrvitsaseemneid
- Nõõri kinnitamiseks liimivad lapsed tagumisele küljele suurema vildiringi ning asetavad nõõri sinna vahele kinni



Medal kõrvitsaseemnetega

6+ KUIDAS VALMIB MAJONEES?



Vahendid: kannuga saumikser, 1 muna, 1 tl sinepit, 1 spl sidrunimahla, soola, pipart, 2,5 dl õli.

- Tehke koos lastega majoneesi ning kaasake neid, kus võimalik
 - ◆ Pange kannu põhja muna, sinep ja sidrunimahl, maitsestage soola-pipraga. Valage peale õli. Kõik koostisosad peavad olema toasoojad
 - ◆ Pange saumikser kannu nii, et mikseri otsik kataks muna. Lülitage saumikser sisse ja hoidke paigal, kuni näete, et kannu põhja hakkab hele paks kaste tekkima
 - ◆ Nüüd tõstke aeglaselt saumikserit ülespoole, nii et kogu õli seguneks ülejäänud ainetega ühtlaseks paksuks majoneesiks
- Küsige lastelt, kas nad teavad, milleks majoneesi kasutatakse

6+ KUIDAS VALMIB VÕI?



Vahendid: plastist liitrine kaanega purk (soovituslikult vahukoore vahustamiseks mõeldud), 400 ml vahukoort.

- Valage vahukoor purki ja sulgege korralikult kaanega
- Lapsed proovivad kõik järgemööda purki loksutada. Mingist hetkest läheb loksutamine raskemaks (kui vahukoor on vahustunud) ning tundub, et miski purgis ei liigu. Purki loksutada seni, kuni sinna on tekkinud võitükk ja pett
- Kurnake pett läbi sõela välja. Segage võid kausis lusikaga, et pett eralduks
- Valage võile jääkülma vett ja segage. Vahetage vett, kuni see on puhas. Valage vesi ära. Või võimalikult puhtaks pesemine annab parema säilimise. Kui on plaanis võid kohe proovida, ei ole seda vaja nii palju kordi pesta
- Võile võite lisada õige pisut soola ja näiteks hakitud tilli, tüümiani või murulauku (korraga ainult üht neist)
- Koos lastega sööge valminud võid värskel leival või karaskil. Või tegemisest üle jäänud pett sobib joomiseks

1+ LUGEMINE



„Orav Pikkhamba söökla“
(Leida Tigane)



Orav pähklit söömas

5+ ÜTLEMISED



- Lugege lastele ette erinevaid ütlisi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
 - ◆ Tahab ka võid saia peale saada. Selgitus: tahab midagi paremat saada
 - ◆ Nagu (nüri) nuga läbi või. Selgitus: rasketest olukordadest kergelt läbi minema
 - ◆ Nagu või sees. Selgitus: muretult, probleemideta elama
 - ◆ Nagu sulavõi. Selgitus: mesikeelne, libeda keelega
 - ◆ Sünnivad kokku nagu või ja leib. Selgitus: sobima, omavahel klappima
 - ◆ Paras pähkel, kõva pähkel. Selgitus: keeruline ülesanne
 - ◆ Õli tulle valama. Selgitus: konfliktsituatsiooni veel hullemaks tegema

5+ MÕISTATUSED



- Merre ei vaju, aga maa sisse vajub? Vastus: rasv
- Tuule tuhinas, metsa kahinas, kindlas kambriks, umbses hoones? Vastus: pähkel
- Koor all, koor peal, liha keskel? Vastus: pähkel
- Mustast tuleb roheline, rohelisest tuleb valge, valgest tuleb kollane suure usinusega? Vastus: maa seest kasvab rohi, lehm sööb rohtu ja temalt saame piima, piimast saab teha võid

6 SUHKUR, MAGUSAD JA SOOLASED NÄKSID

6.1 TAUSTTEAVE

- Enamik suhkru, magusate ja soolaste näkside toidugruppi kuuluvatest toitudest annavad suhteliselt palju energiat ning võivad sisaldada palju suhkrut ja/või soola, mõned lisaks palju rasva
- Teisest küljest ei anna enamik siia toidugruppi kuuluvatest toitudest olulisel määral kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid, asendamatu amino- ega rasvhappeid
- See on ka toidugrupp, mis sisaldab enim lisatud suhkruid

Väikesed lapsed tohiksid päevas süüa siit toidugrupist maksimaalselt 2 portsjonit.

Näiteid, kui suur on üks magusate ja soolaste näkside portsjon:



- 2 tl suhkrut
- 1 tl mett
- 1 spl moosi
- 2 väikest šokolaadiruutu
- 1 kumm
- 1 küpsis
- 1/3 kohukest
- väike amps kooki
- väike tükk saiakest
- killuke halvaad
- 100 ml limonaadi, mahla jooki või muud magusat jooki
- 7–10 g popkorni
- 7–10 g kartulikrõpse
- 7–10 g küüslauguleibu

Tihti arvatakse, et toit muutub oluliselt „tervislikumaks“, kui valge suhkru asemel kasutada näiteks mett, toor- või kookospalmisuhkrut, vahtra- või agaavisiirupit vms.

Mõnikord levitatakse nende kohta väärinfot, nagu sisaldaksid sellised tooted valgest rafineeritud suhkrust palju enam vitamiine ja mineraalaineid. Tegelikult on need kõik lisatud suhkrud, mille tarvitamist peaks vähendama. Mingil määral võivad mõned suhkrud-siirupid tõepoolest sisaldada kaaliumi, kuid näiteks kümnest grammist (s.o üks magusaportsjon) datlisiirupist või kookospalmisuhkrust saadava kaaliumi koguse saab kätte, kui võtta amps banaani või süüa väga väike kartul või üks suurem redis.

Mineraalainete ja vitamiinide arvestatavateks allikateks on teraviljad (eriti täisteratooted), kartul, puu- ja köögiviljad ning marjad, piim ja piimatooted, kala, linnuliha, muna, liha, lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad, kuid mitte suhkrud ega siirupid.

Ärge laske end eksitada suhkru värvusest! Tervise seisukohast ei ole vahet, millist suhkrut, kas valget või toorsuhkrut, või mõnda muud suhkrutest poest osta, sest nende toitaineline koostis ja mõju on inimese organismile praktiliselt ühesugune.

Toidu märgistusel esitatud koostisosade loetelust võib leida viiteid lisatud suhkrutele mitmesuguste sõnadena, näiteks:

- suhkur, mida võib väljendada ka:
 - ◆ täpsemate nimetustega nagu peedisuhkur, pruun suhkur, toorroosuhkur, invertisuhkur, kookospalmisuhkur jne
 - ◆ lisaks spetsiifiliste nimetustega nagu *demerara*, *muscovado*, *turbinado*, *sucanat*, *rapadura* ehk *panela* jne
- mesi, mida võib väljendada erinevatele meeliikidele viitavate nimetustega nagu õiemesi, kanarbikumesi jne
- siirup (maisisiirup, agaavisiirup, vahtrasiirup, kasesiirup, invertisuhkrusiirup, glükoosisiirup, glükoosifruktoosisiirup, linnasesiirup jne) ja melass
- glükoos (ehk teise nimetusega dekstroos), fruktoos, sahharoos, maltoos, laktoos, (malto)dekstriin jne
- marja- või puuviljakontsentraat (kui toode on lahjendatud algse kontsentratsioonini nagu mahlade puhul, ei ole tegemist lisatud suhkruga. Kui seda kasutatakse toote magustamise eesmärgil näiteks jogurtis, on see lisatud suhkur)

Karastusjookid ei sisalda praktiliselt üldse organismile vajalikke toitaineid, sh vitamiine ja mineraalaineid, see-eest annavad aga üsna palju energiat. Samuti võivad karastusjookid sisaldada erinevaid lisaaineid. Inimene sageli ei taju, kui palju energiat toode tegelikult sisaldab.

Näiteks annab 0,5-liitrine karastusjook umbes 200 kcal, mis on viiendik keskmise aktiivsusega 2-aastase lapse või kaheksandik 6-aastase poisi päevasest energiavajadusest. Karastusjookide, lisatud vitamiinidega jookide ning maitsestatud vee suhkrusisaldus on üldjuhul suurem, kui tarbija arvatagi oskab.

Arvatakse, et lisatud vitamiinidega vee joomine on osa tervislikust eluviisist. Tegelikult on ühes 0,75-liitrisel pudelil lisatud vitamiinidega vees umbes 35 grammi suhkrut, mis on kogu lisatud suhkrute maksimaalne lubatud päevakogus keskmise aktiivsusega 4-aastasele poisile või 5-aastasele tüdrukule.

Lisatud vitamiinidega vesi ja maitsestatud vesi ei ole vesi, vaid karastusjook.

Nektareid valmistatakse mahladest, püreedest või nende segudest. Nektarite mahlasisaldus peab olenevalt puuvilja või marja liigist jääma vahemikku 25–50%. Lisatud suhkruid (sh mett) on lubatud kasutada kuni 20% valmistootte kogumassist. Vähendatud energiasisaldusega või lisatud suhkruta nektarites on lubatud kasutada magusaineid.

Mahlajoogi koostis ei ole reguleeritud, mistõttu võivad sellised tooted sisaldada mahla väga väikeses koguses (näiteks 1%) ja maitse on saavutatud tavaliselt suure koguse lisatud suhkrute abil.

Poest võib leida ka magustatud piimajooke näiteks kakaoga ning magustatud taimseid jooke (nt mandlijook, sojajook jne). Sellised tooted võivad samuti sisaldada lisatud suhkruid päris suurtes kogustes.

Janu kustutamiseks on parim jook vesi!

Koogid ja teised maiustused sisaldavad väga palju lisatud suhkruid. Küpsetiste (s.o kookide, tortide, kringlite, saiakeste, pirukate, küpsiste jmt) puhul sõltub lisatud suhkrute kogus suuresti küpsetaja „lahkusest“. Halvimal juhul ehk väga suhkrurikastes küpsetistes, näiteks kräsupea koogis või mõnes šokolaadikoogis, võib lisatud suhkrute kogus olla 100-grammises koogitükis u 40 grammi.

100-grammises tahvlis 56% kakaosisaldusega šokolaadis on suhkruid u 40 grammi, mis on kõik lisatud suhkrud. Kummi- ja närimiskompvekid ning iirised sisaldavad lisatud suhkruid umbes 60–65 grammi 100 grammi kohta, karamellkompvekid isegi ligi 70 grammi 100 grammi kohta.

Soola sisaldavad üsna rohkelt mõned magusate ja soolaste näkside toidugruppi kuuluvad tooted, nagu näiteks kartulikrõpsud, küüslauguleivakesed, popkorn. Enamiku soolast saame aga poest ostetud teistest

toitudest, näiteks lihatoodetest (sink, vorst, viinerid, pihvid), soolatud, konserveeritud ja suitsutatud toodetest, aga ka juustust, leivast, valmistoitudest ning isegi maisihelvestest ja ketšupist. Samuti lisatakse (ja tihti kahjuks liiga palju) soola roogade valmistamisel nende maitsestamiseks.

Sool koosneb naatriumist ja kloorist, millest just naatriumi saamist peaks piirama. Ka looduslikul kujul leidub toitudes väheses koguses naatriumi. Ennekõike aga peaks vähendama naatriumi saamist soolast ning soolarikastest toitudest.

Näiteks aastane laps ei tohiks naatriumi saada kõikidest allikatest kokku soolale ümberarvutatult rohkem kui 2 grammi päeva kohta, 2–9-aastane maksimaalselt 4 grammi.

Umbes 1 gramm „soola“ (naatriumist ümberarvutatud) sisaldub näiteks



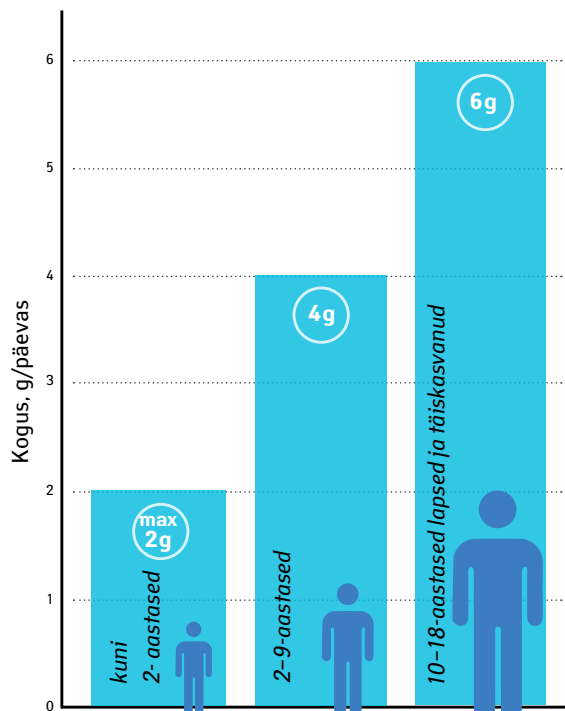
Umbes 1 gramm soola sisaldub näiteks



Kuigi mõnikord reklaamitakse mõnda soola kui „tervislikumat“, mis sisaldab rohkelt mineraalaineid, siis arvestades seda, et päevas võiks roogadesse ise lisada soola vaid mõne grammi, ei ole ükski sool arvestatavaks mineraalainete allikaks.

Mineraalainete arvestatavateks allikateks on teraviljad (eriti täisteratooted), kartul, puu- ja köögiviljad ning marjad, piim ja piimatooted, kala, (linnu)liha, muna, lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad, kuid mitte sool.

Vaid jodeeritud soola võib lugeda arvestatavaks joodi allikaks, kuid ka selle tarbimiskogused peavad jääma mõõdukaks, arvestades nii jodeeritud soolast kui kogu söödud toidust tuleva naatriumikogusega.



Soola päevased maksimaalsed lubatud tarbimiskogused

6.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Arutlege koos lapsevanematega laste sünnipäevadel pakutava üle - võimalusel püüdke saavutada kokkulepe, et lasteaeda ei toodaks magusaid näkse, komme, jooke ega küpsetisi
- Leppige kokku reeglid maiustuste kaasavõtmise (sh sünnipäev) kohta. Kui lisaks menüüs olevatele magustoitule tarbib laps lasteaias veel maiustusi, kaob lapsevanemal ülevaade, kui palju magusat laps päeva jooksul on söönud
- Arutlege lapsevanematega ka seda, kuidas leida kodus perele mõistlik magusa tarbimise viis - kas paari portsjoni jagu maiustusi ja näkse päevas või üks nn kommpäev nädalas (aga ka siis kokkulepitud koguses ja aegadel)
- Kõik inimesed peaksid hoidma igapäevase lisatud suhkrute tarbimise kontrolli all. Samas ei ole eesmärk suhkrut karta ja täielikult vältida magusat. Erilistel puhkudel tükk torti või piparkoogid jõulude ajal on omal kohal. Kui süüa tervislikult (vastavalt vajadusele, tasakaalustatult, mitmekesiselt ja mõõdukalt), siis aitab see vältida (liigset) maiustamist
- Kommide asemel või magusaisu vähendamiseks kasutage kuivatatud (magustamata) puuvilju-marju. Kui maiustust või magustoit lastele pakkuda, peaks see järgnema põhitoidule või olemagi antud toidukorra põhitoiduks, et hoida toidukordade vahel vahesid ja vältida hammaste pidevat happerünnaku all olemist. Vältige pidevat näksimist
- Tõstke lapsevanemate teadlikkust lisatud suhkruid sisaldavate toitude tarbimisest - nii lasteaias kui ka kodustel üritustel pakkuda vähem magusaid (või soolaseid) näkse ja maiustusi ning korraldada rohkem tegevusi, mängu
- Auhindade jm tunnustusena kasutage maiustuste asemel puu- ja köögivilju. Auhind võib olla ka aukiri või medal, võimalus valida järgmine tegevus või olla mängujuht. Kommid või šokolaad ei ole ainuke võimalus tunnustuse, õnnesoovi, tänu või lohutuse väljendamiseks
- Lugesdes juttu/luuletust või lauldes laulu, kus räägitakse maiustustest või maiustamisest, võiks pärast arutleda lastega ka jutu või laulu sõnade või mõtte ning selle üle, millal ja kui palju võiks tegelikult maiustusi süüa
- Laste toit peaks olema valmistatud värskest töötlemata tooreainest. Valmistoite, konserveeritud, soolatud ja suitsutatud tooteid tarvitada harva. Lastele toidu valmistamisel kasutada soola asemel maitsetaimi ning soolavabu maitseaineid. Soola sisaldavate toitude puhul tuleks valida ja pakkuda lastele madalama soolasisaldusega tooteid



Linda, Aron ja Anna medalitega

6.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- oskab nimetada suhkru, magusate ja soolaste näkside toidugruppi kuuluvaid toite
- oskab näidata, kus see toidugrupp asub toidupüramiidil
- teab, et selles toidugrupis olevaid toite ei ole vaja iga päev süüa ja kui süüa, siis väikestes kogustes
- teab, et lisatud suhkrut ja soola ning neid sisaldavaid toite tuleks süüa vähem

Enne tegevuste juurde asumist lugege läbi ka õpetajaraamatu alguses olevad soovitusused (lk 7).

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Millised toidud siia toidugruppi kuuluvad (nt lapsed teevad valiku etteantud piltidest või räägivad toidupüramiidi (lk 30) põhjal)? Ärge unustage ka soolaseid näkse (nt kartuli- ja maisikrõpsud, soolaküpsised ja -pulgad, küüslauguleivakesed, soolapähklid, popkorn jm)
- Milliseid toite sa sellest toidugrupist söönud oled (rõhutage, et tegemist on nii magusate kui soolaste näkside toidugrupiga)?
- Millised toidud maitsevad sulle sellest toidugrupist enim või ei maitse üldse ja miks?
- Millised on sinu arvates selles toidugrupis paremad või veidi halvemad valikud ja miks nii arvad?
- Sünnipäevadel pakutakse enamasti torti ja jõulude ajal palju kommi ja piparkooke. Kui palju võib neid süüa?
- Mida võiks sinu arvates pakkuda laste sünnipäevadel jm üritustel?

Mõnede punktide puhul saab arutelu täiendada must-valgete kontuurpiltidega töölehtedega, millel on selles toidugrupis (esimese ja viimase punkti puhul ka teistes gruppides) olevad toidud. Lapsed värvivad töölehti vastavalt enda vastustele.

3+ VÄRVI NUMBRITE JÄRGI



Vahendid: töölehed (näidis lk 257).

- Lapsed värvivad pildi vastavalt töölehe päises olevale juhisele
- Arutlege
 - ◆ Millal piparkooke süüakse?
 - ◆ Millisesse toidugruppi piparkoogid kuuluvad?
 - ◆ Kui palju ja kui tihti sellesse toidugruppi kuuluvaid toite süüa võiks?

5+ ÜHENDA ÜHESUGUSED TOIDUD



Vahendid: töölehed (näidis lk 258).

- Lapsed nimetavad töölehel olevaid toite, leiavad sarnased ja ühendavad paarid omavahel
- Arutlege
 - ◆ Millistesse toidugruppidesse need toidud kuuluvad?
 - ◆ Milline toit jäi paariliseta?
 - ◆ Millisesse toidugruppi see toit kuulub?
 - ◆ Kui palju sellesse toidugruppi kuuluvaid toite võrreldes teistes toidugruppides olevate toitudega süüa võib?

6+ LOE, ÜHENDA JA JOONISTA PUUDUVAD



Vahendid: töölehed (töölehtede valmistamise õpetuse lingi leiate lk 8 ning näidise lk 259).

- Lapsed loevad töölehel toitude nimetused ja ühendavad need piltidega
- Lapsed joonistavad ise puuduvad toidud, must-valge kontuurpildi puhul värvivad kõik toidud
- Vaadeldge koos lastega, kus need toidud toidupüramiidil (lk 30) asuvad
- Arutlege
 - ◆ Kui palju laps päevas selliseid toite süüa võiks?
 - ◆ Kuidas võiks toimida, kui oled ühel päeval liigselt maiustanud?
 - ◆ Mida võiks süüa magusaisu korral?

2+ LILLE- JA PUTUKATÖÖD



Vahendid: guašid, näpuvärvid, akrüülvärvid vm, paberid, pintslid, viltpliatsid, papitükid, ajaleht, käärid, lõng, karvased traadid, munakarbid, liikuvad silmad, PVA-liim, liimpüstol, (kollane) švamm, WC-paberirull, värvilised paberid-vatmanid, papptaldrikud, vatitikud, nõör.

- Rääkige lastele, et mett saadakse lilledelt mesilaste abil, aga seda korjavad ja lillede magusat nektarit söövad ka teised putukad
- Valmistage lastega kõikvõimalikke töid lilledest, mesilastest (nt soolatainast (lk 85), käbist, kivist) jt putukatest ning liblikatest. Siin on toodud vaid väike valik võimalikest ideedest ► ► ►

Variant 1. Jalajäljest mesilane

- Lapsed värvivad (vajadusel abistage) oma jalgatalla kollaseks ja astuvad paberile
- Jalajäljele joonistavad lapsed viltpliiaatsitega näo, tundlad, tiivad, triibud



Liisi ja jalajäljest mesilane

Variant 2. Papist ja lõngast mesilane

- Lapsed lõikavad papist ovaali ning ajalehest lõikavad või rebivad sellele tiiva
- Papitükile võivad lapsed lõigata sisse väikesi särke ning kerivad mesilase kere ümber lõnga
- Lapsed asetavad tiiva keritud nõõride vahele ning joonistavad mesilasele näo



Papist ja lõngast mesilane

Variant 3. Munakarbist mesilane

- Aidake lastel lõigata munakarbist välja kaks omavahel koosolevat topsiosa, millest tuleb mesilase pea ja kere
- Lapsed värvivad munakarbi kollaseks ning lõikavad ja kujundavad karvastest traatidest mesilasele jalad, tundlad ning tiivad
- Kui mesilase kere on kuivanud, liimivad lapsed sellele silmad ning karvastest traatidest jalad, tundlad ja tiivad (vajadusel abistage)



Munakarbist mesilane

Variant 4. Švammist mesilane

- Lapsed värvivad akrüülvärvidega švammile mustad triibud ja peaosa
- Kui värv on kuivanud (kuivamiseks on hea riputada mesilased pesupulkadega nõõri külge), joonistavad lapsed mesilasele silmad



Švammist mesilane

Variant 5. WC-paberirullist mesilane

- Lapsed lõikavad kollasest paberist riba, millest tuleb mesilase kereosa ja mustast paberist ribad peaosa ning triipude tegemiseks
- Edasi liimivad lapsed paberid ümber WC-paberirulli nii, et tekiks mesilane
- Silmad joonistavad nad mesilasele gvaššide või akrüülvärvidega



Mesilane WC-paberirullist

Variant 6. Lepatriinu

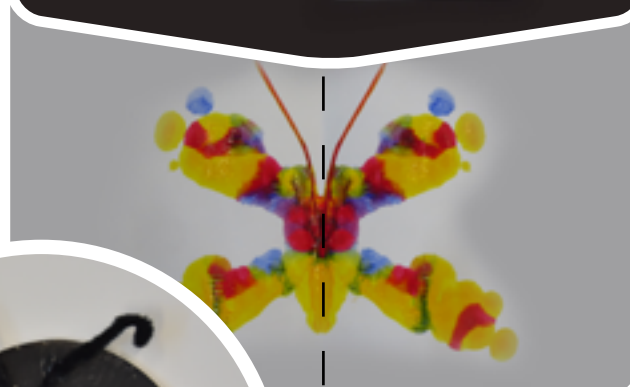
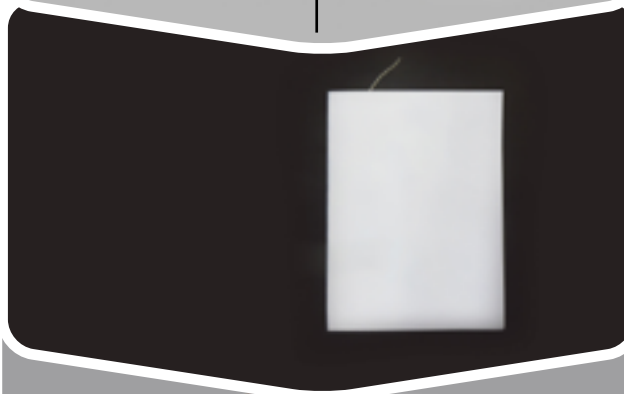
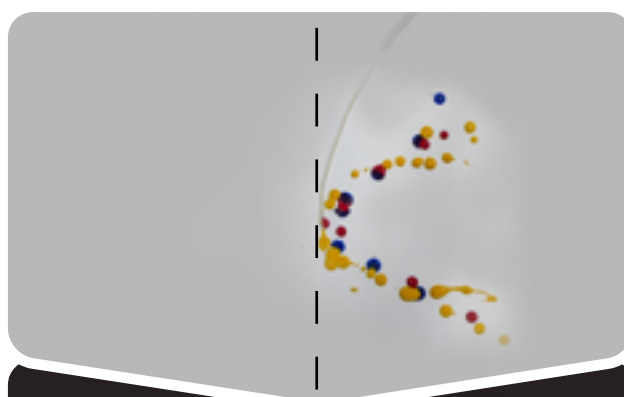
- Lapsed joonistavad punasele paberile oma mõlema käe jäljed ning lõikavad need välja (vajadusel abistage)
- Edasi värvivad lapsed papptaldriku mustaks ning täpitavad musti täppe ka oma käejälgedele
- Lõpetuseks liimivad lapsed käejäljed lepatriinule ning kinnitavad sellele ka karvastest traatidest lõigatud tundlad



Uku lepatriinut meisterdamas

Variant 7. Liblikas

- Lapsed murravad A4-suuruse valge paberilehe pooleks, teevad paberi uuesti lahti ning tilgutavad ühele poolele V-tähe kujuliselt eri värvi gvašše (mitte väga paksult)
- Paberi keskele asetavad lapsed väikese nõõrijupi, murravad paberi pooleks (nõõrijupp peab jääma murdmiskohast ülevallt veidi välja paistma) ning vajutavad tugevalt paberile
- Lõpetuseks tõmbavad lapsed nõõrijupi paberi vahelt välja, hoides ise õrnalt paberipooli veel koos
- Lõpetuseks teevad lapsed paberi lahti ja vaatavad, millise liblika või putuka nad said



Liblikas

3+

SOOLATAINAST, PABERMASSIST VÕI PAPIST PIPARKOOGID



Variant 1. Papist piparkoogid

Vahendid: papist lõigatud „piparkoogid“ (süda, täht vm), kliister (lk 85) ja värvid või pudr värvid (lk 85) ja kilekotid, kaunistuseks pärleid, karda vm.

- Lõigake papist piparkoogikujuline tükk (süda, kuusk vm)
- Papist piparkoogile panevad lapsed eri värvi guašše (või kakaod) ja proovivad saada pruuni värvi, lisavad kliistrit ja kaunistusi
- Võite ka valmistada erivärvilised pudr värvid, panna need kilekotti, lõigata otsa väike auk ning lasta lastel piparkooke „glasuurida“



Papist piparkoogid

Variant 2. Soolatainast piparkoogid

Vahendid: näiteks kakaoga pruuniks värvitud soolatainas (lk 85), piparkoogivormid, tainarull, küpsetuspaber, papptaldrikud, kõrs, pärlid, pastatooted.

- Lapsed rullivad ise taina lahti või vajutavad piparkooke välja juba küpsetuspaberile väljarullitud tainast ning asetavad need papptaldrikule
- Soovi korral võib piparkookidele kõrrega riputusaugu sisse teha ning kaunistada näiteks pärlite või pastatoodetega
- Võib valmistada ka suure piparkoogivormiga ühe piparkoogi, kuhu lapsed vajutavad sisse enda käe- või jalajälje - selleks tuleks kõigepealt vajutada sisse jälg, lõigata piparkook välja ja siis kaunistada



Soolatainast piparkoogid

Variant 3. Piparkoogid pabermassist

Vahendid: paberiribad, klistri (lk 85), värvilised salvrätikud, piparkoogivormid, ajaleht, majapidamispaper, sõel, gvašid.

- Segage paberiribad klistriga, soovi korral võib sisse segada ka laste poolt eelnevalt väiksemateks tükkideks rebitud värvilisi salvrätikuid
- Lapsed nõrutavad (näiteks läbi sõela) natuke saadud pabermassi, tõstavad selle ajalehele asetatud piparkoogivormi sisse ning vajutavad üleliigse vee välja
- Soovi korral võivad lapsed kuivanud piparkooke hiljem värvida või muul moel kaunistada



Piparkoogid pabermassist

3+ SIIRUPIMAAL



Vahendid: keetke suhkrusiirup, lahustades väheses koguses kuumas vees nii palju suhkrut kui võimalik, paberid, (maalriteibid), kergeid kaunistusi (õhukesest paberist, sädelevad jne), sädelus, sool, pintslid, vatitikud, toiduvärv, gvašid, (templid).

- Kinnitage paber soovi korral äärtest maalriteibiga laua külge
- A4-paberi peale pange umbes üks-kaks supilusikatäit siirupit ja veidi toiduvärvi, lapsed ajavad selle üle kogu töö laiali, võivad seda teha käte või pintsliga
- Soovi korral võib tööle kanda teist värvi gvašši vatitiku või templitega
- Vajadusel lisage veel veidi siirupit
- Lapsed kaunistavad töö kergete lisanditega, mis jäävad kinni sinna, kus on siirupit
- Tööle võib lisaks puistata soola ja sädelust



Siirupimaalid

3+ SOOLATAINAST MUFFINID



Vahendid: värviline soolatainas (lk 85), paberist muffinivormid, kaunistused (nt pärlid).

- Lapsed vormivad soolatainast pallikese ning kujundavad muffinivormi sisse sellest muffini
- Lapsed kaunistavad muffini näiteks pärlitega



Soolatainast muffinid

4+ SOOLAJOONISTUS



Vahendid: PVA-liim, sool, aluspaber, vesivärvid, toiduvärvid või vedeldatud guašid.

- Lapsed joonistavad aluspaberile PVA-liimiga mustri või pildi ja raputavad peale soola (sellele võib pisut ka näpuga peale vajutada), lasevad joonistusel kuivada
- Kuivanud joonistuselt raputavad või puhuvad lapsed üleliigse soola maha
- Lapsed värvivad joonistuse, pannes värvise pintli soola vastu ning värv liigub ise soola mööda edasi



Soola ja vesivärvidega valminud joonistus

6+ SOOLAGA KAUNISTATUD PURGID



Vahendid: klaaspurgid, PVA-liim, sool, pael, teeküünal, soovi korral vesivärvid, toiduvärvid või vedeldatud guašid.

- Lapsed joonistavad purgile PVA-liimiga mustri või erinevaid kujutisi (nt lumehelbekesed, kaljujoonised)
- Lapsed puistavad PVA-liimi peale soola või rullivad purke soolas, lasevad kuivada
- Kuivanud purke võib värvida analoogselt eelmise kunstitööga, neile lisada paelakese, asetada sisse teeküünla



Soolaga kaunistatud purgid

4+ SULATAME JÄÄD



Vahendid: jääkuubikud või jääst kausikesed, sool, vesivärvid või toiduvärvid, aluspaberid või kandikud.

- Valmistage ette hunnik jääst kujundeid, pange kandikule või aluspaberile
- Lapsed lisavad jääle soola ja kui jää hakkab sulama, siis ka värve
- Jälgige koos lastega ja selgitage protsessi. Võite juurde rääkida, et näiteks vanasti kasutati soola selleks, et teedelt jääd sulatada, aga see rikub autosid ning ka saabastele jäävad soolarandid



Aron, Linda ja Anna jääd sulatamas

5+ UJUB VÕI UPUB?



Vahendid: kaks toorest muna, kaks kõrgemat läbipaistvat klaasi/purki, sool, vesi, lusikas.

- Pange mõlemasse anumasse võrdselt vett. Lisage esimesse vähemalt 5–6 supilusikatäit soola (sõltub anuma suurusest, võib-olla on vaja rohkem), segage, kuni sool on lahustunud
- Pange kõrvuti mageda vee ja soolalahusega anumad
- Asetage esimene muna tavalisse vette. Paluge lastel arvata, mis juhtub
- Arutlege, miks muna vajus anuma põhja
- Asetage teine muna soolasesse vette. Paluge lastel arvata, mis juhtub nüüd
- Arutlege, miks nüüd tõusis muna veepinnale ja miks käitused munad erinevalt. Kuna muna tihedus on suurem kui magedal veel, siis vajub muna põhja. Soola lisamine veele muudab lahuse tihedamaks ja muna hakkab vees „ujuma“. Selgitage, et mida soolasem on vesi, seda kergem on ka inimesel ujuda. Näiteks Sumneri on nii soolane, et seal püsib inimene veepinnal ka siis, kui ujuda ei oska, ning põhja sukelduda ei saagi

6+ SUHKRUKRISTALLIDE KASVATAMINE



Vahendid: suhkur, vesi, pott, purk, lõng, karvane traat või pulk, soovi korral toiduvärv.

- Lahustage potis pliidil umbes 250–300 grammi suhkrut 100 grammis vees
- Valage saadud segu ettevaatlikult purki, soovi korral lisage toiduvärvi
- Lapsed asetavad purki ettevaatlikult puupulga (lõngajupi või mõni muu eseme), mis on eelnevalt märjaks tehtud ja kaetud mõne suhkrukristalliga, millele hakkavad jahtudes kogunema suhkrukristallid
- Jälgige lastega mitme päeva jooksul, mis purgis toimub



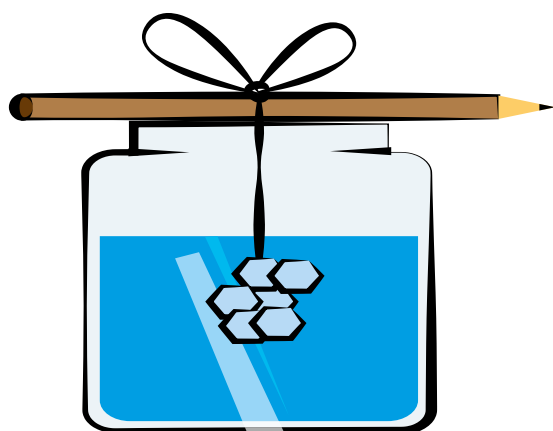
Suhkrukristallid pulgal ja karvasel traadil

6+ SOOLAKRISTALLIDE KASVATAMINE



Vahendid: sool, vesi, purk, nõõr, karvane traat vm esemeid.

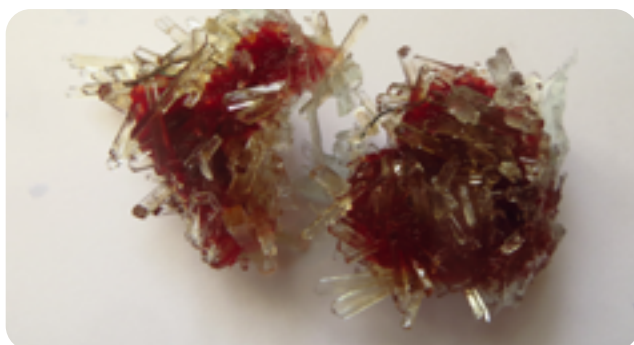
- Valmistage üleküllastunud soolalahus (alguses vähem, segage ja lisage soola kogu aeg juurde, kuni enam sool ei lahustu, ligikaudne kogus umbes vähemalt 35 g soola 100 grammi vee kohta) ning valage see purki
- Lapsed asetavad sinna sisse nõõri (karvase traadi, kunstlehti või -õisi vm)
- Oodake (nädalaid), kuni vesi on aurustunud
- Jälgige jooksvalt koos lastega, mis toimub purgis
- Võite kasutada ka magneesiumsulfaati ehk Epsomi soola (seda võib lahustuda isegi üle 100 g 100 grammi vee kohta)



Soolakristalli kasvatamine niidil



Soolakristallid karvasel traadil



Soolakristallid karvasel traadil ja lilledel Epsomi soolaga

7+ KRISTALLID MUNAKOORES



Vahendid: valmistehtud (värvilised) üleküllastunud soola- või suhkrulahused (vt katsed „Soolakristallide kasvatamine“ ja „Suhkrukristallide kasvatamine“), poolikud munakoored, munakarbid, PVA-liim, sool, suhkur, Epsomi sool.

- Hõõrge veega ettevaatlikult munade seest sisemine membraan ära. NB! Munakoored muutuvad seetõttu eriti õrnaks
- Pintseldage munakoored seest õrnalt PVA-liimiga, lisage soola või suhkrut, asetage munakarpi ja laske kuivada
- Lapsed valavad munakoortesse vastavalt soola- või suhkrulahust
- Vee lõplik aurustumine ja kristallide kujunemine võib võtta aega nädalaid
- Valminud kristalle võib peita liiva sisse ja mängida lastega aardeotsijaid



Kristallid munakoores meresoola, Epsomi soola, suhkruga ja jodeeritud soolaga

1 + LUGEMINE



„Mängukaru“ (*Ave Kumpas*)

Mul on mängukaru, ta on hästi maru,
annan talle mett, peale juua vett.

Mul on mängukaru, ta on hästi maru,
mulle laulab ta, mõmma-mõmma-maa.

„Lõbus nõid“ (*Sinken Hopp*)

(Raamatust „Vaikivad Trollid“; koostanud ja tõlkinud
Heljo Mänd)

Anna Skugen, lõbus nõid, sahvrist sada muna tõi,
suhkrus munad lahti löi, siis tõi ämbritäie võid.

Nüüd ta pannil kooke praeb, ise laulab kogu aeg:

(bom-fi-li-bom-fi-li-bom-fi-li-bom-bom) x 3,

bom-bom-bom-bom-bom.

Kui ta kooke palavaid vannitäie valmis sai,

kolmteist kõhna nõianaist kutsus kokku jalamaid.

Nõiad tulid tont teab kust, koputasid vastu ust.

Bom-fi-li...

Anna Skugen pakkus praadi, kohvi, kooki, limonaadi,
präänikuid ja marmelaadi, pärast sõbrad koju saatis.

Kolmteist nõida kõbusat laulsid trammis lõbusalt.

Bom-fi-li...

4+ PUNAMÜTSIKE



Vahendid: käpiknukud, paberid, värvilised pliiatsid

- Jutustage lastele muinasjuttu Punamütsikesest
- Seejärel meenutavad lapsed, mida viis Punamütsike vanaemale külakostiks
- Arutlege
 - ◆ Kus asuvad toidupüramiidil (lk 30) need toidud, mis Punamütsike vanaema poole kaasa võttis?
 - ◆ Mida oleks Punamütsike veel võinud viia?
 - ◆ Kas Punamütsike oleks võinud vanaemale helistada ja tema käest küsida, mida vanaema soovib? Äkki vanaema ei ole üldse magusasõber ja oleks tahtnud hoopis midagi muud (nt ajalehte, piparmünditeed)?
 - ◆ Miks võetakse külla minnes tihtipeale midagi söödavat kaasa?
 - ◆ Mida sina koos vanematega tavaliselt külakostiks viid?
 - ◆ Aga kui teile tulevad külalised (nt vanavanemad, sõbrad), siis mida toovad nemad?
 - ◆ Kui palju magusat ja näkse laps päevas süüa võib?
 - ◆ Aga oma sünnipäeval? Jõulude ajal? Külas?
- Seejärel mõtlevad lapsed käpiknukke kasutades välja oma variandi külaskäigust
- Lapsed joonistavad paberile korvi ja selle sisse asjad, mis nende arvates külakostiks sobivad

5+ ÜTLEMISED



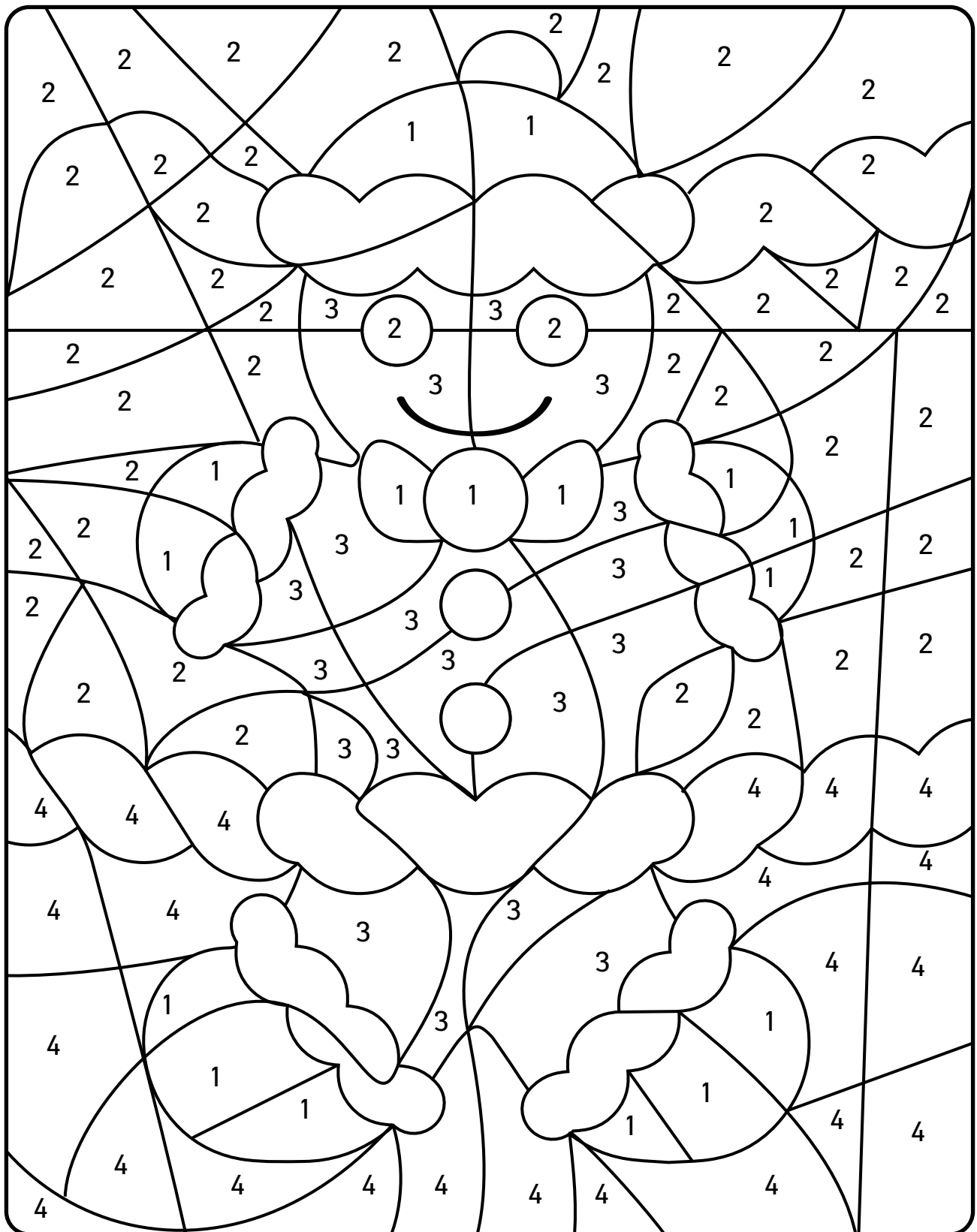
- Lugege lastele ette erinevaid ütlisi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
 - ◆ Mett moka peale määrima; sulab nagu suhkur. Selgitus: meelitama, pugema, lipitsema
 - ◆ Magus kui mesi. Selgitus: hästi sõbralik olema
 - ◆ Sobib kui suhkur kohvisse. Selgitus: sobima, omavahel klappima
 - ◆ Säh sulle kooki moosiga! Selgitus: oma pettumust väljendama
 - ◆ Keretäis soolas. Selgitus: pahateo eest on karistus ootamas
 - ◆ Soola haava peale raputama. Selgitus: midagi haiget tegevat meenutama
 - ◆ Soolapuhuja. Selgitus: loriutu ajaja, ka posija, nõiduja
 - ◆ Soolane suutäis. Selgitus: toit, söök (mitte magustoit)
 - ◆ Soolase hinnaga. Selgitus: kallid, maksab palju

5+ MÕISTATUSED



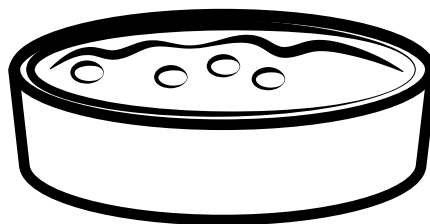
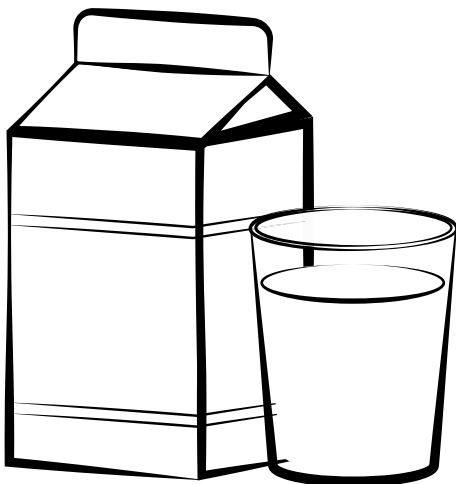
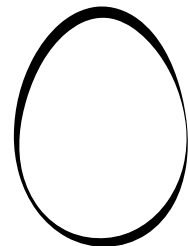
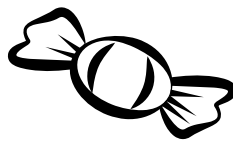
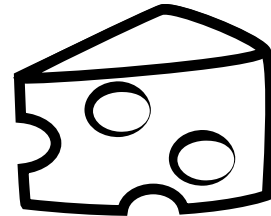
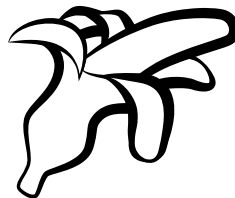
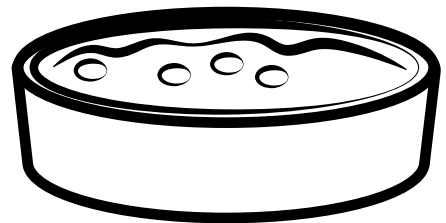
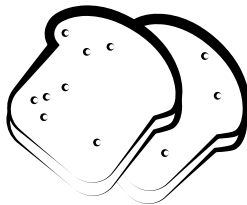
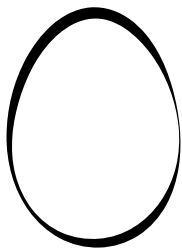
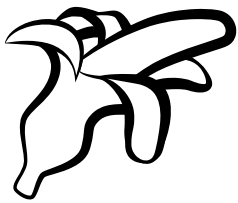
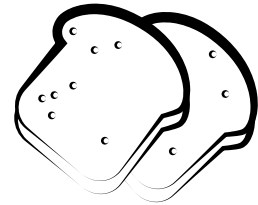
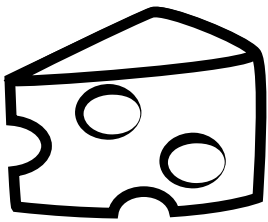
- Pisike poisike, terav mõök? Vastus: mesilane
- Magusam kui mesi, tugevam kui lõvi? Vastus: uni
- Hea söök härrale, kaunis söök kuningale, aga ei söö siga ega katsu koer? Vastus: sool

TÖÖLEHT 11. Värvide numbrite järgi

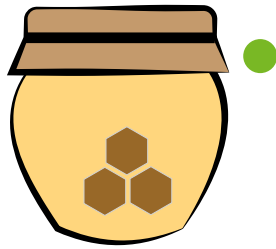
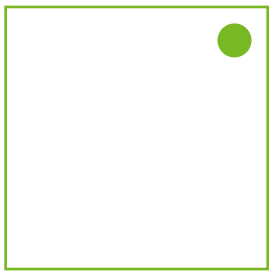


1- punane 2- sinine 3- pruun 4- roheline

TÖÖLEHT 12. Ühenda ühesugused toidud

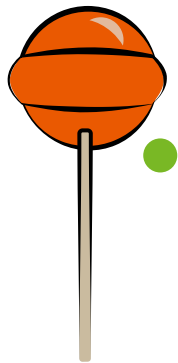
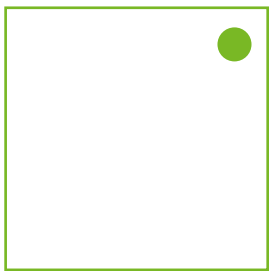


TÖÖLEHT 13. Loe, ühenda ja joonista puuduvad



● KOOK

● KOMM



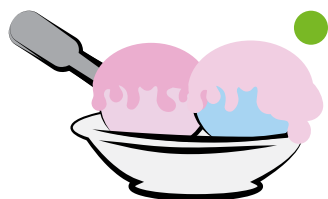
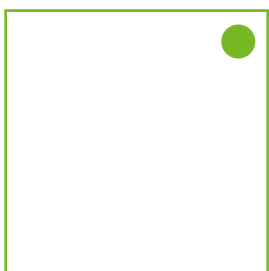
● KÜPSIS

● MESI



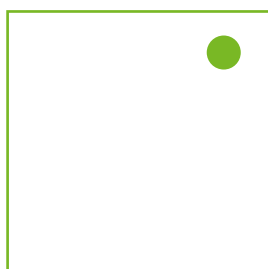
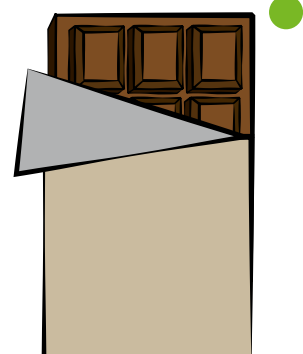
● JÄÄTIS

● MOOS



● LIMONAAD

● PULGAKOMM



● MUFFIN

● ŠOKOLAAD

7 VESI

7.1 TAUSTTEAVE

Vett vajavad elutegevuseks kõik elusorganismid: taimed, loomad, inimesed. Vesi on inimese keha peamine ja väga vajalik koostisosa.

Meie keha vajab päeva jooksul piisavas koguses vett selleks, et töötada tõrgeteta ja oleks tagatud hea enesetunne. Enamik meie rakkudes toimuvatest keemilistest reaktsioonidest vajavad toimumiseks vett. Vett on vaja toitainete jõudmiseks kõigi keharakkudeni ning selleks, et toidust toota meile vajalikku energiat ja omastada toitaineid. Vesi aitab hoida kehatemperatuuri stabiilsena ja kaitsta elutähtsaid organeid, osaleb kehavormide säilitamises ja on oluline naha tervisele. Samuti aitab vesi organismist välja viia ainevahetuse lõpp-produkte, mis toimub peamiselt uriini kaudu. Vee bilansi aitab hoida ka hingamine ja keha pinnalt aurustumine.

Vett saame:

- toidust, sh jookidest (nt puu- ja köögiviljad, salat, supp, piim, tee)
- vähesel määral vabaneb organismis põhitoidainetest nende lagunemisel
- puhta veena

Suuremas või vähemas koguses vett sisaldavad kõik toidud. Vee sisaldus köögiviljades on nt keskmiselt 93% (kurgis 97%), mahlades, piimas 89%, puuviljades 86%, kartulites 79%, alla 50% on nt leivas, jahudes, juustus, pähklites, küpsistes jne.

Inimese veevajadus ei ole stabiilne, see sõltub mitmetest asjaoludest: vanusest, töö ja tegevuse iseloomust, kehalisest aktiivsusest, kliimast, tervislikust seisundist jms.

Täiskasvanutel on veevajadus kõikidest allikatest kokku 28–35 ml, väikelastel aga umbes 100 ml ning üle 7-aastastel vähemalt 50 ml kehamassi kilogrammi kohta.

Kui 5–6-aastane laps kaalub umbes 20 kilogrammi, siis kogu tema päevane veevajadus kõikidest allikatest kokku on umbes kaks liitrit. Kuidas ta saaks oma päevase veevajaduse kaetud?

1400 kcal päevase energiasoovituse korral järgides toidusoovitusi saab:

- vett toiduainetest - kokku umbes 1000 g
 - ◆ teraviljatoodetest (pudruhelbed, riis, leib jne) - umbes 100 g
 - ◆ puu- ja köögiviljadest, marjadest - ideaalis umbes 600 g (kui 5 portsjonit, siis ca 470 g)
 - ◆ piimast ja piimatoodetest - umbes 300 g
 - ◆ toidugrupist liha, kana, kala, muna - umbes 100 g
 - ◆ toidugrupist lisatavad toidurasvad, suhkur ja maiustused - alla 10 g
- vett toidu koostisest (nt pudru, supi, vormiroa, hautise valmistamiseks; ei ole arvestatud vett nt tee koostises) – 250–300 g
- vett toitainete oksüdatsioonist - umbes 300 g

Seega oleks vaja juua vett minimaalselt 400 g ehk 2 klaasi päevas, optimaalne oleks 3 klaasi. Suurema higistamise (palav ilm, füüsiline pingutus vm) korral on puhta vee joomise vajadus suurem.

Kui tekib soov juua, tuleb seda alati teha, sest janu on keha signaal vee vajadusest.

Janu tekkimise põhjused:

- kehas ei ole piisavat vett (ei ole vett joodud)
- kehas on palju mineraalsooli (on liiga soolast toitu söödud)
- keha on kaotanud liigselt vett (nt on higistatud)

Janu korral tuleb alati eelistada tavalist, lisanditeta joogivett.

Magustatud joogid, sh maitseveed, jäätöed, vitamiinidega rikastatud veed jne, sisaldavad suhkrut ja annavad seetõttu liigselt energiat, samuti võivad need kahjustada hambaid ning neid ei tohiks janu kustutamiseks kasutada. Mõned mineraalveed võivad sisaldada ka liigselt naatriumi. Näiteks leidub vett, mille naatriumisisaldus ümberarvutatult soolale on kuni 5 grammi poolleitrises pudelis. 2–9-aastased lapsed tohiks kõikidest allikatest kokku saada soola maksimaalselt 4 grammi päevas.

Puhas vesi ning mineraalvesi ei anna energiat. Väiksema naatriumisisaldusega mineraalvett on soovitatav juua peale higistamist, kui keha vedelikukadu ja sellega kaasnenud osa mineraalainete kadu on olnud suurem. Meie keha vajab puhast vett iga päev.

1993. aastast tähistatakse 22. märtsil ÜRO eestvedamisel rahvusvahelist veepäeva.

7.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Olge lastele eeskujuks ja näidake, kuidas teile endalegi meeldib vett juua. Soovituslikult jooge vett jaotatuna kogu päevale
- Vee joomine peab olema lihtne ning ahvatlev. Looge vee joomiseks vajalikud tingimused nii, et lapsele on joogivesi kergesti kättesaadav ja asub nähtaval kohal. Oluline on, et laps saab ise vee võtmisega hakkama. Näidake lastele ette, kuidas vee võtmine toimub
- Korraldage nii, et igal lapsel on nimeline veetass. Selgitage lastele, miks on oluline juua oma tassist. Nooremaid lapsi õpetage oma tassi üles leidma. Hoolitsege selle eest, et veetassid saaksid iga päev pestud
- Jälgige laste vee joomist ja kujundage vee joomise harjumust teadlikult ning järjepidevalt
- Toidukordade vahel ärge lisage veele kurki, pohli vm, see ei ole hea hammaste seisukohast. Toidukorra ajal võib neid veele lisada (kindlasti mitte magustada vett lisatud suhkrutega)
- Õpetage lastele, et söögikorra ajal tuleb suutäis korralikult läbi mäluda, mitte see joogiga „alla loputada“, kuna süljēs sisalduvad ained, mis aitavad toidul paremini seeduda
- Suunake lapsi päeva jooksul vett jooma ja laske lapsel ise joodava vee hulka reguleerida
- Kuuma ilmaga ja aktiivsete tegevuste, sh liikumise- ja muusikategevuste ajal või pärast neid tuletage lastele meelde vee joomise vajadust
- Matkale või õppekäigule minnes võtke kaasa joogivesi, soovitatavalt igal lapsel oma veepudel
- Käsitlege teemat veepäeva või -nädalana (nt „Sõber vesi“). Huvitavaid ideid veenädala läbiviimiseks leiate ka internetist, kust saate lugeda teiste õpetajate kogemustest
- Tutvustage lastele erinevaid veevõtuvõimalusi peale kraani, näiteks allikas, Tuhala nõiakaev, kooguga kaev, vanad pumbakaevud, ise ämbriga vee üleskerimine, vihmavee kogumine jpm
- Looge lastele võimalused erinevate veemängude ja toredate katsete läbiviimiseks ning vees ja veega tegevuste nautimiseks
- Karastusjooke ja teisi lisatud suhkrutega magustatud jooke käsitlege eraldi teemana

7.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- teab, et tema keha vajab iga päev piisavalt vett
- teab, et janu jook on vesi
- joob iga päev piisavalt joogivett

Enne tegevuste juurde asumist lugege läbi ka õpetajaraamatu alguses olevad soovitused (lk 7).

Sissejuhatav arutelu teemasse

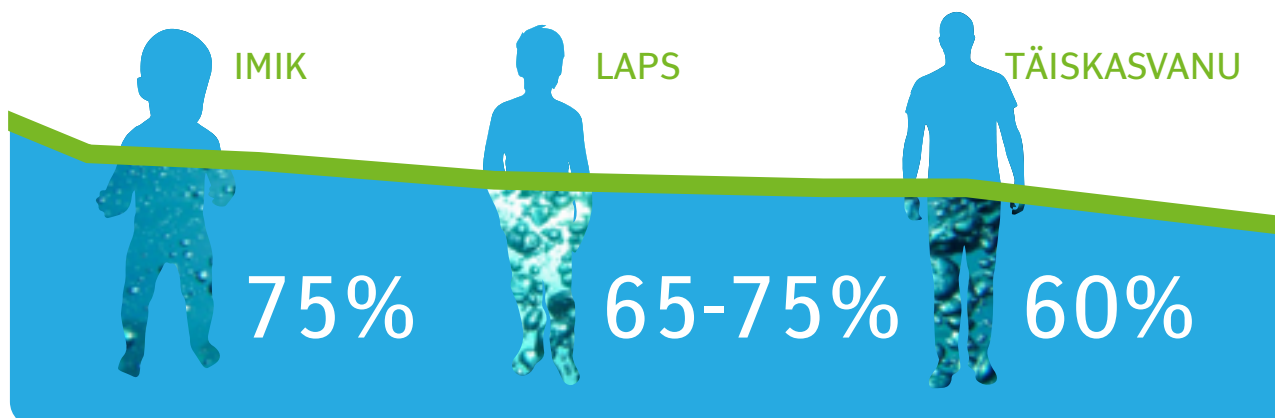
- Miks inimene vajab vett?
- Millal ja kui palju vett juua?
- Millist vett eelistada ja millised joogid ei sobi janu kustutamiseks?
- Kuidas me vett kaotame ja millal peame vett rohkem jooma?
- Kuidas säästlikult kraanivett tarbida?
- Kas sina jood iga päev vett?
- Kas jood rohkem vett või teisi jooke?

5+ KUI PALJU VETT ON MINU KEHAS?



Vahendid: suur paber, marker, gvašid või näpuvärvid.

- Kui palju inimese kehast moodustab vesi? Tutvustage, kui palju on lapse ja täiskasvanu kehas vett
- Joonistage ühe lapse kehakontuur täies suurus suurele paberile. Selleks heidab laps paberile pikali, teised joonistavad tema keha piirjooned
- Ühiselt värvivad lapsed 2/3 kehast siniseks (vajadusel abistage)
- Arutlege, kas meie kehas on palju või vähe vett



Inimeste ligikaudsed veesisaldused sõltuvalt vanusest

5+ MILLAL MIDA JUUA?



- Arutlege
 - ◆ Mis on janu?
 - ◆ Millal oled janu tundnud?
 - ◆ Mis sa siis teed, kui janu tunned?
 - ◆ Milliseid jooke poes müüakse? Näiteks erinevad veed, lisatud suhkrutega joogid, mahla joogid jne
- Selgitage, miks lisatud suhkrutega joogid ei sobi janu kustutamiseks
- Arutlege joogivee tarbimise eripärasid reisimisel (nt võõrale maale), palava ilmaga, sportimisel, matkamisel, looduses viibimisel jne

Selgitus

Joogiks kõlblikku vett nimetatakse joogiveeks. Joogivesi peab vastama kindlatele piirnõuetele (sh maitse, värvus, lõhn). Joogivesi on lõhnatu, värvitu ja maitsetu. Joogiks kõlblikku vett on võimalik saada igapäevaselt kraanist, osta poest või ka saada loodusest. Joogiks kasutatavad erinevad veed on nt allika-, kaevu-, kraanivesi, looduslik mineraalvesi, mineraliseeritud vesi.

5+ KUI PALJU VETT JUUA?



Vahendid: pildimaterjal, valge paber, värvilised pliitsid.

- Kasutage pildimaterjali või joonistavad lapsed paberile ning värvivad klaasid täidetuna erineva koguse veega: üks klaas ääreni täis, teine klaas tühi ja ülejäänud 2–3 klaasi erinevas kõrguses veega täidetud
- Kinnitage joonistatud klaasid ühte ritta näiteks tahvlile ning selgitage lastele mõisteid „veerand“, „pool“ ja „kolmveerand“
- Iga laps valib vastavalt oma hetke janutundele sobiva veetasemega joonistatud klaasi ning täidab tavalise veeklaasi veega sama tasemeni ning joob vee ära
- Korrake eelmist tegevust korduvalt päeva jooksul, et lastel tekiks harjumus vett juua
- Selgitage lastele, et vee vajadus on individuaalne ning sõltub paljudest teguritest. Vett tuleb juua regulaarselt päeva jooksul, mitte alles siis, kui tuntakse janu. Rõhutage, et janujook on vesi, mitte magusad joogid

4+ MAITSEME JA ARVAME, MILLISE VEEGA ON TEGU



Vahendid: puhtad ühesugused 0,5-liitrised pudelid numbrilise või eri värvi märgistusega, veetopsikud igale lapsele, kraanivesi, veidi soolase maitsega mineraalvesi (mullideta), kraanivesi vähese lisatud suhkruga (kevadepudel võib kasutada ka vahtra- või kasemahla), sidruni(mahla)ga maitsestatud vesi.

Arutlege lastega

- Milliseid maitseid tundsid? Kirjelda neid maitseid (maitsetu, soolakas, magus, hapu)
- Millist vett eelistada janu korral? Miks? Janu korral on parim lisanditeta puhas joogivesi

5+ TEEME ISE MAITSEVETT



Vahendid: kannud/anumad vee tegemiseks, lusikad tõstmiseks/segamiseks, ümarate otstega noad, lõikelauad, pestud värsked kurk, sidrun, värsked või külmutatud pohlad, jõhvikad vm marjad ning joogitopsikud vee maitsemiseks.

- Enne tegutsema hakkamist peske lastega üheskoos hoolikalt käed
- Jaotage lapsed meeskondadesse, iga meeskond saab vahendid ühe maitsevee valmistamiseks
- Lapsed valmistavad etteantud maitsevee
 - ◆ Lapsed maitsevad meeskonnatöona valminud maitsevett - koguvad kokku meeskonna liikmete arvamused ja valivad välja nende tutvustaja(d)
- Meeskonnad tutvustavad valminud maitsevesi teistele
 - ◆ Selgitavad, kuidas nad maitsevett valmistasid
 - ◆ Kirjeldavad valminud maitsevee omadusi (maitset, värvust jms)
 - ◆ Võrdlevad enda maitsevee värvi teiste meeskondade vetega
- Lapsed maitsevad ka teiste meeskondade maitsevesi
- Arutlege, kas ka suhkruta valmistatud veed on maitssvad

6+ VEESISALDUS ERINEVATES TOITUDES



Vahendid: kausid/suured taldrikud, lõikelauad ja noad, riivid, sõelad vastavalt toiduainetele, paberkäterätikud, kriidid, tahvel või suur valge paber, markerid, reklaamlehed toiduainete piltidega, liim ning erinevad toiduained, vastavalt veesisaldusele (toiduainete täpsemaid veesisaldusi saab vaadata toitumise analüüsi programmi NutriData veebilehelt tka.nutridata.ee).

- Kõrge veesisaldusega on puu- ja köögiviljad, näiteks kurk, apelsin, melon, tomat vm
- Keskmise veesisaldusega toiduaineteks on näiteks kartul ja köögiviljadest porgand, naeris, nui-kapsas vm
- Madala veesisaldusega toitudeks on näiteks leib, juust, pähklid, küpsised, jahud vm

- Peske käed, puhastage puu- ja köögiviljad, kartul
- Pange valmis erinevatele laudadele toiduainete uurimiseks kõik vajalik
- Toiduained võite eelnevalt jagada veesisalduse järgi kolme gruppi, aga võib teha ka nii, et näiteks üks toiduaine ei sobitu antud gruppi
- Lapsed uurivad väiksemate gruppidenä toiduainetes olevat veesisaldust. Selleks asetavad nad puu- või köögiviljalõigu paberkäterätikule, mis märgub
- Vaadeldge ja võrrelge koos tekkivate veelaikude suurusi
- Seejärel lapsed lõikavad, riivivad ja pigistavad toiduainetest vett välja (asetavad riivitud osa sõelale, suruvad vedeliku välja, mis tilgub samuti paberkäterätikule)
- Arutlege lastega, millised toiduained olid kõrge, keskmise või madala veesisaldusega

- Lapsed näitlikustavad saadud tulemusi. Näiteks:
 - ◆ lõikavad reklaamlehtedest välja toiduainete pildid, rühmitavad vastavalt nende veesisaldusele ja liimivad paberile või plakatile
 - ◆ joonistavad toiduained gruppidega tahvlile või valgele paberile vastavalt nende veesisaldusele

4+ VEE ERINEVAD OLEKUD - VESI, JÄÄ, VEEAUR



- Tutvustage vee erinevaid olekuid (võimalusel neid ka demonstreerides) ja arutlege lastega sellel teemal
 - ◆ Vesi - vee vedel olek (saame kraanist, looduses erinevates veekogudes, põhjavesi)
 - ◆ Jää - vee tahke olek
 - ◆ Lumi - valged helbed, mis sajabad maha talvel (külma ilmaga)
 - ◆ Veeaur - vee gaasiline olek (jaheda ilmaga muutub hingeaur nähtavaks; sauna kerise kohale tekib pärast leili viskamist kuum aur). Mis on looduses udu?
- Katsetage - valmistage jääd külmkapis (kasutage sügavkülmutamise kotte). Vaadeldge ja uurige. Võib valmistada värvilisi jääkuubikuid (vesi segatud toidu- või vesivärvidega) ja siis nendega loovalt joonistada paberile kunstitöö, näiteks muusika saatel
- Katsetage - keetke vett ja vaadeldge lastega tekkinud veeauru. Selgitage ohutusnõudeid

5+ MILLEKS VETT KASUTATAKSE?



- Uurige lastega, milliste tegevuste puhul teie lasteaias või koolis kasutatakse vett. Lapsed võivad veekasutusest joonistada pildid või teha fotod edasisteks aruteludeks
- Paluge lastel koos lapsevanematega hinnata kodust veetarbimist - millisteks tegevusteks nad vett kasutavad, milleks rohkem ja milleks vähem
 - ◆ Toidu valmistamiseks ja joogiks
 - ◆ Toidunõude pesemiseks
 - ◆ Käte-, hambapesuks, vannis või duši all käimiseks (saunas)
 - ◆ Ruumide koristamiseks
 - ◆ Tualetis käimiseks
 - ◆ Lilled ja taimede kastmiseks toas ja aias
 - ◆ Riiete pesemiseks ja hooldamiseks (nt auruga triikraud)
 - ◆ Autopesuks jm

Selgitus

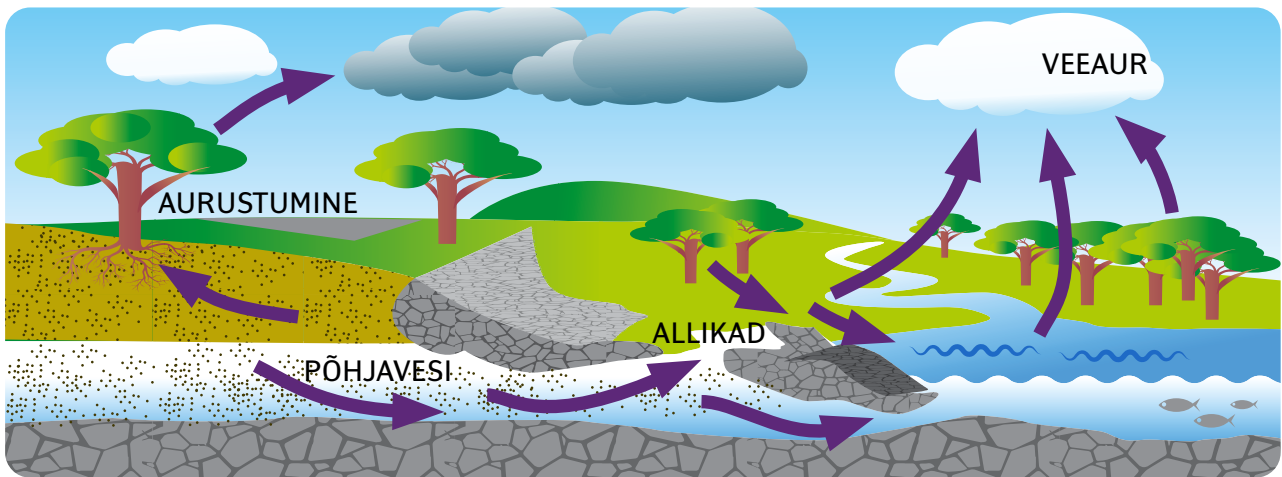
Vee kasutamine ja tarbimine on oluliselt suurenenud. Väga palju vett kasutavad tootmiseks erinevad tööstused (sh toidutööstused). Vesi on ringlev loodusvara, mida tuleb hoida!

6+ KUIDAS JOOGIVESI MEIENI JÕUAB?



Vahendid: video „Jänku-Juss käib Ülemiste veepuhastusjaamas“ (<https://tallinnavesi.ee/sotsiaalne-vastutus/oppematerjalid/>), internetist leitavad töölehed „Nuputa koos Tilguga“.

- Tutustage lastele, kuidas vesi looduses ringleb. Vesi on looduses pidevas ringluses. Päike soojendab mere- ja maapinda, seal olev vesi aurustub ja tõuseb õhku. Veeaur jahedates õhukihtides jahtub, moodustuvad pilved ja tekivad sademed. Vaadeldage pilvi, paluge lastel pakkuda, milliseid sademeid nad teavad. Vihmapiiskadena jõuab vesi tagasi maapinnale ja veekogudesse ning imub pinnasesse ja jõuab seejärel põhjavette



Vearinglus

- Arutlege lastega, et joogivesi tuleb paljudele igapäevaselt kraanist, aga kuidas jõuab kraani puhas joogivesi? Suurem osa Eesti asulatest kasutab joogiks põhjavett. Põhjavett võib pumbata veetorustikku täiendava puhastamiseta, kuid mõnikord võib olla ka vaja sellest näiteks liigset rauda vm eraldada. Veekoguvesi puhastatakse pika protsessi käigus veepuhastusjaamas. Kanalisatsioonivesi kogutakse ja puhastatakse tänapäevaseid tehnoloogiaid kasutades keerulise protsessi käigus reoveepuhastusjaamas
- Vaadake koos lastega videot ja tutvustage lastele, kuidas looduslik vesi puhastatakse joogikõlblikuks
- Võimalusel viige lastega läbi õppekäik läheduses asuvasse veepuhastusjaama
- Soovi korral täidavad lapsed teemakohaseid internetist leitavaid ja printitavaid töölehti

6+ MIKS JA KUIDAS VETT SÄÄSTLIKUMALT TARBIDA?



Vahendid: video „Kuidas säästa kraanivett“ (<https://tallinnavesi.ee/sotsiaalne-vastutus/oppematerjalid/>), internetist leitavad töölehed „Tilgu nipiraamat: Kuidas säästa vett?“ ja „Nuputa koos Tilguga“.

- Arutlege lastega selle üle, et vee tarbimisel saab vältida vee raiskamist, aga kuidas? Vee raiskamine on, kui lasta niisama kraanist vett joosta; jooksmas või nirisemas jäänud veekraanid; lekkivad WC-potid, joogivee kasutamine aia kastmiseks jne
- Vaadake lastega videot ja arutlege, kuidas vett säästa
- Soovi korral täidavad lapsed teemakohaseid internetist leitavaid ja printitavaid töölehti

2+ VALAME JA MÕÖDAME VETT



Vahendid: erinevad anumad 100 ml, 0,5 liitrit, 1 liiter, 3 liitrit; erinevad üheliitrised anumad (laiad, kitsad), paber- või maalriteip purkidele piirjoonte märgistamiseks, lehtrid, tilaga veekannud.

Variant 1. Lapsed harjutavad vee valamist ühest anumast teise lehtri abil

- Lapsed valavad vett aeglaselt läbi lehtri ühest läbipaistvast anumast teise samasugusesse anumasse
- Aeg-ajalt vahetavad lapsed omavahel anumaid ja kordavad tegevust
- Valamise ajal püüavad lapsed vett mitte maha ajada ning jälgivad, kuidas vesi anumast täidab

Variant 2. Lapsed valavad vett anumasse etteantud mõõduni

- Kleepige maalriteip ringikujuliselt ümber 2–3 eri suuruse ja laiusega purgi ülemise osa
- Lapsed valavad vett (lehtri või ilma) ette antud piirjooneni
- Reguleerige vajadusel vee valamise tempot aeglasemaks või kui lapsed ületavad märgistatud piirjoone, peavad valamise osa vett tagasi

Variant 3. Lapsed mõõdavad kindla koguse vett ja valavad selle erineva laiuse ja suurusega anumatesse

- Lapsed mõõdavad ühe purgiga kindla veehulga (nt 0,5-liitrise purgitäie) ning valavad selle eri suuruse ja laiusega anumatesse
- Lapsed võrdlevad eri kujuga veeanumatesse valatud sama veehulga veetaset anumates ning arutlege, miks see tundub erinev

3+ ŠVAMMI ABIL VEE VIIMINE ÜHEST ANUMAST TEISE



Vahendid: vett hästi imav švamm (lapse käele parajas suuruses), kaks anumat (sobiva suuruse ja soovituslikult eri värvusega).

- Ühte kaussi pange umbes pool kaussi mahust puhast leiget kraanivett
- Lapsed pigistavad švammi tugevalt kokku, asetavad veega olevasse kaussi ja jälgivad, kuidas švamm vee sisse imab
- Seejärel tõstavad lapsed švammi koos veega tühja kaussi kohale, pigistavad sellest vee välja, samal ajal tunnetades švammi raskuse muutumist
- Lapsed kordavad tegevust seni, kuni üks kaussidest saab tühjaks ja kogu vesi on teises anumast
- Tegevust võib läbi viia ka võistlusena mitme lapse vahel



Švammiga vee kandmine

3+ PAATIDE UJUTAMINE



Vahendid: pikemad kõrred puhumiseks (koolieelikud võivad need valmistada ise paberist), suurem anum veega (kauss, vann), väikesemad ujutatavad värvilised paadid (vannimänguasjad) või vanematel lastel isevolditud paberpaadid.

- Lapsed harjutavad alguses puhumist läbi kõrre nii, et paat liiguks ühest anuma servast teise (n-ö sadamast sadamasse)
- Kui puhumine selge, võib korraldada võistlusemängu kahe mängijaga (või võistkonnaga), kus võitjaks on see, kes saab enne enda paadi (paadid) ühest sadamast teise
- Mäng on eriti hea suvisel ajal õues mängimiseks

3+ PINGPONGIPALLID TEISE ANUMASSE!



Vahendid: kaks kaussi, 6–8 pingpongipalli, lusikad.

- Nooremate lastega harjutage pallide kättesaamist ja viimist ühest veega täidetud anumast teise ükshaaval
- Vanemate lastega viige tegevus läbi lõbusa võistlusena

3+ SEEBIMULLID



Vahendid: kõrred ja veega täidetud kauss, nõudepesuvahend (katsetage erinevaid, millega on võimalik mullitada), seebimullitajad, suuremate aukudega kärbsapiitsad.

- Lapsed puhuvad läbi kõrre õhku kausis olevasse vette ja jälgivad vee mullitamist
- Lisage kaussi nõudepesuvahendit (Idee! Glütseriini lisamisel seebiveele tulevad tugevamad mullid) ja lapsed jätkavad mullitamist. NB! Lapsed peavad olema piisavalt teadlikud, et nad ei hakkaks seebivett kõrrega imema
- Lapsed panevad kärbsapiitsa vette, tõstavad välja ja puhuvad sealt läbi mulle või tuulise ilmaga tegevust õues tehes hoiavad kärbsapiitsa õhus ning tuul ise „puhub“ sealt mullid läbi
- Lapsed vahustavad vett kärbsapiitsaga (kui vette lisada värvi, saab võtta värvilise vahu pealt paberiga ka tõmmiseid)
- Seebimulle võivad lapsed puhuda ka seebimullitajaga

4+ VEEPILLIMÄNG



Vahendid: 5–6 klaasi, puupulk.

- Täitke klaasid või paluge need lastel eri koguse veega täita
- Lapsed improviseerivad klaasidele puupulgaga lüües ning loovad omaloomingulisi vee-, vihma- või lumelaule
- Lapsed võivad ise proovida muuta tekkiva heli kõrgust, lisades klaasidesse juurde pisut vett või võttes seda vähemaks

5+ LEIA TEE VEEKLAASINI



Vahendid: interaktiivnetahvel või põrandarobot.

- Valmistage sobiv ea- ja teemakohane alusmatt mänguks põrandarobotiga (piltideks joogivesi klaasis ning eri joogid ja toidud). Pilte saab alusmati taskutes liigutada ja vahetada
- Lapsed lepivad kokku, kust robot oma teekonda alustab
- Selgitage ülesannet: lapsed tahavad vett juua, kuidas sinna jõuda?
- Lapsed programmeerivad roboti liikuma ühe ruudu kaupa (otse, vasakule, paremale, tagasi), kuni see jõuab veeklaasini
- Arutlege
 - ◆ Vee joomise olulisuse üle
 - ◆ Mida juua janu korral?
 - ◆ Kust organism veel vett saab?



Põrandarobot on leidnud üles veeklaasi

5+ VEE KANDMINE



Vahendid: väikesed ämbrid (vm anumad) vastavalt võistkondade arvule, suuremad veeanumad ja väikesed topsikud või supilusikad.

- Moodustage kaks või enam võistkonda
- Jagage igale võistkonnale vee toomiseks vajalikud vahendid, s.o väikesed topsikud või supilusikad
- Selgitage mängu ülesannet - iga võistleja peab tooma suurest anumast topsiku või supilusikaga vett oma võistkonna väiksesse ämbrisse, püüdes seda võimalikult vähe maha loksutada
- Võidab võistkond, kes saab enda anuma enne vett täis
- Mäng on hea suvisel ajal õues mängimiseks

Variatsioon: lapsed toovad vett švammidega

- Laps võtab suurest ämbrist vett švammiga, jookseb enda ämbrini, pigistab vee välja
- Sama tegevust kordab järgmine võistleja jne, kuni võistkonna väike ämber on vett täis

6+ ET ÜHTEGI TILKA KAOTSI EI LÄHEKS



Vahendid: väikesed madalad topsikud, mis seisaksid pea peal.

- Lapsed asetavad topsikud pea peale
- Valage sinna igale lapsele sama kogus vett
- Lapsed täidavad neile antud erinevaid ülesandeid, proovides seda teha nii, et ühtegi tilka vett maha ei loksuks (kätega topsikuid toetada ega kinni hoida ei tohi), näiteks:
 - ◆ käivad ühest punktist teise
 - ◆ kükitavad
 - ◆ pööravad ümber oma telje
 - ◆ tantsivad vm
- Soovi korral võib mängida võidu peale - võidab see, kel on pärast kõikide ülesannete täitmist topsikus enim vett alles
- Mängu on hea mängida suvisel ajal õues



Kärt, Lee, Linda, Anna ja Aron vett kandmas

3+ LUMEHELBEKESED JA LUMEMEMMED



Vahendid: PVA-liim, lüümikud (esitluskiled), vatitikud, seemned, vilditükid, papitükid, guašid, jahud, kliister (lk 85) paberiribad, vatipallid, salvrätikud, lipsud, oksad, helkuripuru, vatt, paberist vm materjalist lumehelbekesed, soolatainas (lk 85), lumememmekujuline piparkoogivorm, papptaldrikud, paberist muffinivormid, väikesed paberist vihmavarjud, pipraterad, sädelus, kaunistused jm.

- Selgitage lastele, et veest võivad tekkida lumehelbekesed ja lumest saab omakorda meisterdada lumememme
- Seetõttu sobivad vee teema all tegemiseks ka kõikvõimalikud tööd lumehelbekeste ja lumememmedega

Variant 1. PVA-liimist lumehelbeke ja lumememm

- Lumehelbekese tegemiseks asetavad lapsed vatitikud lumehelbekesekujuliselt lüümikule või muule painduvale plastist alusele, katavad vatitikud PVA-liimiga ning kaunistavad sädeluse ja muude kaunistustega
- Lumememme tegemiseks valavad lapsed PVA-liimi lüümikule ringikujuliselt ning kujundavad seemnete ja vilditükkidega lumememme näo
- Kui tööd on täielikult kuivanud, aidake lastel need lüümikult eemaldada



PVA-liimist lumememm ja lumehelbeke

Variant 2. Lumememmed paberiribadest, vatipallidest ja soolatainast

- Kõigepealt värvivad lapsed papitüki guašside, jahude ning kliistriga
- Edasi valmistavad nad paberiribadest, vatipallidest või soolatainast piparkoogivormiga võetud lumememmed. Paberiribadest lumememmede tegemiseks veeretavad lapsed neist pallikesed, vormivad kliistris ja asetavad tööle
- Lumememmede kaunistamiseks kasutavad lapsed salvrätikuid, oksa, lipse, pipraterasid, vilditükke. Tausta kaunistamiseks võivad nad kasutada lumehelbekesi, vatti, helkuripuru, sädelust jm



Paberiribadest, vatipallidest ja soolatainast valmistatud lumememmed

Variant 3. Soolatainast lumememmed

- Lapsed valmistavad soolatainast pallikesed ning asetavad need üksteise otsa papptaldrikule
- Kahe palli vahele võivad lapsed asetada paberist muffinivormi n-ö seelikuks
- Lapsed kaunistavad lumememmed pipraterade, lipsukeste, oksakeste ja vihmavarjudega



Soolatainast lumememmed

4+ ÜLLATUSPILT LÄBI KÕRRE PUHUDES



Vahendid: kõrred, vesivärvid või guašid, topsikud, paberid, pliatsid või viltpliatsid, liim, kaunistused (nt käsitöösilmad, suled).

- Valmistage vesivärvidest või guašidest värvilised veed
- Lapsed tilgutavad pintsliga paberile suuremad ja väiksemad vabalt valitud värvilised veetilgad, seejärel puhuvad läbi kõrre veetilgad laiali, nii et paberile tekivad kujutised
- Soovi korral kaunistavad lapsed töö silmade, sulgede vm kaunistustega või joonistavad midagi juurde
- Lasta tööl kuivada ja soovi korral võib (vilt)pliatsitega töid veelgi täiendada



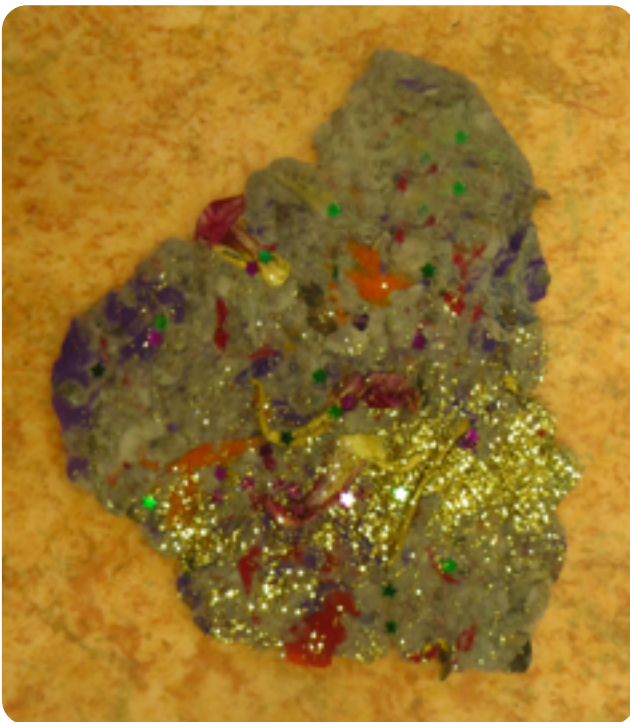
Pilt, mis on saadud läbi kõrre puhudes

5+ VEEMÄNGUD JA PABERI TEGEMINE



Vahendid: ajalehed või paberihundist saadud (värvilised) paberiribad, salvrätikud, suurem vettpidav kast või kauss, klistri (lk 85), sõel, švammid, ajalehed, kaunistused (taimepuru, sädelus, väikesemad seemned-kruubid, litrikesed vm).

- Lapsed rebivad ajalehed (ja salvrätikud) peenikesteks ribadeks ning asetavad suurde kasti või kaussi
- Seejärel toovad nad sinna peale (sooja) vett ja hakkavad paberiribasid solgutama seni, kuni kogu paber on muutunud ühtlaseks massiks
- Iga laps tõstab pabermassi endale väiksemasse kaussi. Lisage sinna veidi klistrit ja lapsed segavad saadud massi korralikult läbi
- Edasi valmistavad lapsed ette paberi pealispinna - paksemale ajalehele paigutavad maksimaalselt 7–8 cm läbimõõduga ringikese sisse taimi, sädelust, litrikesi, seemneid vm (mitte väga paksult ning arvestades sellega, et kõige alla pandud asjad jäävad pärast paberil kõige peale)
- Lapsed tõstavad sõelale (vajadusel abistage) umbes kahe supilusikatäie jagu paberimassi, vedelikku võib käega pisut vähemaks vajutada
- Aidake saadud kuivem mass ettevalmistatud ajalehele panna ning lapsed annavad sellele õrnalt kätega vormides soovitud kuju, näiteks ümmarguse
- Lapsed vajutavad pabermassi õrnalt švammiga, aeg-ajalt švammi kuivaks pigistades. Mass tuleb saada nii kuivaks ja kõvaks kui võimalik
- Aidake asetada selle peale ajaleht, ümber keerata ning katsuge servast hästi õrnalt kaasa aidates saadud paber ajalehe küljest lahti saada
- Kuivatage paber
- Soovi korral võib saadud paberist valmistada hiljem pilte või kaarte
- Tegevuse esimest kaht punkti on hea suvisel ajal õues teha



Isetehtud paber

4+ KUHU VESI KAQB?



Vahendid: kaks ühesuurust klaaspurki, üks keeratav purgikaas, vesi, kandik, marker.

- Lapsed valavad mõlemasse anumasse ühepalju vett ja sulgevad ühe purgi kaanega, teine purk jääb kaaneta
- Asetage mõlemad veega anumad kandikul aknalauale päikese kätte ja jätke sinna
- Jälgige purke lastega mitme päeva jooksul
- Märkige lastega iga päev või iga paari päeva järel anumatele markeriga vee tase, võrrelge ka veetaseme muutumist sõltuvalt sellest, kas on olnud pilves või päikeseline ilm
- Vaadlege ja arutlege
 - ◆ Mis on toimunud?
 - ◆ Miks on ühes purgis vett vähem. Vesi lendub auruna õhku (nt sama toimub õues veelompidega). Vett aurustub samuti inimese kehalt naha kaudu

5+ KATSE KOLME TAIMEGA



Vahendid: potid, muld, seemned.

- Pange koos lastega kasvama kolm taime (midagi maitsetaimedest või aedviljadest, nt kurk, salat, redis vm)
- Seadke sisse taimede kasvamise vaatluspäevik, kuhu saate märkida iga hoolitsuse ja taimede kasvus toimunud muudatused
- Ühe nädala jooksul hoolitsevad lapsed tärganud taimede eest erinevalt: näiteks taime nr 1 kastavad sageli ja rohke veega iga päev, taime nr 2 kastavad regulaarselt taime vajadusest lähtuvalt, nt igal hommikul parajalt, ja taime nr 3 kastavad väga harva või üldse mitte
- Jälgige koos lastega taimede kasvus toimunud muudatusi ja märkige need vaatluspäevikusse või koostage sellest näiteks fotoseeria
- Koolieelikutega võib kajastada taime arengut, tehes taimeraamatu või -päeviku, märkides ära taime kasvamise päeva arvuna näiteks 1. päev - külvipäev, 3. päev - taime tärkamine, taime kasvamise 5. päev jne. Nädala lõpus viige läbi vaatlustulemuste analüüs. Paluge lastel ise kirjeldada, milline näeb taim välja ja kuidas ta kasvas
- Arutlege
 - ◆ Kuidas taimed kasvasid?
 - ◆ Nagu taimed vajavad kasvamiseks vett, nii ka inimese keha vajab iga päev joogivett. Milleks? Nagu taim, vajab ka inimene parajas koguses joogivett. Kui juua liiga palju vett, siis keha ei tule sellega toime ja inimene võib jääb samuti haigeks

5+ KUIDAS TAIMED IMAVAD VETT



Vahendid: toiduvärvid, liitrised purgid vm kõrgemad läbipaistvad klaasist anumad, vesi, jääsalati vm lehed.

- Valage purkidesse vesi, tilgutage ise või tilgutavad lapsed purki toiduvärvi
- Asetage seejärel igasse purki üks jääsalati leht nii, et umbes 1/3 lehe alumisest osast jääks vette
- Jälgige lastega, mis hakkab lehtedega toimuma, jälgige ka veetaset anumad
- Koostage fotoseeria muutumisest
- Arutlege, mis lehtedega toimus ja miks. Selgitage, et ka inimestel liigub vesi iga keharakuni



Värvilist vett sisse imanud jääsalatileht

1+ LUGEMINE



„Vihmavarjumäng“ (Ave Kumpas)

Tip-tip-tip-tip jooksup, vihma pilvest kallab, (*trummeldada sõrmedega väikese kausikese peal*)

tip-tip-tip-tip rutuga vihmavarju alla! (*panna kausike pähe vihmavarjuks*)

Tuulekene, puhu sa, aja pilved minema! (*puhuda ja kukutada „vihmavari“ enda kätele*)

Keele, kõne ja loovuse arendamiseks kasutage koos teiste õppetegevustega lõimitult erinevaid vee-, vihma-, lume-, mere-, lumememme- ja jäälaule.

5+ ÜTLEMISED



- Lugege lastele ette erinevaid ütlusi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
 - ◆ Vesi ahjus. Selgitus: hädas olema
 - ◆ Vesi tema veskile. Selgitus: talle kasulik
 - ◆ Vett ja vilet saama. Selgitus: vaeva nägema, raskusi läbi elama
 - ◆ Nagu hane selga vesi. Selgitus: jätab ükskõikseks, hoolimatu

5+ MÕISTATUSED



- Maja kannab, liivatera ei kannab? Vastus: meri
- Sünnib sügisel, sureb kevadel? Vastus: lumi
- Õues mäena, toas veena? Vastus: lumi
- Ema olid mulle, mina emaks sulle? Vastus: veest sünnib jää ja jääst jälle vesi
- Mida ei jõua sõelaga ümber järve viia? Vastus: vesi

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- Toidurasvad. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019. [Brošüür].
- Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
- Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.
- Tervise Arengu Instituut. NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 8. tka.nutridata.ee. Kasutatud 20. märts 2020
- Eesti Kirjandusmuuseum. Eesti mõistatused. Andmebaas. <http://www.folklore.ee/moistatused/>. Kasutatud 20. märts 2020
- Miksike. Mõistatustekogu. <http://www.miksike.ee/documents/main/referaadid/sisukord.html>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Suhkrud. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Eesti mõistatuste e-antoloogia Mõista-mõista, mõlle-rõlle. <http://www.folklore.ee/~kriku/MOISTA/>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Sool. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Nynäshamni Looduskool. Vesi. Säätva arengu teemaline õppematerjal. Rootsi, 2010. https://www.hyria.fi/files/6392/Vesi_S22stva_arengu_teemaline_oppematerjal_2011.pdf. Kasutatud 20. märts 2020.
- Zilmer M, Kokassar U, Lill A. Vesi ja inimorganism. Rmt: Normaalse söömise kursuste käsiraamat. Tallinn: Avita; 2012. lk 39–43.
- Tervise Arengu Instituut. Vesi. <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/vesi>. Kasutatud 20. märts 2020.

Õpetajaraamat laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamiseks on eelkõige mõeldud kasutamiseks lasteaias, kuid sobib teadmiste ja ideede saamiseks ning tegevuste (arutelud, uurimised, praktilised tegevused, mängud, katsed, kunstitegevused jm) läbiviimiseks ka koolis ja kodus.

Raamat koosneb viiest osast:

- esimene osa käsitleb söömise ja liikumise soovitusi üldiselt
- teine osa annab ülevaate toidugruppidest
- kolmandast osast saab ideid söögi tegemiseks, aga ka informatsiooni toidu märgistuse ning -ohutuse kohta
- neljas osa hõlmab endas erinevaid toitumisega seotud teemasid: seedimist, suutervist, meeli ning seda, et me oleme erinevad
- viiendast osast leiab toitumisteemalise näidendi ning küsimusi viktoriini jaoks

