



Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine Õpetajaraamat lasteaedadele

IV osa
Seedimine, suutervis, meeled, erinevused



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



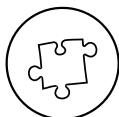
4. praktiline tegevus



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

Seedimine, suutervis, meeled, erinevused	329
1 Seedimine.....	333
1.1 Taustteave.....	333
1.2 Tegevused.....	335
5+ Toidu teekond meie kehas.....	335
5+ Seedeelundite voolimine.....	336
5+ Kuidas toit soolestikus liigub?.....	336
5+ Ütlemised.....	337
2 Toit ja meeled.....	339
2.1 Taustteave.....	339
2.2 Soovitused õpetajale.....	339
2.3 Tegevused.....	340
5+ Milliste meeltega me toitu tajume?.....	340
5+ Milliseid maitseid tunned?.....	341
5+ Kas tunned aedvilju ainult maitse järgi?.....	341
5+ Millise kurgiga on tegemist?.....	342
5+ Arva ära, mis see on.....	342
5+ Arva ära, mis lõhn see on.....	343
5+ Kuidas lõhnab minu joonistus?.....	343
3 Me oleme erinevad.....	344
3.1 Taustteave.....	344
3.2 Soovitused õpetajale.....	344
3.3 Tegevused.....	345
3+ Kas me oleme erinevad?.....	345
3+ Igaüks on isemoodi.....	346
3+ Sõber Karu tuleb külla.....	346
5+ Mille poolest oleme erinevad?.....	347
5+ Kas perede söömistavad on ühesugused?.....	347
3+ Joonistame kaaslast.....	348
3+ Meie, teistmoodi lapsed.....	348
3+ Sallivus.....	348
6+ Põrsas Põssa sünnipäev.....	349
TÖÖLEHT 14. Põrsas Põssa sünnipäev.....	351
4 Suutervis.....	352
4.1 Taustteave.....	352
4.2 Soovitused õpetajale.....	352
4.3 Tegevused.....	352
5+ Laut valgeid lambaid täis, punane kukk keskel.....	353
5+ Mida süüa, et hambad oleksid rõõmsad?.....	353
6+ Hamba töö- ja puhkeaeg.....	354
3+ Peseme hambaid.....	354
5+ Härra Hammas läheb poodi.....	355

3+ Hambaharjakull.....	355
3+ Voolime hambad ja keele.....	356
5+ Plakat hammaste tervisest	356
3+ Hambaauk	356
7+ Kuidas hammas katki läheb ehk paljad munad	357
3+ Luuletus.....	359
5+ Ütlemised	359
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	361

1 SEEDIMINE

1.1 TAUSTTEAVE

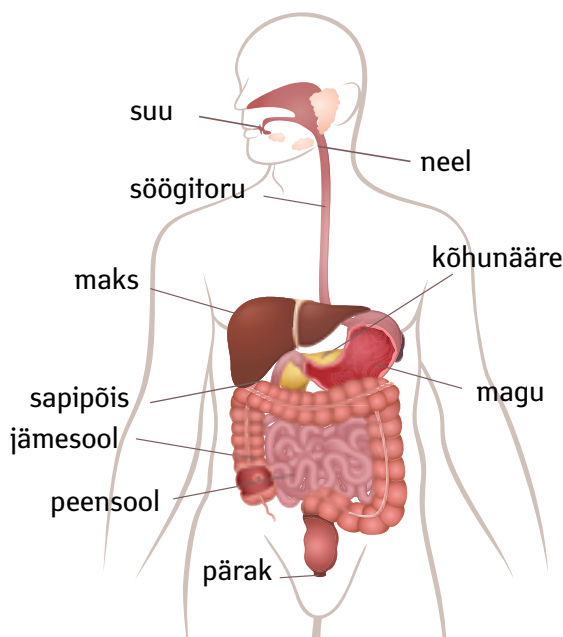
Selleks, et inimene saaks toidust kätte kõik vajalikud ained, on vaja söödud toidus leiduvad valgud, rasvad ja süsivesikud lagundada väiksemateks komponentideks ehk toit tuleb ära seedida. Saadud osakesed imenduvad vereringesse ning liiguvad sealt edasi maksa või rakkudeni. Rakud kasutavad neid oma elutegevuse tarbeks - kas energia saamiseks, ehitusmaterjalina või muudeks funktsioonideks.

Lisaks saadakse toiduga vett, vitamiine, mineraalaineid ning bioaktiivseid ühendeid.

Toit läbib oma teekonnal seedeelundkonna järgimisi osi:

- suuõõnt
- neelu
- söögitoru
- magu
- peensoolt (sh kaksteistsõrmiksoolt)
- jämesoolt

Lisaks neile aitavad seedimist läbi viia kõhunääre (ehk pankreas), maks ning sapipõis.



Seedeelundkond

Suuõõnes peenestatakse toit hammastega. Suuõõnde suubuvad süljenäärmed, mis toodavad sülge, et toit muutuks vedelamaks. Toit segatakse siin süljega läbi ning alguse saab ka mõningate toitainete osaline või vähene seedimine.

Kui toit süljega seguneb, siis vabanevad toidust mitmesugused keemilised ühendid ning tunneme toidu maitset (maitseõhna). Sülg mängib rolli ka maitseühendite transpordil maitseretseptoritesse.

Kui toitu ei närita korralikult, vaid „loputatakse“ alla vedelikuga, ei eritu piisavalt sülge, mis on vajalik toidu paremaks seedimiseks.

Mida enam on allaneelatav toidumass peenestatud, seda kergem on organismil toitu seedida - seepärast tulebki toitu mäluda hoolikalt ning kaua.

Suutervis on seedimise ja kogu organismi tervise seisukohast väga oluline.

Neelamine suunab söögi ja joogi suuõõnest **neelu** kaudu läbi **söögitoru** makku ning takistab nende sattumist hingamisteedesse. Kui inimese tähelepanu on mujal, võib toit sattuda neelust hoopis hingetoru ja inimene hakkab toidutükist vabanemiseks köhima. Kui hingetoru ummistab vähe mälutud toidutükike, võib inimene lämbuda.

Seetõttu on väga oluline, et me söömise ajal keskenduksime söömisele ega tegeleks söömist häirivate tegevustega. Näiteks ei sööks käimise-jooksmise ajal, ei vaataks söömise ajal televiisorit ega tegeleks mobiiltelefoniga.

Maos toimub toidu vedeldamine ja osaline lagundamine ning selle sobivas koguses (portsjoni kaupa) regulaarne edasilükkamine peensoole algusosasse kaksteistsõrmiksoolde. Vedeldamine saavutatakse mao- happe ja tugeva mehaanilise segamise (peenestamise) toimetel.

Kuna maos olevad maonäärmed toodavad tugevalt happelist soolhapet, siis on mao sisepind kaetud kaitsva limaskestaga. Maomahl (soolhape, ensüümid, vesi, lima jne) on happeline (veidi happelisem kui 30% söögi- äädikas) ning selle eritumise kutsuvad esile näiteks toidu nägemine, maitse, lõhn, suu limaskesta mehaaniline ärritamine. Soolhape hävitab ka toiduga makku sattunud baktereid.

Mao ja kaksteistsõrmiku piiril asub maolukuti. See avaneb perioodiliselt ning selle kaudu liiguvad kaks- teistsõrmikusse väikesed peenestatud toiduportsjonid, mille maht on 5–10 ml ehk umbes 1–2 teelusikatäit.

Tühjenenud maos esineb tugevaid laineid, mille abil vabaneb magu toiduosadest, mis ei ole hästi peenes- tatud (nt kiudainerikas taimse päritoluga toit). Ka pikema söögivahe tulemusena võib tekkida tugevaid perioodilisi lainelisi liigutusi, mis väljenduvad kõhu korisemise ning halvemal juhul kõhuvaludena.

Kõhunäärmest eritub kaksteistsõrmiksoolde seedeensüüme (mis aitavad toitu peenemateks osadeks lõhustada) ja hormone (mis reguleerivad näiteks veresuhkru taset).

Maks on meie organismi „keemialabor“. Siin toimub suur osa nii valkude, rasvade kui süsivesikute aine- vahetusest. Samuti aitab maks ringlusest kõrvaldada inimorganismi ainevahetuse käigus normaalselt tek- kivaid jääkaineid ning eemaldada verest sinna sattunud organismile mittevajalikke ühendeid. Need viiakse verrega neerudesse ning sealt edasi uriiniga organismist välja.

Maks töötleb ja säilitab toitaineid toidukordade vaheliseks ja ka pikemaks perioodiks (nt glükogeen, raud). Samuti on maks mõnede vitamiinide hoidlaks (nt A-, D-, B₁₂-vitamiin).

Seedimisega seoses on maksa olulisim roll sapphapete (sapi) tootmine. Sapp läheb kaksteistsõrmiksoolde. Selle kogus on rasvarikka toidu puhul suurem. Sapphappeid toodetakse veres ringlevast kolesteroolist ning need on vajalikud rasvade imendumiseks. Nad teevad rasvadest väikesed „mullikesed“, et suurendada kokkupuutepinda neid lagundavate ensüümidega.

Seedekulglas liigub seeditav segu edasi mao ja soolte lihaskesta rütmiliste kokkutõmmete ja lõtvumiste abil. Seda protsessi nimetatakse peristaltikaks. Seedekulga sisepinda katab lima. See on vajalik, et kaitsta seedekanali sisepinda ning hõlbustada seeditava toidumassi edasiliikumist.

Peensoole alguses paikneb hobuserauakujuiline **kaksteistsõrmiksool**. Siin toimub maost tuleva massi segamine sapi ja pankrease ensüümidega. Makrotoitainete (valgud, rasvad, süsivesikud) seedimise peami- seks kohaks ongi peensoole ülemine osa (sh kaksteistsõrmiksool). See tähendab, et seal muudetakse need väikesteks lihtsateks ühenditeks (nt suhkrud, amino- ja rasvhapped).

Suurem osa makrotoitainetest tekkinud ainete, samuti vitamiinide ja mineraalainete imendumisest, toimub aga **peensoole** keskmises osas.

Mõnel inimesel võib toidus sisalduva gluteeni toimetel peensoole limaskest kahjustuda, mis toob endaga kaasa toitainete imendumise puudulikkuse. Seda nimetatakse tsöliaakiaks ja selle haiguse diagnoosib arst. Gluteen võib mõnel inimesel esile kutsuda tsöliaakiaga sarnaseid haigusnähte (puhitus, kõhulahtisus vm), kuid peensoole limaskest ei ole kahjustunud. Sellisel juhul võib olla tegemist allergia või gluteenitalumatu- sega. Gluteeni (s.o valk) leidub nisus, rukkis, odras (ja kaeras) ning neid sisaldavates toodetes. Inimene, kes põeb tsöliaakiat, ei tohi toiduga gluteeni üldse saada.

Kui inimese organismis puudub ensüüm laktaas või on selle aktiivsus väga väike, siis ei lagundata seedimise käigus laktoosi ehk piimasuhkrut. See liigub jämesoolde, kus bakterid selle lõhustavad (tekivad gaasid, kõhuvalu, kõhulahtisus) - seda nimetatakse laktoositalumatuseks. Need inimesed peaksid laktoosi sisalda- vate piimatoodete söömist piirama või sööma laktoosivabu tooteid.

Vähene osa toidust on **jämesoolde** jõudmisel seedumata (nt kiudained). See ongi vajalik, kuna kiud- ained on toiduks jämesooles elavatele mikroorganismidele, kes aitavad neid lõhustada. Kui soolesisaldis on jämesoole läbinud, siis liigub tekkinud mass (seedimata ja mitteimendunud toit, mikroorganismid, vesi) pärasoolde ning tekib roojamisrefleks.

Et kõht korralikult „läbi käiks“, on vaja saada toiduga piisavalt kiudaineid. Neid sisaldub ennekõike teraviljatoodetes, puu- ja köögiviljades ning marjades. Samuti on kõhukinnisuse vältimiseks oluline saada piisavalt vedelikku ning olla füüsiliselt aktiivne.

Soolestiku normaalset mikrofloorat võib häirida antibiootikumide tarvitamine ning tasakaalustamata toitumine, kuid mikrofloorat toetavad lisaks kiudainetele näiteks probiootilised bakterid, mida leidub hapupiimatoodetes, hapukapsas ja teistes hapendatud toitudes.

1.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- teab, miks inimene peab sööma
- oskab pildil näidata, milliseid seedekanali osasid toit kehas läbib

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Miks inimene peab sööma?
- Miks on vaja toit korralikult läbi närida?
- Miks meil on vaja terveid hambaid?
- Kas pea peal seistes saab neelata?
- Miks ei tohiks söömise ajal rääkida või tegeleda kõrvalise tegevusega?
- Miks kõht võib valutada?
- Kas sinul on kõht korisenud? Kas oled oma kõhu vahel nii täis söönud, et on raske olla?
- Kuidas toit kehas liigub? Kui pikk see teekond võiks olla?
- Millest saad aru, et kõht on tühi? Kui tihti sul läheb kõht tühjaks?
- Miks on tähtis regulaarselt süüa?
- Mida sa saad ise teha, et su seedimine toimiks nii nagu vaja? Normaalsele seedimisele aitab kaasa toidu hoolikas närimine, rahulikus keskkonnas söömine, kiudainerikka toidu söömine, piisav vedeliku joomine, regulaarsed toidukorrad, piisav kehaline aktiivsus jm

5+ TOIDU TEEKOND MEIE KEHAS



Vahendid: pildid või raamatud seedeelundkonnast ja seedimisest.

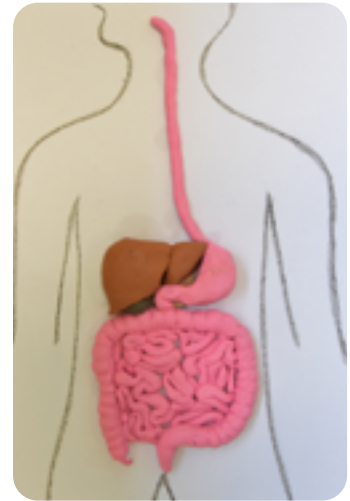
- Uurige koos lastega raamatuid inimese kehasst ning otsige nendest pilte ja infot seedeelundite kohta
- Näidake lastele pilte seedeelunditest (seedeelundkonnast). Rääkige, kust läheb toit läbi (suuõõs, neel, söögitoru, magu, kaksteistsõrmiksool, peensool, jämesool) ja kust ei lähe. Samuti rääkige, millised on seedimisel veel olulised organid (kõhunääre, maks) ning mis igas osas toiduga juhtub
- Uurige ja arutlege, milline on toidu teekond inimese kehas

5+ SEEDEELUNDITE VOOLIMINE



Vahendid: pildid või raamatud seedeelundkonnast, paberist inimfiguurid, plastiliin.

- Näidake ja nimetage toidu seedimisel osalevaid elundeid
- Paluge lastel pildi järgi voolida erinevaid elundeid ning ühendada need seedeelundkonnaks
- Jutustage ja arutlege lastega, kuidas toit liigub - mis järjekorras, läbi milliste elundite ning mis igas elundis toiduga toimub
- Sellist tööd saab teha kas ühistööna või iga laps eraldi



Plastiliinist voolitud seedeelundkond

5+ KUIDAS TOIT SOOLESTIKUS LIIGUB?



Vahendid: õhuke sukk, plastmunad.

- Võtke sukad või sukkpüksid, millel soovi korral võite varbaosa ära lõigata
- Leidke parajas suuruses plastmuna (nt suure üllatusmuna seest) ja asetage sukkpükste sisse
- Lapsed mõtlevad ja proovivad, kuidas muna sukka paremini edasi liiguks. Selleks tuleks sukka muna järel kokku pigistades seda läbi suka liigutada. Kuna toit liigub paljude väikeste kogustena, kasutage ühe suka sees mitmeid mune
- See mänguline katse aitab lastel mõista, kuidas toit soolestikus edasi liigub - väikeste kogustena ning soolestiku regulaarsete kokkutõmmete - peristaltika - abil



Teele, Uku ja Liisi „sööki“ mööda „soolt“ edasi lükkamas



- Lugege lastele ette erinevaid ütlushi. 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)

Seedimine, söömine

- ◆ Sööks või hundi ära. Selgitus: nälgjane olema
- ◆ Sööks või ära. Selgitus: olenevalt kontekstist võib tähendada, et on näiteks nii armas, et „sööks või ära“ või et ollakse millegi/kellegi peale äärmiselt vihane
- ◆ Silmadega sööma. Selgitus: ahnelt vaatama, jälgima
- ◆ Nahka pistma. Selgitus: ära sööma
- ◆ Sõnu sööma. Selgitus: oma ütlustest või lubadustest taganema
- ◆ Võin oma mütsi ära süüa. Selgitus: ütlus, mida kasutatakse siis, kui ollakse milleski täiesti veendunud

Suu, keel

- ◆ Ei ole suu peale kukkunud. Selgitus: oskab midagi (vaimukat) vastata
- ◆ Suud pruukima. Selgitus: väljakutsuvalt, häbematult kõnelema; vastu rääkima; üleliigset või ebasobivat rääkima
- ◆ Suu ei ole seinapragu. Selgitus: keegi tahab ka midagi maitsta, keegi tunneb ka millestki maitsvast rõõmu
- ◆ Suu kõrvuni peas. Selgitus: naeratab laialt
- ◆ Suu vajub lahti, suu ammuli peas. Selgitus: üllatunud
- ◆ Suu jookseb vett. Selgitus: kellelgi on suur isu midagi isuäratavat maitsta, süüa; keegi himustab, ihkab, tahab endale kedagi või midagi
- ◆ Suu vett täis. Selgitus: visalt vaikima, (enam) mitte ainsatki sõna lausuma
- ◆ Suu jääb lukku. Selgitus: keegi jääb vait, ei ütle sõnagi
- ◆ Suu suitseb. Selgitus: valetab
- ◆ Keeled suus. Selgitus: oskab mitut võõrkeelt
- ◆ Keelt limpsama. Selgitus: midagi väga endale, oma valdusse ihaldama
- ◆ Keelekaste. Selgitus: jook
- ◆ Keel (kurk) kõrbeeb/kuivab. Selgitus: kellelgi on tugev janu, keegi tahab väga juua
- ◆ Keel ei paindu. Selgitus: kellelgi on millegi väljaütlemisega raskusi, keegi ei söanda midagi välja öelda
- ◆ Keel pääseb valla. Selgitus: keegi läheb jutukaks
- ◆ Keel on sõlmes. Selgitus: kellelgi on hääldamise või sõnade väljaütlemisega raskusi
- ◆ Keel vesti peal. Selgitus: suurest tööst, rohkest tegemisest väga väsinud, kurnatud; lõõtsutades (jooksust, askeldamisest vms)
- ◆ Keel sügeleb/kipitab/kiheleb. Selgitus: kellelgi on suur tahtmine midagi öelda või rääkida
- ◆ Viib keele alla. Selgitus: on väga maitsev
- ◆ Keel vääratab. Selgitus: keegi ütleb midagi (keeleliselt) valesti
- ◆ Keelt talitsema/taltsutama. Selgitus: ettevaatlikult ning vähe rääkima, mitte kõike välja ütleva, oma ütlemisi tagasi hoidma
- ◆ Keelt peksma/kandma. Selgitus: kellestki (halvasti) rääkima, kui see inimene ise ei ole kohal
- ◆ Kidakeelne. Selgitus: räägib vähe

- ◆ Keelt hammaste taga hoidma. Selgitus: targu vaikima, ülearust lobisemist vältima
- ◆ Terava keelega. Selgitus: kellelegi halvasti ütleva, solvama

Neel, magu, maks, sooled

- ◆ Käivad neelud. Selgitus: keegi himustab midagi
- ◆ Köht koriseb. Selgitus: köht on väga tühi
- ◆ Köht lööb pilli. Selgitus: näljas olema
- ◆ Kops üle maksa. Selgitus: vihastuma, ärrituma
- ◆ Ei ole seda (nt magusa) soolikat. Selgitus: inimene ei armasta midagi (nt magusat) süüa
- ◆ Nagu soolikas. Selgitus: pikk ja kitsas (nt koridor)
- ◆ Nagu kajakas ühe soolega. Selgitus: hästi kiire seedimisega

Inimese keha tundmaõppimiseks, sh seedeelundkonnaga tutvumiseks ning tegevuste läbiviimiseks, on palju allikaid - kasutage selleks teatmeteoseid, raamatuid, atlaseid jms. Lasteaedades on vastavad raamatud ja piltmaterjal tavaliselt olemas, samuti on eri vanustele mõeldud raamatuid müügil raamatupoodides.

2 TOIT JA MEELED

2.1 TAUSTTEAVE

Ümbritsevat keskkonda tajume me oma meelte kaudu. Toidu tajumisel mängivad tähtsat rolli nägemis-, haistmis- ja maitsmismeel, aga ka toidu temperatuur ja tekstuur. Kõik need tegurid peavad olema kooskõlas - kui üks neist on ebameeldiv, tekib tunne, et toit ei maitse.

Lapse jaoks võib uus või harjumatu toit automaatselt tähendada midagi ebameeldivat. Kui last uute maitsetega vähehaaval harjutada, aitab see kaasa tema toiduvaliku mitmekesisemaks muutumisele.

Keelega tunneme viit põhimaitset: magus, soolane, hapu, kibe (mõru) ja umami (rikas, heamaiguline, lihamaitseiline (tuleneb naatriumglutamaadist)). Inimesele tundub, et ta tajub erinevaid maitseid rohkem (nt apelsin, õun jne), kuid tegelikkuses tajub ta vaid viit põhimaitset. Maitsmismeel sõltub suures osas haistmismeelest. Näiteks nohustena tajume, et toit ei maitse tavapäraselt. Seega on apelsini „maitse“ tegelikult maitse lõhn - tajume seda spetsiifikat vaid tänu haistmismeelele. Kokkuleppeliselt kasutame edaspidises tekstis nii põhimaitsete kui ka maitse lõhna väljendamiseks vaid sõna „maitse“.

Oma roll toidu maitsemisel on ka toidu tekstuuril ja pakkumisviisil.

Meil kõigil on oma lemmiktoidud ning nendega seondub alati mingi isiklik lugu. Seda seetõttu, et maitseid ja lõhnu tekitab meis emotsioone, mis omakorda on seotud mälu.

2.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Selleks, et lapse menüü ei jääks üksikute lemmiktoitude näol üksluiseks, tuleks seda mõne aja tagant uute maitsetega rikastada. Parem oleks lisada üks uus maitse korraga
- Oluline on täiskasvanute eeskujuna ning ühises söögilauas ja rõõmsas õhkkonnas söömine
- Rääkige erinevatest maitsetest hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi ajal - millest toit koosneb ja mis maitseid laps tundis
- Mõned toidud, mis täiskasvanutele maitsevad, võivad väikelapse jaoks olla liigselt maitsestatud. Alla aastaste laste portsjon tuleks toidust enne selle maitsestatamist eraldi tõsta
- Vanemate laste toitu võib hakata lisama maitsetaimi ja -aineid, kuid soola ja rikkalikku vürtside lisamist vältida
- Kui lapsele on jõukohane, võiks ta oma portsjoni ise taldrikule tõsta. Suunake lapsi, et nad valiksid erisuguseid toite, ning jälgige, et kehva isuga lapsed sööksid piisavalt. Esialgu olgu lapse portsjonid väiksemad. Juurde saab alati tõsta
- Ahvatlev välimus kutsub sööma - proovige lihtsamat fruktodisaini ehk puuviljakunsti. Pirnist siilikese või paprikalaevukese (lk 308) meisterdamine on jõukohane ka lapsele
- Jälgige, et lapse toit oleks värviline ja sobilikult valmistatud (kuumtöötlemata või kui kuumtöödeldud, siis pigem keedetud, aurutatud, küpsetatud)
- Pakkuge lapsele valikuvõimalust mitme sarnase toidu vahel, mida sooviksite, et ta sööks
- Maitsmismeele arendamiseks lubage lastel toiduvalmistamisest osa võtta. Maitsmis- ja haistmismeele töötavad kõrvuti - toidu hea lõhn võib laste jaoks toidu maitseks muuta

2.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- kirjeldab tuttavaid lõhnu
- oskab nimetada põhimaitseid: magus, soolane, hapu, kibe
- kirjeldab tuttavate toitude maitset

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

Toiduainete maitsemisel selgitage alati enne välja, et kellelgi ei oleks ühegi pakutava toiduaine vastu allergiat või haigust, mille puhul on konkreetse toiduaine söömine keelatud.

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Kuidas sa tead, kas toit sulle meeldib või mitte?
- Missugused lõhnad sulle meeldivad?
- Missuguseid maitseid sa oskad nimetada?
- Millised maitsete sulle meeldivad?
- Kas kõigile meeldivad samad maitsete ja lõhnad?

Enne iga tegevust peske lastega üheskoos hoolikalt käed.

5+ MILLISTE MEELTEGA ME TOITU TAJUME?



Vahendid: leppemärkidega pildid meeleelunditest - silm (nägemine), kõrv (kuulmine), nina (haistmine), käsi (kompimine) ja suu (maitmine), toiduained (nt kurk, õun, apelsin, keedumuna, mõru šokolaad vms), kandik, nuga.

- Arutlege lastega, mida saab näha, mida kuulda, mille lõhna tunda ning kuidas võivad asjad katsudes tunduda, ja maitsta
- Valmistage ette kandik mitmesuguste toiduainetega (nii tervelt kui tükeldatuna). Toiduaineid arvestage nii, et iga laps saab oma tüki
- Lapsed võtavad saadud toiduaine tükikese, katsuvad seda, nuusutavad ja maitsevad
- Paluge lastel kirjeldada, kuidas see välja näeb, millisena käes tundub, kuidas lõhnab ja maitseb, kas see teeb häält (nt hammustades)
- Vaadake meeleelundite pilte ja arutlege, millise meeleelundi abil te olete saanud neid asju (nt värvust, lõhna, maitset, pinna struktuuri) teada

5+ MILLISEID MAITSEID TUNNET?



Vahendid: maitsmiseks ettevalmistatud toiduained, mida on võimalik väikesteks tükikesteks lõigata (nt sidrun (hapu), banaan (magus), sink (soolane), põdrasamblatee (kibe, mõru)).

- Paluge lastel arutleda, milliste toitude maitseid neile meeldivad ja millised mitte
- Rääkige lastele, et kunagi ei tohi maitsta ühtegi tundmatut taime, marja, seent ega midagi sellist, mille kohta ei ole teada, kas see on söödav
- Lapsed maitsevad üht toitu, mäluvad aeglaselt ja püüavad seletada, millise maitsega see on. Seejärel võtavad nad ette järgmise toidu
- Paluge lastel maitseid ka erinevate omadussõnadega või võrdlusi kasutades kirjeldada
- Kui lapsed toitude maitseid kirjeldavad, rõhutage üle sõnad soolane, hapu, magus ja kibe (mõru)
- Soovi korral viige läbi ka teisi maitsmisega seotud tegevusi

5+ KAS TUNNET AEDVILJU AINULT MAITSE JÄRGI?



Vahendid: köögiviljad (osa ka keedetuna), puuviljad (ka eksootilisemad) ja marjad (sh kuivatatuna), hambatikud või kahvlid, taldrikud, joonistamis- või voolimisvahendid.

- Arutlege, kui palju ja milliseid puu- ja köögivilju ning marju lapsed päevas söövad
- Tükeldage taldrikule aedvilju ja lisage nende võtmiseks hambatikud või kahvlid
- Lapsed võtavad kinnisilmi aedvilju ning püüavad neid ära arvata ja kirjeldada. Küsige, kuidas need neile maitsevad, mis maitsevad kõige enam ja mis kõige vähem, kas keedetud köögivilj maitseb rohkem või vähem kui keetmata jms
- Kui mõni vili-mari on paljudele täiesti tundmatu, võite sellest rääkida lähemalt
- Lapsed joonistavad või voolivad neile kõige enam maitsenud aedvilju

Näiteid aedviljadest, mida pakkuda:

- köögiviljad (värskelt, osa ka keedetult): porgand, peet, redis, peakapsas, lillkapsas, brokoli, lehtkapsas, salat, rukola, kurk, paprika, herned, Türgi oad
- puuviljad: banaan, apelsin, greip, pomel, kiivi, õun, pirn, ploom, arbuus, aga ka mõned eksootilisemad, nagu näiteks mango, draakonivili
- marjad: mustad sõstrad, pohlad, jõhvikad, maasikad, vaarikad, viinamarjad, astelpajumarjad
- kuivatatud puuviljad, marjad: rosinad, aprikoos, õun, ploom, banaan, datlid

5+ MILLISE KURGIGA ON TEGU?



Vahendid: värsked, soola- ja hapukurk.

- Vaadeldge ja maitske koos lastega erinevaid kurke
- Milline on värsked kurgi maitse? Milline on vee maitse?
- Lapsed proovivad väikese tüki soola- ja hapukurki ning arutlevad nende maitse (soolane ja hapu) üle
- Kui maitse järgi on tehtud kindlaks, millise kurgiga on tegu, siis mille järgi saab seda veel otsustada? Saab vaadata-tunnetada ka:
 - ◆ värvi (värsked kurk - roheline, hapu- ja soolakurk - kollakasroheline)
 - ◆ välimust ja konsistentsi (värsked kurk - kõva, hapu- ja soolakurk - pehme)
 - ◆ kaalu (värsked kurk on raskem kui hapu- või soolakurk)



Värsked, lühiajaliselt soolatud, soola- ja hapukurgid

5+ ARVA ÄRA, MIS SEE ON



Vahendid: erinevate maitsetega toiduained (nt õun, sibul, toores kartul, kaneel, apelsin vm).

- Paluge lastel sulgeda silmad ning hoida ühe käega nina kinni. Teise käe väljasirutatud peopesale asetage toit, mille lapsed panevad suhu, hoides samal ajal kogu aeg teise käega nina kinni
- Lapsed maitsuvad toitu veidi aega ning püüavad kirjeldada, millist maitset nad tunnevad (üldjuhul tunnevad ainult kas siis magusat, haput või kibedat-teravat, sõltuvalt valitud toidust). Kas lapsed teevad ainult maitse järgi (oma nina kinni hoides) vahet väikesteks tükkideks lõigatud õunal, mugulsibulal ja toorel kartulil?
- Edasi võivad lapsed nina avada ning öelda siis, millise maitsega (lõhnaga) on nende toit

5+ ARVA ÄRA, MIS LÖHN SEE ON



Vahendid: väikesed läbipaistmatud kaanega topsikud, erinevad toiduained.

- Valige välja toiduained, millel on tugev lõhn (nt küüslauk, kohv, šokolaad, sidrun, kaneel, piparmünt, kama, aniis, vanillisuhkur jms). NB! Lastele ei tohi nuusutamiseks pakkuda näiteks äädikat
- Pange need väikestesse kaanega topsidesse
- Arutlege, kuidas saab infot mingi asja kohta, kui sa ei saa seda näha, kuulda ega puudutada
- Et lõhn ära ei hajuks, avage ise topsi kaas ja laps nuusutab karbis olevat toiduainet kinnisilmi
- Selgitage lastele, et täna on nuusutamiseks ohutud ained, aga kõik asjad ei pruugi seda olla. Näiteks ei tohi nuusutada (ammugi mitte proovida) pudeleid, mille sees on tundmatu vedelik
- Arutlege
 - ◆ Kuidas need asjad lõhnasid?
 - ◆ Millega sa seda lõhna tundsid?
 - ◆ Mis sõnadega sa neid lõhnu kirjeldaksid?
 - ◆ Millised lõhnad sulle meeldisid?



Lõhnad topsikutes: kakao, vanillisuhkur, aniis

5+ KUIDAS LÕHNAB MINU JOONISTUS?



Vahendid: paber, pliiatsid, mõned puu- ja köögiviljad, nuga, taldrikud.

- Lapsed tutvuvad oma meelte abil (nägemine, kompimine) puu- ja/või köögiviljadega (nt kurk, õun, sidrun, apelsin, sibul) ning kirjeldavad nende välimust
- Lõigake ise või paluge lastel aedviljad tükkideks lõigata
- Lapsed nuusutavad (terveid ja lõigatud) aedvilju, maitsevad neid ning kirjeldavad aedviljade lõhna ja maitset
- Lapsed joonistavad ühe enda valitud puu- või köögivilja paberile
- Seejärel hõõruvad nad joonistust eri aedviljade koorte või tükikestega (ei ole oluline, et just sama aedvilja tükikesega, mille pilt joonistati) ja nuusutavad pilti

3 ME OLEME ERINEVAD

3.1 TAUSTTEAVE

Igas lasteaias või koolis on lapsi, kes millegi poolest rohkemal või vähemal määral teistest eristuvad. See erinevus võib olla seotud rahvuse, kultuurilise tausta, usuliste tõekspidamiste, terviseseisundi või mingi muu aspektiga. Mõnikord toovad erinevused kaasa ka teistsugused lauakombed või toidueelistused. Kuidas nendesse suhtuda? Kuidas lastele haigust, võõraid kombeid või teistsuguseid harjumusi selgitada?

Kokkupuuted erisuguse välimuse, vajaduste ja võimetega inimestega õpetavad mõistmist ja sallivust. Mängu kaudu õpib laps arvestama, et kaaslaste huvid, arvamused ja harjumused, sh toidueelistused ja söömisega seotud kombed, ei pruugi sarnaneda tema omadega.

Mitmesuguste tegevuste kaudu mõistab laps, et teise inimesse peab suhtuma heatahtlikult, sõltumata tema välimusest, rahvusest, usust, terviseseisundist vm. Erinevuste nägemine ja viisid, kuidas nendega toime tulla, võiks lapse jaoks olla viljakaks kogemuseks. Täiskasvanute ülesanne on laste käitumise, välimuse ja arvamuste mitmekesisust ära kasutada mängudes, juttudes ja teistega suheldes.

Lasteaia käib ka lapsi, kellel on toitumisega seotud eripärasid. Need võivad olla tingitud lapse tervislikust seisundist (arsti diagnoositud toidutalumatusest, nt laktoositalumatusest, tsöliaakia või toiduallergia(d), diabeet, rasvumus vm haigus) või muudest põhjustest (nt lapsevanemate veendumused või soovid, usulised põhjused).

Toitumist puudutav võib mõne haigusega seoses, või ka muudel põhjustel, olla delikaatne teema. Lastega söömisest rääkides ning sellega seotud tegevusi tehes tuleb arvestada, et keegi ei tunneks ennast halvasti (nt haigusest tingitud söömise piirangud, ala- või ülekaalulisus, rasvumine, kesine toiduvalik kodus (nt majanduslikel põhjustel)).

Haiguspuhuse toitumisega seotud teemasid on kirjeldatud ka materjali teistes osades kas soovitusena või eraldi pealkirja all „Oluline teave õpetajale“.

- ◆ Toiduallergia - „Piim ja piimatooted“ (lk 175), „Kala, linnuliha, muna, liha“ (lk 195), „Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad“ (lk 231)
- ◆ Laktoositalumatuse - „Piim ja piimatooted“ (lk 175)
- ◆ Tsöliaakia - „Seedimine“ (lk 334), „Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused“ (lk 27)
- ◆ 1. tüüpi diabeet - „Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused“ (lk 27)

3.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Organiseerige selliseid ühistegevusi, milles lapsed võivad vastastikku oma tugevaid külgi kogeda
- Moodustage lastest väiksemaid gruppe, mille koosseisud aeg-ajalt vahelduvad. Lapsed kogevad ühtekuuluvust paaritöös, ühe laudkonnana, jalutuskäiguseltskonnas, paarilistena liikumismängudes. Väiksemasse gruppi kuulumine annab lapsele vajalikku turvatunnet ja annab võimaluse suhelda erinevate lastega
- Ostke lasteaeda nukke, mis on eri soost, suuruse ja kujuga ning mis kujutavad erinevas vanuses lapsi. Ostke ka raamatuid eri kultuuridest, teiste rahvaste muinasjutte jm. Mõnes lasteaias kasutatakse sallivuse õpetamiseks elusuuruses erilise välimusega isikustatud nukke (*persona dolls*), mõnes väärtuskasvatuse metoodikat. Lapsi mitmesugustesse tegevustesse kaasates, nende mängu vaadeldes ja omavahelist juttu kuulates saame tekkinud küsimustele vastata ning uusi teadmisi anda
- Rõhutage, et iga inimene on omalaadne ja eriline. Lapse eripära või haiguse (nt diabeet, tsöliaakia, toiduallergia, toidutalumatuse jm) kohta andke taktitundelisi, eakohaseid, tõeseid ja konkreetseid vastuseid. Sellisel juhul mõistetakse ja aktsepteeritakse erinevusi kergemini. Lugege enne tegevuste läbiviimist toiduga seotud haiguste kohta, et vajadusel olla valmis vastama laste küsimustele, arutada nendega erinevaid teemasid ja teha koostööd lapsevanemate või eri spetsialistidega

- Andke lapsevanematele teada, et nad on teretulnud koos oma lapsega lasteaia või kooli keskkonnaga tutvuma ja soovi korral ka teistele lastele rääkima oma lapse eripärast
- Ärge pange lapsi, kes erinevad enamikust, tähelepanu keskmesse. See võib olla lapsele ebameeldiv, samuti anda põhjust kiusamiseks
- Kui õppeasutus on ühinenud „Kiusamisest vabaks!“ programmiga, kasutage selle tegevusi ja võtteid lastele ka teistsuguste toidueelistuste või -harjumuste selgitamiseks. Lastegrupis võib kaaslastel olla toiduvalikutele ja söömisele suur mõju. Oluline ei ole keskenduda ainult toidule ja söömisele, vaid sõbralikele suhetele ja sallivusele üleüldiselt. Kui laste omavaheline läbisaamine on hea ja toetav, ei tekita ka erinevused toiduvalikus või söömisharjumustes probleeme

3.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- mõistab, et inimesed on erinevad ja neil on erinevad harjumused ning vajadused, sh toidu ja söömisega seotud eripärad
- oskab selgitada, mis on sallivus
- püüab mõista teiste inimeste tundeid
- hoolib teistest inimestest ja oskab teistega arvestada

3+ KAS ME OLEME ERINEVAD?



Viige tegevus läbi väiksemates gruppides, et kõik lapsed saaksid piisavalt rääkida.

- Paluge lastel vaadata ennast, mõelda iseenda peale ja leida midagi ilusat, huvitavat enda juures (välimuses, riituses, soengus jm). Mis on just täna hästi? Kes mida märkas?
- Seejärel paluge lastel tähelepanelikult vaadata oma kaaslasi - kas oleme ühtemoodi või erinevad? Mida ilusat, huvitavat, vahvat sa täna kellegi juures näed?
- Küsitlege lapsi, suunake nad igaühe juures midagi head leidma
- Õpetage, kuidas teistele hästi öelda. Jälgige, et võimalikult paljud lapsed saaksid rääkida
- Edasi vaatavad kõik lapsed tähelepanelikult ennast ja teisi enda ümber
- Üks laps ütleb: „Ma näen siin midagi ... (omadussõna või kirjeldus, nt hõbedast, kollast, läikivat, täpelist, jänkudega)“. Teised hakkavad järgemööda pakkuma midagi kirjeldusele vastavat kellegi seljas, peas, kaelas, jalas, riiete küljes
- Mängu alustanud laps vastab „jah“ õigele pakkumisele (nt Peetri kingad). Õige vastuse pakkunud laps on uueks küsijaks
- Mäng õpetab teisi tähelepanelikult vaatlema, märkama huvitavaid või ilusaid asju teiste juures. See aitab meelde tuletada kaaslaste nimesid õppeaasta algul, sisse elada pärast pikemat puudumist või uuel lapsel kaaslaste nimesid meelde jätta
- Söögilauas paluge lastel jälgida, kes mida sööb ning uurige pärast, mida sõber jättis järele. Arutlege koos, miks ta nii tegi. Kas tal ei olnud isu, oli väsinud, see toit ei maitsenud või ei ole ta harjunud sellist toitu sööma, teised ka keegi ei söönud (eeskuju) vms?

3+ IGAÜKS ON ISEMOODI



Vahendid: programmi "Kiusamisest vabaks!" raamat „Kiusamisest vabaks! Miks ja kuidas? Käsiraamat sotsiaalsetest käitumismudelitest ja tegevustest” ning „Kiusamisest vabaks!” metoodilise kohvri vestluskaardid.

- Kui lasteaed on liitunud „Kiusamisest vabaks!” programmiga, kasutage metoodilises kohvris sisalduvaid vestluskaarte laste eripärade, sh ka toitumise eripärade üle arutlemiseks. Võimalusi selleks pakuvad näitekskaardid „Suvepidu lasteaias”, aga ka „Perekond õhtusöögilaua ääres” ja „Palju õnnesünnipäevaks!”. Vestluskaartide üks mõte ongi näidata erinevusi: teistsugune naha- ja juuksevärv, teine kultuuriruum, sh toitumisega seotud erinevused jne. Kaartidel näidatakse, et erinevine on täiesti normaalne - nad on koos meiega nagu kõik teised lapsed
- Tühjale kaardile võib joonistada ka oma teema
- Kasutage näidisküsimusi kaartide tagaküljel või tooge uute küsimustega sisse hetkel laste seas aktuaalsed teemad. Küsimustele ei ole õigeid ega valesid vastuseid - neid võib mõista just nii mitmel viisil, kui on vaatajaid
- Arutlege
 - ◆ Mida sa pildil näed? Kas ja mida pakutakse süüa?
 - ◆ Kas keegi siin pildil erineb teistest? Mille poolest?
 - ◆ Mis sa arvad, kuidas ta ennast tunneb?
 - ◆ Mida võiks teha, et ta oleks rõõmsam?
 - ◆ Mille poolest sina teistest erined? Arutlege eelkõige söömise aspektist lähtuvalt

3+ SÕBER KARU TULEB KÜLLA



Kui lasteaed on liitunud „Kiusamisest vabaks!” programmiga, saab programmi vahendit Sõber Karu kasutada perede toitumisharjumuste ja lauakommetega tutvavaks saamisel. Rändav Sõber Karu aitab avardada laste maailmapilti ja annab uusi teadmisi üksteisest, õpetades sallivust ja austust.

Vahendid: Sõber Karu, album, kuhu saab lisada pilte ja kirjutada teksti.

- Tutvustage eelnevalt lapsevanemate koosolekul või muul viisil, mis roll on rändaval Sõber Karul ja kuidas nad saavad seda tegevust toetada
- Seadke sisse kord, et „Kiusamisest vabaks!” programmi Sõber Karu külastab järgemööda kõigi laste kodusid ja võtab osa pere nädalavahetuse tegemistest
- Külaskäigu ajal toimunud söögikordadest kirjutatavad lapsed koos vanematega selleks lasteaiast kaasa antud albumisse väikese loo, joonistavad pildi või liimivad albumisse mõned fotod
- Kui Karu on kõik kodud ära külastanud, saab koos lastega albumit vaadata, et saada osa teiste perede söömisharjumustest. Teistsuguse etnilise taustaga peredest pärit laste kodudes võidakse süüa teistmoodi sööke ja neil võivad olla teistsugused lauakombed ja harjumused

5+ MILLE POOLEST OLEME ERINEVAD?



Vahendid: pildid erineva välimusega inimestest.

- Vaadake koos lastega eri kehakuju, pikkuse ja suurusega inimeste pilte
- Rääkige erinevatest harjumustest, haigustest või kommetest, mis inimeste elu ja söömist mõjutavad
- Arutlege ka selle üle, kas ja kuidas võivad söömis- ja liikumisharjumused inimese kehakaalu mõjutada
- Juhtige vestlust nii, et kõik saavad oma arvamuse välja öelda ning et kuulataks erinevaid seisukohti. Kui mõni laps on väga jutukas ning ei lase teistel üldse rääkida, või keegi on väga vaikne, siis kasutage „teatepulga“ põhimõtet - laps räägib vaid siis, kui olete talle andnud pliiatsi või muu eseme. Nii saate tagada, et kõik lapsed saaksid oma arvamust avaldada
- Arutlege
 - ◆ Kas see on hea või halb, et inimesed on erinevad?
 - ◆ Kas sa tahaksid olla teiste moodi või teistest erineda? Mille poolest?
 - ◆ Kuidas on sobiv käituda, kui näed erineva välimusega inimest?
 - ◆ Kas näpuga näidata ja naerda sobib? Miks?
 - ◆ Mida võib tunda inimene, kellega nii käitutakse?

5+ KAS PEREDE SÖÖMISTAVAD ON ÜHESUGUSED?



- Teavitage lapsevanemaid, et plaanite paluda lastel rääkida teistele oma pere lemmiktoitudest ja õhtusöögitaavadest
- Paluge lastel koos vanematega teha foto või joonistada pilt ühisest õhtusöögist, juurde võib kirjutada toitude nimetused
- Vaadake koos pilte, paluge lastel oma pildi järgi pere õhtusöögist jutustada
- Arutlege
 - ◆ Mis sulle selle pere juures tundub huvitav?
 - ◆ Kas sinu kodus tehakse samasuguseid toite ning käitutakse samamoodi?
 - ◆ Millised lauakombed on sinu kodus? Milliseid lauanõusid ja söögiriistu te kasutate?
 - ◆ Kuidas sinu pere nädalavahetustel sööb?
 - ◆ Mis pühasid sinu kodus tähistatakse? Kas pühadega on seotud mingid kindlad toidud?
 - ◆ Mis on sinu pere lemmiktoidud?
- NB! Mitte kedagi ei tohi halvustada tema (pere) söömisharjumuste või -võimaluste pärast!

3+ JOONISTAME KAASLAST



Vahendid: paberid, värvipliatsid.

- Andke igale lapsele ülesandeks vaadata tähelepanelikult teist konkreetset last
- Julgustage tähele panema detaile, märkama asju, mida nad varem ei ole tähele pannud
- Suunake iga last oma kaaslast sõbralikul moel kirjeldama ja joonistama
- Tehke piltidest väljapanek ka lapsevanematele nähtavasse kohta

3+ MEIE, TEISTMOODI LAPSED



Vahendid: raamat „Meie, teistmoodi lapsed“ (autor Anne-Mari Alver, kirjastus Kentaur 2015).

- Lugege lastele ette raamatut „Meie, teistmoodi lapsed“, üks lugu korraga
- Vaadake iga loo juures olevaid pilte
- Arutlege
 - ◆ Mida loo peategelane võib tunda?
 - ◆ Mille poolest ta teistest lastest erineb?
 - ◆ Mida ta oskab hästi teha?
 - ◆ Mille poolest sina oled teistest erinev?
 - ◆ Missugune on hea kaaslane?
 - ◆ Kas on võimalik, et kahel lapsel, kes on omavahel hästi erinevad, on tore koos olla?

3+ SALLIVUS



Vahendid: raamat „Simmo ja Sanne kasvatavad väärtuste puud“ (autor Jana Rebane, kirjastus Atlex 2018).

- Lugege raamatust „Simmo ja Sanne kasvatavad väärtuste puud“ ette jutt „Sallivus“
- Arutlege
 - ◆ Kes tuli rühma?
 - ◆ Mille poolest ta teistest erines?
 - ◆ Mida teised lapsed temast arvasid?
 - ◆ Mida õpetaja uue tüdruku kohta rääkis?
 - ◆ Mida uus tüdruk ei söö?
 - ◆ Kas sa said teada, mis on sallivus?



Tekst: Tagli Pitsi

Vahendid: mänguloomad või loomafiguurid, tööleht (lk 351) paaride ühendamiseks.

- Lugege ette või jutustage lastele allpool olev jutt
- Kuna tegelasi on palju, peaks teksti lugemise või jutustamise ajal näitama/liigutama vastavaid tegelasi (nt pehmed mänguloomad, plastmassist loomafiguurid või lamineeritud tegelaskujude pildid), et jutt oleks lastele arusaadav ning tegevus paremini meelde jääks
- Vahepeal tehke pause ning korrake üle, kes olid tegelased, mida nad kaasa tõid (täites vastava töölehe) ja mis kellegagi juhtus

Põrsas Põssa sünnipäev

Ühes Lõuna-Eesti talu laudas elas põrsas Põssa koos oma ema Rõhhiga. Seal elas teisigi loomi: vasikas Vissi oma ema Kirjakuga, lambatall Ute oma ema Valliga ning kümme kana. Majas elas kass Miisu koos oma aastase poja Kräu ja kuuvanuse poja Mäuga. Õuel puude otsas toimetas oravapere.

Põssa esimeseks sünnipäevaks otsustas ema talle sünnipäevapeo korraldada. Oodatud olid kõik loomad, nii laudast kui ka majast ja õue pealt. Igaüks pidi kaasa võtma vaid mingit söögipoolist.

Mis sa arvad, mida keegi kaasa võtta plaanis?

Kui sünnipäev kätte jõudis, kogunesid kõik loomad lauta, katsid uhke laua ning pidu võiski alata. Notsudel oli külalistele pakkumiseks varutud hunnik kartuleid, peete ja jahuputru. Lehmad-lambad tirisid kohale suure sületäie värsket heina. Miisu tõi kalu. Kanad tõid igaüks nokatäie teri ning oravapere veeretaskohale kausitäie pähkleid.

Kõik hakkasid algul sööma seda, mida nad ise olid kaasa võtnud. Värske hein lõhnas väga isuäratavalt ning Kräu küsis oma emalt, miks tema peab kogu aeg hiiri või kalu püüdma. „Miks ma ei võiks edaspidi ainult heina süüa?“ uuris ta. Miisu selgitas Kräule, et natuke võib ta heina maitsta küll, kuid muidu peab ikka jääma liha ja kala söömise juurde. See tuleb sellest, et kasside ja lammaste-lehmade soolestik on täiesti erinev - kassidel üsna lühike, lammastel-lehmadel seevastu hästi pikk. Seetõttu saavadki lambad-lehmad palju heina süüa, sest pikka soolestikku läbides jõuab see ilusasti ära seedida ning nad saavad toidust vajalikud ained kätte. Kui aga kassid hakkaksid sööma ainult heina, siis nemad sealt enda kasvamiseks ja elus püsimiseks vajalikke aineid kätte ei saaks. Samal põhjusel ei saa lambad-lehmad süüa liha ja kala.

Varsti läks kõht tühjaks nii väikesel Mäul kui Vissil ning kassi- ja lehmaema hakkasid oma poegi piimaga toitma. Kräul oli jälle küsimus, et miks nemad võivad piima juua, aga Miisu temale piima ei anna. Miisu selgitas, et kui pojad on väikesed, vajavad nad kõik piima. Aga kui kasvatakse suuremaks, siis emad oma poegi piimaga enam ei toida. Kräu teatas seepeale tähtsalt, et tema on küll näinud, kuidas inimesed Kirjakust piima välja võtavad ja seda oma lastele juua annavad - miks temagi ei võiks Kirjaku piima maitsta? Kirjak oli lahkelt nõus ja Kräu jõi seepeale päris palju sooja maitsvat lehmapiima. Oravapere noorimad liikmed aga maiustasid päris ohtralt kanade toodud terakestega.

Vahepeal oli Põssa nokitsenud koore seest välja ühe oravate toodud pähklitest ning selle omale põske pistnud. Järsku märkas Rõhh, et Põssa on muutunud üleni täpiliseks.

Mis sa arvad, mis võis Põssaga juhtuda?

Õnneks oli Põssa söönud ainult ühe pähkli ning täpid kadusid varsti ära. Rõhh aga ütles, et Põssa ei tohi kindlasti rohkem pähkleid süüa. Ta selgitas, et kõik ei saa kõiki toite süüa, sest võib tekkida allergia. See tähendab, et pärast mõne asja söömist võivad tulla täpid või läheb nina kinni või kõige hullem - ei saa hingata. Seepärast peab alati teadma, mida võib süüa ja uute asjade söömisel olla ettevaatlik.

Sünnipäev oli väga tore ning kõik lubasid teised edaspidi ka oma sünnipäevadele kutsuda.

Õhtul aga oli Kräul kõht täitsa lahti, samuti oravapere lastel. Miisu seletas taaskord oma pojale, et kõik ei saa süüa kõiki asju. Kuigi väikesed kassipojad saavad emapiima ja nende kõht on korras, siis suuremaks saades paljud neist näiteks aga lehmapiima juua ei saa, sest nad ei seedi üht lehmapiimas olevat ainet. Kräu kõht oli järgmisel päeval korras, oravapoegadel oli see lahti veel mitu päeva. Oravaemme viis lapsed isegi metsatohter Haavikuemanda juurde konsultatsioonile. Selgus, et nemad ei oleks tohtinud süüa terakesi, sest sellegi üks koostisosadest võib mõnedel kõhulahtisust ja muud häda esile kutsuda. Õnneks said ka oravapojad paari päeva pärast juba tervemaks ning terakesi enam maitsuma ei kipu.

Seega said kõik loomad targemaks. Igaüks on erinev ning sööb seda, mis just temale sobib. Aga see ei takista neid olemast terve, tubli ja rõõmus.

Inimestega on nii, et kui sa oled terve ja tunned ennast hästi, võid parajas koguses süüa kõiki toite. Uusi maitseid on põnev proovida - võib-olla leiad endale uue lemmiktoidu. Mõnikord võib juhtuda ka nii, et toit, mis sulle varem ei ole maitsenud, on mõne aja möödudes meeldima hakanud. Sinu vanemad ja arst ütlevad sulle, kui mingi toit ei ole su tervisele hea ning sa ei tohi seda üldse süüa või võid süüa väga väikeses koguses.

- Arutlege

- ◆ Mis on sinu lemmiktoit?
- ◆ Kas kõigile meeldivad samad toidud?
- ◆ Kas sa oled hiljuti proovinud mingit uut toitu? Kuidas maitstes?
- ◆ Mida tähendab allergia? Kas sa tead, missugused toidud võivad põhjustada allergiat?
- ◆ Mis võib juhtuda, kui sööd toitu, mis ei ole sulle sobilik?
- ◆ Kas tead, kas ka sina pead mingi toidu söömise suhtes ettevaatlik olema?

TÖÖLEHT 14. Põrsas Põssa sünnipäev



4 SUUTERVIS

4.1 TAUSTTEAVE

Lapse teadmised suutervisest, seda toetavad oskused ning harjumused aitavad kaasa hammaste tervena hoidmisele.

Põhitõed, mida suutervise juures silmas pidada ja lastele õpetada:

- mitmekesine söömine (lk 22)
- söögikordade vahel vähemalt kolmetunnise pausi hoidmine
- janu korral vee joomine (lk 260)
- hammaste pesemine vähemalt kaks minutit kaks korda päevas: hommikul ärgates ja õhtul enne magamaminekut
- oluline on käia vähemalt kord aastas hambaarsti juures

4.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Vaadake suutervist käsitlevat veebilehte www.suukool.ee
- Tutvuge Eesti Haigekassa rahastatud projekti „Laste hammaste tervis“ raames koostatud metoodilise juhendiga „Hambatarkused“, milles on mitmesuguseid suutervise teemasid põhjalikult käsitletud nii teoreetiliselt kui praktiliselt. Juhendi leiad samuti www.suukool.ee veebilehelt otsisõnaga „hambatarkused“

4.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- teab hammaste hoidmise ja hooldamise põhimõtteid
- oskab selgitada, miks on vaja toidukordade vahel hoida vahesid
- teab, et joomiseks on parim jook vesi
- teab, et süüa on vaja tervislikult, sealhulgas mitmekesiselt

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Mida saad teha oma suutervise hoidmiseks?
- Miks pead hambaid pesema?
- Miks võiksid pärast sööki suud veega loputada?
- Mida ja kuidas süüa, et hambad oleks tugevad ja terved?
- Miks on vaja toidukordade vahel hoida vahesid?
- Mis on parim jook janu korral?
- Mida teeb hambaarst?

5+

LAUT VALGEID LAMBAID TÄIS, PUNANE KUKK KESKEL



Vahendid: väikesed peeglid, hammaste mulaaž.

- Arutlege
 - ◆ Mida tähendab mõistatus „Laut valgeid hambaid täis, punane kukk keskel“?
 - ◆ Mida inimene teeb suuga?
 - ◆ Mida teevad suus hambad ja mida teeb keel?
- Lapsed pesevad hoolega käed ja uurivad peeglist suud, hambaid, keelt
- Võite uurida koos ka hammaste mulaaži
- Paluge lastel kirjeldada, mida nad näevad (mõisted „ees“, „taga“, värvuste nimetused)
- Arutlusele võib järgneda teemakohane joonistamis- või voolimistöö

5+

MIDA SÜÜA, ET HAMBAD OLEKSID RÕÕMSAD?



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), paber, värvipliatsid.

- Uurige koos lastega toidupüramiidi plakatit
- Rääkige läbi, millised on põhitoidugrupid ja millised toidud nendesse toidugruppidesse kuuluvad. Rõhutage, et iga päev peaks sööma midagi igast põhitoidugrupist
- Paluge lastel paberile kas joonistada või liimida (näiteks ajakirjadest välja lõigatud) toidupilte
- Paluge lastel nimetada ja tõmmata ring ümber toitule, mida peaks sööma harva ja väiksemas koguses (s.o magusad näksid, joogid, magusad piimatooted vm), ning põhjendada, miks nad nii arvavad. NB! Vältige toitute kohta hinnangute andmisel järgmisi väljendeid: kasulik-kahjulik, tervislik-ebatervislik!
- Miks peaks sööma magustamata piimatooted ja kala? Piimatoodetes leiduv kaltsium on vajalik hammastele ning kalades leiduvat D-vitamiini on vaja selleks, et kaltsium saaks imenduda
- Arutlege
 - ◆ Miks ei ole sage kommid-küpsiste söömine hammastele hea?
 - ◆ Mida juua toidukordade vahel, kui tekib janu?



Lee ja Linda hammaste tervise jaoks õigeid toiduvalikuid tegemas

6+ HAMBA TÖÖ- JA PUHKEAEG



Vahendid: valged papptaldrikud, värvilised pliiatsid või viltpliiatsid.

- Paluge igal lapsel märkida valgele papptaldrikule keskpunkt ja äärtesse kirjutada numbrid 1–12, nagu need on kellal
- Paluge tõmmata keskpunktist iga numbriga juurde joon (vajadusel abistage)
- Andke igale lapsele kaks eri värvi pliiatsit
- Paluge lastel mõelda oma tavalisele päevale. Söögiajad (nn hamba tööaeg) värvida kellal ühe värviga ja söögivabad ajad (nn hamba puhkeajad) teist värvi
- Uurige kelli ja arutlege
 - ◆ Mitu korda päevas sa sööd?
 - ◆ Kui pikad on vahed söögikordade vahel?
 - ◆ Miks on vaja söögikordade vahel hoida vahesid?
- Lapsed võrdlevad enda kella lauanaabri omaga. Kumba kell on „hambasõbralikum“ ja miks?

3+ PESEME HAMBAID



Vahendid: hammaste mulaaž, hambahari ja hambapasta õpetajale, (seina)peegel, laste isiklikud hambaharjad, liivakell, köögitaimer või mobiil (kolme minuti mõõtmiseks), juhendmaterjal Suukooli veebilehelt www.suukool.ee otsisõnaga „suhügieeni võtted“.

- Paluge vanematel lapsele hambahari lasteaeda kaasa anda
- Uurige koos lastega raamatutest või internetist, kuidas oleks õige hambaid pesta
- Vaadeldge koos hammaste mulaaži. Näidake lastele, kuidas korralik hambapesu käib. Lapsed harjutavad mulaaži peal hammaste pesemist (mitte isikliku hambaharjaga). Juhtige tähelepanu, et pesta tuleb nii esimesi kui tagumisi hambaid, nii hammaste välis- ja sisekülgedelt kui ka pealt
- Lapsed harjutavad hambaharja õiget käes hoidmist
- Rääkige ja näidake ette, milline on lapse hammaste pesemiseks sobiv kogus hambapastat
- Vaadeldge koos, milline peaks olema hambahari, millega saab hästi hambad puhtaks. Hambahari peaks olema pehmete harjastega, mitte liiga ära kulunud ega sorakil harjastega
- Arutlege lastega, kui kaua võiks üht hambaharja kasutada ning kui sageli peaks seda vahetama. Hambaharja võiks vahetada iga kolme kuu tagant, vajadusel sagedamini
- Seejärel pesevad lapsed peegli ees hambaid veega märjakstehtud isikliku hambaharjaga nii, et nad näeksid ka oma tagumisi hambaid. Kasutage pesemisaja mõõtmiseks liivakella
- Võite koju kaasa anda ka tabeli (nn hambapesukalendri), kuhu lapsevanem koos lapsega saab üles märkida hommikuse ja õhtuse hambapesu
- Rääkige lastele, et kohe pärast söömist ei soovitata hambaid pesta. Parem oleks pesemisega oodata umbes 30 minutit

5+ HÄRRA HAMMAS LÄHEB POODI



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), Härra Hammas või vahendid selle valmistamiseks, väike ostukorv, lamineeritud toidupildid toitudest igast toidugrupist.

Tutvuge eelnevalt toitumise informatsiooniga õpetajaraamatu I ja II osas

- Leidke sobiv tegelaskuju (see võib olla mänguasi või laps) või meisterdage koos lastega oma fantaasia kohaselt härra Hammas
- Paluge lastel ette kujutada ja läbi mängida olukord, et Härra Hammas läheb toidupoodi ja valib sealt endale ostukorvi kaupa. Kaupadeks on reklaamlehtedest välja lõigatud ja lamineeritud toidupildid
- Lapsed valivad igaüks ise või grupi peale toidukorvi kindla arvu (nt 2, 3, 5) tooteid
- Rääkige, et Härra Hammas teab, et piimatooted annavad kaltsiumi, et vahepalaks on head puu- ja köögiviljad, pähklid, seemned, marjad ja juust
- Rõhutage, et janu jook on vesi
- Härra Hammas arutleb:
 - ◆ kas valitud asjad talle meeldivad või pigem mitte
 - ◆ mida oleks võinud võtta mitte nii hea valiku asemel
 - ◆ mida võib süüa julgesti ning mida harva ja vähe
- Kui Härra Hammas ei suuda ise otsustada, vaatab ta toidupüramiidi plakatilt, millisesse toidugruppi see kaup kuulub ning mida süüa rohkem ja mida pigem vähem-harvem
- Mängu valmistamiseks võib lasta lastel reklaamlehtedelt toitude pilte ka ise välja lõigata

3+ HAMBABARJAKULL



- Rääkige lastele, et saal või mõni muu ruum (kus tegevus toimub) on praegu mängult justkui lapse suu, kus liiguvad ringi pisikud, kes tahavad hambaid katki teha ning valutama panna
- Üks laps on usin hambahari, kes hakkab teisi taga ajama (ehk pisikuid suust välja pesema)

Variant 1

- Keda „hambahari“ puudutab, sellest saab uus „hambahari“

Variant 2

- Tabatud pisikud lähevad toolidele istuma ja „hambahari“ tegutseb seni, kuni „kogu suu on puhas“ (kõik mängijad tabatud)
- Siis valib püüdja uue „harja“

3+ VOOLIME HAMBAD JA KEELE



Vahendid: hammaste mulaaž, plastiliin.

- Enne voolima asumist vaadeldge ja kirjeldage hammaste mulaaži. Vanemad lapsed võiksid proovida mulaaži ise kirjeldada
- Kirjeldamisel kasutage mõisteid „üleväl“, „all“, „palju“ ning värvuste nimetusi „valge“, „roosa“, „punane“
- Arutlege, mida teevad suus hambad ja mida keel
- Küsige lastelt, mis värvi plastiliini läheb voolimiseks vaja
- Valmis töid eksponeerige ka lapsevanematele, et hammastega seotud teemasid arutataks edasi ka kodus



Voolitud hambad

5+ PLAKAT HAMMASTE TERVISEST



Vahendid: paberid, viltpliiatsid, suur aluspaber.

- Lapsed valmistavad ühistööna plakati, mis sobib hästi suutervise teema kokkuvõtmiseks või teemanädala lõpetamiseks
- Korrake lastega üle olulised asjad, mida nad suutervise hoidmisest teada on saanud
- Kirjutage või paluge vanematel lastel ise kirjutada olulised mõtted lühidalt (nt hambakujulistele) paberilehtedele
- Paluge igal lapsel enda tarkusetera ära kaunistada, pildiga täiendada vms ning seejärel seda teistele tutvustada
- Seejärel kujundavad lapsed oma töödest aluspaberile kokku plakati
- Pange töö üles lapsevanematele nähtavasse kohta, et suutervise teema arutelu jätkuks ka pereringis

3+ HAMBAAUK



Vahendid ja materjalid: PVA-liim, valge guaš, kartul, hambatikud, valge plastiliin.

- Värvige kartul PVA-liimi ja guaši seguga valgeks, sest hambad on valged
- Õelge, et see on mängult ühe lapse hammas, kes maiustas sageli ja ei viitsinud hambaid pesta ning seetõttu tekkis ta hambasse auk
- Tehke värvitud kartuli sisse auk
- Jälgige „hambaauku“ mitme päeva jooksul ning paluge lastel kirjeldada, kuidas see on muutunud. Arutlege, kuidas võiks ennast tunda sellise hamba omanik



„Hambaauk“ kartulis ja parandatud „hammas“

- Selgitage, et katkine hammas hakkab valutama ja tuleb hambaarsti juures lasta terveks ravida. Augu puhastamiseks kasutage hambatikku ja „plommiks“ valget plastiliini
- Paluge lastel kirjeldada oma kogemusi hambaaukude ja hambaarsti juures käimisega
- Arutlege, mida peab tegema, et hambaauke ei tekiks

7+ KUIDAS HAMMAS KATKI LÄHEB EHK PALJAD MUNAD



Vahendid: väikesed purgid, kuhu muna sisse mahuks, toiduvärvid, äädikas, toored munad, taskulamp, erinevad joogid (koolajookid, magusainetega karastusjook, viinamarjamahl, sidrunimahl, suhkruga energiajook vms).

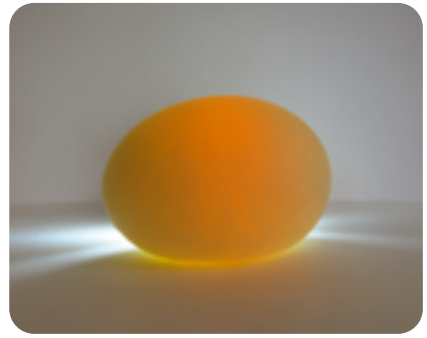
Variant 1

- Asetage iga purgi sisse ettevaatlikult (lusikaga, purki kallutades) toores muna
- Täitke purgid äädikaga nii, et munad oleksid kaetud. Lisage igasse purki umbes 10 tilka mingit toiduvärvi. Ühe purgi võite teha ka toiduvärvita
- Kontrollkatseks asetage üks muna tavalise veega purki (tehke purgile ka vastav märged)
- Jälgige ning paluge lastel iga paari tunni tagant purkides toimuvat kirjeldada
- Laske purkidel seista vähemalt 48 tundi (veel parem oleks 72 või enam tundi)
- Võtke munad ettevaatlikult (lusikaga) purgist, peske vee all ja asetage lauale
- Lapsed võivad mune väga ettevaatlikult katsuda, veeretada, põrgatada. Arvestage sellega, et munad lähevad hästi kergesti katki
- Lapsed vaatavad ja võrdlevad värvimata mune (äädikalahuses olnud ja tavalist) taskulambiga (muna peab valgustama tagantpoolt). Kaariesebakterid toodavad suus suhkrutest happeid, mis lõhuvad analoogselt munakatses kasutatud äädikaga (hape) meie hambaid
- Lõigake muna katki - mis värvi on munakollane?



Toiduvärviga värvitud äädikas olnud munad ning Linda, Anna ja Aron nendega mängimas





Tavaline ja äädikas olnud muna, sh taskulambiga läbivalgustatult

Variant 2

- Kasutage äädika asemel teisi vedelikke
- Asetage munad purkidesse ja valage igasse purki eri jook. Märgistage purgid
- Jälgige mitme päeva jooksul, mis igas purgis toimub
- Võtke munad ettevaatlikult välja ning vaadeldge neid: värvust, muna pinda, kas koor on katki jms
- Soovi korral võivad lapsed võtta veidi hambapastat ja hambaharja ning proovida mune puhtaks pesta. Samuti võite proovida koore tugevust näiteks muna pigistades
- Tervete munade asemel võib vedelikesse panna ka ainult munakoori
- Arutlege lastega, mis on munadega juhtunud ja miks. Munakoorele mõjusid ennekõike neis jookides olnud happed. Kui süüa suhkruid sisaldavaid toite ning need kleepuvad ka hammastele, kasutavad kaariesebakterid suhkruid oma söögiks, mille tagajärjel tekib hape, mis hakkab kahjustama hambaid



Tegevuse edasiarendus

- Kui on olemas väga täpne kaal, võite mune enne purki panemist kaaluda ja märkida kaalu purgile. Kaaluge mune ühe päeva ning ühe nädala pärast uuesti. Kas muna kaal on muutunud?

Munad hoituna erinevates jookides. Tagumises reas: sidrunimahlas ja koolajoois, esimeses reas (vasakult): viinamarjamahlas, energijoois ja magusainega karastusjoois olnud muna



Magusainega karastusjoois, sidrunimahlas ja energijoois hoitud muna, mis on taskulambiga läbi valgustatud

3+ LUULETUS



- Lugege lastele ette Alice Tomingase ja Maria Laanela luuletus „Hambad“ (kogumik „Terve olla väga hea, seda, sõber meeles pea“, Pärnu 2012)

Kui sa avad oma suu,
kes siis ütlevad: „Juhhuu?“
Eks need ikka meie hambad,
uhkelt valged, tublid, targad.

- Paluge lastel peeglist oma hambaid vaadata
- Arutlege, kuidas on vaja toimida, et hambad püsiksid terved

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)
 - ◆ Hammastega hauda kaevama. Selgitus: sööma nii halvasti, et sellest võivad tekkida igasugused haigused
 - ◆ Hambaid varna riputama. Selgitus: keegi on nälga jäänud, elab näljas, nälgib
 - ◆ Hammas hakkab või ei hakka peale. Selgitus: keegi saab kellestki või millestki jagu, suudab kellegagi või millegagi toime tulla (sagedamini eitusega)
 - ◆ Hammas hamba vastu. Selgitus: teineteisele järele andmata, tülitsedes, kangekaelselt
 - ◆ (Söüb) pika hambaga. Selgitus: vastumeelselt
 - ◆ Keelt hammaste taga hoidma. Selgitus: vaikima, mitte (halvasti) ütlema

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

Alver A-M. Meie, teistmoodi lapsed. Tallinn: Kentaur; 2015.

Baum H. Ma ei mängi sinuga! Tallinn: Tormikiri; 2003.

Ennok K. Lapse emotsionaalne arendamine. Tallinn: Atlex; 2012.

Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.

Mei K, Pihu M, Tullus I. Toitumine ja liikumine. I–III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn: Atlex; 2014.

Rasmussen D, Paludan Andersen S-M, Barnet R. Kiusamisest vabaks! Miks ja kuidas? Käsiraamat sotsiaalsetest käitumismudelitest ja tegevustest. Tallinn: Lastekaitse Liit; 2012.

Rebane J. Simmo ja Sanne kasvatavad väärtuste puud. Tallinn: Atlex; 2018.

Tervise Arengu Instituut. Hambahaigused. <http://toitumine.ee/toitumine-ja-haigused/hambahaigused>. Kasutatud 20. märts 2020.

Tervise Arengu Instituut. Puu- ja köögiviljad.

<http://toitumine.ee/toitumine-erinevates-eluetappides/lapsed/puu-ja-koogiviljad>.

Kasutatud 20. märts 2020.

Tervise Arengu Instituut. Suutervis.

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/juhendmaterjalid/suutervis>.

Kasutatud 20. märts 2020.

Tomingas A, Laanela M. Hambad. Rmt Terve olla väga hea, seda, sõber, meeles pea. Pärnu; 2012. lk 22.

Õpetajakoolituse materjal „Avasta meeled“. Tartu: Eduko Koolitus, Tartu Ülikool; 2013.

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

