

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamises lasteaias

Lottele meeldib süüa teha

Koostaja: õpetaja Maili Magerramov, Tartu Lasteaed Sipsik

Taustinformatsioon:

Soovime tutvustada oma head praktilist kogemust lastega koos toiduvalmistamisest rühmas. Mingil määral tegelevad kokandusega kõik meie lasteaiarühmad, kuid meil on tegevuskavas rühma eripärana kirjas kokandus ning igakuiselt on planeeritud tavaliselt kuu viimasele reedele kokandus- ja mänguasjapäev, kuhu on osalema oodatud ka lapsevanemad.

Juba eelmisel aastal katsetasime mõnel korral 3-4aastaste lastega koos kokkamist ning märkasime nende huvi selle vastu. Üheks tõukeks rühmas rohkem toiduvalmistamisega tegelema hakata oli lasteaiateed alustavate laste vähene isu lasteaiatoitude suhtes. Kuna laste kodused toitumisharjumused on teistsugused ning meie rühmas käib ka kuus teisest rahvusest last, kellel oli samuti keeruline lasteaiatoiduvalikuga kohaneda, siis pidasime heaks mõtteks, lasta lastel ise rohkem toiduvalmistamisest teada ning osa saada.

Rühmas on olemas elektripliit/ahi ning õpperahast oleme eelmisel õppeaastal ostnud suure valiku toiduvalmistamiseks vajalikke vahendeid ja köögitarbeid.

Eesmärgid:

- Laps suhtub positiivselt toiduvalmistamisse ja söömisesse.
- Laps saab juhendamisel hakkama lihtsamate toiduvalmistamisega seotud tegevustega: tükeldamine, segamine, purustamine, kallamine, vormi määrimine õliga, taignapalli vormimine jne.
- Laps tunneb rõõmu koos teistega tegutsemisest, näeb oma töö tulemust.
- Lapsevanem teab, et on soovi korral oodatud rühma tegevustest osa võtma.

Peamine sihtrühm: rühma lapsed vanuses 4-5 a.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus:

Iga kuu viimasele reedele on kuukavasse planeeritud üks kokandustegevus, tavaliselt lõimituna nädala teema, mingi õppe-kasvatustegevusvaldkonna või tervisetemaga. Vastava nädala alguses panime rühma teadetetahvlile teate reedese kokanduspäeva teema ning vanemate osalemisvõimaluse kohta.

Igale tegevusele eelnes retseptiga tutvumine, tegevuste järjekorra läbiarutamine, hoolikas kätepesu, toiduainete vaatlemine/nuusutamine/maitsmine, vajadusel ainete mõõtmise/kaalumise. Toiduvalmistamine toimus tavaliselt 2-4 grupis, laudade ümber. Iga toiduvalmistamise juures osalesid õpetaja ja õpetaja abi, mõnel korral ka mõlemad õpetajad ja õpetaja abi. Umbes pooltel kordadel abistas tegevuses ka mõni lapsevanem.

Enne tegevust mõtlesime enda jaoks läbi võimalikud ohud ning nende vähendamise võimalused: tutvustasime või tuletasime lastele meelde hügieeni- ja ohutusnõudeid; suunasime kõrvuti lapsed, kes sobivad paremini koos tegutsema; ahju/pliidi juures toimetas alati täiskasvanu, kes juhendas last individuaalselt.

Õppeaasta jooksul läbiviidud tegevused:

- Toorsalati valmistamine;
- kamajoogi segamine;
- kõrvitsasalati keetmine;
- piparkookide vormimine, küpsetamine, kaunistamine;
- „Küpsise kräsupea“ valmistamine;
- vastlakuklite küpsetamine;
- smuuti tegemine;
- leivaküpsetamine.

Omavalmistatud toit söödi ära, sõltuvalt konkreetsest toidust, kas kohe, lõunasöögi kõrvale või lõunasöögijärgseks magustoiduks.

Lisaks toiduvalmistamisele oleme tervislikku toitumist, silmas pidanud läbi erinevate õppekava toetavate tegevuste igapäevaselt rühmas:

- Lapsed abistavad õpetaja abi laua katmisel ja toidu jagamisel;
- lastel on välja kujunenud harjumus käte pesemiseks enne iga söögikorda;
- kasutusel on sööma kutsumise salm („Sööma-sööma, laud on lapse töömaa...“) ja kaks liigutustega liisusalmi („Kiisuema keetis putru...“ ja „Tädi võttis suure paja...“) söögikorrade häälestamiseks ja positiivse meeleolu loomiseks;
- rühma reegel „Söögilauas käitun viisakalt“ toetab rahuliku ja meeldiva õhkkonna loomist söömise ajal ja see on pildi kujul meeldetuletuseks rühmaruumi seinal nähtav;
- julgustame (eriti teisest rahvusest, teistsuguste koduste harjumuste või eelistustega) lapsi maitsma neile esmapilgul harjumatu toite;
- söögikorra lõpetuseks pakume lastele puu- ja köögiviljaampse;
- söögikordadevahelisel ajal on rühmas janukustutuseks puhas vesi.

Õppe- ja kasvatustööga ja/või tervisega seotud valdkonnad, millega toitumise teema on lõimitud:

Mina ja keskkond: tähtpäevad, elukutsed (kokk, õpetaja abi), ema tegemised kodus; erinevad toiduained; hammaste tervis, hügieen ja ohutus toiduvalmistamisel;

Kunst: piparkookide, koogi kaunistamine; käteosavus - tükeldamine, hakkimine, segamine; toidu kena serveerimine;

Keel ja kõne: retsepti lugemine, suulistest korraldustest arusaamine, vajadusel selgituste küsimine;

Matemaatika: korralduste järgimine – loendamine, kaalumine, mõõtmine, koguste võrdlemine.

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

Pliit/ahi, köögikaal, lauanõud, erinevad anumad, kulbid, lusikad, noad, lõikelauad; plastmassnoad tükeldamiseks, kandik, leivavormid, suur kann, saumikser jm sõltuvalt konkreetsest tegevusest.

Läbiviidud tegevuste hindamine ja tulemused:

- Lastele meeldib kokandusega tegeleda, kokanduspäevi oodatakse ning õhtul räägitakse vanematele uhkelt, mida päeval tehti. Mõnikord saime valmistatud toitu ka lastele õhtul kaasa anda (õunamoos, kaunistatud piparkoogid, leivakakuke).
- Lapsed said täiskasvanu juhtimisel hakkama lihtsamate toiduvalmistamisprotseduuridega,

suutsid järgida ohutusnõudeid. Harjutamist vajab kannatlikkus, oma järjekorra ootamine.

- Omavalmistatud toite maitsti huviga ja söödi üldjuhul hea meelega.
- Vanematepoolne tagasiside kohapeal või hilisematel arenguevestlustel oli positiivne – meeldib, et lapsed on iseseisvamad, tunnevad huvi ja tegelevad toiduvalmistamisega, vanemad tunnevad ennast kaasatuna rühmategemistesse.

Koostööpartnerid:

Lapsevanemad, kes selleks soovi avaldasid.



Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale:

<http://www.retseptidlastele.eu/>

Salme Masso, Laste kokaraamat, Valgus, 1983

Erik Enden, Pille Enden, Laste kokaraamat, AS Ajakirjade Kirjastus, 2006