

# **Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liikmete head praktikad valdkonnas „Söön ja olen terve“**

## **Töö pealkiri: „Erinevad teraviljad hommikusöögiks“**

**Koostaja:** Heli Pöder

### **Taustinformatsioon**

**Vajaduse kirjeldus:** Kaasaegse kiire elutempo juures unustatakse sageli ära täisväärtuslik soe hommikusöök, mis varustaks organismi vajalike toitainetega ja annaks täiskõhutunde kuni lõunani. Järjest enam haaratakse tänapäeva kodudes hommikul magus saiake, paremal juhul võileib või jäetakse hommikusöök üldse vahele. Pere toitumisharjumused kanduvad edasi ka lastele.

Hommikusöök peaks olema päeva põhitoidukord, millest saadakse piisavalt stardienergiat kogu päevaks. Kõige tervislikum on süüa hommikuti teraviljatoite, eelkõige putrusid. Teraviljades on rohkesti B-grupi vitamiine, nad on rikkad kiudainete ja taimsete valkude poolest. Märkimisväärne on mineraalainete sisaldus. Kuna teraviljavalkudes pole kõiki asendamatuid aminohappeid, siis teraviljade toiteväärtust saab tõsta süües neid koos täisväärtuslike piimatoodetega.

Kasutades igapäevaselt waldorfpedagoogika elemente, väärtustame sealhulgas tervislikku ning mitmekülgset ja organismi vajadusi rahuldavat toitumist. Tähtsaks peetakse ka lapsele kindlustunnet andvat nädalarütmi.

### **Eesmärgid:**

- Lapsed söövad hommikusööki, mille valmistamisel kasutatakse eri nädalapäevadel erinevaid teravilju.
- Lapsed omandavad tervislikud toitumisharjumused kogu eluks.
- Lapsed teavad, et puder on vajalik ja hea hommikusöök.

### **Peamine sihtrühm ja vanus:**

Lapsed vanuses 3–7 aastat. Sihtrühma suurus 80 last.

### **Kirjeldus:**

Lühiülevaade erinevatest teraviljadest, mida meie lasteaias kasutatakse hommikusöögi (tavaliselt puder, mõnikord ka supp) valmistamisel esmaspäevast reedeni.

Pudru kõrvale kuulub kattega võileib (rukkileib või sepik) ning jook (nt piim, keefir).

Putrude maitsestamiseks kasutatakse võid, erinevaid moose ja kompotte.

Õppetöös tutvustatakse lastele erinevaid teravilju ja selgitatakse nende kasulikkust tervisele.

Lapsed osalevad lauakatmisel ja võileibade valmistamisel.

### **Riis esmaspäevaks (nt riisipuder või -supp).**

Riis, eriti täisterariis, on väga toitainerikas. Mineraalainetest on oluline Mg (osaleb Ca ainevahetuses ja tagab tugevate luude ülesehituse), aga ka P, Zn, Cu; vitamiinidest B1 ja B6. Riisiputru süües püsib kõht kaua täis. B1 vitamiini allikana aitab vältida närvitegevuse häireid (nt ärrituvus, meeleolu langus, mälu nõrgenemine). Riisis olev tärklis kliisterdub keetes ja muudab riisitummi kergesti seeditavaks.

**Oder teisipäevaks (nt odrajahupuder või odrahelbepuder).**

Oder sisaldab räni, mida vajavad limaskestad, sidekoed, selgrootülid, kõõlused ja kõhred. Odras on taimset valku, B-grupi vitamiine (B12), kiudaineid; mineraalainetest veel K, P, Mg.

**Hirss kolmapäevaks (nt hirsipuder).**

Hirss annab inimesele terve naha, küüned ja juuksed. Hirss on kergesti seeditav, palju on temas Mg, K, P, Zn, Cu, ja Si. Hirss põhjustab allergiat väga harva.

**Rukis neljapäevaks (nt rukkijahupuder või rukkihelbepuder).**

Kaaliumirikas rukkijahu või -helbe toit tekitab kauaks täiskõhutunde. Rukis sisaldab veel P, Fe, Mg, Ca ja Zn, ning B-grupi vitamiine. Suur on kiudainetesisisaldus. Rukkileiba pakume ka kõikidel nädalapäevadel lõunasöögi kõrvale.

**Kaer reedeks (nt kaerahlbepuder või müsli).**

Väärtuslikku valku sisaldav kaer on ideaalne toit kasvueas lastele ja noortele. Kaeravalgu koostis on täisväärtusliku toitumise seisukohast parem kui teistel teraviljadel. Kaerakliid alandavad vere kolesteroolitaset. Vitamiinidest on olulised B1 ja B3 (tagavad närvisüsteemi normaalse funktsioneerimise) ning mineraalidest P, K ja Mg (tagavad terved luud ja hambad).

**Kas läbiviidud tegevust hinnati?:** Tagasisidest lähtudes on vanemad menüüga rahul.

Varasematel aastatel on ka õpetaja abid üles märkinud, kuidas erinevaid toite süüakse ja andnud tagasisidet. Lapsed on sellise menüüga harjunud ja söövad meelsasti.

**Tulemused:** Lapsed söövad ja kõhud saavad täis. Loodame, et hea harjumus hommikuti erinevaid putrusid süüa jääb neile kogu eluks.

**Kas tulemusi jagati?:** TEK ja TEL võrgustike seminaril Tartus, 23. oktoobril 2015.

**Tagantjärele tarkus:** Jätkata sama hommikumenüüga nagu seda aastaid oleme teinud.

Rahaliste võimaluste paranemisel võiks suurendada täisteraviljade kasutust ning leida võimalus maheteraviljade kasutuselevõtuks hommikuputru valmistamisel.

**Eelarve (EUR):** Päevane toiduraha 1,40 eurot lapse kohta. Sellest hommikusöök 35 eurosent.

**Rahastajad:** Lapsevanemad.

**Koostööpartnerid:** Laste toitlustamisega seotud personal.

**Kasutatud kirjandus:** Ploomikese lasteaia endise tervishoiutöötaja dr. Anne Silbaumi artikkel, samuti tervisliku toitumise alane teave internetist.

**Kontakt**

**Kontaktisik:** Heli Pöder (liikumisõpetaja, TEL töögrupi eestvedaja)

**Telefon:** 5566 9062

**E-post:** helipoder@gmail.com

**Korraldaja:** Tartu Lasteaed Ploomike

**Kuulume tervist edendavasse võrgustikku:** Tartu Lasteaed Ploomike on Tervist Edendav Lasteaed

Illustreeriv materjal:







