

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamiseks lasteaias

Nimetus: Õige toitumine – mängulust ja rõõmus meel!

Valdkond: Tervislike toitumisharjumuste kujundamine

Toimumisaeg: 14.–28. mai 2015

Koostajad: Tartu Lasteaed Tähtvere õpetajad Aili Leisson, Kaidi Kivi ja Tiia Vall

Taustainformatsioon: Kuulume võrgustikku „Tervist Edendav Lasteaed“ ja viime läbi erinevaid tervist edendavaid tegevusi. Peame oluliseks tervislike toitumisharjumuste kujundamist nii laste, vanemate kui personali hulgas. Oluline on anda lastele õiged põhisuunad kätte juba väga varases lapseas. Õige toitumine turgutab meie vaimu ja meeli, aitab hoida head tuju ja enesetunnet.

Eesmärgid

- Laps avastab enda jaoks uusi puuvilju.
- Lapsel kujuneb positiivne suhtumine söömisesse ja toiduga seotusse.
- Laps saab teadmisi läbi mängu.

Sihtrühm: Eelkooliealised lapsed

Peamise sihtrühma vanus: 3–7 eluaastat

Planeeritud sihtrühma suurus: 14 rühma, keskmiselt 18 last rühmas, lapsevanemad ja õpetajad.

Tegevused

- **Rühmad sidusid ühe maikuu nädala tegevuskavaga teema "Puu- ja köögiviljad ning sinu tervis".**

Selgitati välja laste eelteadmised, jagati mõtteid ja arutleti, miks käsitletav on oluline. Õpetaja ja/või lapsevanema juhendamisel valmistas iga laps voldiku kodumaistest puu- ja köögiviljadest ning lisas sellele oma moto, nt "Tervislik nauding". Voldikute teostamiseks kasutati erinevaid tehnikaid. Valminud tööd seati üles nii rühma kui ka koridori seintele tamiilide külge.

Laste arvamus (vanuses 4–7 a):

Salatit peab sööma, näiteks kapsa, tomati ja teisi salateid. Meie lasteaias on head salatid.

Porgandit peab sööma, siis läheb silmanägemine teravaks ja näed kaugemale.

Jalutamine puuviljaaias on väga hea, siis saad linnulaulu kuulata.

Puud annavad värsket õhku, siis saab hästi hingata, su süda on rõõmus.

Apelsinimahla peab jooma, seal on palju vitamiine. Sidrunit peab ka sööma, kuigi ta on väga hapu.

Mulle meeldis ajakirjadest puuvilju otsida ja neid sealt välja lõigata.

Kõige toredam oli nuputada, missugune porgand sobib voldiku peale ja kas saab ikka õiget pidi.

Mina tegin oma voldiku koos emmega kodus. Emme aitas mõelda, mis aitab hoida minu tervist.

- **Seoses Tähtvere lasteaia sünnipäevapeoga 19. mail kell 10–11.30 valmistasid kõik lasteaia rühmad oma rühma ühistöö teemal "Tort lasteaia sünnipäevaks".**

Oodatud olid erinevad kunstitöö teostamise tehnikad, st rühmaõpetajad valisid, kas lapsed voolivad, voldivad, vildivad, maalivad, joonistavad, meisterdavad, lõikavad, kleebivad jne. Kunstitegevuses tehtava tordi valmistamiseks kasutatud puu- ja/või köögiviljad pidid olema eestimaised: vaarikas, must sõstar, punane sõstar, valge sõstar, karusmari, jõhvikas, mustikas, pohl, ploom, õun, pirn, porgand, peakapsas, lill- ja spargelkapsas, tomat, kurk jne. Kunstitöö markeeringul oli ära märgitud rühma nimi, laste vanus, töö tehnika ning laste poolt mõeldud nimetus tordile. Esitatud töödest avati lasteaia peopäevaks saalis näitus.

Vanemate tagasiside laste poolt tehtust on olnud väga positiivne ja innustav.

Suured tänud Teile juhendamise eest!

Teete suurepärasest tööst ja suured tänud Teile selle eest!

Käisime kogu perega näitust vaatamas, laps oli väga uhke oma rühma töö üle, aitäh!

Aitäh, et olete nii innustavad ja tublid!

Teete lastega head tööd ja me oleme selle eest väga tänulikud!

Aitäh fantastiliste meistriteoste eest!

- **20. mail kell 9.30–13.30 külastas Naksitrallide rühm mahetootmisega tegelevat Latika talu Ülenurme vallas Tartumaal.**

Lapsi võttis vastu lahke talupere – noor hüplev koerake, väike poisipõnn ja rõõmsalt naeratav perenaine. Latika talu perenaine tutvustas lastele juur- ja köögivilju meie toidulaual. Õpitut kinnistasid mängud „Porgandid ja kapsad“ ning „Päike ja kuu“.

Üllatust valmistas lastele „maa kulla“ otsimine, milleks osutus lambasõnniku hunnik! Koos perenaiselega kaevasid lapsed oma peenra, pistsid mulda sibulaid ja külvasid salatiseemet. Üheskoos otsiti vihmausse, uudistati herne ja orase tärkavaid võrseid, prooviti roolida kombainil ja traktoril. Ka Latika talu „batuudil“, milleks olid suured põhupallid, lustisid lapsed ülemeelikult. Vaimustuti suurest lambakarjast, kelle söögikünasse said lapsed söögipoolist puistata. Toreda päeva võttis kokku perenaise kaetud toidulaud, millel oli krõbeda koorikuga taluleib, kuum boršisupp, maitsev rabarberikook ja lõhnav tee.

Laste pilgud kõnelesid iseenda eest – päev oli igati korda läinud ja kogemus rikastav.

Laste arvamus (vanuses 4–5 a):

Mulle meeldis vihmausse kaevata.

Ma ei teadnud, et sibulaid tuleb maa sees kasvatada.

Mina teadsin, aga ma ei ole ise kunagi seemet mulla sisse saanud panna.

Lambad olid kõige lähedamad. Mulle meeldis, et nad tahtsid kogu aeg peaga poksutada.

Põhupallidel oli hästi vahva hüpata.

Mulle meeldis kombaini ja traktori peal olla.

• **Puu- ja köögiviljade degusteerimine.**

27. mai hommikul kell 7.35 saabusid Tähtvere lasteaiale puu- ja köögiviljad.

Meie lasteaed loosis puuviljade degusteerimiseks välja rühma, kes omakorda sai võimaluse valida, kellega koos puu- ja köögivilju degusteerida.

Võiduloosi tõmbas Linnupoegade rühm.

Linnupoegade rühma õpetaja Kaidi:

Kingituseks saadud puuviljakorvi sisu jagasime lahkelt sõpradega. Osa andsime Naksitrallide rühmale tänuks selle eest, et nende õpetaja seda aktsiooni vedas.

Kell 10 tulid meile külla sõbrad Kaisukarude rühmast. Alustuseks näitasime külalistele oma ilusat rühma (värskelt remonditud ja uus sisustus), siis asusime vaatlema ja uurima korvis olevaid vilju. Võrdlesime nende kuju, suurust, värvust, nuusutasime lõhna. Paljud viljad olid lastele tuttavad, aga nii mõndagi nähti esmakordselt: tähtvili, dattel, füüsal.

Kui viljade nimetused olid selgeks tehtud, mängisime õpitu kinnistamiseks äraarvamise mängu. Seotud silmadega kompisid lapsed puuviljade pinda, sest kompimisel on eriline roll käel ja sõrmedel, see annab ettekujutuse eseme vormist. Lapsed püüdsid ära arvata, millise viljaga on tegu. Lapsed olid huviga asja juures.

Osa vilju sõime ühiselt kohe, osa jäi teiseks päevaks. Lõpus said lapsed veel koos mängida. Andsime kotikesega puuvilju sõpradelegi kaasa.

Laste lemmikuks oli eranditult granaatõun, järgnesid melon ja banaan. Kuivatatud datlid lastele eriti ei meeldinud.

Peale seda üritust ütlevad Kaisukarude rühma lapsed mind kohates tavapärase „Tere“ asemel: „Tere, Linnupoegade rühma õpetaja!“

Naksitrallide rühma õpetaja Aili:

Naksitrallide rühma (lapsed vanuses 4–5 a) piknik-matk 27. mail kell 15.30–18.

Kuna kaaluliselt oli puu- ja köögiviljade kogus üsna suur, otsustas võiduloosiga

degusteerimisõiguse saanud Linnupoegade rühm teatud osa puu- ja köögiviljadest anda meile, Naksitrallide rühmale.

Tore juhus oli see, et just selleks päevaks olid rühma lapsevanemad organiseerinud piknik-matka ning sidunud selle Eesti Rahvapärimuse Kooli poolt pakutava jaanipäeva programmiga.

Esialgu oli see üritus planeeritud Jänese matkarajale, kuid ilm vedas meid alt ning seetõttu peatusime Tartu Laululava kaare all.

Peale mängulist ja lustlikku jaanipäeva programmiga tutvumist uudistasid lapsed koos vanematega puu- ja köögivilju – kombiti, nuusutati, võrreldi kuju, kaaluti, avaldati oma arvamust, esitati küsimusi eksootiliste viljade kohta.

Õpetajate juhendamisel moodustati lastest ja vanematest neli gruppi. Iga grupp valis omakorda endi hulgast salatilõikuja meeskonna. Kuna eelnevalt olime tutvunud jaanipäeva kombestikuga, said meeskonnad ülesandeks valmistada jaanipäevale omane salat.

Lapsed ja vanemad, kes vabaks jäid, mängisid õpetajate juhendamisel mängu „Puuviljakorv ümber“; „Aias kõndis Tiinake“ ja „Onu Aabramil on 7 poega“.

Laste rõõmsameelne kilkamine peletas pilved hõredamaks ja vihmasabina meist eemale.

Peagi kõlas kelluke, mis andis teada, et jaanisaladid on valmis. Salatimeistrid olid ühiselt otsustanud, et degusteerijate ülesandeks on salatite koostisosad ära arvata. Küll nüüd läks pakkumiseks! Üllatuseks pakuti laste poolt isegi vilju, mida algselt puuviljakorvides ei olnudki. Lõpuks tutvustas iga meeskond oma salatit ja selle koostisosi, rääkis humoorikalt salati vajalikkusest jaaniõhtul. Lemmiksalatiks valiti salat „Jaanilill“, mis koosnes füüsalist ja melonist. Üritus lõppes piknikuga, oma piknikukorv oli igal perel kaasas.

Osalet 24 last, 28 lapsevanemat ja kolm õpetajat. Tagasiside oli positiivne ja kiidurohke.

Sipsikute rühma õpetaja Tiia:

Osalet 17 last (vanuses 5–6 a), 2 lapsevanemat, kaks õpetajat ja üks õpetaja abi.

Rühmaõpetajate ettepanekul ja vanemate toetusel toimus 28. mai hommikul kell 9.15–11 Sipsikute rühmas lõimitud õppetegevus „Smuutid ja mahlad“. Kõik vajalik ühiseks tegeluseks oli vanematel kaasa võetud. Puuviljadest valmistati mahla mahlapressiga, puu- ja köögiviljadest smuutit blenderiga.

Üheskoos vaadeldi, uuriti, võrreldi ja arutleti vanemate ja õpetajate poolt toodud vilju. Hääliti mitmeid kordi raskemaid nimetusi nagu blender, brokoli, aprikoos, ananass jne.

Mahla ja smuuti valmistamisel mõõtsid lapsed puu- ja köögiviljadest saadud mahla ja smuuti kogust. Kõige suurem mahla hulk õnnestus välja pressida apelsinidest. Ka ananass, kurk ja tomat olid head mahlaandajad. Lemmikmahla oli keeruline välja selgitada, sest maitset olid väga erinevad.

Smuuti valmistamiseks katsetati erinevate andide kooslusi, mille tulemused valmistasid meeldivaid üllatusi. Näiteks brokoli, suvikõrvits, rohelised lehtköögiviljad, porgandid, klaas vett. Tulemus oli tummine ja mahe.

Sipsikute rühm peab ettevõtmist kordaläinuks. Sellest andsid märku laste õhetavad põsed, rõõmus jutuvada ning vanemate ja õpetajate rahulolu õnnestumisest.

Pärastine lõbus ja hoogne mängulust olid selle parimaks tunnistajaks. Värsked ja värvilised segud andsid energiat kogu päevaks.

- **Infostend "Kas teadsid, et..."**

Lasteaia esimese korruse fuajees on lastele, vanematele ja personalile üles seatud infostend „Kas teadsid, et ...“. See kajastab nõuandeid ja vajalikku teavet tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise alustest ja vajalikkusest.

Stendimaterjal on valitud tervisemeeskonna liikmete poolt. Atraktiivsed ja pilkupüüdvad pildid ning artiklid haaravad mööduja tähelepanu, tekitavad huvi ning kutsuvad tutvuma.

Kokkuvõte

Püstitatud eesmärgi saavutamiseks oli Tartu Lasteaed Tähtvere tervisemeeskond koostanud tegevuskava terveks maikuuks. Planeeritud üritused toetasid eesmärgi täitmist ja mõjutasid nii lapsi kui täiskasvanuid. Läbiviidud tegevuste analüüsis selgus, et toitumise valdkond oli lõimitud erinevate õppe- ja kasvatustöö ning tervise valdkondadega. Tervisemeeskond võttis vastu otsuse kujundada tervislikke toitumisharjumusi smuutide lisamisega laste toidumenüüle.

Koostööpartnerid

1. Mahetootmisega tegelev Latika talu Ülenurme vallas Tartumaal
2. Eesti Rahvapärимuse Kool
3. Tartu Linnavalitsus, tervishoiuosakond

Tegevused toimusid PRIA puu- ja köögivilja tegevustoetuste projekti „Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade ja Tervist edendavate Koolide võrgustikku kuuluvates haridusasutustes puu- ja köögiviljade tervislikum kasutamine“ raames.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

1. Minu köögiviljaaed. Nuputamisevihik lastele (mõistatusi ja lugusid köögiviljadest). Euroopa Ühenduse ja Eesti abiga rahastatud kampaania. Melts, M. 2014. Hommikud ringis. AS Atlex.
2. Niit, E. 1983. Suur suisleppu (luuletused „Sööma!“; „Kirsisöömise õpetus“; „Õunakorjamise

õpetus“; „Kreegipuu“; „Suur Suislepauu“). Tln. Kirjastus „Eesti Raamat“.

3. Lillo, M., Mikk, Õ. Täna tuleb tore päev. Arendavaid tegevusi ja mängu lastega (3. teema „Kalake ujub vees“; 5. teema „Kartul“; 6. teema „Sügisel on kirju kuub“). AS Atlex.

Lisamaterjalid (mängud):

Vilbaste, K. 2012. Ilmamängud. 64 lustakat rahvapärilist õuemängu (lk 50 „Porgandihüpped“; 54 „Jõhvikaralli“; lk 60 „Kartulipüss“; lk 62 „Juurikateater“; lk 71 „Pähklimängud“). Tln. Kirjastus Koolibri

Külmallik, E.; Sepper, E. 2012. 100 vahvat kullimängu (lk 10 „Päike ja vihm“; lk 12 „Kass Miisu ja kalad“; lk 38 „Kiired kanad“; lk 39 „Meri ja kalad“; lk 87 „Kalapüük“; lk 98 „Oakotikull“; lk 104 „Õunavaras“). Tln. Kirjastus Koolibri.

Arike, A. 2012. 52 rolli- ja matkimismängu (lk 18 „Kalur ja kalad“; lk 25 „Karjane ja lambad“; lk 28 „Kits ja karjane“; lk 53 „Laske sisse!“; lk 55 „Magad, ärkad, sõidad ja jõuad“). Tln. Kirjastus Koolibri.