



Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Tervise Arengu Instituut

**LASTE TOIDUTEADLIKKUSE JA
SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE**
Õpetajaraamat lasteaedadele

Liana Varava, Tagli Pitsi, Maili Magerramov, Aita Arund

Tallinn 2020

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

Erinevaid ideid lastega läbi viidavateks tegevusteks andis Ene Kruzman.

Toiduvaldkonna küsimustes andsid ekspertnõu Haidi Kanamäe, Anna Traksmäe (teraviljad), Signe Adamberg (piim), Kristel Vene (sensoorika) ning söömist mõjutavate tegurite osas Uku Vainik.

Õpetajaraamatu koostamisel jagasid oma kogemusi ning tegid ettepanekuid sisu ja ülesehituse osas Rakvere Triinu Lasteaed, Kohtla-Järve Lasteaed Tareke, Tartu Lasteaed Sipsik, Tartu Lasteaed Klaabu, Rõuge Lasteaed ja Võru Lasteaed Punamütsike meeskonnad. Fookusgrupi intervjuude ettevalmistamist ja läbiviimist juhtis Liana Varava, läbi aitasid viia Janne Valdmaa ja Alice Haav.

Kunstitööd valmistasid lapsed Beebide Loovustoast, Tartu Lasteaed Sipsik Lotte rühmast, Ingel Rosy Vest, Lisete Kanamäe, Rasmus Kanamäe, Jens Martin Mikk, Liisi Ots, Lenna Ots, Eva Põldma, Raiki Põldma, Liisi Tüli, Teele Lõugas, Uku Tüli, Anna Liib, Aron Liib, Linda Liib, Kärt Kirsfeldt, Lee Kirsfeldt, Hilde Lii Koolme ja lapsi abistasid Laidi Liib, Nataly Vest, Helen Truuts, Karin Põldma, Tiina Lõugas, Maili Magerramov, Haidi Kanamäe, Tagli Pitsi.

Toitu valmistasid lapsed Liisi Tüli, Teele Lõugas, Uku Tüli, Ilona Pent, Jan-Kristhor Vene ja neid abistasid Tiina Lõugas, Katrin Laos, Jaanus Tüli, Kristel Vene, Kaie Martverk, Maris Jakobson, Kristin Salupuu, Haidi Kanamäe, Tagli Pitsi, Liana Varava. Toidud valmisid Tallinna Tehnikaülikooli Loodusteaduskonna keemia ja biotehnoloogia instituudi ja enamik kunstitöid Tallinna Nõmme Huvikooli ruumides.

Õpetajaraamatut testisid lasteaiaõpetajad Annika Aldoja, Anu Andrejeva, Piret Arendi, Kaidi Kasela, Kristi Kiviste, Kaire Holm, Raili Mitt, Regina Narro, Egle Piirmaa, Doris Kaev, Maive Mõttus, Egle Madissoo, Maris Ader, Lisanne Tamm, Eda Kiili, Alli Helmja. Piloteerimist aitas ette valmistada Lembi Posti, läbi viisid Liana Varava ja Tagli Pitsi.

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.

EESSÕNA

Koolieelne iga on suurepärane aeg laste tervist ja heaolu toetavate hoiakute, väärtushinnangute, oskuste ja harjumuste kujundamiseks. Lapsevanemate kõrval on selles suur roll lasteadeade töötajatel. Selleks, et lapsed saaksid eluks vajalikud oskused, on tervise ja heaolu teemade tähtsustamine ning nende lõimimine õppekavasse oluline juba lasteaias.

Nii Eestis kui teistes Euroopa riikides on suureks probleemiks ja väljakutseks laste ülekaalulisus ning vähene kehaline aktiivsus. Veerand Eesti esimese klassi õpilastest on ülekaalulised või rasvunud. Lapsed ja noored söövad liiga vähe köögivilju ning tarbivad liiga palju magusaid ja soolaseid näkse, ületades soovituslikku maksimaalset kogust 3–4 korda.

Teadlikke ja tervist toetavaid valikuid saab teha siis, kui seda toetab ümbritsev keskkond, sealhulgas lasteaias pakutav toit ja piisavad võimalused olla kehaliselt aktiivne. Olulised on ka toiduvalikud, söömis- ja liikumisvõimalused nii kodus kui kogukonnas tervikuna, samuti täiskasvanute eeskuju. Nii annabki laste toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamine parima tulemuse, kui seda tehakse koos lastevanemate ja teiste laste heaolu mõjutavate osapooltega.

Loodame, et õpetajaraamatus olevad soovitused, ideed ja tegevused aitavad teil, head haridusasutuste töötajad, meie laste terviseteadlikkust, söömis- ja liikumisharjumusi kujundada.

Liana Varava ja Tagli Pitsi

Hea õpetajaraamatu kasutaja!

Oleme koostanud õpetajaraamatu koolieelses eas lastega töötavatele spetsialistidele, kes on lapsevanemate kõrval olulised laste toitumis- ja liikumisharjumuste kujundajad. Kuigi see on eelkõige suunatud toidu ja söömise teemade käsitlemiseks lasteaias, sobib see ka koolidele, kes saavad seeläbi oma õppe-tegevust rikastada. Teooriaosade toidusoovitused on toodud vaid koolieelses eas lastele.

Õpetajaraamatu koostamisel on lähtutud Eesti riiklikest toitumis- ja liikumissoovitustest ning see toetab lasteaias õppekava rakendamist.

Õpetajaraamat

- võimaldab lastega töötavatel spetsialistidel värskendada või saada uusi teadmisi toidu ja söömise teemadel ning aitab teha tervist toetavaid toiduvalikuid
- annab suure valiku ideid eri vanuses lastega tegevuste läbiviimiseks
- toetab läbi tegevuste laste vaimset, sotsiaalset, emotsionaalset ja kehalist arengut, aitab arendada mängu-, õpi-, tunnetus-, sotsiaalseid ja enesekohaseid oskusi

Ülesehitus ja sisu

Õpetajaraamatus on viis osa, mille all on käsitletud erinevaid toiduga seotud teemasid.

Osa 1 Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused

Mõisted

Söömist mõjutavad tegurid

Üldised soovitused söömiseks ja liikumiseks

Osa 2 Toidugrupid

1 Leib, teised teraviljatooted, kartul

2 Puu- ja köögiviljad, marjad

3 Piim ja piimatooted

Kala, linnuliha, muna, liha

4 Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Suhkur, magusad ja soolased näksid

Vesi

Osa 3 Söögi tegemine ja söömine

Toidu pakend ja märgistus ning söögi ostmine

Toidu hügieen ja ohutus

Toiduvalmistamine - miks ja kuidas?

Lauakatmine

Kuidas söögilauas käituda

Sünnipäevapidu

Osa 4 Seedimine, suutervis, meeled, erinevused

Seedimine

Toit ja meeled

Me oleme erinevad

Suutervis

Osa 5 Näidend ja viktoriiniküsimused

Õpetajaraamatu kasutamine

Iga teema juures on **taustteave või sissejuhatus**, mis aitab õpetajal end teemaga kurssi viia ja teadmisi saada/uuendada. Soovitame nendega tutvuda enne arutelude ja tegevuste läbiviimist.

Eraldi tähelepanu vääriavad **soovitused õpetajale**, mis annavad praktilisi nõuandeid tegevuste kavandamiseks ja läbiviimiseks.

Mõne teema juurde on lisatud **oluline teave õpetajale**, mis juhhib tähelepanu teatud aspektile, mida on vaja arvestada mõne lapse juures (nt tervislik seisund) või on lisatud **selgitus**, mis on seotud konkreetse tegevusega.

Iga teema juures on nimetatud mõned õppe- ja kasvatustöö **eesmärgid**. Laste areng on individuaalne ja eesmäärke võiks vaadata kui eeldatavaid tulemusi, mida lapsed võiks teada, osata, mõista, väärtustada 6.–7. eluaastaks või hiljem.

Õpetajaraamatust saab valida laste vanusele, arengule, huvidele, võimetele ning **teadmistele ja oskustele vastavad** teemad ja tegevused. Tegevusi ja ideid (nt arutelud, uurimised, praktilised tegevused, mängud, katsed, kunstitegevused jm) on **kokku üle 400**. Tegevused on eri ajalise kestusega - paarikümnest minutist (nt mõned arutelud) mitme nädalani (nt katsed). Osad tegevused võivad vajada põhjalikumat planeerimist või ette valmistamist (nt õppekäigud). Tegevuste sees on teie-vormi kasutatud siis, kui see on mõeldud kas ainult õpetajale endale või tegemiseks koos lastega. Kõik „vaadelge, uurige, arutlege, tutvustage, selgitage“ tegevused on alati mõeldud tegemiseks koos lastega.

Tegevused on varustatud ikoonidega ning on toodud teemade all kindlas järjekorras

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	

Tegevuste juurde on märgitud **laste vanus**, millest alates soovitame seda läbi viia. Lähtuda tuleks laste eripäradest, oskustest, võimetest, soovidest, keskkonnast, laste arvust ja muudest teguritest ning vastavalt sellele teha otsus. Mõne tegevuse puhul sobib küll osa tegevustest kasutada juba märgitud vanusest, kuid mõned tegevuse osad on sobilikud vanematele lastele. Samuti võib tegevusi laste vanuse järgi ise kohendada või edasi arendada. Kunsti-, liikumis- ning keele ja kõne arendamisega seotud tegevused on järjestatud vanuse järgi, teiste tegevuste järjekord lähtub konkreetse teema sisust ja ülesehitusest.

Tegevuste läbiviimist lihtsustab vajalike **vahendite loetelu ja tegevuse detailne kirjeldus**.

Riietuse kohta soovitusel puuduvad, õpetajad võiksid lähtuda konkreetsest tegevusest (nt liikumis- või kunstitegevused võivad vajada eri riietust). Kunstitegevustes on tihti kasutusel toiduained (nt jahu, tärklis, seemned jne). Nii saab erinevaid meeli rohkem arendada – toiduaineid maitstes, nuusutades, katsudes. Soovitame selliseid kunstitöid teha järjestikku, et saaks toiduaineid võimalikult rohkem ära kasutada ning jäägid võiks võimalusel komposteerida või viia biojäätmete konteinerisse. Alustage või lõpetage kunstitöid aruteluga vastaval teemal, võimalusel tehke neid sobiva muusika saatel.

Soovitame toidu ja söömisega **seotud teemasid käsitleda regulaarselt kogu õppeaasta vältel**.

Laste hoiakute, oskuste ja harjumuste kujunemiseks on vajalik järjepidev ja korduv tegevus.

Õpetajaraamatus olevad **tegevused ja mängud on lõimitud**, need aitavad arendada sotsiaalseid ja eneseregulatsioonioskusi ning neid saab siduda kõikide õppe- ja kasvatustegevuse valdkondadega. Tegevuste ja mängude juures olevad ikoonid viitavad vaid peamisele tegevuse liigile. Raamatu viimasest osast leiate näidendi, millega on hea toitumise teema kokku võtta. Samuti leiate seal valiku küsimusi ja vastuseid lauamängust „Reis ümber söögilaua“. Neid saab kasutada nii õppetöös kui ka ürituste mitmekesistamiseks.

Olulisel kohal tegevuste läbiviimisel on **laste kaasamine, nende loovuse ja omaalgatuse ning koostöö soodustamine**. Kui arutletakse delikaatsel teemal või keele ja kõne ütlemiste sisu üle, siis jälgige, et ei toimuks kellegi kiusamist, sh sildistamist.

Soovitame tegevuste planeerimisse ja läbiviimisesse (nt teemapäevade korraldamine, külastused taludesse või farmi, peod, õppekäigud turule või poodi jms) **kaasata ka lapsevanemaid ja teha nendega võimalikult palju koostööd** (nt sünnipäevadel, väljasõitudel pakutav toit jm), et toetada laste tervist ja heaolu.

Toidu ja söömise teema puudutab **kogu õppeaastuse peret**. Tehke koostööd koka, majandusjuhataja, liikumisõpetaja, tervisetöötaja ja teistega ning vajadusel ka eri spetsialistidega väljaspool lasteaeda.

Julgustage lapsi uusi toite proovima ja erinevaid toite sööma. See aitab kujundada positiivset hoiakut toitu ja söömisesse. Veenduge, et tegevuste juures, kus maitstakse toitu, ei ole lapsel tervislikel põhjustel see toit keelatud. **Mitte kedagi ei tohi halvustada tema (pere) söömisharjumuste või -võimaluste pärast**.

Iga õpetajaraamatu osa lõpeb **kasutatud ja soovitatava kirjanduse** ülevaatega.

Kui kasutate tegevuste läbiviimisel **materjali internetist**, siis tuleb kindlasti lähtuda autorikaitsest. Toidupiltide võtmiseks saate kasutada vabavarana olevaid veebilehti (www.pixabay.com, www.pexels.com). Kasutades muid allikaid, tuleb autoritelt selleks luba küsida. Töölehtede valmistamiseks võib leida abivahendeid näiteks veebilehelt www.toolsforeducators.com.

Soovime õpetajaraamatu kasutajatele rõõmsat ja põnevat toidumaailma avastamist koos lastega!



Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine Õpetajaraamat lasteaedadele

I osa
Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

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



SISUKORD

1 Mõisted	13
2 Söömist mõjutavad tegurid	15
3 Üldised soovitused söömiseks ja liikumiseks	18
3.1 Toitumis- ja toidusoovitused.....	18
3.2 Söömise põhimõtted	21
3.3 Toidukorrad	23
3.4 Söömisharjumuste kujundamine.....	26
3.5 Söömisega seotud haigused ja seisundid	26
3.6 Liikumine, ekraaniaeg ja uni	29
4 Soovitused õpetajale	30
5 Tegevused	32
5+ Miks ja millal sööme?.....	32
5+ Kuidas sööd sina?	33
6+ Millega arvestada söögi valmistamisel?	34
6+ Millest road koosnevad?	34
5+ Mida söön hommikuti?.....	35
5+ Minu lemmikhommikusöök.....	35
4+ Lõunasöögi kujundamine	35
5+ Söö ära söö!.....	36
3+ Erinevad liikumisviisid.....	38
5+ Kui palju liigun ja puhkan?	38
3+ Söödav-mittesöödav	39
4+ Mis millisesse toidugruppi kuulub?.....	39
5+ Mis ei kuulu siia toidugruppi?	40
5+ Arva ära, mis toit see on.....	40
5+ Mida saab millest valmistada?	41
5+ Arva toit kirjelduse järgi ära	41
5+ Mida süüa sagedamini ning mida vähem ja harvem?.....	42
4+ Mida süüa iga päev?.....	42
5+ Kas sellest saab rooga valmistada?	43
5+ Millist rooga saan valmistada?.....	43
4+ Toidupüramiidi valmistamine ühistööna	44
2+ Nukkude hommikusöök	45
3+ Toidupusle.....	45
4+ Toidupüramiidipusle	45
5+ Ühenda toitude paarid	45
5+ Leia toidugrupid	46
5+ Täidan toidupüramiidi.....	46
5+ Spordipäev	46
6+ Toitude otsimine ja toidupüramiidi paigutamine	49
2+ Toiduainete voolimine või joonistamine	50
5+ Lõuna- või õhtusöögi voolimine lähtudes taldrikureeglist	50
5+ Lõuna- või õhtusöögi joonistamine lähtudes taldrikureeglist.....	51
6+ Hakkame toitu valmistama!	51
6+ Õpetame saadud teadmisi ka teistele.....	51

TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid	52
TÖÖLEHT 2. Ühenda toitude paarid	56
TÖÖLEHT 3. Leia toidugrupid	57
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	58
LISA 1. Kogu päevane portsjonite arv toidugruppide kaupa vastavalt soovituslikule energiale	59
LISA 2. Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisas 1 toodud toidusoovitustele	60

1 MÕISTED

Toiduaine on taimse või loomse, üksikutel juhtudel ka mineraalse päritoluga saadus või toode, mida inimene tarvitab toiduks ja suudab seedida. Toiduaineid süüakse iseseisvalt või sellest valmistatakse roogi (nt vesi, jahu, kaerahelbed, leib, porgand, liha, kala, piim, muna, sool).

Toit on toiduaine või toiduainete segu, mis on mõeldud inimesele söögiks või joogiks töötlemata või töödeldud kujul (nt vesi, piim, jahu, porgand, liha, puder, supp, hautis).

Roog on valmistatud toiduainetest külma- ja/või kuumtöötlemise teel (nt peedisalat, kapsasupp, kaerahelbepuder, jõhvikakissell, kanakaste).

Mõnikord on keeruline teha vahet, kas tegemist on toiduaine või rooga. Toiduaine puhul on tegemist üksikkomponendiga (nt jahu, piim) või on see toodetud tööstuslikult mitmest komponendist, ent kuulub toidusoovitustes kindlasse toidugruppi (nt viiner, leib, šokolaad). Seetõttu on segaduse vältimiseks õigem kasutada üldist sõna „toit” ning vaid rõhutamaks näiteks retsepti koostisosi, kasutada „toiduaine”. Kindlasti ei tohi omavahel ajada segamini mõisteid „toiduaine” ja „toitaine”.

Toitaine on toidu koostisaine (valgud, lipiidid, süsivesikud, vesi, vitamiinid, mineraalained), mida organism kasutab kehaomaste ainete sünteesimiseks, energia tootmiseks ja teisteks organismi talitluseks vajalikeks ülesanneteks. Toitained jaotatakse omakorda makro- ja mikrotoitaineteks.

Makrotoitaineteks on valgud, lipiidid, süsivesikud, vesi. Neid vajame ööpäevas kümnetes või sadades grammides.

Mikrotoitaineteks on vitamiinid ja mineraalaineid. Nende ööpäevane vajadus on mikro- ja milligrammides.

Valgud koosnevad aminohapetest. Osa aminohappeid on asendamatud ning neid tuleb kindlasti saada toiduga. Valkude peamiseks ülesandeks on organismi kasvamise, ehituse ja arengu tagamine. Samuti osalevad valgud organismi reguleerimises protsessides ning aitavad kaasa, et immuunsüsteem oleks tugev ja toimiv.

Lipiidid on ühendid, mis inimorganismi mõttes jagunevad lihtlipiidideks (rasvad), liitlipiidideks ja kolesteriidideks. Kuna lipiidide puhul tuleb toiduenergia praktiliselt kogu ulatuses toidurasvadest ehk triglütseriididest, siis kasutatakse tihti nii lipiidide kui ka toidurasvade endi kohta ühtmoodi sõna „**rasvad**”. Toidurasvad sisaldavad peamiselt kolme tüüpi rasvhappeid: küllastunud, mono- ja polüküllastumata rasvhapped. Osa polüküllastumata rasvhapetest on asendamatud ning neid tuleb kindlasti saada toiduga. Toidurasvad annavad energiat ning varustavad organismi asendamatu rasvhapete ja rasvlahustuvate vitamiinidega. Organite ümber moodustuv rasvakiht kaitseb neid põrutuste eest.

Süsivesikud on orgaanilised ühendid, mille alla kuuluvad toitainetena tähtsaks, erinevad suhkrud ja kiudained. Süsivesikud on organismi põhiline ja kiire energiaallikas. **Kiudaineid** vajatakse ennekõike seedesüsteemi korrashoidmiseks, sh jämesoole normaalse mikrobioota tagamiseks ja kõhukinnisuse ennetamiseks.

Suhkur on kokkuleppeline käibemõiste, mida enamasti kasutatakse sahharoosi (nn lauasuhtur) kohta, kuid tegelikult hõlmab see ka teisi magusamaitselisi vees lahustuvaid lihtsüsivesikuid (glükoos, fruktoos, laktoos, maltoos).

Lisatavad suhkrud on suhkrud, mida lisatakse toidule selle töötlemise ja/või valmistamise käigus (nt suhtur, mesi, glükoosisiirup jne).

Mineraalained kuuluvad paljude organismi kudede koostisesse. Näiteks kaltsium, magneesium ja fosfor luudes või raud veres. Nii mineraalained kui ka **vitamiinid** kuuluvad ensüümide koostisesse, mida on vaja organismi protsesside õigeks toimimiseks.

Toitumissoovitustes antakse soovitusi keskmiseks päevaseks energia ja toitainete tarbimiseks.

Toidusoovitustes antakse lähtuvalt toitumissoovitustest ning Eesti elanike toitumisharjumustest ja võimalustest soovitusi eri toidugruppides olevate toitade tarbimiseks (nt kui palju võiks päevas süüa puu- ja köögivilju, mida eelistada teraviljade toidugrupist jne).

Toidusoovituste puhul on toitude toidugruppidesse jaotamisel lähtunud enamaltjaolt nende botaanilisest määratlusest või tootmisviisist, ent lähtuvalt toitainelisest koostisest on ka mõned erandid, mis on toodud siin tabelis.

Toitude jaotamise erisused toidugruppidesse toidusoovituste järgi

Toit	Kuuluvus botaanilise või tootmisviisi järgi	Kuuluvus toidugruppi toidusoovituste järgi
Kartul	puu- ja köögiviljad, marjad	tärkliserikkad toidud
Oliivid, avokaado	puu- ja köögiviljad, marjad	lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad
Nektar, mahla jook, moos	puu- ja köögiviljad, marjad	suhkur, magusad ja soolased näksid
Või	piimatooted	lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad
Kohuke, jäätis, puding, kondenspiim	piimatooted	suhkur, magusad ja soolased näksid

Seevastu toidusoovituste põhjal loetakse näiteks nn pseudoteraviljad (tatar, kinoa, amarant) samuti tärkliserikaste toitude toidugruppi.

Köögiviljad on väga lai mõiste, mis haarab enda alla eri vilju, mida jaotatakse botaaniliselt näiteks juurviljadeks, kaunviljadeks, vili- ja varsköögiviljadeks jne. Köögiviljade hulka loetakse ka idud, seemned, rabarber. Tavavestluses kasutatakse ekslikult sõna „juurviljad“, kuigi mõeldakse kõiki köögivilju. **Juurviljad** on vaid üks väike grupp vilju köögiviljade seas, mille söödavaks osaks on juur (nt porgand, peet, kaalikas, redis jt).

Puuviljade-marjade hulka loetakse lisaks traditsioonilistele puuviljadele nii aia- kui metsamarjad, aga ka kõik troopilised ning selliste rohttaimede viljad, mis ei kasva tegelikult üldse puu otsas. Näiteks banaan, ananass, melon, arbuus, viinamarjad, mustikad, maasikad jne.

Vaatamata sellele, kas vili või mari on kasvanud aias, metsas või toodud sisse välismaalt, võib **kõiki puu- ja köögivilju ning marju nimetada** ühise nimetusega „**aedviljad**“.

Kehaline aktiivsus ehk liikumine on keha mis tahes liikumine, mis on põhjustatud lihastööst ning millega kaasneb suurem energiakulu võrreldes organismi põhiainevahetuse (rahuolekutaseme) energiakuluga, näiteks nii sporditegemine kui ka jalgsi lasteaeda või kooli minek jne.

Kerge kehaline aktiivsus ehk madala intensiivsusega liikumine on liikumistegevused, mille jooksul südame löögisagedus praktiliselt ei kiirene. Näiteks seismine, rahulik jalutamine, venitusharjutused.

Mõõdukas kehaline aktiivsus ehk keskmise intensiivsusega liikumine on kehaline tegevus, mille tagajärjel südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samaaegselt on võimalik vabalt vestelda. Näiteks kiire kõndimine (4–7 km/h), sörkimine, tempokas jalgrattasõit, rahulik ujumine, kerge tantsimine.

Tugev kehaline aktiivsus ehk kõrge intensiivsusega liikumine on kehaline tegevus, mille tagajärjel südame löögisagedus oluliselt kiireneb ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud. Näiteks kiire jooksmine, hüpped, suusatamine, pallimängud.

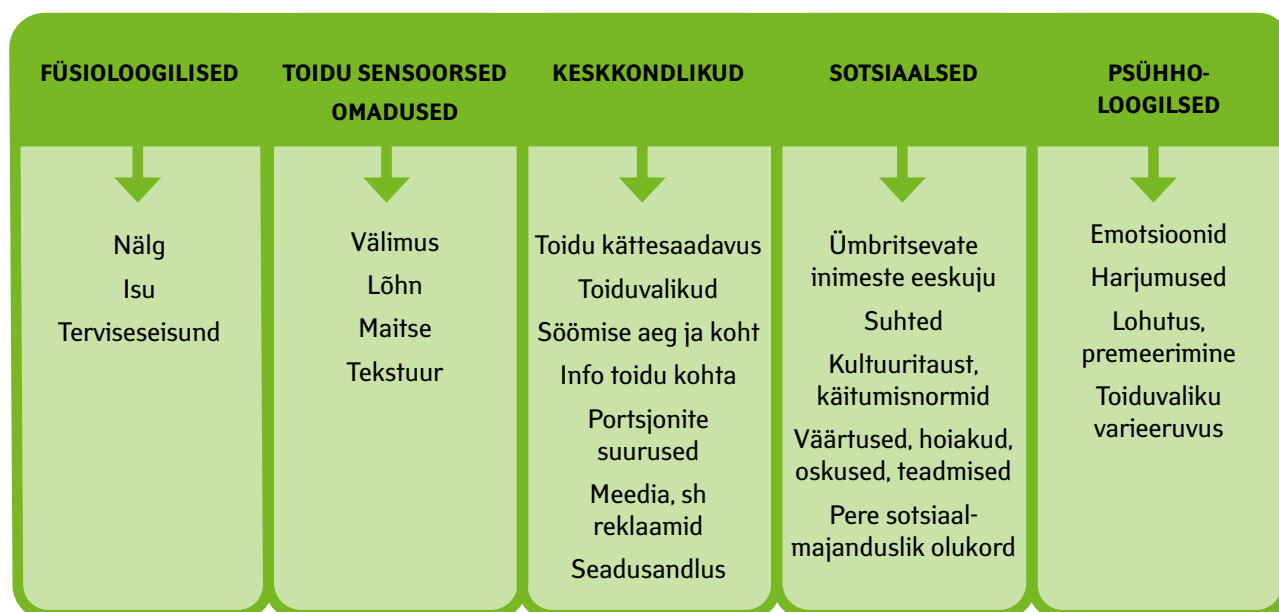
Kehaline inaktiivsus ehk jõudeolek on ebapiisav kehaline aktiivsus, mis võrdub istuva eluviisiga ehk eluviisiga, mille puhul on ülekaalus istumisaeg.

Istumisaeg on mis tahes tegevus ärkvel olles, mil peamiselt istutakse või lamatakse. Näiteks televiisori vaatamine, videomängude mängimine, arvuti kasutamine, autoga sõitmine, lugemine.

Ekraaniaeg on arvuti, televiisori jm elektrooniliste vahendite kasutamisele kulutatud aeg.

2 SÖÖMIST MÕJUTAVAD TEGURID

Enamik inimestest ilmselt ei mõtle toiduvaliku planeerimisel sellele, et ta saaks toidust kõik vajalikud toitained õiges vahekorras. Söömisel lähtutakse eelkõige harjumustest, isudest, toidu kättesaadavusest ja söögitegemise oskustest. Jooniselt leiate ülevaate peamistest söömiskäitumist mõjutavatest teguritest.



Ülevaade söömiskäitumist mõjutavatest teguritest

Füsioloogilised tegurid ja toidu sensoorsed omadused

Meid sunnib sööma näljatunne. Nälg on füsioloogiline vajadus toidu järele. Nälg tekib sisemistest kehalistest signaalidest, nagu tühjenenud magu või vere madal glükoosisaldus. Olenevalt söödud toidu koostisest ja kogusest tekib näljatunne umbes 4–6 tundi pärast eelmist toidukorda. Nälja sunnil rahuldame (üldjuhul enese teadmata) oma energia- ja toitainete vajadust.

Kuid inimesed söövad peale nälja veel paljudel muudel põhjustel. Isu ehk soov süüa võib alles jääda ka pärast nälja kustutamist. Nälg sunnib sööma, kuid nälja puudumine ei takista söömast. Toit pakub meelelist naudingut ja võib ajendada sööma isegi siis, kui selleks puudub kehaline vajadus. Isu võivad tekitada, meeli ergutada ning söömise soovi suurendada näiteks toidu sensoorsed omadused (lõhn, väljanägemine, maitse, tekstuur), ümbritsev keskkond, sotsiaalsed, psühholoogilised ja emotsionaalsed tegurid ning palju muud. Isu võib tekkida ka pelgalt ilusate toidupiltide ja retseptide vaatamisest. Olukorras, kus köht ei ole tühi, võib toiduga kokkupuutumine suurendada söömise võimalust.

Toidu sensoorsete omadustega on kerge manipuleerida. Laste puhul on isu suurendamiseks kasutusel näiteks putrudele moosi või marjadega näo joonistamine või vigurvõileibade kujundamine. Ainuüksi toidu kohta saadav informatsioon enne selle söömist võib mõjutada hinnanguid toidu maitse kohta. Seda on võimalik teha näiteks menüüs toitade nimetusi muutes või rõhutades toidu teatud koostisosade olemasolu või nende puudumist. Kumba toitu laps üldjuhul eelistab, kas manna-kõrvitsaputru või päikeseputru? Kas laps sööb pärast mõne täiskasvanu või teise lapse kommentaari: „Seda toitu sina (mina) küll ei söö“?

Isu tõstab ka toiduvaliku varieeruvus. Mida suurem on valik, seda enam süüakse - seda nii rohkem kui vähem soovitatavate toitade puhul. Mida mitmekesisem on salati- või köögiviljade valik, seda enam neid süüakse. Samas, mida suurem on näiteks koolipuhvetis¹ kommide-šokolaadide-saiakeste valik, seda rohkem ning sagedamini lapsed neid ostavad ja söövad.

¹ Tervise Arengu Instituut on koostanud juhendi haridusasutuste puhvetites ja müügiautomaatides pakutava toidu kohta, mis püüab teha kättesaadavamaks rohkem soovituslikud toidud ning piirata vähem soovitatavate toitade valikut. Selle leiab www.terviseinfo.ee lehelt otsisõnaga „puhvetitele“

Keskkondlikud tegurid

Üheks olulisemaks söömiskäitumise mõjuteguriks on keskkond. See peaks olema selline, et aitaks teha kõigil paremaid ja tervist toetavaid valikuid ning tagaks, et need valikud oleksid lihtsalt kättesaadavad. See hõlmab nii füüsilise kui sotsiaalse keskkonna loomist, aga ka toitumisega seotud teavet, haridust ja haritust. Näiteks võimalus süüa füsioloogiliselt õigel ajal, võtta söömiseks aega, süüa ilusas keskkonnas, tegeleda söömise ajal ka sotsiaalse suhtlusega, saada mitmekesist toiduvalikut ja piisavat infot pakutava toidu kohta.

Toit on muutunud ööpäevaringselt kättesaadavaks. Kõige lihtsamini kättesaadavad toidud on üldjuhul maitsvad, aga ka energiarikkad ning tihtipeale üsna kesise toitainelise koostisega. See omakorda võib viia selleni, et inimene enam ei saa aru, kas ta tahab süüa nälja pärast või muudel põhjustel. Mida kättesaadavam on toit, seda rohkem seda süüakse.

Kättesaadavus tähendab nii poodides pakutavat valikut (nt kas ja kui palju on poes köögivilju, milline on nende kvaliteet) ning milliseid valikuid teeb inimene ise toidupoes ja kuidas kujundab pere toidulaua. Aga see tähendab ka seda, milliseid valikuid pakutakse lasteaias, koolis, töökohal. Kas lapsel on vahepalaks porgandid-õunad või kommid-küpsised? Kas kooli- ja lasteaiatoit sisaldab piisavalt puu- ja köögivilju või hoopis rohkelt (suhkrurikkaid) küpsiseid?

Söödavad toidukogused suurenevad, kui suurendatakse müüdavaid või pakutavaid toiduportsjoneid. Nimelt arvatakse tihti ekslikult, et portsjonite ja pakendite suurus annab ettekujutuse sellest, kui palju on korraga sobiv või paras süüa.

Lapsed on need, keda enim mõjutab toiduvalikute tegemisel meedia, sealhulgas reklaamid, mis ei pruugi samas olla suunatud neile. Televisoris reklaamitakse pauside ajal toitudest eelkõige kõrge rasva-, lisatud suhkrute ja/või soolasisaldusega tooteid. Reklaamides rõhutakse toiduga seotult füsioloogiliste vajaduste asemel pigem psühholoogilistele ja emotsionaalsetele vajadustele.

Mida noorem on laps, seda enam on ta reklaamidest mõjutatud. Milline laps ei tahaks süüa šokolaadikreemi, kui seda reklaamitakse kui „eriti tervislikku“ hommikusööki, kui seda täisterasaiale määrada. Samamoodi on keeruline vastu panna pakkumisele, et ostes kaks šokolaadi, saad kolmanda kauba peale. Reklaam on sageli ka kaudne, näiteks mitmesuguste maskottide või spordivõistluste auhindade näol.

Lisaks jõuab suur hulk reklaame lasteni interneti, sh sotsiaalmeedia kaudu ja seda paraku üsna kontrollimatult. Meedia kaudu saadav info toitumisest, millest lapsevanemad lähtuda püüavad, ei pruugi samuti olla alati kõige õigem, seda on segadusse ajavalt palju ning liigagi tihti on see vasturääkiv. Kõigele lisaks süüakse sageli televiisori- või arvutiekraani ees, mistõttu ei keskenduta söömisele ning võidakse seetõttu süüa rohkem kui füsioloogiliselt vaja.

Sotsiaalsed tegurid

Väga suur roll söömisel ning söömisharjumuste kujundamisel on eeskujul. Väikemaid lapsi mõjutavad ennekõike pereliikmed, seda ka kaudselt, oma toitumisharjumuste kaudu. Juba eelkoolieas, aga eriti teismelisena, on toiduvalikute tegemisel üha suurem roll sõprade eeskujul. Õppeasutustes mõjutavad lapsi ka õpetajad ja teised töötajad. Nad võiksid süüa lastega sama toitu ning nende kõrval, et olla eeskujuks ning anda teadmisi toidu ja toitumise kohta.

Kultuuritaust ja kaasinimeste suhtumine toitu ja söömisesse mõjutab samuti söömiskäitumist, sealhulgas ülesöömist. Söömiskäitumist mõjutavad ka kultuurile või religioonile iseloomulikud normid (nt teatud piirangud), enam söödavad toidud ja toitumisharjumused (nt kas süüakse üheskoos). Nõue taldrük tühjaks süüa on eelkõige iseloomulik ühiskondadele, kus valitseb, või on hiljuti valitsenud, toidupuudus. Lapsed peaksid tõstma ise toidu taldrükule - vaid siis on õigustatud nõue taldrük tühjaks süüa.

Osa inimesi keeldub teatud toitudest moraalsel või eetilisel põhjustel. Näiteks võib mõni inimene näidata üles keskkonnateadlikkust või mõista hukka loomade väärkohtlemist. Samuti võib mõni inimene boikoteerida toitu teatud riikidest või ettevõtetest, et seeläbi mõista hukka inimõiguste rikkumist või tööliste ärakasutamist.

Toidul on tähtis roll ka inimestevahelises suhtluses. Mõnikord püütakse toidu pakkumisega väljendada armastust ja soojust ning sel juhul toidust keeldumist võidakse tõlgendada ebaviisakuse või pakkuja solvamisena. Seetõttu võib mõnikord ette tulla söömist n-ö kohustusest.

Toitumiskäitumist ja toiduvalikute tegemist mõjutab suuresti pere sotsiaal-majanduslik olukord. Samuti võidakse toiduga rõhuda oma staatusele ja jõukusele ning väljendada gruppi kuuluvust.

Psühholoogilised tegurid

Olulise osa meie igapäevast söömist mõjutavatest teguritest moodustavad psühholoogilised tegurid, näiteks harjumus. Paljudel on harjumus pidevalt midagi näksida, süüa televiisori ees, süüa kinos popkorni vms. Samuti võivad söömist mõjutada n-ö kindlaksmääratud söögiajad, näiteks liiga varane koolilõuna pakkumine. Kui laps ei tunne vajadust süüa, võib see kahjulikult mõjutada tema nälja- ja küllastustunde regulatsiooni.

Inimese söömiskäitumist mõjutab palju tema emotsionaalne seisund. Söömist võivad mõjutada nii positiivsed kui negatiivsed emotsioonid ja situatsioonid, näiteks rõõm või saavutuse tähistamine, aga ka kurbus, viha, üksildustunne, hirm, valu, igavus, ärevus. Kinnitust on leidnud negatiivsete emotsioonide mõju ülesöömisele. Tihti süüakse lohutuseks, kui midagi on halvasti. Selline harjumus tuleb tihti lapsepõlvest, mil näiteks füüsiliselt haiget saanud lapsele on antud lohutuseks kommi või igavuse peletamiseks pakutud küpsist. Hiljem kasutab ta samu võtteid oma negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks. Tegelikult oleks mõistlik harjutada erinevaid stressi maandamise tehnikaid või leida alternatiivseid võimalusi ja tegevusi oma emotsioonidega toimetulekuks. Näiteks pere ja sõpradega suhtlemine, mõne hobi harrastamine, lugemine, looduses käimine, liikumine vms.

Emotsioonide mõju on suurem pigem ülekaaluliste inimeste söömiskäitumisele. Neil võib olla raskem teha vahet toiduvajaduse ja muude ebaseadlike, tihti emotsionaalsete seisundite vahel, millel ei ole midagi tegemist näljatundega. Lahenduseks tuleks otsida alternatiivseid viise oma muredega tegelemiseks.

Kui rääkida inimestele toitumise põhitõdesid, siis peetakse seda igavaks, väidetakse, et teatakse seda kõike niigi. Enamjaolt selle järgi siiski ei käituta. Ometi on ka teadmised üsna lünklikud. Nii näiteks ei teata või ei teadvustata endale, kui palju peaks sööma kõögivilju või kui suur osa päevasest toiduvalikust võiks tulla magusate-soolaste näkside toidugrupist. Aga iga liigselt tarbitud kilokalor on samm lähemale ülekaalule. Samas ei pruugi ülekaalu alati põhjustada liigselt saadud energia, vaid hoopis see, et toiduvalik ei ole tasakaalus - saamata on jäänud paljud olulised toitained (kiudained, vitamiinid, mineraalained), mille puudus mõjutab ainevahetust ning võib samuti aidata kaasa ülekaalu tekkele.

3 ÜLDISED SOOVITUSED SÖÖMISEKS JA LIIKUMISEKS

3.1 TOITUMIS- JA TOIDUSOOVITUSED

Toitumis- ja toidusoovituste andmisel eeldatakse, et inimesed on tervislike eluviisidega: toituvad mitmekesiselt, on kehaliselt aktiivsed, puhkavad piisavalt ja kui tarvitavad alkoholi (täiskasvanud), siis teevad seda mõõdukalt ning ei suitseta. Samuti eeldavad soovitused, et ollakse terved, st inimesel ei ole kliiniliselt diagnoositud pikaajalist haigust, ning ei olda oma toiduvalikuid ise piiranud.

Toidusoovituste näitlikustamiseks ja igapäevaelus lihtsamaks kasutamiseks on loodud toidupüramiid, mille leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt (www.tai.ee) trükiste rubriigist otsisõnaga „toidupüramiid“. Toidupüramiidi juurde on antud ka liikumissoovitused, kuna liikumine on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel tähtsal kohal.



TOITU MITMEKESISELT: ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



Toidupüramiid

Soovitused ei ole kohustuslikud, kuid nende jälgimisel on tagatud organismi kasv ja funktsioneerimine ning väheneb risk haigestuda eri haigustesse, mis on tingitud tasakaalustamata toitumisest.

Toidusoovitustes on toidud jagatud viide, oma olemuselt võrdsesse põhitoidugruppi.

Idealis peaks segatoiduline inimene iga päev sööma toite kõigist viiest põhitoidugrupist:

- tärkliserikkad toidud (teraviljatooted, kartul)
- puu- ja köögiviljad, marjad (sh kaunviljad, seemned)
- piim ja piimatooted
- kala, linnuliha, muna, liha
- lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad

Lisaks neile toidugruppidele võib, aga ei pea, sööma toite toidugruppidest suhkur, magusad ja soolased näksid ning muud toidud ja joogid. Lisaks tuleb juua piisavalt vett.

Alkoholi ei tohi tarvitada alla 18-aastased, soovituslikult võiks alkoholist hoiduda isegi kuni 21-aastaseks saamiseni. Alkoholitarvitamise ja selle mõjude kohta loe täpsemalt Tervise Arengu Instituudi Alkoinfo portaalist (www.alkoinfo.ee). Ka kohv, energiajoogid ja kange tee ei ole laste joogid, kuna sisaldavad rohkelt närvisüsteemi ergutavat kofeiini.

Iga toidugrupi kohta on antud nende päevased tarbimissoovitused ja neid väljendatakse portsjonite arvuna (lisa 1, lk 59). Kuigi arvud tuuakse päeva kohta, peaks tegelikult vaatama umbes kahe nädala keskmist söömist, kuna inimesed söövad päeviti erinevalt. Seetõttu on ka toidupüramiidil ühe terve nädala näitlik toidukogus inimesele, kelle päevane energiavajadus on 2000 kcal. See on umbes 11–12-aastase keskmiselt aktiivse tütarlapse või 9-aastase väga aktiivse poisilapse päevane energiavajadus.

Et saada aimu, mida tähendab näiteks 2–3 portsjonit leiba või muud toitu, on lisa 2 (lk 60) toodud kogused ka näiteks viiludes, supilusikatäites, detsiliitrites jne. Need tulenevad vastava toidugrupi ühe portsjoni energeetilisest väärtusest. Näiteks annab üks köögiviljaportsjon keskmiselt 30 kcal, piimatooted 110 kcal.

Toidugrupid ei ole enam asetatud toidupüramiidis korrustele, et rõhutada kõigi viie põhitoidugrupi olulisust. Lastele mõeldud toidupüramiidil on toidugruppidele lisatud katkendjooned selleks, et lastele saaks õpetada ka toitade kuulumist ühte või teise toidugruppi. Konkreetsete jooned puuduvad toidugruppide vahel seetõttu, et teatud piirides on nende vahel võimalik teha asendusi (nt asendades mingi koguse teraviljatooteid puu- ja köögiviljadega või kala mittesööjad suurendavad linnuliha kogust). Kuid sellisel juhul peab väga täpselt teadma, milliste toitainete defitsiidi ühe või teise toiduaine vähendamine (eriti aga täielik menüüst väljajätmine) endaga kaasa toob ning kas selle vältimiseks oleks võimalik leida alternatiivseid allikaid.

See, et mõni toidugrupp paikneb püramiidil all- ja teine ülalpool, on tingitud soovitatavate söömiskoguste erinevusest.

Kui laps ei leia toidupüramiidi pildilt enda lemmikut (nt rooskapsas), ei tähenda, et seda ei tohi süüa, või leides siit enda mittelemmiku (nt brokoli), ei tähenda see, et nüüd kindlasti peab sööma hakkama ainult seda - püramiidil toodud valik ei ole kindlasti lõplik ega kohustuslik.

Oluline on toite toidugruppide sees varieerida.

Valides näiteks ühel päeval porgandi, teisel kapsa ning ostes ühel nädalal ühe tootja, teisel nädalal teise tootja leiva. Kui söömisel järgida iga toidugrupi soovituslikke portsjonite arve vastavalt soovituslikule energiahulgale ning ka täpsustavaid soovitusi iga toidugrupi sees, aitab see tagada seda, et põhitoidainete (s.o valkude, rasvade, süsivesikute) omavaheline vahekord on tasakaalus ning laps saab piisavas koguses kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid.

Toitumissoovitustele vastav toitainete saamine võib olla võimalik ka teiste portsjonite arvude juures (nt kui laps haiguslikel või muudel põhjustel ei saa teatud toite süüa), kuid sellisel juhul tuleb menüüle läheneda individuaalselt ning vajadusel võtta puudujäävad toitained toidulisandina.

Täiskasvanute soovituslike ning tegelikult tarbitud toidukoguste kohta on Tervise Arengu Instituut teinud võrdleva plakati, mille leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt (www.tai.ee) trükiste rubriigist otsisõnaga „toidupüramiid“. See näitab, kuivõrd erineb rahvastiku toitumise uuringu (2014) andmetel Eesti elanike tegelik toidulaud soovitustest.

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Soovitusliku toidupüramiidi võrdlus keskmise Eesti elaniku toidupüramiidiga

Koolieelses eas laste puhul võib rahvastiku toitumise uuringu andmete ja tegelike soovituste võrdlemisel välja tuua üsna sarnased soovitused täiskasvanutega.

Lastele tuleks pakkuda ja jälgida, et nad sööksid:

- rohkem teraviljatooteid (leib, pudrud)
- oluliselt rohkem köögivilju, sh kaunvilju
- puuvilju ja marju, mahlade asemel pigem terveid puuvilju ja marju
- magusate piimatoodete asemel maitsestatamata piimatooteid
- vähem lihatooteid (sh vorstid, viinerid, valmispihvid jne)
- oluliselt rohkem värsket, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roogi
- natuke rohkem mune või nendest valmistatud roogi
- oluliselt rohkem pähkleid-seemneid
- umbes 3–4 korda vähem magusaid ja soolaseid näkse.

Lisaks tuleks suhkrurikaste jookide, sh mahlatoode asemel juua puhast vett ning liikuda märgatavalt rohkem (vähemalt 180 minutit liikumistegevusi päevas).

3.2 SÖÖMISE PÕHIMÕTTED

Söömisel võiks lähtuda neljast põhimõttest:

- vastavalt vajadusele
- tasakaalustatult
- mõõdukalt
- mitmekesiselt

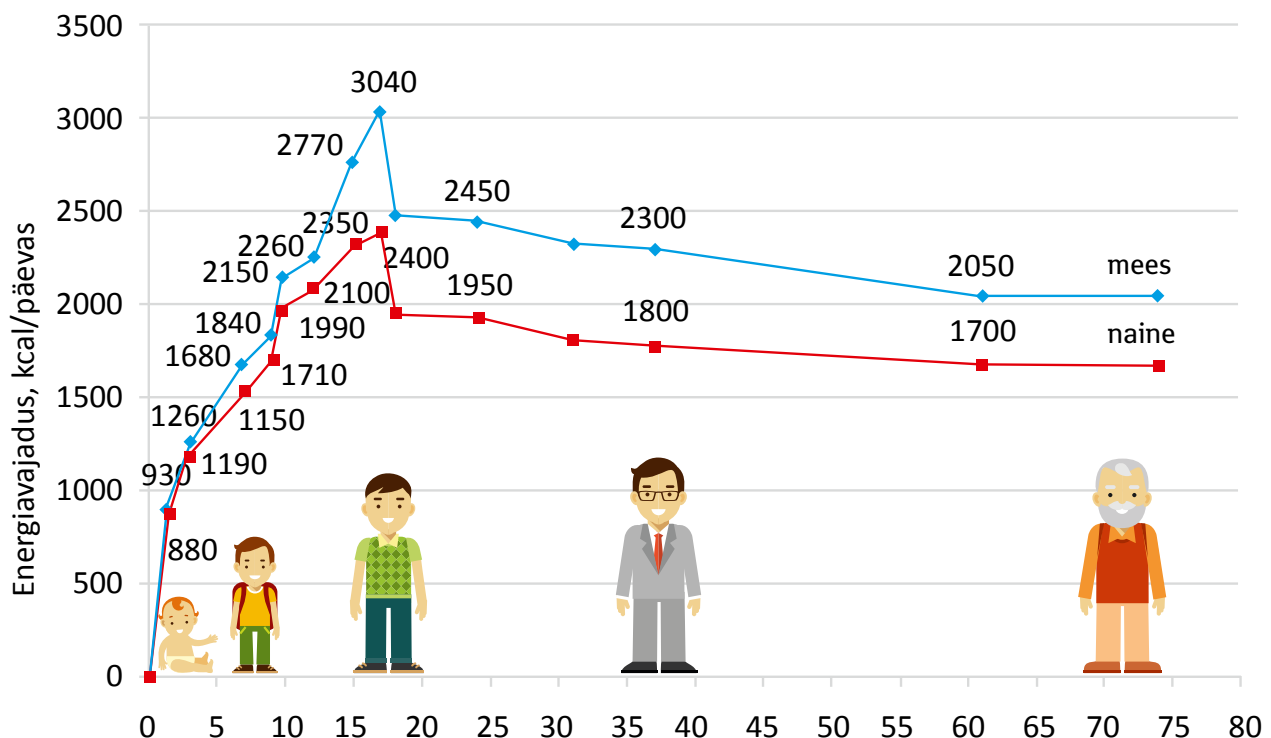
Vastavalt vajadusele

Toidust saab meie organism vajalikke toitaineid ja energiat. Nende vajadus sõltub:

- vanusest
- soost
- eluviisist
- tervise seisukorrast
- paljudest teistest teguritest

Energiat kulub põhiainevahetusele (s.o hingamiseks, toidu seedimiseks, mõtlemiseks, südame tööks jne), kuid seda läheb vaja ka liikumiseks.

Energiavajadus muutub elu jooksul - suureneb kuni täiskasvanuks saamiseni, siis hakkab taas vähenema. Näiteks umbes 20-aastase aktiivse meesterahva energiavajadus on kaks korda nii suur kui 4–5-aastasel lapsel. See tähendab ka kaks korda suuremaid toidukoguseid.



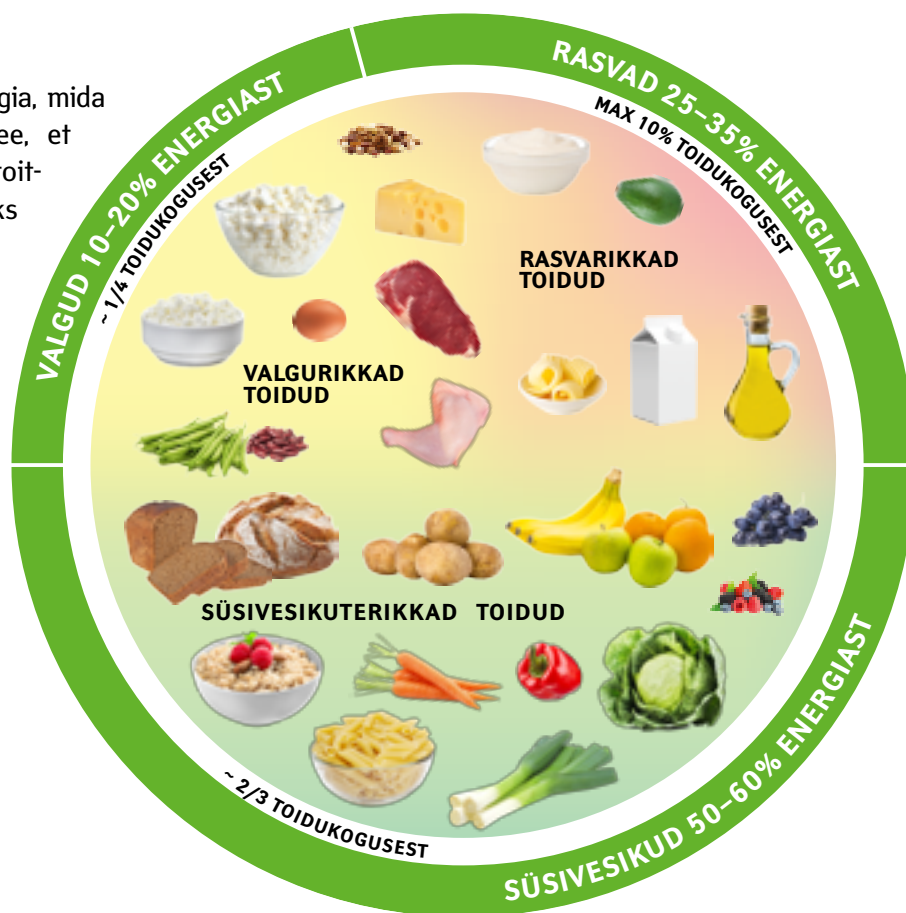
Keskmine päevane energiavajadus sõltuvalt vanusest ja soost

Kuigi absoluutväärtuses on energiavajadus lastel väike, siis vaadates energiasoovitus ühe kehamassi kilogrammi kohta, on see jällegi täiskasvanutest oluliselt suurem. 3–6-aastane laps vajab päevas umbes 100 kcal kehamassi ühe kilogrammi kohta. Selline energiakogus tähendaks 60 kg täiskasvanu puhul 6000 kcal, mis näitab, kui võrd energia ja toitainete poolest kontsentreeritud peab olema lapse toit, kes ei saa süüa suuri toidukoguseid.

Tasakaalustatult

Tähtis ei ole mitte ainult energia, mida toidust saadakse, vaid ka see, et energia tuleks erinevatest toitaineidest ning nende suhe oleks omavahel tasakaalus. Samuti on oluline saada võimalikult palju vitamiine ja mineraalaineid ennekõike toidust (mitte toidulisanditest), kus need on omavahel sobivas vahekorras ning imenduvad paremini.

Kui suur osa energiast peaks tulema valkudest, rasvadest ja süsivesikutest ning näiteid valgu-, rasva- ja süsivesikuterikastest toitudest



Mõõdukalt

Söömisel tuleks jälgida toidukoguseid ja söömise sagedust. Mõnda toitu võib süüa tihti ja suuremates kogustes, teist harvem ja väiksemates kogustes. Eriti tagasihoidlik tasub olla väga soolaste, magusate või rasvaste toitude söömisega.

Vältige toitude kohta hinnangute andmisel järgmisi väljendeid: kasulik-kahjulik, tervislik-ebatervislik! Tervislik või ebatervislik saab olla vaid kogu toiduvalik või toitumine tervikuna.

Mitmekesiselt

Mitmekesisus tähendab valikuid nii ühe toidugrupi sees kui ka toidugruppide vahel. Oma valikuid tuleks varieerida ka eri tootjate ja kaubamärkide vahel, näiteks süüa ühel nädalal üht ja teisel nädalal teist leiba.

Süües mitmekesiselt, võib olla kindel, et toidust saadakse organismi toimimiseks kõik vajalikud toitained õiges koguses ja vahekorras. Toitude varieerimine on oluline ka selleks, et saada võimalikult vähe lisaaineid ehk n-ö E-aineid (nt naatriumglutamaat) ja ka saasteaineid (nt raskmetallid).

Lisaks eeltoodud põhimõtetele on oluline pöörata tähelepanu ka toidu valmistamisel kasutatavale toorainele, toidu valmistamise viisidele ja püüda söömisel olla keskkonda toetav.

- Mida enam valmistada ise toitu värskest toorainest (nt puu- ja köögiviljad, kala, (linnu)liha), seda tervisesõbralikumalt seda teha saab. Poest ostetud pool- ja valmistooted sisaldavad tihti üsna suurtes kogustes lisatud suhkruid, soola ja/või rasvu
- Toitu tuleks valmistada ennekõike hautades ja keetes, vähem praadides
- Mida lähemal kodule on kasvanud või kasvatatud toit, seda väiksem on üldjuhul jalajälg keskkonnale (transport, säilitamine jne)

Lapsi võiks juba päris väikesest peale harjutada tõstma ise omale sobiv toidukogus taldrikule.

- Kui lapsed tõstavad ise söögi taldrikule, siis on õigustatud nõue süüa taldrik tühjaks, et ei peaks toitu ära viskama. Juurde võtta saab alati
- Kõik võiksid „toota“ nii vähe prügi kui võimalik. Poes käies saab kasutada riidest kotte ning igat asja ei pea pakkima eraldi kilekotti
- Toitu võiks osta ja valmistada täpselt nii palju, kui ära süüakse, et vähendada ära visatava toidu hulka. Kui toitu jääb järele, võib seda külmutada, kuid ülessulatatud toit tuleb korralikult läbi kuumutada (kui see on mõeldud soojana tarbimiseks) ning teist korda seda enam külmutada ei tohi

Toit peab olema maitsev, serveeritud kaunilt ja õigel temperatuuril. Toidu valmistamine tervisliku toitumise põhimõtteid silmas pidades ei tähenda, et toit peaks olema maitsetu. Vastupidi, toitu tuleb maitsestada, et seda süüa tahetaks. Suhkur ja sool ei ole ainukesed maitseained, neid peaks pigem kasutama võimalikult tagasihoidlikult. Nende asemel võiks rohkem kasutada maitsetaimi.

Mida noorem on laps, seda vähem lisamaitseid ja teravust, soola ja suhkrut!

Kaunilt serveeritud toit suurendab isu ka neil lastel, kel võib söömisega probleeme olla. Kuumana pakutav toit peab olema serveeritud piisavalt kuumana, aga mitte nii tuluselt, et ennast ära kõrvetatakse, ning külmamana serveeritav toit olema piisavalt külm. Toidust saadavad aistingud võivad mõjutada meie edaspidist suhtumist sellesse toitu.

3.3 TOIDUKORRAD

Lapsed peaksid sööma sagedamini ja väiksemaid toidukoguseid. Samas ei tohiks hammaste tervise seisukohast olla üle viie toidukorra päevas. Seega oleks ideaalne süüa kolm põhitoidukorda ning vahele 1–2 väiksemat oodet.

Homмикusöök peab olema piisav, et saada stardienergiat päevatoimetusteks. Öösel on organism ära tarbinud maksas talletunud süsivesikute varud ning need vajavad hommikul täiendamist. Homмикusöök varustab organismi energiaga, et laps saaks asuda mängima ja uusi oskusi omandama.

Kui hommikusööki ei sööda, hakkab organism lagundama oma varusid. Nii kannatavad näiteks õppimis-, töö- ja tähelepanuvõime. Vaata lisaks www.toitumine.ee lehelt peatükki „Toitumine eri eluetappides“ ja selle alt „Lapsed“.

- Homмикusöögiks on parim valik puder - teraviljadest, teraviljasegust või täisteraviljast
- Soola ja suhkrut lisada minimaalselt või üldse mitte. Putrusid maitsestada puu- või köögiviljadega (nt banaani, virsiku, porgandiga)
- Head on munatoidud, kuid ka nende puhul võiks juurde lisada köögivilju
- Väikelapsele on parimaks joogiks piim või vesi
- Nädalas võib lapsele anda mõned klaasid mahla, kuid parem oleks seda teha vahepalana, et hommikusöök saaks olla energiarikkam. Mahlale eelistada alati terveid puuvilju või marju

Vahepalad on laste menüüs olulised seetõttu, et väike laps saab korraga süüa vaid väikestes kogustes. Suupisted pakuvad neile arenguks ja kasvuks nii energiat kui ka olulisi toitaineid. Vahepalad olgu võimalikult vähe töödeldud.

Vahepaladeks sobivad näiteks:

- värsked köögiviljad (kangidena, toorsalatina vm)
- värsked puuviljad ja marjad (tervelt, tükeldatult)
- leib, võileivad
- kama
- piim, maitsestatamata jogurt või kohupiim
- pähklid, seemned
- kuivatatud suhkrustamata puuviljad ja marjad (kuid mitte väga sageli ega suurtes kogustes)



Vahepalad

Vahepalade plakatit saate alla laadida Tervise Arengu Instituudi veebilehelt (www.tai.ee) trükiste rubriigist otsisõnaga „rong” ja kasutada seda ka õppetöös.

Vahepaladeks ei sobi:

- saiakesed, pirukad, koogid jm küpsetised
- küpsised, vahvlid
- kreekerid, soolakõrsikud (ka riisigaletid ei ole sagedaseks tarvitamiseks head)
- popkorn, küüslauguleivad, kartulkrõpsud
- friikartulid, hamburger või muu nn kiirtoit
- magusad joogid (nt karastus- ja mahlajoogid, maitsestatud magustatud vesi, vitamiinidega rikastatud vesi)
- jäätis, kohuke, magustatud piimatooted (nt kohupiim, jogurt)
- kompvکید, šokolaad

Ka üks komm või küpsis toidukordade vahel võib rikkuda lapse söögiisu.

Ärge andke lapsele toitu autasuks või lohutusena, ega ka siis, kui lapsel on igav.

Lõuna- ja õhtusöögid võiksid olla toekamad, eriti lõunasöök.

- Lõunaks või õhtuks sobivad väga hästi supid ja sinna juurde leivaviil ning kas mõni võimalikult vähese suhkruka valmistatud magustoit või hoopis väike praad
- Mida noorem on laps, seda rohkem peaksid toidud olema valmistatud hautades, keetes või ahjus küpsetades
- Väga sobilikud on mitmesugused vormiroad. Kuigi lapsed tahavad näha, millistest koostisosadest on toit valmistatud, siis õpetades lapsi maast madalast sööma segutoite, on võimalik lisada väga erinevaid köögivilju
- Õhtusöögiks sobib ka toekam salat köögiviljadest, kuhu võib juurde lisada muna, juustu, kala, liha, kodujuustu, pähkleid, seemneid vms
- Kui laps sööb korraliku õhtusöögi lasteaias, siis ei pea õhtul kodus antav toit olema energiarikas
- Õhtusöök võiks perel olla kindel üheskoos söömise aeg, kus saab vestelda päevasündmustest ja olla koos



Taldrikureegel

Lõuna- ja õhtusöögi praetaldriku täitmisel tuleks lähtuda taldrikureeglist

- Aedviljad peaksid moodustama koguseliselt poole taldrikust
- Põhitoit, nagu kala või (linnu)liha, võiks moodustada umbes veerandi
- Lisand, näiteks riis, kartul, tatar, pasta vms, ülejäänud veerandi

Taldrikureegli plakateid leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt (www.tai.ee) trükiste rubriigist otsisõnadega „taldrikureegel“ või „lõunasöök“.

Taldrikul võiks olla vähemalt viit eri värvi toiduaineid.

Mida värvilisem, eriti köögiviljade osas, on taldrikule pandu, seda enam erinevaid vajalikke toitaineid laps saab.

Toome siinkohal näidisenähtena ühe päeva (sh lasteaias saadava toidu) menüü keskmise aktiivsusega 4-aastasele poisile või 5-aastasele tüdrukule (kelle päevane energiavajadus on umbes 1400 kcal), et oleks näha, kui suured on lastele mõeldud toidukogused ning kuidas võiksid olla planeeritud toidukorrad.

- Hommikusöök lasteaias: kaerahelbepuder 1,5 dl, marjad 1 dl, piim 1,5 dl, täisterasai 1 viil, toorjuust 2 tl
- „Vitamiinipaus“ lasteaias: 1,5 peotäit puu- ja köögivilju (nt kapsas, kaalikas, õun vm)
- Lõunasöök lasteaias: köögivilja-kanahautis 2,5 dl, salatid 1,5 dl (nt salatisse seemned 1 tl), leib 1 viil
- Õhtuode lasteaias: kartulivormiroog 2 dl, taimetee 1,5 dl
- Õhtusöök kodus: borš 2,5 dl, maitsestatamata jogurt 1 spl

3.4 SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE

- Nooremad lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest faktorist: sellest, kas toit on neile tuntud, ning toidu maitsest (magus). Kõige paremini kohaneb laps uute maitsetega teisel eluaastal. Alla aastane laps ei vaja toitude maitsestamiseks soola ega suhkrut ning ka teisel eluaastal tuleks nende kasutamisega olla tagasihoidlik. On tõendeid, et lapseas omaks võetud toitude maitseid eelistatakse ka täiskasvanuna
- Alla 4-aastaste laste puhul on olulisim see, et laps teab, millise toiduga on tegemist. Seetõttu peaks uusi toite tutvustama järk-järgult ja väikestes kogustes. Uue toiduga harjutamine võtab aega. Tehes seda mänguliselt, on see lastele põnev. Lasteaias võiks kehtida kolme ampsu reegel - juhul kui laps ei ole valmis proovima pakutavat toitu või on isutu, siis julgustage last võtma seda (kui see ei ole haiguse pärast keelatud) vähemalt kolm ampsu või nii mitu ampsu, kui on lapse vanus aastates
- Söömise ajal on olulised lapse meeleolu ja ümbritsev keskkond (nt kas ruumis on rahulik või käib aktiivne tegevus). Võtke söömiseks aega, sööge sama toitu ja nautige seda koos lastega, olles ise eeskujuks. Lastega koos süües saate rääkida söömise ja toiduga seotud teemadel, näiteks tutvustada toitu ja rääkida, millest see on valmistatud. Ärge öelge kunagi: „Seda te ju niikuinii ei söö”. Õpetaja ja teda abistavate töötajate roll on lapsi julgustada ja toetada. Kaasake lapsi ka lauakatmisse ja arutlege, millised on lauakombed

Last ei tohi söögiga hirmutada. Söök ei ole karistus- ega premeerimisvahend.

- Oluline osa on pakutava toidu nimel. Kõrvitsa-mannapuder ei ole just laste lemmik, kuid sama toit nimega „päikesepuder” maitseb suurepäraselt. Lapsele on tähtis toidu välimus ja õige temperatuur. Mida looduslikult värvilisem on taldrikule pandu, seda ilusam ja isuäratavam see on ning seda enam sisaldab ta erinevaid vajalikke toitaineid
- Mida vanemaks laps saab, seda iseseisvamaks ta muutub. See väljendub ka tema söömisharjumustes ja toiduvalikutes. Koolieelseks eaks on enamikul lastest välja kujunenud teatud toidueelistused ning nad tahavad rohkem ise valida ja otsustada, mida süüa. Andke lapsele võimalus teha ise toiduvalikuid ühe või teise puuvilja, erinevate teraviljatoodete, köögiviljade vm vahel. Õpetage last valima tooteid eri toidugruppidest, et ta saaks aru, milles seisneb toidu mitmekesisus. Kui laps tõstab toidu ise oma taldrikule, siis on tõenäolisem, et ta sööb taldriku tühjaks. Pigem võtku alguses vähem, juurde võtta jõuab alati

Lastel peab olema võimalus soovi korral alati juua puhast joogivett.

- Pöörake tähelepanu ka hügieenile. Enne söömist, lauakatmist, toiduvalmistamist tuleb alati käed korralikult puhtaks pesta. Kui söömine katkestatakse (nt WC-sse mineku tõttu), tuleb enne söömise jätkamist taas käsi pesta

3.5 SÖÖMISEGA SEOTUD HAIGUSED JA SEISUNDID

Haridusasutustes käib ka lapsi, kellel on toitumisega seotud eripärasid. Need võivad olla tingitud tema tervislikust seisundist (nt arsti poolt diagnoositud toidutalumatuse, sh laktoositalumatuse, tsöliaakia, toiduallergia(d), diabeet, rasvumus vm haigus), lapsevanemate soovist/veendumustest või muudest põhjustest.

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)
- Laktoositalumatus - „Piim ja piimatooted“ (lk 175), „Seedimine“ (lk 334)
- Tsöliaakia - „Seedimine“ (lk 334)

Juhul, kui lapsel on diagnoositud mõni haigus, mille puhul on keelatud või piiratud teatud toitude söömine, on tema tervise hoidmiseks äärmiselt oluline järgida antud juhiseid.

Tehke koostööd oma asutuse juhiga, toitlustajaga, lapsevanemaga ja vajadusel lapse perearsti, pereõe ja/või pädeva toitumisnõustaja/toitumisterapeudiga.

Kui lasteaias käib **tsöliaakiat põdev laps**, on oluline lapsevanema ja toitlustajaga läbi arutada ja planeerida lapse menüü, kuna tsöliaakia on krooniline autoimmuunhaigus ja vajab ranget dieeti. Tsöliaakia tekib nisust, rukkist, odrast ja võimalik, et ka kaerast valmistatud toitude tarbimisel.

Nendes teraviljades sisalduvate valkude (gluteen) toimel kahjustub tsöliaakiahaigel peensoole limaskest. Kuna peensoole limaskesta hattude kaudu imenduvad organismi kõik toitained, kujuneb kahjustunud limaskestaga haigetel toitainete vaegus. Tüüpilised haigusnähud on perioodiline või krooniline kõhulahtisus, kõhupuhitus, kõhuvalu, kõhnumine, kasvupeetus, rauavaegusaneemia.

Toidupiiirangu määramine peab olema põhjendatud ja selle otsustab lapse raviarst. Tsöliaakia ei ole sama mis teraviljaallergia või gluteenitundlikkus.

Väiksemgi dieedist kõrvalekalle tekitab kahjustusi peensoole limaskestas ja ka teistes organites. Ainus ravi on range, eluaegne gluteenivaba (nisu-, rukki-, odra- ja kaeravaba) dieet, mille toimel peensool ja teised organid paranevad.

Toitlustamisega tegeleval personalil on oluline arvestada, et kõikide teraviljasaaduste puhul tuleb eelistada lisagarantii tähisega gluteenivaba kaubamärgiga tooteid. Toitu valmistades ja serveerides tuleb välistada selle ristsaastumine ehk et gluteeni sisaldav toit ei tohi üheski etapis (transport, valmistamine, serveerimine, koristamine) kokku puutuda gluteenivaba toiduga.

Selleks, et tsöliaakiahaige laps ei tunneks ennast dieedi tõttu halvasti ega tõrjutuna, on erinevateks üritusteks võimalik suurematest kauplustest osta gluteenivaba kaubamärki kandvaid teraviljatooteid.

Kui lasteaias käib tsöliaakiat põdev laps, siis soovitame tutvuda Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel (www.tsoliaakia.ee) oleva põhjaliku infoga.

Kui lasteaias käib **diabeeti põdev laps**, siis on oluline teada, et lastel esineb peamiselt 1. tüüpi diabeeti, mis on samuti krooniline autoimmuunhaigus. Seda ei põhjusta lapse eluviis ega toitumine ning seda ei saa ennetada ega välja ravida.

1. tüüpi diabeedi puhul ründab lapse immuunsüsteem kõhunäärmes asuvaid insuliini tootvaid rakke ja hävitab need. Insuliin on hormoon, mida on vaja normaalseks elutegevuseks, sest ta aitab glükoosil jõuda keharakkudeni, et sellest oleks võimalik saada energiat ja hoida normis veresuhkru taset. Kuna kõhunääre ei tooda insuliini, vajab diabeeti põdev laps ainevahetuse normaalseks toimimiseks insuliinasendusravi kas süstide või insuliinipumba abil.

Diabeeti põdev laps ei vaja eritoitu, kuid tema puhul on elulise tähtsusega teada söödava toidu süsivesikute sisaldust.

Enamik toite sisaldab süsivesikuid. Nende kogus ja tüüp määravad ära selle, kui kiiresti tõuseb veresuhkru tase ja kui palju laps insuliini vajab. Kui insuliin on süstitud, peab laps kindlasti saama sellele vastava koguse süsivesikuid, vajadusel tuleb asendada järelejäänud toit muu toiduga, mis sisaldab sama palju süsivesikuid.

Selleks, et täpselt teada saada toidus olev süsivesikute kogus, tuleb toitu kaaluda. Oluline on teada iga pakutava toidu (nt kartuli, hakklihastme, porgandisalati, kohupiimakreemi, leiva, piima) süsivesikute sisaldust - vaid nii saab arvutada täpset vajaminevat insuliinikogust. Toidu süsivesikute sisaldust saab kontrollida Nutridata andmebaasist (tka.nutridata.ee). Söömisel on oluline õpetajal või teda abistaval töötajal vaadata, et laps sööks toidud, mille järgi oli insuliinikogus arvestatud. Diabeedi kontrolli alla saamiseks tuleb lisaks insuliini süstimisele päeva jooksul mitu korda mõõta veresuhkru sisaldust.

Kehaline aktiivsus on väga oluline osa ka diabeeti põdeva lapse elust ja nad peaksid kõigist sportlikest tegevustest osa võtma võrdselt teiste lastega. Kuna liikumine alandab lapse veresuhkru taset, peab liikumis-tegevust läbi viiv õpetaja hästi tundma ka madala veresuhkru taseme sümptomeid.

Veresuhkru tase võib langeda kehalise koormuse ajal või selle järel. Võimalik, et enne sportimist peab laps sööma lisapala (nt banaan või võileib) või vajab ta lisatoitu aktiivse liikumise ja mängimise juures. Spordiga tegelemise kohas peab lapsel või õpetajal olema magus jook või toit käepärast.

Hea ravitulemuse nimel on vaja teha tasakaalustatud, mõõdukaid ja mitmekülgseid toiduvalikuid, pidades silmas, et insuliiniansused, söödud toidu kogused ja liikumine oleksid kooskõlas. Oluline on teha koostööd nii toitlustamise eest vastutava töötaja, koka kui lapsevanemaga.

Põhjalikumalt saab lugeda diabeedist ja diabeeti põdeva lapse toetamisest Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühingu veebilehelt (www.lastediabeet.ee) ja Tervise Arengu Instituudi portaalist Terviseinfo (www.terviseinfo.ee). Valige seal rubriigist „Tervise edendamine lasteaias“ juhendmaterjalid ning „Diabeeti põdevate laste toetamine“.

Diabeeti, tsöliaakiat või muud haigust põdev laps soovib olla tavaline laps. Ta tahab, et teda koheldakse eakaaslastega võrdselt ja tema tervisele ei juhitu liigset tähelepanu.

Alakaalulise, ülekaalulise või rasvunud lapse puhul ei ole vaja koostada erimenüüd (v.a kui lapse raviarst või toitumisnõustaja on andnud eraldi soovitusel). Oluline on planeerida menüü nii, et toiduvalik oleks tervislik: tasakaalustatud, mitmekesine, mõõdukas ja vastaks lapse vajadustele. Pöörake tähelepanu, mida laps pakutud valikutest eelistab ja kui palju ta toidust ära sööb. Tähelepanu peaks pöörama ka sellele, kuidas laps kasvab, millised on muutused kehakaalus ja kasvus. Tehke koostööd lapsevanemaga, vajadusel lapse perearsti või pereõega. Kui rasvunud laps küsib toitu juurde, pakkuge talle võimalusel pigem köögivilju ja nendest valmistatud toitu. Magustoitude ja küpsetiste puhul piirduge ühe portsjoniga.

Juhul kui näete, et lapse **söömiskäitumine on häiritud või esinevad söömise eripärad** (nt järjepidev toidust keeldumine, isutus või väga suur isu, väga väheste või kindlate toitade eelistamine vm), rääkige sellest lapsevanemaga. Arutage, milline on lapse eakohane ja mitmekesine söömine ning püüdke selgitada, mis võib olla häiritud söömise põhjus (nt kohanemiskäitumised lasteaias, perega seotud teemad-probleemid, tervises seisund, kodused söömisharjumused vm). Vahel on vajalik teha koostööd ka kliinilise psühholoogiga, et parimal moel last ja peret aidata.

Isutu lapse puhul julgustage last ise tõstma oma toitu taldrile ja seda maitsta. Kui lapsel ei ole tervisest tulenevalt keelatud teatud toidud, siis võiks kasutada lasteaias kolme ampsu reeglit või X ampsu reeglit. See tähendab, et laps võiks igast pakutud toidust maitsta vähemalt kolm suutäit või vähemalt niipalju suutäisi kui vana ta on. Lapse isu võib suureneda kasvuperioodil ja suure aktiivsuse tõttu ning väheneda, kui laps on väsinud, haige või erutatud. Lapse isu ei ole iga päev ühesugune.

Ärge sundige last sööma, sest see võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje edasiseks eluks.

3.6 LIIKUMINE, EKRAANIAEG JA UNI

Mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval on tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel tähtsal kohal liikumine.

- Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline normaalseks kasvamiseks ja arenguks
- Kehaline aktiivsus kasvueas tugevdab luid ja sidekude ning võimaldab maksimaalse luutiheduse saavutamise täiskasvanuea alguseks
- Regulaarne kehaline aktiivsus on seotud vaimse heaoluga ning tõstab lastel enesekindlust. Samuti esineb kehaliselt aktiivsetel lastel vähem vaimse tervise probleeme
- Lapse- ja noorukiea kehalise aktiivsuse juures on oluline see, et kujuneb välja harjumus olla kehaliselt aktiivne ja seda nautida. Suure tõenäosusega kujunevad kehaliselt aktiivsetest lastest ka kehaliselt aktiivsed täiskasvanud

Lapsed peaksid:

- olema koolieelses eas iga päev kehaliselt aktiivsed vähemalt 180 minutit, sealhulgas peaks vähemalt 60 minutit olema keskmise (südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad mõõdukalt) või kõrge (südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud) intensiivsusega liikumistegevus
- tegema vähemalt kolm korda nädalas luid ja lihaseid tugevdavaid kõrge intensiivsusega tegevusi. Kehalised tegevused peaksid olema mitmekesised ja last köitvad
- vähendada istumisaega ja viima miinimumini igapäevase ekraaniaja
 - ◆ alla 2-aastastele ei ole ekraaniaeg üldse soovitatav
 - ◆ 2–4-aastastel maksimaalselt üks tund päevas
 - ◆ 5–19-aastastel maksimaalselt kaks tundi päevas
- viibima värskes õhus nii palju kui võimalik

Oluline on õpetada lastele erinevaid liikumisosi ja kindlustada kõikide kehalise võimekuse aspektide eakohane areng, sealhulgas vastupidavus, jõud, paindumus, tasakaal, kiirus, koordineerimine jms.

Õppeasutuses ja kodus tuleks paigal olekut igal viisil teadlikult vähendada. Selleks on palju võimalusi, näiteks:

- liikumisminutid
- liikumisega seotud vabaaja ühistegevused
- võimalikult palju ronimist, hüppamist ja jooksmist
- erinevatest treeningutest osavõtt
- jalgsi või rattaga lasteaeda või kooli tulek

Meelepärane liikumine kujundab lapses positiivset suhtumist sellesse ja aitab kujundada liikumisharjumust.

Eluks vajaliku söögi ja joogi kõrval vajab organism taastumiseks ja normaalseks funktsioneerimiseks ka piisaval hulgal und.

Lasteaiaeaeline laps vajab ööpäevas keskmiselt 10–13 tundi und.

4 SOOVITUSED ÕPETAJALE

TOIDUPÜRAMIID

SÕÖ IGA PÄEV MIDAGI KÕIGIST VIIEST TOIDUGRUPIST
JA IGAST TOIDUGRUPIST OMAKORDA ERINEVAID TOITE!
MAGUSAT SÕÖ VÄHEM JA HARVEM!

300 VETT

LIIGU

PUHKA

WWW.TOITUMINE.EE

Laste toidupüramiidi plakat

- Pange rühma- või klassiruumi välja laste toidupüramiidi plakat (lk 30) ja tutvustage seda lastele. Plakati leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt (www.tai.ee) trükiste rubriigist otsisõnaga „toidupüramiid“
- Innustage lapsi küsima teemakohaseid küsimusi ja otsige koos vastuseid
- Vaadeldge ka teiste maade toidusoovituste pilte. Leiata need ÜRO Toidu ja Põllumajanduse Organisatsiooni (FAO) kodulehelt (www.fao.org) otsisõnadega „*food-based dietary guidelines*“
- Uurige koos lastega menüüd ning arutlege, millistesse toidugruppidesse pakutavad toidud ning roogade koostises olevad toiduained kuuluvad
- Kokandustegevuste alguses rühmitage koos lastega koostisosad toidugruppidesse selle järgi, millisesse toidugruppi need toidusoovituste järgi kuuluvad. Vaadake toidupüramiidi plakatilt, millises osas need püramiidil paiknevad
- Söögilauas võiksid lapsed harjutada toidu tõstmist oma taldrikule. Julgustage ja abistage vajadusel lapsi toidu tõstmisel, sh õpetage järgima taldrikureegli põhimõtet lõuna- ja/või õhtusöögi ajal. Pöörake tähelepanu toidu kogustele ja nende vahetõrgetele taldrikul (pool taldrikust peaks moodustama puu- ja köögiviljad)
- Lisalugemist leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt www.toitumine.ee. Otsige pealkirju või märksõnu „kuidas tervislikult toituda“ ja „miks me sööme“. Samuti on palju toitumisalast materjali veebilehel www.tai.ee trükiste rubriigis toitumise teema all.

5 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- oskab nimetada erinevaid toite ja seda, millises toidugrupis need toidusoovituste järgi paiknevad
- oskab arutleda teemal, millistest toiduainetest saab milliseid roogi valmistada
- teab, milliseid toite süüa - mida peaks sööma rohkem ja/või sagedamini ning mida harvem ja/või väiksemates kogustes
- teab, mida tähendab tervislik toitumine (mitmekesisus, tasakaalustatus, mõõdukus, vastavus vajadusele)

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Miks seda nimetatakse toidupüramiidiks (lk 30), kui see on tegelikult kolmnurk?
- Milliseid toite tunnud ja oskad nimetada toidupüramiidil?
- Milliseid toite oled söönud?
- Millised toidud toidupüramiidil sulle meeldivad?
- Milliseid toite sööd iga päev?
- Milliseid toite sööd harva?
- Miks liha, kana, kala kohta öeldakse põhitoid, kui see ei asu toidupüramiidi põhja peal?

5+ MIKS JA MILLAL SÖÖME?



- Arutlege
 - ◆ Miks peab inimene sööma? Inimene peab sööma selleks, et saada toitaineid, energiat - saaks kasvada, ei jääks haigeks
 - ◆ Kas inimene saab ilma toiduta (sh veeta) hakkama? Tavaolukorras tekib umbes 4–6 tundi pärast viimast toidukorda näljatunne. Inimene peab toiduta vastu päeva-kaks, maksimaalselt umbes kuu aega. Kuid mida pikem on söögita olemine, seda tõsisemad on tagajärjed tervisele. Ilma veeta peab inimene üldjuhul vastu paar päeva, lapsed vähem
 - ◆ Milline on tunne, kui kõht on tühi? Kas sinul on mõnikord olnud kõht väga tühi? Millal, miks, kui sageli? NB! Delikaatne teema, kuid mänguliselt ja oskuslikult küsitledes võib hoopis jõuda selgusele, et pere vajaks sotsiaaltöötaja abi
 - ◆ Kas oled söönud ka siis, kui kõht on tegelikult täis? Mida, millal, miks? Näiteks siis, kui ema käsib; kõht on täis, aga kommi ikka sööb; toitude valik laual on suur ja ahvatlev - tahaks kõike proovida; viisakusest; kurbusest

5+ KUIDAS SÖÖD SINA?



• Arutlege

- ◆ Mida meeldib sulle kõige rohkem süüa? Millisesse toidugruppi (lk 19) need toidud toidusoovituste järgi kuuluvad (viie põhitoidugrupi hulka või mitte)? Millistesse toidugruppidesse kuuluvad sinu lemmikroa komponendid?
 - ◆ Millistest toidugruppidest oled juba täna toite söönud? Millistest peaksid veel sööma?
 - ◆ Kas sööd iga päev:
 - puu- ja köögivilju ning marju? Vajadusel selgitage, et neid peaks kindlasti sööma iga päev, kuna need sisaldavad kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid
 - leiba või putru? Vajadusel selgitage, et neid peaks kindlasti sööma iga päev, kuna need sisaldavad kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid
 - piima või muid piimatooteid? Mida täpsemalt? Vajadusel selgitage, et ei ole hea pidevalt süüa magustatud piimatooteid
 - midagi toidugrupist kala, linnuliha, muna, liha? Mida täpsemalt? Vajadusel selgitage, et ei ole hea süüa palju ja sageli vorsti, viinerit, pihve, vaid valmistada ise toitu värskest kalast, (linnu)lihast. Ka lihast valmistatud toite ei pea iga päev sööma
 - kes ei söö üldse kala? Miks? Vajadusel selgitage, et kala peaks sööma, kuna see sisaldab D-vitamiini, mis on vajalik luude jaoks, ning ajule vajalikke aineid (asendamatuid rasvhappeid)
 - pähkleid-seemneid? Vajadusel selgitage, et neid peaks nädala jooksul sööma korraliku peotäie, kuna need sisaldavad erinevaid vitamiine ja mineraalaineid
 - ◆ Mida tähendab sinu arvates tervislik toitumine?
 - ◆ Miks on vaja süüa erinevaid toite eri toidugruppidest? Sellisel toimides saab erinevaid vajalikke aineid
 - ◆ Mida on sinu arvates vaja süüa, et olla terve ja tugev? Loetlema peaks toite igast põhitoidugrupist
 - ◆ Kui süüa ainult maiustusi, mis siis juhtub? Võib tekkida ülekaal; isu kaob ära; ei saa toitaineid teistest toidugruppidest, seega võib jääda haigeks jne
- Tegevusi võite täiendada sellisel, et teil on eri toidugruppides olevate toitude puhtad pakendid, lamineeritud pildid vms, mida lapsed saavad ka vaadata ja sorteerida



Puu- ja köögiviljad

6+ MILLEGA ARVESTADA SÖÖGI VALMISTAMISEL?



- Tutvuge toidu ohutuse teemaga (lk 293) ning soovi korral valmistage lisaks koos lastega lihtsamaid toite (lk 297).
- Arutlege
 - ◆ Kus toiduaineid hoitakse? Sõltuvalt säilitustingimustest saab toiduaineid hoida kapis, külmutuskapis, keldris vm
 - ◆ Kas kõiki toiduaineid võib süüa toorena? Miks mõnda ei või? Osas toitudes võivad olla sellised mikroorganismid, mis teevad haigeks, kuid mis hävinevad, kui toitu kuumutada
 - ◆ Mida on vaja teha enne toiduvalmistamisega alustamist? Kindlasti tuleb pesta käed
 - ◆ Kas ja mida on vaja teha toiduainetega enne, kui hakata nendest süüa valmistama?
 - ◆ Milliseid toiduvalmistamise võtteid ja viise tead? Olenevalt valmistatavast roast tuleb tooraineid näiteks pesta, puhastada, leotada, viilutada, tükeldada, hakkida, riivida, keeta, aurutada, hautada, kuumutada, küpsetada, praadida (frittida, vokkida), grillida, röstida vm. Lihtsamaid toiduvalmistamise võtteid ja viise võite koos järele proovida
- Kuidas saab toite pikemaajaliselt säilitada? Säilitamise võimalusteks on näiteks jahutamine, külmutamine, konserveerimine (soola ja/või suhkruga, äädikaga jne), kääritamine, marineerimine, kuivatamine, suitsutamine

6+ MILLEST ROAD KOOSNEVAD?



Vahendid: roogade pildid või retseptid; laste joonistused roogadest, mis neile maitsevad ja/või mida nad on söönud.

- Arutlege
 - ◆ Millistest toiduainetest see roog koosneb?
 - ◆ Millisesse toidugruppi (lk 19) need toiduained kuuluvad?
 - ◆ Kas mõne toidugrupi toiduaineid ei olnud ühegi roa koostises? Millise?
 - ◆ Kas mõne roa koostises võiks midagi muuta - lisada, asendada, ära jätta? Miks?



Kapsa-hakkliha-riisi-porgandihautis

5+ MIDA SÖÖN HOMMIKUTI?



- Alustage vestlust esmaspäeval laste meenutustega nende hommikusöögist nädalavahetusel. Näitlikustage laste vastused pildimaterjaliga, kirjutage need tahvlile või paberile, kujutage interaktiivsel tahvil või paluge lastel need üles joonistada
- Vaadeldge ja arutlege, mida hommikuti kodus või lasteaias süüakse. Paluge lastel nimetada ja kirjeldada toite (nt välimus, maitse, lõhn jms)
- Uurige, millistest toiduainetest on need toidud valmistatud? Mida toit sisaldab?
- Iga laps hindab hommikusöögil söödavate toitade meeldivust (nt kasutades selleks nägudega või värvidega kleepse: väga meeldis/sõin hea meelega; meeldis nii ja naa/sõin pool kogusest; ei meeldinud/ ainult proovisin/ei söönud üldse) ning selgitavad antud hinnangut. Hoiduge laste selgituste arvustamisest
- Viige lastega näiteks ühe nädala jooksul läbi hommikusöökide analüüs. Nädala lõpus analüüsige, mida lapsed on hommikusöögiks söönud? Millised toidud olid lemmikud? Millised toidud olid täisväärtuslikumad ja mida peaks sagedamini sööma?
- Selgitage lastele täisväärtusliku hommikusöögi tähtsust ja erinevaid valikuvõimalusi, näitlikustage seda piltidega

5+ MINU LEMMIKHOMMIKUSÖÖK



Vahendid: pildid mitmesugustest toitudest.

- Lapse ees on pildid võimalike hommikusöökidega (nt traditsioonilised hommikusöögid nagu munaroad, pudrud, piimasupid, võileivad, piimatooted, puu- ja köögiviljad, pannkoogid jne). Aga võib lisada ka roogade pilte, mida üldjuhul hommikuks ei sööda (nt supp)
- Lapsed valivad endale selle pildi, mida neile hommikusöögiks süüa meeldiks. Valida võib ka eraldi: tööpäeva hommikul kodus, lasteaias-koolis, nädalavahetusel
- Arutlege
 - ◆ Mida valisid? Miks? Mida võiks eelistada? Hommikussöögiks võiks eelkõige eelistada putru
 - ◆ Milliseid putrusid sööd lasteaias või koolis, milliseid kodus?

4+ LÕUNASÖÖGI KUJUNDAMINE



Vahendid: toitade (supid, praed, salatid, magustoidud, puu- ja köögiviljad) ja jookide pildid lamineeritult, papptaldrik.

- Lapsed valivad toitade-jookide pildid, mida nad tahavad lõunaks süüa ning räägivad sinna juurde, miks nad just need valisid
- Lapsed võivad oma lõunasöögi ka papptaldrikule joonistada
- Arutlege, millistest toiduainetest nende valitud road koosnevad ning millistesse toidugruppidesse need kuuluvad



Tervise Arengu Instituut on andnud koostöös kirjastusega Varrak välja 5–9-aastastele lastele mõeldud muinasjuturaamatu „Söö ära söö“, kus seletatakse lastele lahti tervisliku toitumise põhitõed. Raamatu autor on Urmas Lennuk, pildid joonistas kunstnik Anni Mäger. Järgnevad tegelased pärinevadki sellest raamatust.

- Tutvuge raamatu looga, tegelastega ja nende lühitutvustusega veebiaadressil www.toitumine.ee/muinasjutukad. Arutlege iga tegelase käitumise ning söömise üle. Pärast arutelu võite mängida ka veebilehel leiduvaid mänge. Jaotage tegevused erinevatele päevadele



Saabastega Kass

- Mis on tema lemmikjook? Miks ta piima joob? Kas sina jood piima?
- Mis on Saabastega Kassi lemmiksöögiks? Kas sina sööd kala? Miks peaks sööma piima, piimatooteid ja kala? Neid peaks sööma eelkõige selleks, et luud oleksid tugevad
- Mida Saabastega Kassile veel süüa meeldib? Miks ta porgandeid sööb? Kas päris kassid söövad porgandeid? Kas sina sööd?
- Mis on Saabastega Kassi lemmiktegevusteks? Kas ta liigub sinu arvates piisavalt? Kas sina käid mõnes spordiringis, mängid nädalavahetusel õues või käid ema-isaga jalutamas, kelgutamas või muud moodi liikumas?



Printsess-printsess Jääkas

- Mis on Jääka lemmiktegevused? Kas sulle meeldib kelgutada? Kas oled kunagi uisutanud? Millal viimati kelgutasid? Mida saab veel talvel õues teha?
- Mis on Jääka lemmiksöögid ja -joogid? Mis on neil kõigil ühist (v.a jääkapsas)? Milliseid oma lemmiktoite võiks Jääkas süüa sagedamini ja mida harvem? Mis juhtub, kui süüa palju jäätist? Siis võib muutuda ülekaaluliseks; puudu võib jääda kehale vajalikest ainetest, sest suure jäätisesöömise tõttu jäävad söömata toidud viiest põhitoidugrupist; kui süüa sageli magusat, aga mitte hoolitseda hammaste eest, võivad need lagunema hakata
- Millal sõid viimati jäätist? Kas sööd jäätist rohkem suvel või talvel? Kas jääpurikaid tohib limpsida? (Idee! Võite koos lastega teha mahlajääd.) Kas sina oled külma keefirisuppi söönud?

Lendav Vaip Albert

- Kui aktiivne on Lendav Vaip? Kui palju sina päevas mõne ekraani taga aega veedad (televiisor, mobiiltelefon, arvuti jne)? Miks ei ole hea kaua ekraani taga olla? Pidev ekraani vaatamine võib tuua kaasa silmade väsimise, vähese liikumise, võimalikud suhtlemisprobleemid
- Mida teeb Lendav Vaip öösel? Kui palju peaks magama? Mis kell lähed sina magama ja mis kell tõused?
- Kas Lendav Vaip sööb mitmekesiselt ja regulaarselt? Kas Internetist saab kõhu täis?
- Mis või kes on tuulehaug? Kas oled seda kunagi söönud? Mille poolest ta on eriline? Tuulehaugil on rohelised luud

- Mis on kohupiimatasku?
- Kas sina sööd iga päev leiba? Miks peaks leiba eelistama saiale? Leivas on rohkem vajalikke toitaineid
- Mis on Lendava Vaiba lemmikjook? Miks peaks jooma vett ja mitte limonaadi? Mitu klaasi vett sina päevas jood? Selgitage lastele, et ka mahla võiks juua kõige rohkem paar klaasi nädalas

Lumivalgeke

- Mis on Lumivalgekese lemmiktegevused? Kas sinule meeldib mõni neist tegevustest? Kas tead, mis on jooga?
- Mis on Lumivalgekese lemmikpuuvili? Aga lemmikköögiviljad? Millise puuvilja kohta käib inglise vanasõna „Üks ... päevas hoiab arsti eemal“?
- Mida meeldib Lumivalgekesele juua?
- Miks kipub Lumivalgekesele toit kogu aeg kurku minema? Kas sina sööd kiiresti või rahulikult?



Lohepoiss Leonardo

- Kuidas kasutab teda ära nõid Protosiilus? Kas Lohepoissi saaks kasutada abilisena ka mõne teise toidu valmistamisel?
- Mis on Lohepoisi lemmikjook?
- Mis on Lohepoisi lemmiksöökideks? Millisel toidukorral võiks neid toite süüa? Kas taldrikule võiks panna veel midagi?



Hiiglane

- Mis on Hiiglase lemmiktegevus? Mis võib juhtuda, kui kogu aeg süüa ja ainult neid asju, mis väga maitsevad?
- Kas sina tahaksid Hiiglase lemmikjooki või -sööki maitsta?
- Miks on Hiiglane aeglase mõtlemisega ja ei jaksa ennast eriti liigutada?
- Miks sööb Hiiglane ebatervislikult?

Nõid Protosiilus

- Mis on Protosiiluse lemmikjookideks? Millal jõid sina viimati limonaadi? Kas sa jood limonaadi iga nädal? Kas oled kunagi maitanud energijooki? Kas lapsed tohiksid energijooke juua?
- Mis on Protosiiluse lemmiksöökideks? Mis sulle neist maitseks ja mis mitte? Kas keedetud jäätist on olemas? Kui sageli tohiks süüa viinereid, hamburgerit, friikartuleid?
- Miks on Protosiilus närviline?

3+ ERINEVAD LIIKUMISVIISID



Vahendid: pildid erinevatest (liikumis)tegevustest (mitte ainult spordiga seotult, vaid ka näiteks aiatöödest ja muust sellisest) (lk 52).

- Arutlege
 - ◆ Millised keha osad teevad tööd?
 - ◆ Milline liikumine on kergem või raskem?
 - ◆ Kas seda saab teha toas või õues?
 - ◆ Kas selleks on vaja mingeid abivahendeid?
 - ◆ Mida sulle meeldiks neist asjadest enim teha?
 - ◆ Kas mõnda neist tegevustest saaks proovida ka lasteaias/koolis?

Tegevuse edasiarendus

- Kui lastel on liikumistegevused selged (selleks võib vaadata neid tegevusi ka näiteks videost), siis tuleb keegi lastest õpetaja juurde, võtab ühe pildi ning püüab seda tegevust pantomiimina näidata ning teised lapsed püüavad seda tegevust ära arvata

5+ KUI PALJU LIIGUN JA PUHKAN?



- Arutlege
 - ◆ Mida tähendab sinu jaoks liikumine? Kas liikumine tähendab ainult sportimist, kus peab ka võistlema? Pange tähele, et liikumine hõlmab ka väljas jalutamist, mängimist, aiatöid, tantsimist jne
 - ◆ Kas tuled lasteaeda/kooli ja lähed koju jalgsi, autoga, bussiga, rattaga? Kui kaugel su kodu on?
 - ◆ Kas käid mõnes trennis? Mida harrastad ja kui tihti?
 - ◆ Millised liikumistegevused lasteaias-koolis meeldivad sulle kõige enam? Aga mis vähem? Miks?
 - ◆ Kui oled lasteaiapäeval õues, siis mida seal teed (istud liivakastis või sõidad rattaga)?
 - ◆ Kas sa pärast lasteaia- või koolipäeva või nädalavahetusel mängid õues, käid vanematega väljas jalutamas, mängid palli või teed nendega õues muid tegevusi?
 - ◆ Kas oled osalenud spordivõistlus(t)el (trenniga seotult, lastejooksudel vms)?
 - ◆ Kas käid perega matkamas, ratastega sõitmas, suusatamas või muul moel liikumas?
 - ◆ Mida sa tegid suvevaheajal? Kui palju mängisid ja liikusid õues?
 - ◆ Kuidas saaksid rohkem liikuda? Mida saad eri aastaegadel teha? Näiteks võib minna vanematega koos loodusesse jalutama või palli mängima, suvel rattaga sõita ja ujuda, talvel suusatada ja uisutada
 - ◆ Mida sa saad oma kodus või koduümbruses teha? Kellel on võimalik hüppenööriga hüpata, palli korvi visata, jalutada, joosta, jalgrattaga sõita, ronida, kiikuda vm?
 - ◆ Miks peab piisavalt liikuma? Võtke ette anatoomiline pilt inimesest, näiteks mõnest lastele mõeldud inimkeha raamatust, ja vaadeldge organismi erinevaid osi - luud, lihased, süda, vereringe, kopsud, rääkides neist liikumise aspektist ja selle tähtsusest lähtuvalt. Lisaks saab rääkida tervisest, haigustest ja ülekaalust

- ◆ Kas ja kui palju oled arvuti, iPadi, televiisori, nutitelefoni või mõne muu ekraani taga? Kas see on teistsugune lasteaias- ja koolipäevadel ning nädalavahetustel?
- ◆ Mis kell lähed magama nädala sees? Aga nädalavahetustel?
- ◆ Kas oled hommikuti väsinud? Kui jah, siis mis võiks olla selle põhjuseks
- ◆ Kas magad lasteaias päevaund? Kui ei maga, siis kas oskad öelda, miks sa ei maga?
- ◆ Miks peab piisavalt puhkama ja magama?



Anna, Aron ja Linda mänguhoos

3+ SÖÖDAV-MITTESÖÖDAV



- Nimetage mitmesuguseid sõnu. Näiteks piim, laud, kartul, tool, juust, pall, liha, nukk, õun, pirn, tekk jne
- Kui nimetatav asi on söödav, siis plaksutavad lapsed käsi, kükitavad, hüppavad või teevad mingit muud eelnevalt kokkulepitut tegevust

4+ MIS MILLISESSE TOIDUGRUPPI KUULUB?



Vahendid ja materjalid: toitude pildid, (papp)taldrikud.

- Kasutage erinevate toitude pilte, mis võivad olla näiteks reklaamlehtedest välja lõigatud. Toidud peaksid olema pigem igapäevased ja lastele tuttavad. Pildid võiksid olla lamineeritud
- Korrake lastega üle, millised on toidusoovituste järgi toidugrupid. Põhitoidu grupe on viis: teraviljatooted ja kartul; puu- ja köögiviljad, marjad; piim ja piimatooted; kala-linnuliha-liha-muna; lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad; ning lisagrupp suhkur, magusad ja soolased näksid
- Kirjutage (papp)taldrikutele või nende juurde pandud siltidele toidugruppide nimetused või omavahel kokkulepitud tähised (puu- ja köögiviljad, maiustused jne)
- Lapsed valivad kordamööda toidupilte ja asetavad neid õigele taldrikule. Kui laps jääb hätta, siis arutlege üheskoos, millisesse toidugruppi see toit peaks kuuluma

5+ MIS EI KUULU SIIA TOIDUGRUPPI?



Vahendid: toitude pildid.

- Nimetage ja/või näidake umbes nelja-viie toidu pilti
- Lapsed nimetavad:
 - ◆ toidu nimetuse, mis ei sobi loetelusse (ehk ei kuulu teiste toitudega samasse toidugruppi)
 - ◆ toidugrupi (ei pea olema sõnaliselt täpselt toidupüramiidil toodud toidugrupi nimetus), kuhu ülejäänud toidud kuuluvad

Näiteks:

piim, jogurt, liha, hapukoor - piim ja piimatooted
leib, sepik, piim, kaerahelbepuder - teraviljatooted
kurk, kapsas, tomat, pasta - puu- ja köögiviljad (sobib ka ainult „köögiviljad“)
kook, tomat, keeks, küpsis - maiustused
keefir, kiivi, banaan, mandariin - puu- ja köögiviljad (sobib ka ainult „puuviljad“)
või, toiduõli, margariin, kala - lisatavad toidurasvad
ahven, lõhe, muna, räim, heeringas - kalad

5+ ARVA ÄRA, MIS TOIT SEE ON



- Iseloomustage või kirjeldage mingit toitu ja lapsed püüavad arvata ära, mis see on. Anda võib ka vihjeid
- Lapsed võivad kõikide toiduainete või roa koostisainete kohta ka öelda, millisesse toidugruppi need kuuluvad

Näiteks:

- ◆ kui keedame kaerahelbeid vee või piimaga, siis saame ... kaerahelbepudru
- ◆ kui määrada leivale võid ja paneme peale juustuviilu, siis saame ... juustuvõileiva
- ◆ kui peseme, koorime ja riivime porgandi, riivime kapsa ning segame need omavahel kokku (võime lisada ka mahla, õli ja/või seemned), siis saame ... porgandi-kapsasalati
- ◆ kui keedame tükk aega potis herneid ja kroupe ning võime lisada sinna ka sibulat, kartulit, liha, siis saame ... hernesupi
- ◆ kui pressida puuviljadest või marjadest välja vedeliku, siis saame ... mahla
- ◆ see on valge ning seda saab kasutada nii pudru kui kakao valmistamisel. Mis see on? ... See on piim
- ◆ seda saadakse piimast, tihti on tal augud sees. Mis see on? ... See on juust
- ◆ seda võib keeta või praadida, aga temast saab valmistada ka putru või omletti. Mis see on? ... See on muna
- ◆ seda saadakse piimast, see on hästi rasvane ja seda võib määrada leiva peale. Mis see on? ... See on või
- ◆ kui lisad marjadele-puuviljadele päris palju suhkrut ja keedad tükk aega, siis saad ... moosi
- ◆ kui paned taina sisse näiteks liha ja küpsetad ahjus, siis saad ... lihapiiruka

5+ MIDA SAAB MILLEST VALMISTADA?



Vahendid: pall.

- Rääkige eelnevalt lastega toiduainetest ning roogade valmistamisest
- Visake ühele lapsele pall ja alustage lausega: „Mul on porgand, ma saan sellest valmistada ...” Laps vastab mingi roa nimetuse, näiteks „porgandisalatit”, ning viskab palli järgmisele lapsele. Korruga võib öelda ka mitu toiduainet, näiteks: „Mul on kaerahelbed ja piim, ma saan nendest valmistada ...”
- Mängu võib mängida ka teistpidi. Palli viskaja ütleb: „Ma tahan valmistada kapsasuppi, mul läheb vaja ...” Palli saanud laps peab seejärel ütleva kas üks või kaks vajaminevat koostisosa. Näiteks, et tal läheb vaja kapsast ja sibulat
- Võib minna veelgi täpsemaks: „Ma tahan valmistada maitsvat kotletti lihast. Mida ma sinna veel panema peaksin?” (nt sibulat ja pipart) või „Ma tahan valmistada maitsvat putru, ma panen sinna peale ...” (nt seemneid või marju)



Puder



Võileib

5+ ARVA TOIT KIRJELDUSE JÄRGI ÄRA



Vahendid: toitude pildid.

- Soovi korral jagage igale lapsele 1–3 toidupilti
- Valige mängujuht (mõni lastest või nooremate laste puhul õpetaja), kes kirjeldab mingit toitu - iseloomustab selle värvi, kuju, suurust, maitset või millest on see tehtud
- Lapsed arvavad, millise toiduga on tegemist ning ütlevad toidu nimetuse, või laps, kelle käes on pilt selle toiduga, tõstab pildi üles

5+

MIDA SÜÜA SAGEDAMINI NING MIDA VÄHEM JA HARVEM?



- Nimetage erinevaid toite
- Kui lapsed kuulevad toidu nimetust, mida tuleks süüa sagedamini, siis nad plaksutavad käsi. Kui nimetatud on toit, mida peaks sööma võimalikult harva, siis lapsed näiteks hüppavad

Näiteid toitudest, mida võiks süüa sagedamini:

- ◆ leib (sh seemne-, täistera-, rukkileib)
- ◆ kõik pudrud (mitte pakkuda mannapatru), kartul
- ◆ kõik puu- ja köögiviljad ning marjad
- ◆ piim ja teised magustamata piimatooted
- ◆ kala, linnuliha, muna, liha (aga mitte neist valmistatud vorstid-pihvid jms)
- ◆ seemned, pähklid, või, õli

Näiteid toitudest, mida võiks süüa võimalikult vähe ja harva:

- ◆ kommid, šokolaad, tordid, koogid, saiakesed, pirukad ja teised küpsetised, küpsised, moos
- ◆ kõik magusad joogid (sh karastus-, mahla-, energiajoogid, maitsestatud-magustatud vesi, vitamiinidega rikastatud vesi, jäätee jne)
- ◆ kartulikrõpsud, küüslauguleivakesed, popkorn

Tegevuse edasiarendus

- Kui toitudest on olemas mulaažid või pildid, võib lastel paluda need jagada kahte gruppi. Ühte gruppi need, mida süüa sagedamini, ning teise sellised, mida süüa harvem
- Lastel võib paluda joonistada ühte või teise gruppi kuuluvaid toite
- Lapsed joonistavad mõne toiduaine või roa, mida neile väga süüa meeldib. Arutlege, millistesse toidugruppidesse need toiduained või roa komponendid kuuluvad ning mida neist võiks süüa sagedamini, mida harvem ja väiksemates kogustes

4+

MIDA SÜÜA IGA PÄEV?



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), pildid toitudest.

- Tutvustage lastele toidupüramiidi plakati ja selle sisu
- Korrake üle, et püramiidi alumises osas olevates toidugruppides paiknevaid toite peaksime sööma koguseliselt rohkem, samas tuleks iga päev süüa toite igast viiest põhitoidugrupist. Püramiidi tipus olevaid suhkrut, magusate ja soolaste näkside toidugruppi kuuluvaid toite süüa harvem ja väiksemates kogustes

- Paluge lastel rühmitada toitude pilte selliselt, et:
 - ◆ 1. gruppi paigutavad nad toidud, mida tuleks süüa iga päev. Nendeks on teraviljatooted ja kartul; puu- ja köögiviljad ning marjad; piim ja piimatooted; kala-linnuliha-muna-liha; lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned
 - ◆ 2. gruppi paigutavad nad need toidud, mida ei pea sööma, aga võib süüa harva ja väikestes kogustes. Nendeks on suhkur, maiustused, karastusjoogid, jäätis, kohukesed jm

5+ KAS SELLEST SAAB ROOGA VALMISTADA?



- Leppige lastega kokku, kas nad hakkavad „valmistama“ putru, salatit, suppi, praadi, magustoitu või mõnda muud rooga
- Hakake nimetama toiduaineid ja kui seda saab kasutada pudru valmistamiseks, siis tõstavad lapsed käe, jooksevad, kükitavad või teevad mingit muud eelnevalt kokkulepitut tegevust
- Osa asjade puhul võib minna ka täpsemaks, näiteks kalasupp, praad kanaga, kohupiimamagustoit. Hea oleks suhkrut ja soola mitte nimetada!

Näited

Hommikupuder

Jaa: vesi, piim, või, õli, pähklid, seemned, kõikvõimalikud helbed-kruubid, puuviljad ja marjad (sh kuivatatud)

Ei: kala, viiner, küpsised, juust, kohupiim

Kalasupp

Jaa: vesi, kala, mitmesugused köögiviljad, õli, või, muna, maitsetaimed

Ei: puuviljad ja marjad, leib, kaerahelbed, müsli, kohupiim, liha, pähklid

5+ MILLIST ROOGA SAAN VALMISTADA?



Vahendid: mängualused, toiduainete nimetused või pildid (soovitavalt lamineeritult).

- Jagage lastele kahe peale mängualused, mis on jaotatud ruutudeks (nt 2 x 2, 3 x 3 ruutu vm)
- Laual on toiduainete nimetused või pildid, mis on sama suured kui mängualuse üks ruut
- Iga paar saab ülesande. Näiteks kas valmistada putru, suppi või mõnda muud rooga
- Lapsed otsivad enda toidu jaoks vajalike toiduainete kaarte ning täidavad sellega enda mängulaua
- Pärast seda nad jutustavad, millise toidu tegid ja mida selleks kasutasid

4+ TOIDUPÜRAMIIDI VALMISTAMINE ÜHISTÖÖNA



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), valge A3-paber, marker, reklaamlehed, käärid, liim, Muinasjutukate pildid (soovi korral). Leiate need Tervise Arengu Instituudi veebilehelt (www.tai.ee) trükiste rubriigist otsisõnaga „muinasjutukate“.

- Tutvuge toidupüramiidi plakatiga. Korra ke üle, et püramiidi alumises, laiemas osas olevaid toite peaksime süüa tihedamini ja rohkem ning püramiidi tipus olevaid harvem ja vähem, kuid kõik viis põhitoidugruppi on võrdselt olulised
- Paluge lastel nimetada põhitoidugrupid ning toidugrupp, milles olevaid toite ei pea süüma
- Paluge nimetada toidupüramiidi plakatil olevaid toite ja arutlege, millistesse toidugruppidesse need kuuluvad
- Joonistage suurele paberilehele kolmnurk, millest saab toidupüramiidi alus
- Lapsed lõikavad (vajadusel abistage) reklaamlehtedelt välja erinevate, lastele tuttavate toitude pilte. Arutlege, millistesse toidugruppidesse need kuuluvad. Lapsed võivad valmistada toidud ka ise kasutades selleks ajalehti ja salvärte (vee ning kliistri abil)
- Lapsed liimivad väljalõigatud pildid kolmnurgale sarnaselt toidupüramiidi plakatiga
- Võrrelge koos reklaamlehtede abil tehtud püramiide ja arutlege, kas mõni toidugrupp sai pilte väga täis või jäi üldse tühjaks. Kas toidupüramiidile said pigem tooted, mida peaks süüa rohkem ja/või sagedamini, või need, mida harvem ja väiksemates kogustes?
- Soovi korral võite plakati kaunistada (nt Muinasjutukate) klepsudega või isikupärastada õppeasutuse sümbolidega



Ühistööna valminud toidupüramiid

2+ NUKKUDE HOMMIKUSÖÖK



Vahendid: nukunurga mööbel, lauanõud (tassid, taldrikud, lusikad jne), toidumulaažid (nt plastmassist, papjeemašeest, heegeldatud vms).

- Rääkige lastele, et nukkude kodus on hommikusöögiaeg
- Lapsed valivad endale nuku ja üks nukkudest hakkab katma lauda
- Arutlege, mitu sööjat on ja mida võiks pakkuda hommikusöögiks. Laps, kes lauda katab, võib teistelt lastelt paluda abi ideede saamiseks
- Hommikusööki valmistada ja lauda katta võib mitmeid kordi. Tehke igast hommikusöögilauast ka foto. Hiljem saab võrrelda, mis on muutunud ja mida pakutud
- Arutlege lastega, millised on meeldivad ja igapäevased hommikusöögid

3+ TOIDUPUSLE



Vahendid: lamineeritud pildid toiduainetest, mis on lõigatud tükkideks.

- Lapsed panevad pildi kokku ja selgitavad, millisesse toidugruppi mingi toiduaine kuulub

4+ TOIDUPÜRAMIIDIPUSLE



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), mis on lamineeritud ja lõigatud tükkideks.

- Lapsed panevad tükkidest kokku toidupüramiidi pildi
- Arutlege koos toidupüramiidi üle

5+ ÜHENDA TOITUDE PAARID



Vahendid: töölehed (lk 56), värvilised pliiatsid.

- Paluge lastel nimetada toite, mida nad töölehel näevad
- Arutlege, millistesse toidugruppidesse need toidud kuuluvad
- Paluge lastel leida paarid ning ühesugused toidud omavahel joonega ühendada
- Mis jäi paariliseta?
- Lapsed värvivad kindlasse toidugruppi kuuluvad toidud (nt kõik piimatooted)

5+ LEIA TOIDUGRUPID



Vahendid: töölehed (lk 57), värvilised pliiatsid.

- Paluge lastel nimetada toite, mida nad töölehel näevad
- Arutlege, millistesse toidugruppidesse need kuuluvad
- Paluge lastel leida samasse toidugruppi kuuluvad toidud ning tõmmata neile ring ümber

5+ TÄIDAN TOIDUPÜRAMIIDI



Vahendid: kriit või maalriteip, toitude pildid (või mulaažid) igast põhitoidugrupist ja suhkru-, magusate ning soolaste näkside toidugrupist - igale võistkonnale üks komplekt.

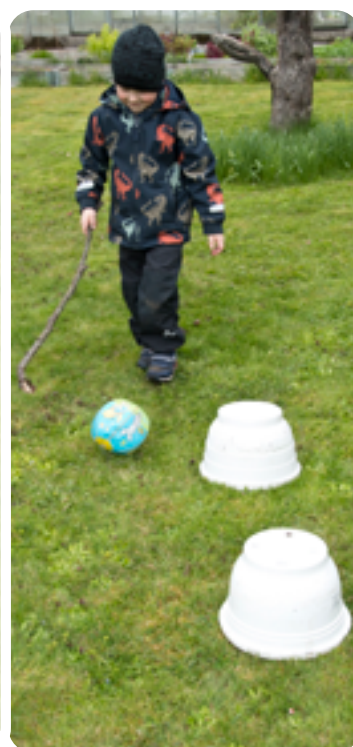
- Lapsed peavad eelnevalt olema tutvunud toidupüramiidiga (lk 30)
- Jaotage lapsed võistkondadesse (umbes 8–10 last grupis)
- Joonistage õue asfaldile kriidiga (või siseruumis mängides märgistage maalriteibiga põrandale) iga võistkonna jaoks toidupüramiid, kus on ka mõttelised toidugruppide piirjooned ning toidugruppide tähised (nt porgand, juust, muna, kumm vms)
- Püramiidist vähemalt viie meetri kaugusele asetage läbisegi toitude pildid või mulaažid, igale võistkonnale teisest veidi eraldi
- Märkuande peale hakkavad lapsed ükshaaval tooma toite ning asetama neid püramiidi õigesse osasse. Teised sama võistkonna liikmed võivad õige toidugrupi leidmisel abistada
- Kui laps on toidu maha asetanud, annab ta järgmisele lapsele plaksu ning tegevus jätkub, kuni kõik toidud on toidupüramiidile paigutatud
- Iga õigesse toidugruppi paigutatud toidu eest saab võistkond ühe punkti. Lisaks võib anda punkte (eelnevalt kokku lepitud punktisumma) esimesena, teisena ja nii edasi toidupüramiidi täitnud võistkonnale.

5+ SPORDIPÄEV



- Korraldage spordipäev, kus saaksid osaleda ka lapsevanemad. Tegevused võiksid olla eraldi kas lastele või lapsevanematele, lapsele ja ühele lapsevanemale või kogu perele osalemiseks. Viige läbi ka teatevõistlusi
- Planeerige ja viige läbi tegevusi, mis on nii lastele kui lapsevanematele jõukohased kui ka rõõmu pakkuvad
- Auhindu võib jagada iga tegevuse eest või summeerida punktid kokku - eraldi lastel ja lapsevanematel. Auhindadeks võiksid olla puu- ja köögiviljad
- Lapsed võivad ka ise joonistada diplomeid, kus on peal näiteks puu- ja köögiviljade pildid. Hoolitsege selle eest, et kõik spordipäeval osalejad saaksid vähemalt osaleja diplomi ning keegi ei jääks tunnustusest ilma

- Püüdke välja mõelda tegevusi, kus ka vähem sportlikel lastel võiks olla võimalus võita. Näiteks selliseid, kus nad saavad kasutada oma tugevusi (jõudu, osavust, taiplikkust vm)
- Spordipäeva korraldamiseks paluge abi teistelt õpetajatelt või lapsevanematelt. Nemad saavad olla ka kohtunikeks
- Võimalikud tegevused
 - ◆ Hoota kauguse hüppamine
 - ◆ Edasi-tagasi jooks aja peale. Pange märgis umbes 10 m kaugusele. Lapsed jooksevad märgiseni, puudutavad seda ning jooksevad tagasi. Iga osaleja jookseb näiteks 2–3 korda
 - ◆ Korvpallivisked rõngasse. Näiteks 10 viset - kui palju neist läheb sisse?
 - ◆ Õhupallitõuge kauguse peale või paberlennukivise täpsuse peale
 - ◆ Ettepainutamine. Osaleja seisab servaga alusel (vähemalt 20 cm kõrge, nt pink) ja painutab end ette, jalad sirged. Kohtunik mõõdab, kui kaugule allapoole seismise tasapinda osaleja sõrmeotsad ulatuvad
 - ◆ Harjutused aja peale. Näiteks kui palju jaksab osaleja teha 30 sekundi jooksul istesse tõuse, kükke, kükist üleshüppeid, hundirattaid, hüppenõoriga hüppeid ja muud sellist
 - ◆ Lapsekandmine. Näiteks isa või ema võtab lapse selga või kukile ning läbib mingi kindlaksmääratud vahemaa. Mõõtke selle läbimiseks kulunud aeg. NB! Oluline on ohutus - rada peab olema tasane, et vältida kukkumist
 - ◆ Keegel. Asetage võistlejatest umbes 5–6 meetri kaugusele vett täis pudelid, mida võistlejad topispalliga maha veeretavad
 - ◆ Mitmesugused teatevõistlused. Näiteks:
 - vähikäik ehk tagurpidi liikumine
 - edasi suunas käimine, tõstes iga kord jala teise jala tagant risti ette
 - jooksmine, kus jooksupaaril on jalad pahkluu kohalt kinni seotud
 - jooksmine õhupall osalejate kõhu vahel
 - keppi kasutades palli ajamine ümber märgise



Aron painduvust, tasakaalu, koordineerimist ja osavust arendamas



Tegevused õhupallidega



Kükist üleshüpped ja paarisjooks

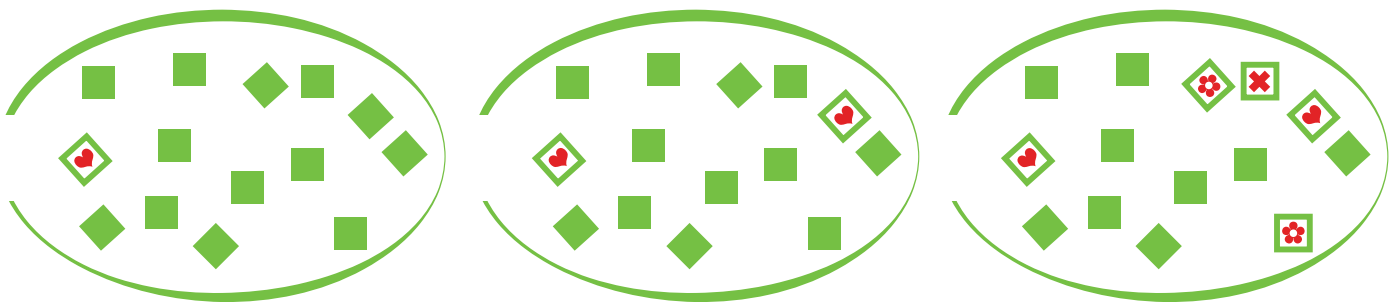
6+

TOITUDE OTSIMINE JA TOIDUPÜRAMIIDI PAIGUTAMINE



Vahendid: iga võistkonna jaoks komplekt toidupilte, kus on pildid (soovitavalt lamineeritud) kõikidesse toidugruppidesse kuuluvatest toitudest (igat pilti peab olema kaks ning pildid ühesuguse suuruse ja tagaküljega), 5–6 meetri pikkused nõõrid (igale võistkonnale üks), kriit või maalriteip. Iga võistkonna jaoks on vaja üht juhendavat ja reeglite täitmist jälgivat õpetajat.

- Märgistage nõõriga iga võistkonna jaoks mänguala, kus on väike sisse minemise „uks“ (vt mänguskeemi)
- Asetage iga võistkonna pildid läbisegi nende mängualale tagumine külg pealpool
- Mängijad hakkavad ükshaaval käima enda mängualas. Siseneda ja väljuda tohib vaid „uksest“ ning korraga tohib alas viibida üks mängija. Kõige parem oleks tekitada järjekord - iga kord pärast väljumist jookseb mängija ümber mänguala järjekorra lõppu viimaseks
- Mängule võib valida juhi, kes juhendab oma võistkonda. Aga juhendada võivad ka kõik teised võistkonnaliikmed. Mängujuht võib osaleda ka ise piltide ümberkeeramises, kuid ei pea
- Mängija tohib igal sisenemiskorral puudutada vaid üht pilti. Esimene mängija keerab teistpidi esimese pildi. Järgmine mängija keerab teistpidi järgmise pildi. Kui see ühtib lahtise pildiga, jätab selle lahti, aga kui ei ühti, keerab teistpidi tagasi. Järgmine mängija keerab järgmise pildi ümber ja niimoodi toimitakse, kuni esimesele lahtikeeratud pildile on paariline leitud
- Järgmine mängija keerab lahti uue pildi ja ülejäämine mängija hakkab sellele jälle paarilist otsima. Mäng kestab, kuni kõikidele piltidele on paarilised leitud. NB! Mäng erineb tavalisest memoriinist selle poolest, et enne ei minda järgmise paari juurde, kui esimesele pildile on paariline leitud
- Mängu ajal on keelatud piltide paigutust muuta, teha märkmeid või tähistada pilte muul viisil, mis kergendaks paarilise leidmist
- Kõik ümberkeeratud ja paarilise leidnud pildid jäetakse oma kohale, kuid võib teha ka nii, et paarilise leidnud pildid võetakse mängualalt välja



Mängu skeem

Mängu edasiarendus

- Võistkond, kes on kõikidele piltidele paarilised leidnud, liigub asfaldile joonistatud või põrandale maalriteibiga kujundatud toidupüramiidi juurde ning asetab kõik pildid õigete toidugruppide kohale
- Iga õigesse toidugruppi paigutatud toidupildi eest saab võistkond ühe punkti. Lisaks anda kindlasti punkte (eelnevalt kokku lepitud punktisumma) esimesena, teisena ja nii edasi toidupüramiidi täitnud võistkonnale

2+ TOIDUAINETE VOOLIMINE VÕI JOONISTAMINE



Vahendid: voolimismass või paber ja joonistusvahendid.

- Lapsed voolivad toiduaineid või joonistavad nendest pilte
- Arutlege, millisesse toidugruppi voolitud või joonistatud toiduaine kuulub



Voolitud toiduained

5+ LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGI VOOLIMINE LÄHTUDES TALDRIKUREEGLIST



Vahendid: taldrikud (valige materjal ise), plastiliin, voolimisnoad, (vilt)pliiats.

- Korrake lastega üle taldrikureegel (lk 25)
- Paluge lastel jagada taldrik näiteks plastiliinist voolitud „ussikesega“ pooleks (või tõmmata jooned pliiatsiga) ja üks pooltest omakorda veel pooleks
- Vastavalt taldrikureeglile voolige taldrikule toidud
- Arutlege, millised toidud keegi voolis



Plastiliinist valmistatud toidud, mis on taldrikule asetatud lähtuvalt taldrikureeglist

5+

LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGI JOONIS- TAMINE LÄHTUDES TALDRIKUREEGLIST



Vahendid: ettevalmistatud töölehed taldriku kontuuriga, värvilised pliiatsid või viltpliiatsid.

- Korrake lastega üle taldrikureegel (lk 25)
- Lapsed joonistavad ettevalmistatud töölehele lõunasöögi, mis järgib taldrikureegli põhimõtet
- Paluge lastel enda taldrikul olevaid toite üksteisele tutvustada



Kana, kartulid, salat



Kala, makaronid, salat

6+

HAKKAME TOITU VALMISTAMA!



Vahendid: pildid toiduvalmistamiseks vajalikest vahenditest ja toidu säilitamise kohtadest.

- Õelge sõnu, sh mitte enam (väga sageli) kasutusel olevaid või murdesõnu (nt valamu, kastrul, supitirin, pada, vispel, kirm, leivalabidas, väits, pang, ait, sahver, salv) ja lapsed püüavad leida õige pildi
- Arutlege, kuidas ja milleks neid kasutatakse

6+

ÕPETAME SAADUD TEADMISI KA TEISTELE



Kui teadmised toidusoovituste, toidupüramiidi ning soovituslikult ka kõikide toidugruppide kohta on olemas, võivad lapsed õppida selgeks ja esitada näidendi „Meie sõbrad toidus“ (lk 367). Selle saavad nad esitada oma lasteaia- või koolikaaslastele ja/või lapsevanematele.

TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 1



TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 2



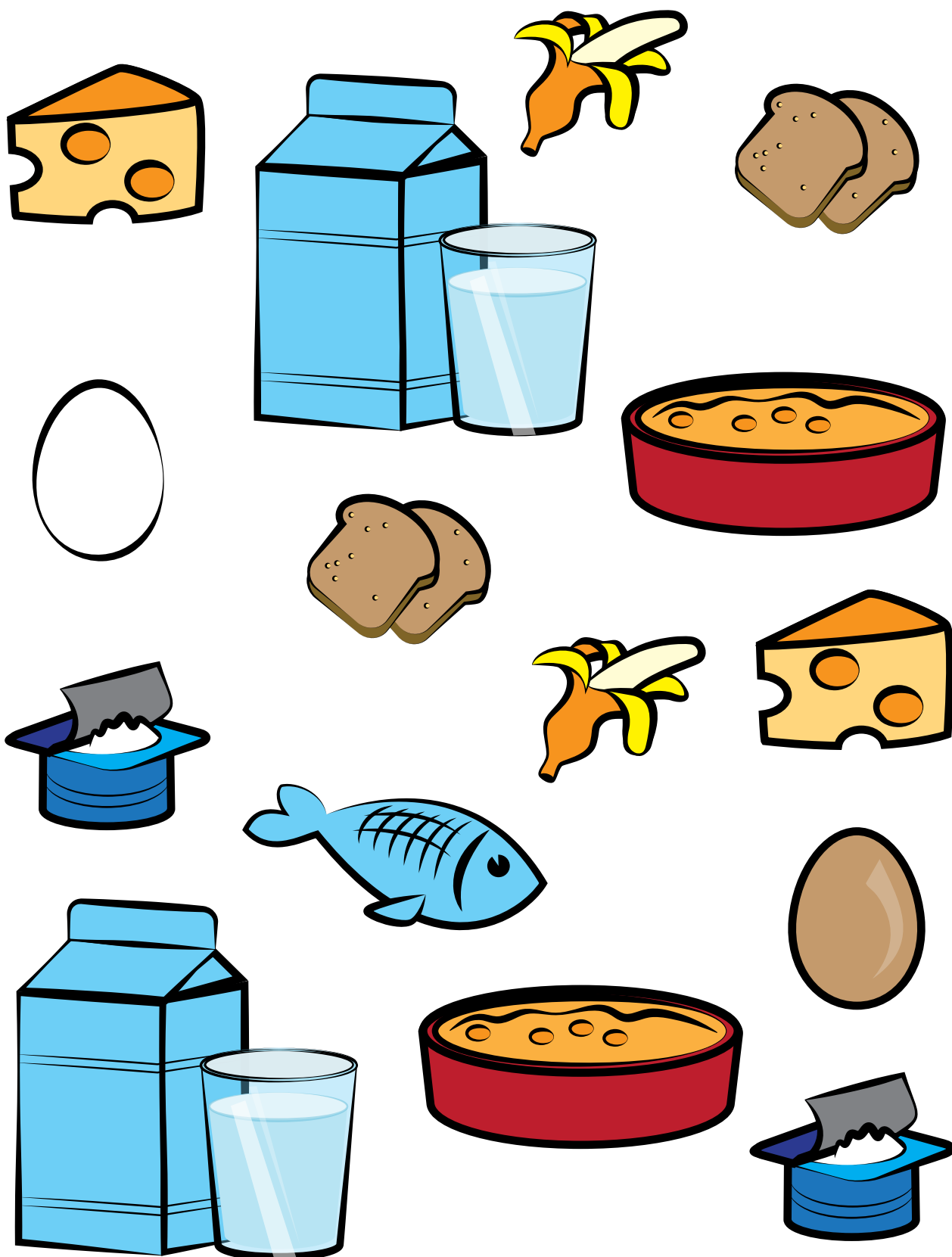
TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 3



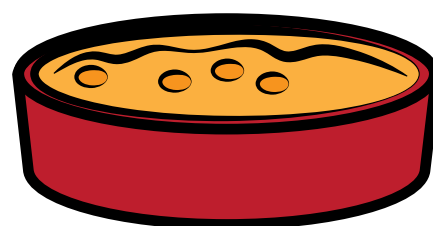
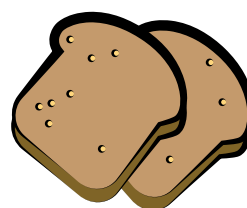
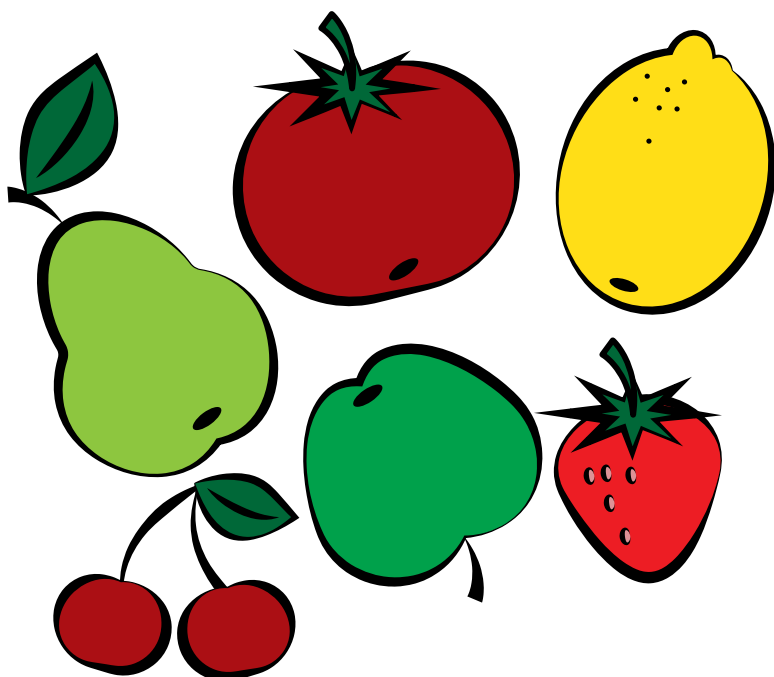
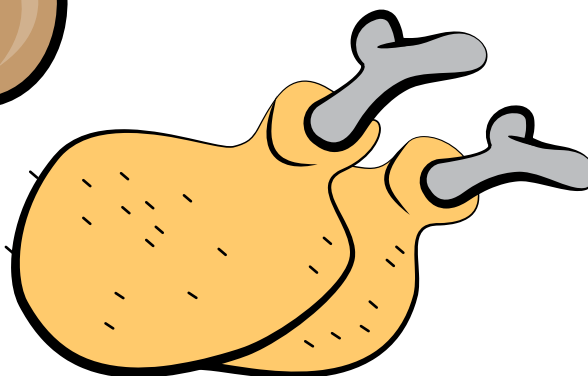
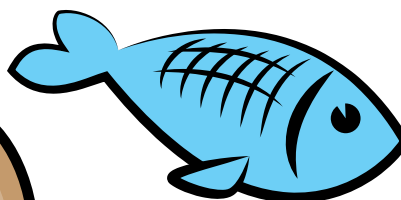
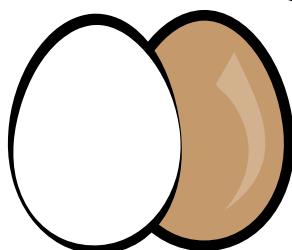
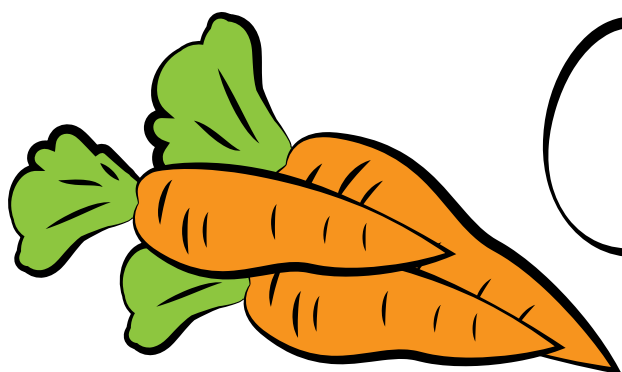
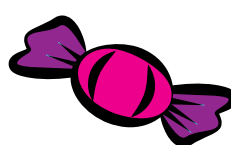
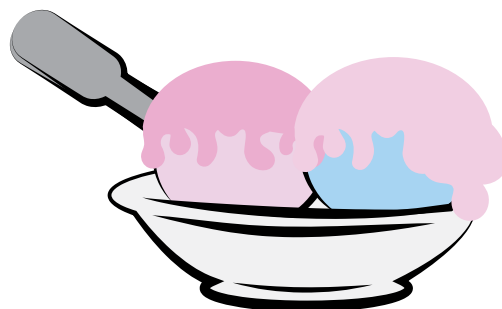
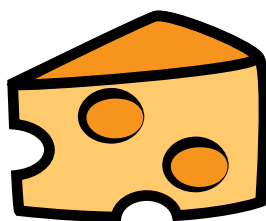
TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 4



TÖÖLEHT 2. Ühenda toitude paarid



TÖÖLEHT 3. Leia toidugrupid



KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- Deikina J, Jõelet A. Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2010.
- Tervise Arengu Instituut. Toitumisprogramm Nutridata. tap.nutridata.ee. Kasutatud 20. märts 2020.
- Lennuk U. Söö ära söö. Tallinn: Varrak; 2012.
- Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
- Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.
- Peegel K, Loomets P. Mis on diabeet. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2014.
- Sool. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Suhkrud. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Tervise Arengu Instituut. Toidusoovitused. <http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Tervise Arengu Instituut. Taldrikureegel. <http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/taldrikureegel>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Toidurasvad. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019. [Brošüür].
- World Health Organization. New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. To grow up healthy, children need to sit less and play more. <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>. Kasutatud 20. märts 2020.

LISA 1. Kogu päevane portsjonite arv¹ toidugruppide kaupa vastavalt soovituslikule energiale²

Päevane soovituslik energiakogus, kcal	1000	1200	1400	1600	2000
Toidugrupp					
Tärgliserikkad toidud - teraviljatooted ja kartul	4	5-6	5-6	5-7	7-9
Leib (sai)	1-2	2-3	2-3	2-3	3-4
Pudrud, riis, pastatooted jt	2	2-3	2-3	2-3	2-4
Kartul	0,5	0,5	0,5	1	1-2
Puu- ja köögiviljad, marjad	5-6	6-7	6-7	6-8	6-8
Köögiviljad	2-3	3-5	3-5	3-5	3-5
Puuviljad, marjad	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Piim ja piimatooted	1-2	2	2	2-3	2-3
Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest	1-2	1,5-2,5	2-3	3	3-4
Kala ja kalatooted	0,3-1	0,5-1	1-2	1-2	1-2
Liha, linnuliha (sh rupskid) ja tooted nendest	0,4-1	0,5-1	1	1	1-2
Muna ja munatooted	0,3-0,5	0,3-0,5	0,5	0,5	0,5
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad	3	3	3-4	4-5	6-7
Seemned, mandlid, pähklid	0,5-1	0,5-1	1	1	1-2
Õliviljad, õlid, võiderasvad	2-3	2-3	2-3	3-4	5
Suhkur, magusad ja soolased näksid	≤ 2	≤ 2	≤ 2	≤ 2	≤ 4

¹ Soovituslikud portsjonid on antud üldjuhul vahemikuna. Kui valida ühest põhitoidugrupist maksimaalne portsjonite arv, siis mõne teise sarnase põhitoidugrupi puhul tuleks valida minimaalne portsjonite arv. Nii ei lähe energiakogus ja toitainete tasakaal paigast ära. Kui ühel nädalal kasutatakse mõne toidugrupi puhul suurimat võimalikku ja teise toidugrupi puhul vähimat võimalikku portsjonite arvu, siis järgmisel nädalal võiks valida täpselt vastupidi.

Asendada võib näiteks:

- teraviljatooteid puu- ja köögiviljadega
- piima ja piimatoteid kala, linnuliha, muna või lihaga ning vastupidi

² Keskmised päevased energiavajadused:

- 1000 kcal - umbes 2-aastane keskmise aktiivsusega laps
- 1400 kcal - umbes 4-aastane poiss või 5-aastane tüdruk keskmise aktiivsusega
- 1600 kcal - umbes 6-aastane poiss või 7-8-aastane tüdruk keskmise aktiivsusega
- 2000 kcal - täiskasvanud naisterahvas (keskmise aktiivsusega), 10-aastane keskmise aktiivsusega tüdruk või 9-aastane kõrge kehalise aktiivsusega poiss

LISA 2. Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisa 1 toodud toidusoovitustele

Päevane soovituslik energiakogus	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	Portsjonite ligikaudsed suurused
Toidugrupp						
Teraviljatooted ja kartul						
Leib (täistera- rukki-, seemneleib)	6–10 viilu	10–17 viilu	10–17 viilu	12–20 viilu	23–38 viilu	1 viil = 30–50 g
Täisterasai, sepik	1–2 viilu	1–2 viilu	1–2 viilu	1–2 viilu	3–4 viilu	1 viil = 30 g
Sai	max 1 viil	max 1 viil	max 1 viil	max 1 viil	max 2 viilu	1 viil = 15–20 g
Puder ¹ (nt kaerahelbe-, neljaviljahelbe-, rukkihelbe-, hirs-, odrakruubi-, tatraperud)	10 dl	13–14 dl	13–14 dl	17 dl	17 dl	1 dl = 100 g
Täisterapasta (keedetud)	1–2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	1 dl = 60 g
Täisterariis (keedetud)	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl	3 dl	1 dl = 70 g
Kamajahu	1 spl	1 spl	1 spl	1 spl	1 spl	1 spl = 15–20 g
Jahu					1 spl	2 spl = 25 g
Müslid					1–2 dl	1 dl = 15–35 g
Kartul (keedetud)	2 tk	3–4 tk	3–4 tk	7 tk	10 tk	1 tk = 100 g
Puu- ja köögiviljad, marjad²						
Juurviljad (nt porgand, kaalikas, peet, redis)	7–8 peotäit	10–11 peotäit	10–11 peotäit	11–12 peotäit	11–12 peotäit	
Kapsad (valge ja punane peakapsas, brokoli, lill- ja rooskapsas, Hiina kapsas)	4–5 peotäit	7 peotäit	7 peotäit	7 peotäit	8 peotäit	
Lehtköögiviljad (nt lehtsalat, spinat)	2 dl	3 dl	3 dl	3 dl	4 dl	peotäis = 100 g; tükeldatud 1 dl = ca 50 g
Viliköögiviljad (nt tomat, kurk, suvikõrvits, kõrvits, paprika)	3–4 peotäit	7 peotäit	7 peotäit	8 peotäit	11 peotäit	
Sibulad ja laugulised (nt porrulauk, mugulsibul, küüslauk)	2 dl	2 dl	2 dl	3 dl	4 dl	
Türgi uba	1 dl	1 dl	1 dl	2 dl	2 dl	
Kaunviljad söömiskujul (nt uba, hernes)	1–2 dl	2 dl	2 dl	3 dl	6 dl	1 dl = 60 g
Tomatikonserv	1/2 dl	1/2 dl	1/2 dl	1/2 dl	1 dl	1 dl = ca 80–120 g

¹ Kõikide putrude puhul on arvestatud, et need on valmistatud veega, rasvata, suhkruta. Kui kasutatakse neid toiduaineid, tuleb vastavad portsjonid arvestada vastavate toidugruppide alla.
² Puhaskaalus.

LISA 2 (järg). Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisa 1 toodud toidusoovitustele

Päevane soovituslik energiakogus	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	Portsjonite ligikaudsed suurused
	Toidugrupp					
Puu- ja köögiviljad, marjad ¹						
Õun, pirn	8 peotäit	11 peotäit	11 peotäit	12 peotäit	12 peotäit	peotäis = 100 g; 1 dl (tükeldatult) = ca 50 g
Luuviljad (nt ploom, kirss, nektariin)	4 dl	4 dl	4 dl	4 dl	4 dl	
Tsitruselised (nt apelsin, mandariin)	2 peotäit	2 peotäit	2 peotäit	2 peotäit	2 peotäit	
Banaan/melon, arbuus	2/1-2 peotäit	2-3/2 peotäit	2-3/2 peotäit	2-3/2 peotäit	2-3/3-4 peotäit	
Marjad (nt must sõstar, maasikas, mustikas, vaarikas)	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	1 dl = 100 g
Mahl					2 dl	
Piim ja piimatooted						
Vedelad piimatooted (nt piim, keefir R 2,5%)	12 dl	17 dl	17 dl	17 dl	20 dl	1 dl = 100 g
Jogurt (maitsestatamata), R 2,5-3%	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	1-2 dl	1 dl = 100 g
Kodujuust, R 4,0-5,0%	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1 dl = 85 g
Kohupiimapasta (maitsestatamata), R 3%	1 dl	2 dl	2 dl	2,5 dl	1,5 dl	1 dl = 100 g
Juust, R 15%	3 viilu	5 viilu	5 viilu	5 viilu	10 viilu	juustunoaga viil = 10 g
Hapukoor, R 20%	1/2 dl	1/2 dl	1/2 dl	1 dl	1 dl	1 dl = 100 g
Kala, linnuliha, muna, liha ² ja tooted nendest						
Rasvane kala (nt lõhe, räim)	5 tikutopsi	6 tikutopsi	8 tikutopsi	10 tikutopsi	10 tikutopsi	1 tikutops = 25-30 g
Lahja kala (nt heik)	3 tikutopsi	4 tikutopsi	6 tikutopsi	6 tikutopsi	6 tikutopsi	
Linnuliha (nt kana, kalkun)	4 tikutopsi	4 tikutopsi	4-5 tikutopsi	4-5 tikutopsi	10-11 tikutopsi	
Liha, sh hakkliha (nt veise-, sea-)	2 tikutopsi	3 tikutopsi	4 tikutopsi	4 tikutopsi	4-5 tikutopsi	
Keedusink					4-5 viilu	1 viil = 10-15 g
Maksapasteet			2 tl	2 tl	2 tl	1 tl = 5 g
Muna (keedetud)	2 tk	2 tk	3 tk	3 tk	3 tk	1 tk = 55 g

¹ Puhaskaalus.

² Kala ja (linnuliha) kogused on puhastatud ja söömivalmis (s.o kuumtöödeldud) kujul.

LISA 2 (järg). Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisas 1 toodud toidusoovitustele

Päevane soovituslik energiakogus	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	Portsjonite ligikaudsed suurused
Toidugrupp						
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad						
Pähklid (nt sarapuu-, India, para-, Kreeka, mandel)	2 spl	2 spl	4 spl	4 spl	4 spl	1 spl = 10 g
Seemned (nt päevalille-, kõrvitsa-)	2 spl	2-3 spl	3 spl	3 spl	3 spl	
Või	7 tl	7 tl	7 tl	7 tl	7 tl	1 tl = 5 g
Õli (nt rapsi-, oliivi-)	4-5 spl	4-5 spl	6 spl	8 spl	9-10 spl	1 spl = 15 g
Avokaado ¹					1/2 tk	1 väike = 100 g
Suhkur, magusad ja soolased näksid						
Suhkur	max 18 tl	max 18 tl	max 18 tl	max 18 tl	max 10 tl	1 tl = 4-5 g
Mesi			max 8 tl	max 8 tl	max 16 tl	1 tl = 6-7 g
Moos	4-5 spl	4-5 spl	4-5 spl	4-5 spl	4-5 spl	1 spl = 15-17 g
Tume šokolaad					14 ruudukest	1 väike ruuduke = 5 g
Küpsis					1-2 tk	1 tk = 10-20 g

¹ Puhaskaalus.

Rohkem infot toiduportsjonite arvu ja suuruse ning toitumissoovituste kohta leiata Tervise Arengu Instituudi toitumisportaalist (www.toitumine.ee) otsisõnaga „toidusoovitused“.

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





Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

II osa
Toidugrupid:
Leib, teised teraviljatooted, kartul



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

1 Leib, teised teraviljatooted, kartul	69
1.1 Taustteave.....	69
1.2 Soovitused õpetajale.....	73
1.3 Tegevused.....	73
5+ Millised teraviljad kasvavad Eestis?.....	74
6+ Millised teraviljad kasvavad mujal maailmas?.....	74
6+ Kas tunned teraviljatooteid?.....	75
5+ Mida saab teraviljadest valmistada?.....	75
5+ Milliseid leiva-saiatooteid kodudes süüakse?.....	76
6+ Lemmikleiva valimine.....	76
6+ Mis on kama?.....	77
6+ Mida sisaldavad müsli, müslibatoonid, maisihelbed?.....	78
5+ Avastame kartulit.....	78
6+ Tutvume kartuliga põhjalikumalt.....	79
5+ Mida saab kartulist valmistada?.....	79
5+ Mida söövad loomad-linnud?.....	80
5+ Õppekäik veskisse.....	80
5+ Õppekäik muuseumi.....	80
5+ Õppekäik tallu.....	81
3+ Leivapidu.....	81
3+ Kartulipidu.....	81
4+ Sorteerime pastatooteid värvi järgi.....	82
5+ Mängime leiva- või pagaripoodi või läheme mängult turule.....	82
5+ Programmeerime teekonna terast leivani.....	83
2+ Kartulite korjamine.....	83
4+ Kartulite kotijooks.....	84
4+ Teatevõistlused kartulitega.....	84
3+ Arendame mootorikat pastatoodetega.....	85
3+ Pildid teraviljatoodetega.....	87
3+ Soolatainast meisterdused.....	88
3+ Templitrükk kartuliga.....	91
4+ Pildid pastatoodetega.....	91
4+ Unistuste leiva joonistamine.....	92
4+ Joonistame pudruvärviga.....	92
4+ Riisipurgid.....	93
5+ Kartulikuuhjade joonistamine.....	93
5+ Meisterdame kartulinägusid.....	94
4+ Siilikese „kasvatamine“.....	95
5+ Teraviljade idandamine.....	96
4+ Kartuli idandamine ning kasvatamine.....	97
4+ Maguskartuli kasvatamine.....	97
5+ Kuidas saab kartulist tärklis?.....	98
1+ Lugemine.....	98
5+ Vanasõnad.....	99

5+ Ütlemised	100
6+ Mõistatused	100
6+ Vanarahva leivatarkused	100
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	101

1 LEIB, TEISED TERAVILJATOOTED, KARTUL

1.1 TAUSTTEAVE

Teravilju töödeldakse ning seejärel valmistatakse neist mitmesuguseid tooteid: eri tüüpi jahusid, helbeid, kruupe, saia-leiba, pastatooteid, hommikusöögihelbeid, aga ka pagari- ja kondiitritooteid.

Leib ja teised teraviljatooted ning kartul moodustavad päevas soovitatavate portsjonite arvult toidupüramiidil kõige suurema toidugrupi. Siia toidugruppi kuuluvad leivatooted (nt leib, sepik, sai), toidud teraviljadest (nt pudrud tatrast, kaerast, hirsist, odrast, rukkist või mitmeviljasegust, pastad) ning kartul. Samas kuuluvad valikpagari- ja kondiitritooteid toidupüramiidil (lk 30) magusate ja soolaste näkside toidugruppi. See tähendab, et neid võiks süüa harva ja väiksemates kogustes.

Teraviljatooted sisaldavad palju süsivesikuid (sh tärklis, kiudained), vitamiine (peamiselt B-grupi vitamiinid) ja mineraalaineid (nt raud, tsink, fosfor, magneesium).

Samas leidub teraviljades ka aineid, mis võivad takistada mineraalainete omastamist. Näiteks teraviljades leiduv fütiinhape võib pärssida raua ja tsingi imendumist. Leivataina pikaajaline kääritamine (nn haputainas) ja seemnete idandamine võib seda toimet vähendada. Raua imendumisele taimset päritolu toitudest aitab kaasa piisav kogus C-vitamiini.

Kiudained on olulised seedimise korrashoidmiseks ning nad on toiduks headele bakteritele meie jämesooles.

Terade koorimisel eraldub oluline osa kiud- ja mineraalainetest. Seetõttu peaks vähemalt osa päevastest teraviljatoodetest moodustama täisteratooted, sealhulgas täisterajahust leib. Peenleiba ja saia võiks süüa maksimaalselt 1–2 viilu nädalas. Leibu võiks varieerida ning süüa eri tootjate leibu, sealhulgas täistera-, seemne- ja tavalist rukkileiba.

Toitainelise koostise poolest tuleks eelistada putrusid, mis on tehtud tatrast, mitmeviljasegust, kaerast, odrast või rukkist.

Leiba võiks lasteaiaaegne laps päevas süüa umbes 50–100 grammi ning eelkooliealine juba isegi 100–150 grammi. Putru võiks päevas süüa vähemalt 200 grammi - kas hommikusöögiks või mõne põhitoidu lisandina.

Pruuni riisi (ainult kest eraldatud), ning riisist valmistatud toodete, nagu riisigaletid, -vahvlid, -kreekerid ja -leivakesed, igapäevast söömist suurtes kogustes tuleks vältida (eriti lastel), kuna need tooted võivad sisaldada tervisele kahjulikku anorgaanilist arseeni.

Kartul

Kartulid sisaldavad suhteliselt palju süsivesikuid (tärklis) ja mineraalainetest arvestataval määral kaaliumi. Näiteks üks suurem keedetud kartul (umbes 150 g) katab umbes kuuendiku eelkooliealise lapse päevasest kaaliumisoovitusest.

Maguskartul ehk bataat sisaldab kiudaineid rohkem kui kartul. Maguskartul on C-vitamiini ning väga hea β -karoteeni (A-vitamiini eelvitamiin) allikas.

Kartulit võiks lasteaiaaegne laps süüa päeva kohta umbes 50–100 grammi.

Pikaajalisel säilitamisel, aga ka kuumtöötlemisel, kartuli C-vitamiini sisaldus väheneb.

Kartulit saab süüa mitmel viisil: supis, aurutatult, keedetult, pudruna, ahjukartulitena, vormiroogades ja hautistes, salatites jne.

Kartulit söögiks valmistades või süües tasuks vältida toite, mille valmistamisel on kasutatud rohkelt lisatavaid rasvu (nt friikartulid) ning mida on tugevalt töödeldud (nt küpsetamisel tugevalt pruunistatud). Samuti tuleks vältida rasvarikkaid kastmeid, millega koos kartuleid sageli serveeritakse.

Lisaks kartulile ja maguskartulile on tärkliserikas- teks mugulviljadeks veel maapirn (ehk mugulpäevalill ehk Jeruusalemma artišokk), jahumaniokk (ehk mõru maniokk ehk kassaava), jamss (ehk dioskoor), taro ja söödav ubajuur. Kuid enamik neist meil ei kasva ja poodides saadaval pole.

Siia toidugruppi ei kuulu kartulikrõpsud. Kuna need on tugevalt töödeldud, sisaldavad palju soola ja rasva, paiknevad need magusate ning soolaste näkside toidugrupis.



Südamekujulise piparkoogivormiga lõigatud kartulid

Teraviljad ja pseudoteraviljad

Eestis kasvatatakse eelkõige rukist, nisu, otra ja kaera. Teised maailmas levinuimad teraviljad on riis, mais ja hirss. Tihti vaadeldakse teraviljadega koos nn pseudoteravilju, mis botaaniliselt kuuluvad küll teistesse gruppidesse, kuid oma toiteväärtuselt ning kasutusvõimalustelt meenutavad teravilju. Nendeks on näiteks tatar, kinoa ja amarant. Küll aga ei sisalda need gluteeni (teraviljavalku, mida leidub nisus, odras ja rukkis).

Rukis on leivavili, mis talub meie kliima karmust ja mullastiku kehvust. Kasvatatakse talirukist (talvitub orasena lume all) ja suvirukist. Kuigi meil on rukis väga levinud leivavili, siis mujal maailmas kasutatakse seda üsna tagasihoidlikult. Selle teradest jahvatatakse eri jämedusega jahusid: täistera-, rukkikroov- ja rukkipüülijahu. Jämedama jahvatusega täisterajahus sisalduvad ka rukkitera kiudainerohked väliskestad.

Rukkijahust valmistatakse leiba ning seda lisatakse mitmete toodete sisse. Näiteks kama koostisesse ja erinevatesse küpsetistesse. Täisteraleib tähendab, et vähemalt 50% kasutatud teraviljast on täistera. Täisterarukkileib on väga hea kiudainete allikas - 100 grammi katab üle poole eelkoolialise lapse päevasest kiudainetevajadusest.

Võimalikud tooted rukist: rukkiterad, täisterarukkijahu, rukkikroovjahu, rukkipüülijahu, rukkikliid, rukkichelbed, rukkilinnasejahu ja neist toodetud tooted ning valmistatud toidud.

Nisu on saiavili, mida kasvatatakse peaaegu kõikjal maailmas. Nisu on teraviljadest tootmiskoguselt teisel kohal. Kõige enam toodetakse maisi ning nisu järel on kolmandal kohal riis.

90% kasutatavast nisust on n-ö pehme nisu, millest saadud jahu kasutatakse suuresti mitmesuguste küpsetiste valmistamiseks. Ülejäänud on kõva ehk durumnisu ja seda kasutatakse rohkem pastatoodete ning leiva valmistamisel.

Nisust valmistatakse:

- täisteranisujahu - enne tera jahvatamist eraldatakse ainult selle kõige välisem kiht
- grahamjahu - peeneks jahvatatud valge nisujahu, millele on lisatud jämedalt jahvatatud kliid ja idusid
- mannat - sõre jahvatis nisutera keskosast
- bulgurit - täisteranisus, mida on kuuma auruga töödeldud, seejärel kuivatatud ja purustatud
- kuskussi - peenem nisutang, mida valmistatakse kõva- ehk durumnisu koorimata teradest

Võimalikud tooted nisust: nisuterad, nisujahu, täisteranisujahu, nisukliid, nisuhelbed, nisutangud, manna, kuskuss, bulgur ja neist toodetud tooted ning valmistatud toidud, lisaks ka nisuiduõli.

Nisust (v.a täisteranisust) valmistatud tooted on vitamiinide ja mineraalainete poolest üsna vaesed. Nisuiduõli seevastu on väga hea E-vitamiini ning ühe asendamatu rasvhappe (alfa-linoleenhappe) allikas.

Oder on levinud teravili. Arvatakse, et Eestis tunti seda juba umbes 4000 aastat tagasi. Odrast saab odrakruupe, -tangu, -jahu jne.

Odrajahust tehakse karaskit ning see on ka sepiku koostises. Samuti kasutatakse odrajahu kama ja vilja-kohvi valmistamiseks. Tangudest ja kruupidest tehakse putru või kasutatakse suppides, tanguvorstides ja salatites. Odrast saab ka helbeid, mida pannakse mitmeviljaputrudesse või müsliisse. 100 grammi odrahelbeputru katab veidi alla viiendiku eelkooliealise lapse päevasest kiudainetevajadusest.

Võimalikud tooted odrast: odraterad, odrajahu, odrahelbed, odratangud, odrakruubid ja neist toodetud tooted ning valmistatud toidud.

Suurem osa **kaerast** töödeldakse helvesteks, kuid sellest saab ka kaerakliisid ja -jahu. Kaerahelveste valmistamisel kasutatakse alati ära kogu tera, seega sisuliselt on tegemist täisterakaerahelvestega. Küll aga võib erinev olla kaerahelveste tootmise protsess - nende hüdrotermiline töötlemine, rõhu all töötlemine, erinev kuivatamisprotsess, peenestusaste. Näiteks helveste peenestusastmest, aga ka nende eelnevast hüdrotermilisest töötlemisest sõltub pudru valmistamise kiirus. 100 grammi kaerahelbeputru katab veidi üle viiendiku eelkooliealise lapse päevasest kiudainetevajadusest.

Kaerahelbed on oluliseks koostisosaks ka neljavilja- ja teiste helveste koostises. Kaera on läbi ajaloo kasutatud olulise loomasöödana, eriti hobustele.

Eestis on aegade jooksul kaerast tehtud mitmesuguseid rahvuslikke toite. Näiteks kaerakilet, kaeratanguputru ja -suppi.

Kaerast valmistatud toodete söömist tuleks suurendada ennekõike neis leiduvate kiudainete tõttu. Euroopa Toiduohutusameti (EFSA) hinnangul on leidnud teaduslikku tõestust kaeras leiduva kiudaine - kaera-beeta-glükaani - vere kolesteroolitaset langetav toime.

Võimalikud tooted kaerast: kaeraterad, kaerajahu, kaerakliid, kaerahelbed ja neist toodetud tooted ning valmistatud toidud.

Kamajahu (sh kamapallid) on segu jämejahvatatud ja pruunistatud kaunviljadest (hernes) ja teraviljadest (nisu, rukis, oder). Rukkikamas nisujahu ei ole. Kama koostises on kasutatud ka kaerajahu, kuigi traditsiooniliselt see sinna ei kuulu. Kama võib süüa hapupiima, keefiri või jogurtiga ning sinna juurde saab lisada marju, seemneid või muud, mis maitseb. Kama võib lisada ka smuutidesse. Hapukoort lisades saab sellest valmistada näiteks kamakäkke.

Müsli on üldjuhul teraviljahelveste (nt kaerahelveste, aga ka teiste helveste) segu, mida võidakse ka eelnevalt röstita. Müsliisse võib lisada eri lisandeid – kuivatatud puuvilju-marju, pähkleid-seemneid, šokolaadi, mett või muud. Müslibatoonid sisaldavad samu koostisosi kui müsli, kuid tavaliselt on lisatud mingit „kleepuvat“ ainet, näiteks suhkrusiirupit või mett.

Riis on aastaselt tootmiskoguselt maailmas kolmandal kohal. Riis külvatakse käsitsi ning istutatakse ümber, kui riis on kasvanud teatud kõrguseni. Seejärel ujutatakse riisipõld üle. Pärast öitsemist lastakse põllult vesi ära ja koristatakse saak käsitsi.

Riisi saab eristada värvuste järgi: valge, punane või must ehk lilla riis. Tera kuju järgi eristatakse pikateralist, keskmise ja lühikese teraga riisi.

Riisist valmistatakse näiteks putru, risotot, pilaffi, paellat ning riis on väga paljude toitade koostisosa (nt suši). Riisi lisatakse suppidesse, hautistesse, vormiroogadesse, kotlettidesse, liha- ja köögiviljatäidistesse, salatitesse. Riisi kasutatakse ka paljudes magusates roogades (nt pudingud, tordid, koogid). Riis sobib mitmesuguste liha-, kala- ja linnuliharogade ning mereandide lisandiks - seda nii keedetult, aurutatult kui praetult.

Riisijahu sobib teiste jahudega koos küpsetiste valmistamiseks ja kastmete paksendamiseks. Kleepaine puudumise tõttu ei sobi riisijahu leiva tegemiseks. Riisist tehakse ka nuudleid, paisutatud riisi, tärklis, äädikat, õli.

Täisterariisis on kiud- ja mineraalaineid rohkem kui valges riisis.

Võimalikud tooted riisist: valge riis ja teised riisisordid, riisijahu, riisimanna, riisihelbed, riisinuudlid ning neist tehtud tooted ning valmistatud toidud.

Maisiterad paiknevad tõlvikus, terised on kuni 1 cm pikkused. Maisist toodetakse maisijahu, mida kasutatakse näiteks tortiljade (ehk Mehhiko pannileibade) valmistamiseks. Maisijahu sobib ka kastmete, püreesuppide ja kissellide paksendamiseks, pudru valmistamiseks, aga ka muretaina tegemiseks.

Maisimanna ehk polenta saadakse maisiterade peenestamisel.

Popkorn valmistatakse konkreetsest maisisordist, millel on suur tuum, kõrge tärklisesisaldus ja tugev kest. Kui maisiteri kiiresti kuumutada, aurustub teras olev vesi ning tekkiv rõhk lööb kesta plaksuga lõhki. Kestas olev valge sisu väljub ja moodustab krõmpsuva, koheva massi. Kuna popkorni valmistatakse sageli soolaga (ja rasvainega), siis kuulub see toidupüramiidil magusate ja soolaste näkside toidugruppi.

Maisiõli valmistatakse hammasmaisi idudest, kus on umbes 30–40% rasva. Magusmaisi ehk suhkrumaisi konserveeritakse.

Keedetud maisis leidub arvestatavas koguses vitamiine E, B₁ ja B₆, niatsiini, folaate ja magneesiumi.

Võimalikud tooted maisist: maisiterad (värsked, konserveeritud, kuivatatud), maisijahu, maisimanna, maisitangud, maisihelbed, popkorn ja neist tehtud tooted ning valmistatud toidud.

Hirssi kasvatatakse eelkõige toidu- ja söödateraviljana. Hirsitera on väike ja peaaegu ümmargune, kollakat värvi, hästi märgatava pruuni idutäpiga. Hirsipuder on hea tsingi- ja vaseallikas.

Võimalikud tooted hirsist: hirsijahu, hirsitangud, hirsihelbed ja neist toodetud tooted ning valmistatud toidud.

Tatart peetakse tihti teraviljaks, kuid tegelikult on see hoopis oblika ja rabarberi sugulane. Tatra viljaks on botaaniliselt hoopis päikel. Seemned meenutavad täispuhutud kolmnurki, mille üks ots on alati terav. Tatar sisaldab B-grupi vitamiine, kaaliumi, magneesiumi ja teisi vitamiine ning mineraalaineid.

Tatar ei sisalda gluteeni (teraviljavalk, mida ei sisalda ka riis, mais, hirss, amarant, kinoa) ja sobib seetõttu kasutamiseks ka tsöliaakiat põdevale inimesele.

Tatrast valmistatakse tavaliselt putru, kuid tatratanget võib lisada ka piimasuppi, pajaroogadesse ja muffinitesse. Tatrajahu ja -helbed võib kasutada saiade, sepikute ja küpsetiste valmistamisel.

Toortatra puhul on kestad eraldatud kuivkoorimise teel ning teda ei kuumutata nagu tavalist tatart. Toortatras on tavalisest tatrast enam kiudaineid ning mõnesid vitamiine ja mineraalaineid.

Võimalikud tooted tatrast: tatrakruubid, tatratangud, tatrajahu, tatranelbed ja neist toodetud tooted ning valmistatud toidud.

Amarant ehk rebashein oli juba muistsete inkade ja asteekide igapäevane toit, mis andis suurema osa nende päevasest energiast. Amarandi seemned on pähklise maitsega ning neist saab keeta putru. Amarandi noored lehed on sarnased spinatilehtedega ning neid saab kasutada salatite ja liharoogade valmistamisel.

Keedetud amarandist saab arvestatavas koguses magneesiumi, fosforit ja rauda. Samuti leidub amarandis erinevaid aminohappeid.

Kinoad ehk Tšiili hanemaltsa söödi Lõuna-Ameerikas juba umbes 6000–7000 aastat tagasi. Kinoa kuulub peedi ja spinatiga ühte perekonda. See annab palju pisikesi pähklise maitsega seemneid. Olenevalt sordist võivad seemned olla kollakasvalged, roosakad, oranžid, punakad või mustad.

Keedetud kinoa on hea asendamatute aminohapete, vitamiini B₁, folaatide, magneesiumi, fosfori, tsingi ja vase allikas. Kinoaseemnetest võib keeta putru ning neid saab lisada suppidesse, salatitesse, pajaroogadesse, köögiviljatoitudesse jne.

1.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Tutvustage toidupüramiidil (lk 30) olevaid toidugruppe ja uurige lastelt, millised toidud kuuluvad toidugruppi teraviljatooted ja kartul
- Arutlege, miks inimene peaks sööma leiba ja teisi teraviljatooteid ning kartulit
- Uurige lastega, kuidas ja kus erinevaid teravilju ning kartulit kasvatatakse, mida neist toodetakse
- Arutlege lastega, milliseid teravilja- ning kartulitoite saab valmistada
- Kaasake lapsevanemaid, tehke koostööd talunike, kaupluste, muuseumide ja lasteaia kööbiga. Neilt on võimalus küsida infomaterjale ja näidiseid teraviljatoodetest ja kartulisortidest ning nad saavad olla abiks praktiliste tegevuste elluviimisel jms

1.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- tunneb ja eristab teravilju ja nendest valmistatud tooteid, samuti kartulitoite
- teab ja mõistab leiva ja teiste teraviljatoodete ning kartuli söömise vajalikkust
- oskab teha teraviljatoodete ja kartulitoitude seast tervisesõbralikke valikuid

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Millised toidud kuuluvad toidugruppi teraviljatooted, kartul?
- Miks on vajalik süüa leiba ja teisi teraviljatooteid ning kartulit?
- Kuidas valmis leib vanasti ja kuidas tänapäeval?
- Milliseid teravilju tead? Millised kasvavad Eestis ja millised mujal maailmas? Millised on nn pseudoteraviljad? Mida neist valmistatakse?
- Milliseid teraviljatooteid tead (nt jahud, kruubid, müsli, kama, hommikuhelbed)?
- Mida saab valmistada kartulist? Milliseid kartulitoite eelistada ja milliseid süüa vähem? Näiteks kui laps ütleb „kartulikrõpsud“, siis selgitada, millisesse toidugruppi see kuulub



Leivatooted

5+ MILLISED TERAVILJAD KASVAVAD EESTIS?



Vahendid: erinevad viljapead (nt rukis, nisu, kaer, oder), viljaterad, kausid või purgid, luubid, pildimaterjal või plakatid viljapõldudest, teraviljadest ja viljasaadustest.

- Tutvustage ja uurige Eestis kasvatatavaid teravilju - katsuge, nuusutage erinevaid teri, vaadeldge neid luubiga, kuulake terade kukkumist (nt kaussi, paberile)
- Jahvatage teri (nt uhmris või kahe puhta lameda kivi vahel) ja maitske neid. Saadud jahu võib segada veega, teha pätsikese ja küpsetada ahjus
- Lapsed kirjeldavad eelnevate tegevuste käigus uuritud teravilju (nende suurus, kuju, lõhn, maitse, heli, värvus jne)
- Arutlege, kui olulised on teraviljad meie toidulaua
- Uurige, millistest teraviljadest ja milliseid tooteid (jahud, tangud, kruubid, helbed jne) tehakse ning vaadeldge neid



Rukis



Kaer



Nisu



Oder

6+ MILLISED TERAVILJAD KASVAVAD MUJAL MAAILMAS?



Vahendid: taldrikud erinevate teraviljadega (nt valge ja pruun riis, aga ka teised riisi variatsioonid, mais, hirss, tatar ja toortatar, kinoa, amarant), luubid, pilt-sõnakaardid ning idandamise tarvikud.

- Tutvustage teisi maailmas tuntud teravilju ja nn pseudoteravilju ning neist tehtavaid toite
- Lapsed uurivad, vaatlevad, katsuvad ja nuusutavad teravilju. Seejärel paluge neil iga teravilja juurde leida õige pilt-sõnakaart
- Tutvustage teraviljade päritolu (nt tatar ei ole tegelikult teravili ja seda kasvatatakse tänapäeval ka Eestis) ning kasvatamise eripära (nt riisi kasvatamine üle ujutatud põllul)
- Arutlege, milliseid toite nendest valmistatakse ja mida neist lapsed on söönud. Mis neile meeldis ja miks?
- Võimalusel paluge kokal valmistada puder amarandist või kinoast
- Soovi korral idandage koos lastega toortatart, nisu või muud idandamiseks sobilikku teravilja. Soovitavalt kasutage klaasist idandamispurki ning jälgige hügieeninõudeid. Selgitage lastele idandamise protsessi (idud on valmis kui nad on 1,5–2 mm pikad) ning idude kasutamise võimalusi toidu mitmekesistamisel

6+ KAS TUNNED TERAVILJATOOTEID?



Vahendid: soonkinnisega (Minigrip) kilekotid, erinevad teraviljad ja neist valmistatud tooted, sildid toodete nimetustega.

Võimalikud variandid, mida kasutada:

- ◆ kaerahelbed, nisujahu, riis, kama, kuskuss, tatar, odrakruubid
- ◆ nisukliid, hirsitang, riisihelbed, odrajahu, maisijahu, tatrahelbed, amarant
- ◆ maisihelbed, (maisi)manna, neljaviljahelbed, riivsaia, riivleib, riisitärklis, kinoa



Kaerahelbed, nisujahu, riis, kama, kuskuss, tatar, odrakruubid

- Pange väikestesse kilekotikestesse teraviljadest ja pseudoteraviljadest tehtud tooteid: jahud, tangud, kruubid, helbed vm
- Jaotage neid väiksemateks gruppideks. Ühes grupis peaksid olema üksteisest kergesti eraldatavad tooted, näiteks 6–7 koos. Andke lastele ette igas grupis olevate toodete nimetused
- Lapsed selgitavad vaatlemise ja katsumise teel, millega on tegemist ning asetavad teraviljade juurde sildid nende nimetustega

5+ MIDA SAAB TERAVILJADEST VALMISTADA?



- Uurige koos lastega tootjate veebilehtedelt infot nende toodete kohta. Toodetega võib tutvuda ka poes. Milliseid jahusid, helbeid, kruupe, pastat, leiva-saiatooteid valmistatakse ja müüakse?
- Koostage koos lastega õppe-materjalid internetis saadaolevast pildimaterjalist (printige pildid paberile, viidake korrektseks). Paluge lastel kokku viia pildid ja tooted
- Arutlege
 - ◆ Kui palju erinevaid tooteid on?
 - ◆ Millised on laste lemmikud ning miks?
 - ◆ Milliseid roogi saab neist toodetest valmistada?



Kaerahelbepuder marjade ja banaaniga

5+

MILLISEID LEIVA-SAIATOOTEID KODUDES SÜÜAKSE?



- Tutvustage lastele eelnevalt toidu märgistuse põhimõtteid (lk 285)
- Paluge lastel kodust kaasa tuua pere lemmikleiva, -sepiku või -saia 1–2 pakendit
- Aidake lastel jaotada need kolmeks - leivad (sh täistera-, seemneleivad jm) sepikud, saiad (sh täisterasaiaid, lavaš jm)
- Arutlege, milliseid tooteid peredes kõige enam eelistatakse
- Uurige koos lastega tootepakenditel olevat infot. Selgitage, millist infot sealt leida võib ja mida võib-olla ei leia ning miks. Näiteks võib pakendilt leida leiva nimetuse, koguse ja koostisosade loetelu (nt rukkijahu osakaalu), toitainelise koostise (nt soola- ja suhkrusisalduse, mõnikord ka kiudainete või osade vitamiinide ja mineraalainete sisalduse), säilimisaja. Säilimisaeg võib olla ka kinnisel, mis on ära visatud
- Kui lastel on pakendeid vaadates tekkinud küsimus seal olevate märkide kohta, siis tutvustage neid. Näiteks Tunnustatud Eesti Maitse ehk pääsukesemärki kandev toit on toode, mille põhitooraine on eestimaise päritoluga
- Arutlege, mida ja kas peaks muutma laste ja perede toitumisharjumustes. Selgitage, et oluline on erinevate leibade ja sepikute varieerimine, leiva ja eriti täisteraleiva eelistamine saiale vm

6+

LEMMIKLEIVA VALIMINE



Vahendid: lõikelauad, taldrikud, noad, poest ostetud või köögis olevad võimalikult erinevad leivad koos pakenditega, toidukaal.

- Vaadeldge ja tunnetage koos lastega erinevaid leibu - nende värvust ja kuju (kolmnurk, ruut, ristkülik, ovaal, ring), lõhna, tekstuuri, maitset (magus, hapukas vm)
- Lapsed kaaluvad leivaviilu või vaatavad pakendilt ühe leivaviilu keskmise kaalu ning võrdlevad eri leivaviilude raskust ja suurust
- Valige koos välja laste lemmik kas poest ostetud või köögis olevate leibade hulgast. Selleks:
 - ◆ valmistage erinevad leivad ette maitsmiseks
 - ◆ iga laps võtab hambatikuga erinevaid tooteid, jätab meelde, millise toote ta valis, ning nuusutab, vaatleb ja maitseb neid
 - ◆ paluge igal lapsel kirjeldada, millist maitset ja lõhna ta tundis. Püüdke leida erinevusi
 - ◆ küsige ja arutlege, milline leib maitstes kõige enam ja miks
- Küsige lastelt, milliseid lisandeid võib leibadesse lisada (nt seemned, pähklid, terved terad, pekitükid, rosinad, riivitud köögiviljad) ning millised neist neile meeldivad
- Vormistage koos lastega kokkuvõtte leibade võrdlemisel ja maitsmisel saadud tulemustest. Pange see lapsevanematele nähtavale kohale või kasutage leivateemalisel näitusel

6+ MIS ON KAMA?



Vahendid: kamajahu, keefir või maitsestatamata jogurt, puuviljad-marjad või lisatud suhkruta toormoos.

- Tutvustage lastele eelnevalt toidu märgistuse põhimõtteid (lk 285)
- Uurimiseks ja aruteluks kasutage infot toitude pakenditelt
- Arutlege
 - ◆ Millest koosneb kamajahu? Aga rukkikama, kamapallid? Kamajahu koostisosad on nisu, rukis, oder, hernes, rukkikama koostisosad rukis, oder, hernes. Kamapallid on tehtud kamajahust
 - ◆ Millega süüa kama ja kamapalle? Neid on hea süüa näiteks piimaga, jogurtiga, keefiriga, marjadega, puuviljadega
- Valmistage koos lastega kama ning kasutage selleks erinevaid piimatooteid
- Paluge lastel maitseid kirjeldada ning valida enda lemmik
- Selgitage ja arutlege, miks peaks kama süüa

Üks korralik portsjon kama (50 g kamajahu, 250 g keefiri) annab näiteks:

- ◆ ligi 8 g kiudaineid (laste päevase kiudainete vajaduse leidmiseks kasutage valemit „vanus + 7”)
- ◆ ca 600 mg kaaliumi (ligi kolmandik eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 325 mg kaltsiumi, peamiselt keefirist (üle poole eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 80 mg magneesiumi (umbes kaks kolmandikku eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 40 µg (mikrogrammi) folaate (pool eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 0,5 µg B₁₂-vitamiini, ainult keefirist (üle poole eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)



Kama marjadega

6+

MIDA SISALDAVAD MÜSLI, MÜSLIBATOONID, MAISIHELBED?



Vahendid: müsli, müslibatoonide ja maisihelveste pakendid, maisihelbed, kausid, toidukaal, lusikad. Pakendeid saab koguda koostöös lapsevanematega.

- Tutvustage lastele eelnevalt toidu märgistuse põhimõtteid (lk 285)
- Vaadeldge koos lastega erinevate müsli (röstitud, röstimata, lisanditega), müslibatoonide, maisihelveste ja muude sarnaste toodete pakendeid. Arutlege koos lastega, kui palju saab neist energiat, lisatud suhkruid ja soola
- Võite arvutada, et kui laps sööb ära ühe müslibatooni, siis kui suure osa päevasest energiast on ta kätte saanud ning mitu magusaportsjonit ära söönud? Laste päevased energiavajadused leiab „Eesti toitumis- ja liikumissoovitustest“ lk 67

Näitlik arvutuskäik ja lisateave õpetajale

- ◆ Päevane energiavajadus on 1400 kcal. Müslibatoon kaalub 25 g ning selle 100 g energia-sisaldus on 445 kcal. Müslibatoonist saab seega energiat $445 \times 0,25 = 111$ kcal. See moodustab soovituslikust energiast $111 / 1400 \times 100 = 8\%$ ehk ligi ühe kümnendiku. Üks magusaportsjon on 40 kcal. Antud näites toodud müslibatooni söömisel saab laps pea kolm magusaportsjonit ($111 / 40 = 2,8$), kuid lapsed tohiks saada kogu päevas maksimaalselt kaks magusaportsjonit
 - ◆ Lisatud suhkruid näeb ainult toote toiduainelise koostise loetelust. Suhkrud võivad olla peidetud väga erinevate nimetuste taha: suhkur, mesi, glükoosisiirup, agaavisiirup, dekstroos jne. Mida eespool see loetelus asub, seda enam seda tootes on
- Lapsed tõstavad kaussi nii palju maisihelbed, kui nad tahaksid ära süüa. Seejärel kaaluvad nad selle koguse ära. Vaadake pakendilt soolakogust (poes müüdavate maisihelveste soolasisaldused võivad ulatuda kuni 1,5 grammini 100 grammi kohta) ja arvutage, kui palju laps sellise koguse maisihelveste söömisel soola saaks ning kui suure osa see päevas lubatud maksimaalsest soolakogusest moodustaks. 2–9-aastaste päevane soolatarbimise maksimum võiks olla kõikidest allikatest kokku 4 grammi
 - Täpsemalt saab suhkrutest ja soolast lugeda lk 240 ning lisaks ka Tervise Arengu Instituudi infomaterjalidest „Suhkrud“ ja „Sool“, mille leiab veebilehelt www.tai.ee trükiste rubriigist otsisõnaga „suhkrud“ või „sool“

5+

AVASTAME KARTULIT



Vahendid: mitmesugused pildid.

Näiteks:

- ◆ eri suuruse ja värvusega kartulitest
- ◆ kartuli kasvatamisega seotud töödest (nt põllu kündmine, kartulite mahapanek, kartulivagude muldamine, kartuli ülesvõtmine masinaga või käsitsi)
- ◆ kartulitaime kasvamisest (nt kartulid idudega, kartulitaimed eri kasvuetappides, kartulitaimed mugulatega)
- ◆ erinevatest kartulitoitudest

- Arutlege (nt paarides)
 - ◆ Mida sa tead kartulist?
 - ◆ Mida sa soovid veel teada saada?
- Paluge lastel jaotada pildid eespool toodud nelja gruppi
- Vaadake koos lastega grupid üle ja paluge leida pildid, mille kohta nad sooviks veel küsida. Küsimusi tekitanud pildid võib kokku koguda ja võtta edasiste uurimiste aluseks.

6+ TUTVUME KARTULIGA PÕHJALIKUMALT



Vahendid: eri sorti kartulid, kaal, koorimisnuga.

- Tooge lastele uurimiseks eri sorti kartuleid (need peaks olema pestud)
- Vaadeldge nende kujusid, suurus. Lapsed võrdlevad kartuleid omavahel, panevad suuruse järgi ritta, kaaluvad jms
- Lõigake kartulid pooleks, vaadeldge lastega kartulite sisu ja värvust
- Lõigake kartulipoolikud omakorda veel kord pooleks. Nii saate õpetada lastele mõisteid „terve“, „pool“, „veerand“
- Koorige kartulid ning maitse neid koos lastega nii toorelt kui keedetult, üle jäänud kartulitükke kasutage kunstitegevustes (lk 91, 94) ja katsetes (lk 97, 98)
- Tutvustage kartulisorte ja mida neist valmistada soovitatakse. Infot selle kohta leiab veebilehelt www.eestikartul.ee rubriigist „Sordid“
- Rääkige, milliseid toitaineid kartulist saab. Infot selle kohta leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt tka.nutridata.ee
- Uurige, mis on maguskartul ehk bataat, kust on see pärit ja kus kasvatatakse. Maitse koos lastega keedetud bataati ning paluge lastel selle maitset kirjeldada. Võrrelge bataadi erinevust tavalise kartuliga ja arutlege, kuidas bataati toiduvalmistamisel kasutada

5+ MIDA SAAB KARTULIST VALMISTADA?



Vahendid: pildid ja sõnakaardid kartulitoitudest.

- Milliseid kartulitoite saab valmistada? Lapsed leiavad vastava toidu pildi, lisavad pildile sõnakaardi või pakuvad toidu nimetuse pilti vaadates
- Paluge lastel nimetada kartulitoite, mida nad on söönud. Traditsioonilisemad toidud kartulitest on näiteks keedetud-aurutatud (koorega, kooreta), praetud ja ahjus küpsetatud (väikesed tervelt, suuremad hõbepaberis; tükeldatult; sektoritena koorega/kooreta) kartulid, kartulipuder ja -püree (sh lisanditega), friikartulid, grillitud ning tuhas küpsetatud kartulid. Kartulitest saab valmistada ka kartuli-tanguputru, kartulisalatit, kartuli-kilurösti, kartuliga *quiche*'i vm. Kartulit saab lisada suppi, vormirooga, hautisesse jne
- Kas eelistama peaks keedetud kartuleid või friikartuleid? Miks? Eelistada võiks keedetud kartuleid, kuna friikartulite valmistamisel võidakse kasutada väga palju õli. Friikartuleid tuleks valmistada pigem ahjus vähese koguse õliga või üldse ilma õlita kuni kuld kollase värvuseni, lisada soola minimaalselt ning pigem maitsestada ürtidega vm

5+ MIDA SÖÖVAD LOOMAD-LINNUD?



- Kes loomadest-lindudest söövad viljateri, kaerahelbeid, leiba, kartulit? Näitlikustage vastuseid pildimaterjalidega, loomade-lindude häälte kuulamisega jms
- Kas luikedele tohib talvel anda saia?
- Miks valmistavad mõned rändlinnud kevaditi põllumeestele muret?
- Kuidas metsloomi-linde talvel aidata?



Linnukesed söömas

5+ ÕPPEKÄIK VESKISSE



- Võimalusel külastage lastega veskit, kus saab tutvuda selle tööga ja rääkige lastele, kuidas tehti leiba vanasti
- Lastele võib selgitada, et talumes viis kogutud ja kuivatatud vilja kottides veskisse. Veskis töötas mölder, kes pani veskikivid tuule või vee jõul jahvatama. Talumes sai jahvatatud viljast jahu, tange või kruupe ning leiba tehti kodus ahjus, tihti nädalaks ette
- Arutlege lastega, kuidas valmib leib tänapäeval. Selgitage, et leiba tehakse nüüd leivatehastes või -tööstustes, aga ka kodudes. Peamiselt ostetakse leiba poest

5+ ÕPPEKÄIK MUUSEUMI



- Külastage lastega muuseumi või osalege nendega õppeprogrammides, mida mitmesugused asutused pakuvad: muuseumid (nt Eesti Põllumajandusmuuseum Ülenurmel, Eesti Vabaõhumuuseum Tallinnas, Harjumaa muuseum, Lätis Aglona külas asuv leivamuuseum), mõni leivatööstus või veskid (nt Vihula mõis, Hellenurme vesiveski, Kulina jahuveski vm)
- Eesti Põllumajandusmuuseumis saavad lapsed üheskoos läbi teha leiva valmistamise etapid: rukkiküünis kootidega vilja peksta, jahvatada käsikivi ja uhmriga leivajahu. Leivatares saab vaadata, kuidas valmib leivatainas, ning vormida väikeseid leivapätse. Muuseumis saab vaadata, ka õppefilmi ning seal räägitakse leivaga seotud kommetest, leiva vajalikkusest ning maitstakse oma tehtud ahjusooja leiba

5+ ÕPPEKÄIK TALLU



Korraldage lastele põnev päev talus. Võimalusel nii kevadel, kartuli mahapanemise ajal, kui sügisel koos kartulivõtmise ja „tuhlite“ küpsetamisega.

- Leppige taluga kokku tegevused, ajaline plaan ja korraldage transport
- Arutlege lastega, mida talus on plaanis teha ja leppige kokku käitumisreeglid
- Tutvustage õppekäigu ideed lapsevanematele ja kutsuge neid võimalusel kaasa
- Tutvuge koos lastega kartulikasvatamisega seotud tegevustega talus. Uurige ja küsige:
 - ◆ mis on seemnekartul? Kuidas toimub nende valik, sorteerimine?
 - ◆ kuidas toimub põllu ettevalmistus? Mis on kevadküünd?
 - ◆ miks pannakse kartul vagudesse?
 - ◆ kuidas toimub taimede hooldamine (nt muldamine, umbrohutõrje) kasvamise ajal?
 - ◆ kuidas saaki koristatakse?
 - ◆ kuidas kartulit säilitatakse?
- Küsige hiljem lastelt tagasisidet: mis meelde jäi, mis neile meeldis, miks?

3+ LEIVAPIDU



- Lõimige üritusse erinevad praktilisi ülesandeid
- Viige läbi laulu- ja liikumismänge, näiteks „Lõbus mölder“, mille sõnad ja viisi leiab kogumikust „100 rahvamängu lastele“ (www.100-rahvamangu-lastele.blogspot.com, otsisõna „lõbus mölder“) või „Me lähme rukist lõikama“ või „Talurahvamäng“ (www.youtube.com, otsisõnad „Me lähme rukist lõikama“ ja „Talurahvamäng“)
- Maitske erinevaid leibu koos rühma või klassi lemmikleiva valimisega
- Peo lõpetuseks pakkuge värsket sooja leiba koos taimeteega

3+ KARTULIPIDU



- Sissejuhatuses küsige lastelt (ja vanematelt) kartuli kohta vahvaid küsimusi
- Paluge lastel rääkida, mida nad on kartuli kohta teada saanud
- Kasutage liikumismängude all olevaid kartulimänge (lk 83 ja 84)
- Lustaka mängupeo võib lõpetada vahvate kartulinägude meisterdamisega (lk 94)

4+

SORTEERIME PASTATOOTEID VÄRVI JÄRGI



Vahendid: eri värvi (sh ise värvitud) pastatooted (lk 84), eelnevalt valmistatud värvikaardid, (vilt)pliiatsid.

- Jagage lastele värvikaardid
- Lapsed asetavad värvilised pastatooted värvikaardi alla või peale vastavalt kaardil toodud värvide järjekorrale
- Lapsed võivad pastatooted ka ise kõrvuti paigutada ning pliiatsitega vastavat värvi kriipsud joonistada



Värvikaartide järgi sorteeritud pastatooted

5+

MÄNGIME LEIVA- VÕI PAGARIPOODI VÕI LÄHEME MÄNGULT TURULE



Vahendid: toitude pakendid või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest, plastiliinist (lk 50), salvrätikutest vm).

- Viige läbi poele nime valimise konkurss, kus iga laps saab teha ettepanekuid
- Arutlege
 - ◆ Kuhu ruumis sobib poemäng või turg avada?
 - ◆ Mida selleks vaja on?
 - ◆ Milliseid tooteid poes müüakse või millised tooted antud poodi sobivad?
 - ◆ Kui palju tooted maksavad ja kuidas toimub maksmine?
 - ◆ Millised on poe mängimise kokkulepped (kuidas valitakse müüjad, kuidas käituvad ostjad jne)?
- Selgitage lastele üldtuntud toiduohutuse nõudeid, nagu käte pesemine või seda, et iga toode on oma riiulil vms
- Aeg-ajalt vahetage tooteid või täiendage valikut teiste toidugruppide toodetega (köögiviljad, piimatooted jne)
- Ärge kasutage mängus toidupüramiidi (lk 30) tipus olevaid tooteid (magusad ja soolased näksid, magustatud joogid), vaid ainult põhitoidugruppide omi

5+

PROGRAMMEERIME TEEKONNA TERAST LEIVANI



Vahendid: robot, ise valmistatud alusmatt „Teekond terast leivani“ (kus on pilte kodumaistest teraviljadest, teraviljade töötlemise ja leivatoodete valmistamise eri etappidest, leivast, sepikust ja saiast) või temaatilised alusmatid (nt erinevatest teraviljatoitudest, valikutest täisväärtuslikuks hommikusöögiks, kartulist ja kartulitoitudest vms), mis on valminud pildimaterjali ja/või laste joonistuste abil.

Variant 1

- Lapsed asetavad roboti alusmatil olevale teraviljapildile (rukis, nisu või oder) ning ütlevad, millist leivatoodet saab sellest valmistada
- Seejärel saavad lapsed programmeerida teekonna alusmatil, valides sobivad tööd või tegevused kuni nimetatud leivatoodete valmistamiseni. Näiteks teekond leivani ja selle söömiseni (viljatera, kombain, mölder, pagar, leivapätsid, pood, laps)

Variant 2

- Lapsed valivad alusmatti, saavad ülesande ja asuvad seda lahendama. Võimalikud ülesanded:
 - ◆ juhata „mesilane“ teraviljast maitstva toiduni
 - ◆ juhata „mesilane“ toitva hommikusöögini
 - ◆ teekond kartulist meeldiva kartulitoiduni vms



Põrandaroboti teekond leivani

Läbi robotika kinnistavad lapsed varem omandatud teadmisi leiva söömise vajalikkusest ja mõistavad paremini, et leib valmib paljude inimeste töö tulemusena.

2+

KARTULITE KORJAMINE



Vahendid: korv, „kartulid“, ämbrid või kausikesed, kaal.

- Lapsed istuvad või seisavad ruumi ühel pool. Teil või teie abilisel on korv ja korvis „kartulid“ (nt kastanimunad, värvilised pallimere pallid, aga ka päris kartulid vms)
- Asetage või paluge abilisel asetada kartulid „põllule“ ehk ruumi põrandale laiali. Märkuande peale peavad lapsed kartulid ükshaaval kiiresti ära korjama ning panema need kas tagasi suurde korvi või igaüks enda ämbrisse (sel juhul seisavad alguses lapsed ringis ning iga lapse ämber jääbki ringjoonele teda ootama)
- Võib anda ülesande korjata eri värvi kartulid (nt punased pallid) sama värvi pange
- Lisaülesannetena võivad lapsed korjatud kartulid kokku lugeda (kes kui palju sai) või ära kaaluda (kelle ämber kaalus kõige rohkem). Näiteks võib ka arvutada, kui palju koguti kartuleid kokku koos sõbraga

4+ KARTULITE KOTIJOOKS



Vahendid: tugevad tekstiilist hüppekotid.

- Esialgu harjutavad lapsed lihtsalt kotiga hüppamist. Kui see on selge, viige läbi lõbus kotijooks
- Kotiga hüppates läbivad lapsed võimetekohase vahemaa. Näiteks „põllult kuni kartulikuhjani“ või „keldrisse“ (vastavalt märgitud kohad õuealal)
- Vanema rühma või koolilastega tehke kotijooksu teatevõistlusena. Grupid rivistuvad stardis, iga võistkond saab ühe koti. Iga osaleja läbib etteantud vahemaa tähiseni ja tagasi ning annab seejärel koti järgmisele osalejale
- Ergutage neid, kes parasjagu ei võistle, teiste sooritustele rõõmsalt kaasa elama

4+ TEATEVÕISTLUSED KARTULITEGA



Vahendid: kartulid või väiksemad pallid, supilusikad, nõõrid, topsikud, tähised, harjavars vm kepp, tugevad tekstiilist hüppekotid.

Võimalikud tegevused teatevõistluseks

- Kartul pannakse supilusika (pannilabida vm) peale ja joostakse sellega ümber tähise või sama võistkonna järgmise liikmeni, kes asub tema vastas
- Ümber mängijate kõhu seotakse nõõr, mille üks ots ripub peaaegu maani ja mille otsa on seotud kartul. Keha kõigutades peab kartuliga (käsi kasutada ei tohi) liigutama mõne kergema eseme (nt tühja topsiku, pappkarbi vms) kuni tähiseni. Sealt liigutab sama võistkonna teine liige selle tagasi algusesse, järgmise mängijani
- Kartul (milleks võib olla väiksem pall) asetada kahe mängija otsmiku vahele. Kahekesi koos (ilma käte abita) tuleb see toimetada tähiseni või järgmiste mängijateni
- Mingi koguse kartulite toimetamine tähiseni (iga laps ükshaaval ja üks kartul korraga)
- Kartul liigutatakse tähiseni näiteks harjavarre, hokikepi või mõne muu kepiga veeretades. Raskem variant on teha seda slaalomina ümber maas olevate koonuste
- Liikumismäng „Kartulite kotijooks“

Teraviljad kunstivahenditena

Kunstitegevusteks saab kasutada kõiki teravilju (nt jahud, kruubid, helbed vm), aga ka neist valmistatud tooteid (nt erineva kujuga pastad).

Sellises vanuses lastele, kes enam asju suhu ei pane, võib meisterdamiseks mõeldud **teravilju ja teravilja-tooteid eelnevalt ka värvida**. Kõige lihtsam on seda teha nii, et panna näiteks pastatooted, riis, kaerahelbed (aga ka kaunviljad või seemned) kilekotti. Lisada õige pisut värvi, segada korralikult ning seejärel asetada kúpsetuspaberile õhukese kihina kuivama.

Värvidena võib kasutada toiduvärve (kuhu võib lisada ka tilga vett või äädikat), veidi vedelamat guašši või akrüülvärve. Guašši kasutamisel võivad värvitud asjad hiljem määrida. Akrüülvärviga värvimine on keerulisem, kuna värvitavad tooted kipuvad juba kilekotis üksteise külge kleepuma. Samas on värv hiljem kõige püsivam ning kuivanuna ei määri.

Paljude kunstitööde tegemiseks vajate **kliisrit**. Seda on kõige lihtsam valmistada kartuli-tärklisest. Selleks keetke veekeedukannus umbes 500 ml vett. Samal ajal lahustage külmas vees umbes 2–3 tl tärklist. Valage just keenud vesi potti või muusse nõusse ning segage juurde lahustatud tärklis. Segage hoolikalt ning laske veidi jahtuda. Jälgige kogu aeg ohutust!

Samuti on paljud kunstitööd valmistatud **soolatainast**. Soolataina tegemiseks võtke kaks osa jahu, üks osa soola ja vett. Segage need ühtlaseks tihkeks massiks. Soovi korral võib valmistada ka värvilise soolataina. Selleks tuleb alguses jahu-soolasegule lisada toiduvärvi või guašši ja segada, alles seejärel lisada vesi. Kaasake tegevusse ka lapsed ja selgitage neile, et tegemist on voolimismassiga mis ei kõlba süüa.

Guaši või näpuvärvide asemel võib ise valmistada **puद्रuvärvi**. Selleks segage jahu vähese koguse veega, lisage toiduvärvi või mingit mahla (nt peedi, kapsa, astelpaju) ja veidi kliisrit (ja vett) kuni sobiva konsistentsi saamiseni. Hõõruge segu korralikult läbi. Sellega on kõige parem värvida ainult käsi või sõrmi kasutades (ilma pintslita). Puद्रuvärvid seisavad külmkapis paar päeva. Enne kasutamist segage need uuesti korralikult läbi.



Akrüülvärvidega värvitud pastatooted

3+ ARENDAME MOTOORIKAT PASTATOODETEGA



Vahendid: erikujulised pastatooted, pudelid ja purgid või muud topsikud, Hiina söögipulgad, tangid, näpitsad, paelad, aluspaberid, guašid, viltpliiaatsid, PVA-liim.

Võimalikud variandid

- Paluge lastel eelnevalt segatud erikujulised pastatooted sorteerida ning panna eri anumatesse sõrmedega, Hiina söögipulkadega, tangidega, näpitsatega või muu sarnase abivahendiga. Mida kitsama suuga on nõu, seda keerulisem ka ülesanne
- Lapsed tõstavad erikujulisi (nii tooreid kui keedetud) pastatooteid ühest anumast teise sõrmedega, Hiina söögipulkadega, tangidega, näpitsatega või muu sarnase abivahendiga
- Lapsed meisterdavad (värvilistest, sh ise värvitud) „auguga“ pastatoodetest (nt panned, sarvekesed) kaelakeesid, käevõrusid, kuusekaunistusi või muud, ajades neid paela otsa.
- Lapsed värvivad erikujulisi pastatooteid (nt *farfalle*sid) ning seejärel kasutavad neid piltide-kaartide valmistamiseks, pildiraamide kaunistamiseks ja muuks selliseks
- Lapsed murravad lasanjeplaadi tükkideks ning värvivad need ära. Neist valmistavad nad vitraaže, liimides tükid oma soovi järgi aluspaberile
- Arvutused ja võrdlused pastatoodetega (soolatainal või laual)
 - ◆ Asetage lauale (või panevad lapsed ise) pastatooteid ning lapsed loendavad neid
 - ◆ Üks laps paneb lauale näiteks kümme pastatoodet ning teine laps peab panema sellest kolme võrra rohkem või vähem
 - ◆ Kaks last panevad lauale mõned pastatooted ja võrdlevad, kumb pani rohkem

Fotod ▶ ▶ ▶



Rosy, Teele, Uku ja Liisi pastatooteid sorteerimas



Sarvekestest kuldne kaelakee



Kaelakeid võib kasutada mitut moodi - meisterdanud Rosy, Lenna, Eva, Liisi ja Raiki



Värvitud farfalle-pasta ning lasanjeplaatidest vitraaž

3+ PILDID TERAVILJATOODETEGA



Vahendid: erineva kujuga pastatooted, tangud, hirss, riis, tatar või muud teraviljad, PVA-liim või kliister (lk 85), aluspaber või -papp. Soovi korral võib lisaks kasutada ka kaunvilju, seemneid.

- Lapsed valivad, paigutavad ja liimivad loovalt erinevaid teravilju (eri kuju ja värviga, sh eelnevalt värvitud) aluspaberile või -pabile
- Paluge lastel nimetada, milliseid teravilju (kaunvilju, seemneid) nad enda kunstitöös kasutasid, ning jutustada pildi juurde ka lugu
- Teraviljade, pastatoodete ja muuga võib katta ka ettejoonistatud pilte või näiteks paberile joonistatud enda käejälje kujutist



Teraviljadega tehtud pildid ning Liisi ja Eva neid valmistamas



Värvitud riisiga tehtud pildid - muna, taldrik, käejalg

3+ SOOLATAINAST MEISTERDUSED



Vahendid: soolatainas (lk 85) või sool, jahu, kausid-topsikud, rullid, piparkoogivormid, alused, küpsetuspaber, toidukile, nuga, lisandid (nt terad, pastatooted, kaunviljad, pähklid, seemned, viljapead, puupulgad), kaunistused (nt pärlid, käsitöösilmad, pipraterad, sisal, oksad vm), templid, toiduvärvid või guašid, PVA-liim.

- Valmistage soolatainas, soovi korral (osa sellest) värviline. Vanemad lapsed võivad proovida soolatainast väikeses kausikeses ka ise valmistada
- Lapsed veeretavad, rullivad ja voolivad erinevaid toite (nt leivapätsid, kalad, puu- ja köögiviljad jms). Kui need on kõvaks kuivanud, saab neid kasutada kodu- või poemängu mängimiseks
- Kasutades lisandeid (nt terad, eri pastatooted, viljapead, pähklid vms), saavad lapsed soolatainast teha mitmesuguseid pilte või tahvlikesi. Pildi või tahvli ääred võib rullida ümber puupulga. Tahvlikesi võib ära värvida või selle ääre kaunistada soolatainapallikestega, mis on näiteks mõne templi või näpuga lapikuks vajutatud. Tahvlikesi võib kaunistada "piparkookidega", mis on tehtud (värvilisest) soolatainast ja piparkoogivorme kasutades
- Lapsed rullivad küpsetuspaberil oleva (värvilise) soolataina umbes 1,5–2 cm paksuseks. Seejärel vajutavad nad sinna enda käe- või jalajälje (mõlema tegevuse puhul vajadusel abistage). Soovi korral võib lõigata või vormida jälje mingi kujuga ning kaunistada seest või väljast. Kuivanud töö võivad lapsed lakkida üle PVA-liimiga
- Lapsed mätsivad erivärvilisi tainapallikesi või ribasid näiteks eelnevalt toidukilega kaetud kohupiimatopsiku (või kõrgema äärega papptaldriku) peale või veel parem - sisse. Kui lapsed mätsivad taina n-ö vormi peale, tuleks tainas eemaldada pärast paaritunnist kuivamist ja asetada kuivama topsiku sisse (tugevasti suruda ei tohi). Nii valmib kirju kauss. Selle kõvemaks muutmiseks on soovitatav kuivanud kauss PVA-liimiga üle lakkida
- Kasutage laste tehtud meisterdusi (nt soolatainast siilid spagettidest või kastanikoorest okastega, linnud ja munad vm) ka teiste käsitletavate teemade tutvustamiseks



Soolatainaplaadike pastatoodetega ning Uku seda meisterdamas



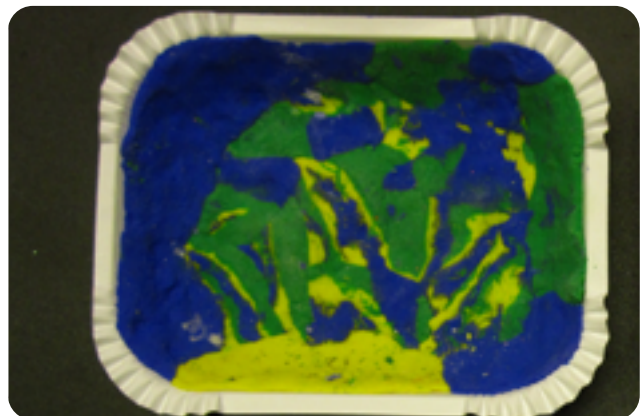
Tahvlikesed, mille tegemisel on kasutatud piparkoogivorme



Pulga ümber keeratud servadega tahvlike ning kaunistatud servaga tahvlike



Soolatainast siidid ja linnuke



Värvilised soolatainad kausil ja papptaldrikul



◀ Soolatainast kõrvits



Käejalg soolatainal ▲



Jalajalg soolatainal ►



Aron ja Linda soolatainast käejälgi valmistamas

3+ TEMPLITRÜKK KARTULIGA



Vahendid: ettevalmistatud kartulitemplid (nt geomeetriliste kujunditega nagu ring, ruut, kolmnurk vms; kujundeid saab lõigata ka väikeste piparkoogivormidega), näpuvärvid või guašid, papptaldrik või värvi segamise alus, värvilised aluspaberid (või muu, nt valge joonistuspaper).

- Lapsed valivad kartulitempli ning vajutavad selle esmalt alusel oleva värvi sisse ning seejärel aluspaberile (eelnevalt sellele paberil sobiva koha valides)
- Erinevaid kujundeid ja värve valides loovad lapsed kunstitöö
- Valminud tööd võib kaunistada viltpliiaatsitega

4+ PILDID PASTATOODETEGA



Vahendid: värvilised (sh ise värvitud) erikujulised pastatooted, (erikujulised) aluspaberid või -papid, PVA-liim, liimipüstol. Lisaks ka värvilised paberid, karvased traadid, vatipallid ja muud sellist.

- Lapsed saavad valmislõigatud erikujulisele papitükile (nt kuusk, kala) pastatoodetega mustri kujundada ning selle PVA-liimiga kinni liimida
- Pastatooted kasutades saab valmistada terveid pilte, näiteks vikerkaare, päikese, lilled, muru, liblika, mesilase, ämbliku või mõne muu mutuka. Keerukamate meisterduste valmistamiseks võib vaja minna liimipüstolit ja juhendaja abi



Pastatoodetega kaunistatud kuusk ja kala



Lenna vikerkaart meisterdamas



Pastatoodetest liblikad



Pastatoodetest looduspilt ja ruumilised liblikad



Pastatoodetest ja vatist vihmapiilveke

4+ UNISTUSTE LEIVA JOONISTAMINE



Vahendid: paber, joonistusvahendid, kuulamiseks muusika (nt Tõnis Mägi „Valgel laual“).

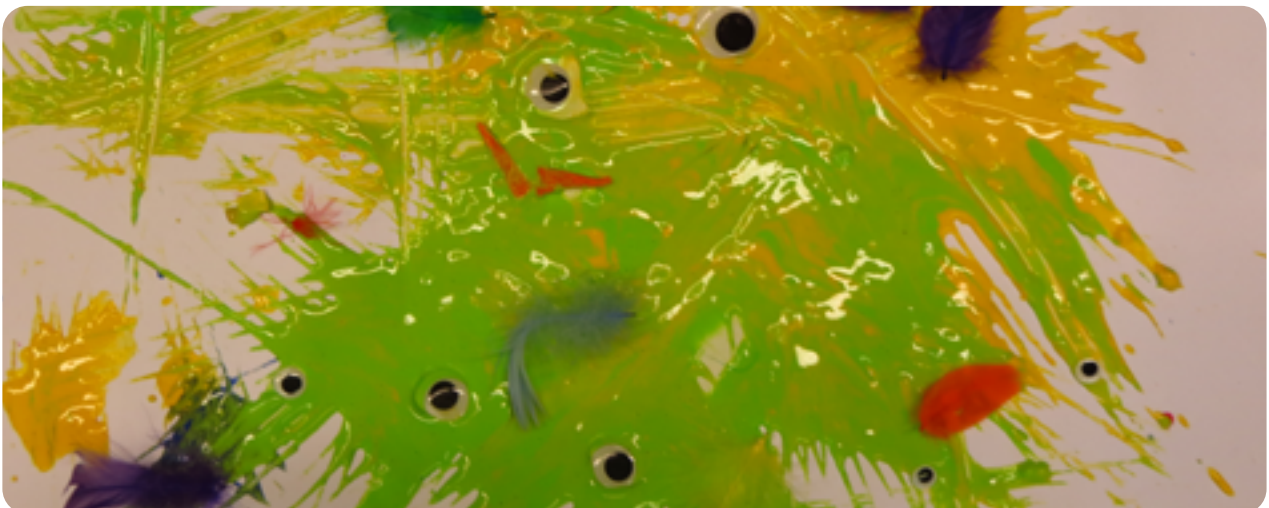
- Lapsed joonistavad või maalivad leivapätsi (nt muusika saatel) ja mõtlevad sellele ka nime
- Paluge neil tutvustada enda leiba teistele ning juurde jutustada lugu „Miks minu leib on hea?“

4+ JOONISTAME PUDRUVÄRVIGA



Vahendid: pudruvärvid (lk 85), kahvlid, aluspaber, lisandid (suled, silmad, nokad, seemned, hirss, pasta-tooted vms), PVA-liim.

- Pange aluspaberile üht või mitut tooni pudruvärvi. Paluge lastel sõrmede või kahvliga joonistada-kujundada neist näiteks tibud või muud linnukesed. Lapsed kaunistavad ja täiendavad neid silmade-sulgede või muu materjaliga



Pudruvärvidega tehtud tibud ja koll

4+ RIISIPURGID



Vahendid: väikesed kaanega läbipaistvad klaaspurgid, eri värvi riis (lk 84).

- Lapsed täidavad purgid kihiti eri värvi riisiteradega
- Arutlege järgmistel teemadel: värvid, värvikihi paksus, sõnad „all“, „keskel“, „üleval“
- Küsige lastelt, milliseid toite saab riisist teha ning mida nad neist on söönud. Mis neile kõige enam maitsevad?



*Anna, Linda ja Aron
riisipurke meisterdamas*



5+ KARTULIKUHJADE JOONISTAMINE



Vahendid: ruuduline paber (võib olla suurte ruutudega), harilik pliiats, värvi- või viltpliiatsid.

- Lapsed hakkavad joonistama paberile järjest kartuleid. Esimesele reale joonistada ruutude sisse vähemalt viis ringi (vastavalt lapse loendamisoskusele ja soovile ka rohkem), kuid kindlasti paaritu arv. Igale järgnevale reale joonistab laps kaks ringi (ehk kartulit) vähem, kuni viimasele reale (kartulikuha tippu) jääb ainult üks ring
- Paluge lastel kujundada valminud püramiidikujuline „kartulikuhi“ loovalt erivärviliseks või mustriliseks

5+ MEISTERDAME KARTULINÄGUSID



Vahendid: oksakesed, sammal ja muu looduslik materjal, käsitöösilmad, värvilised paberid, taaskasutatavad karbid, papp, korgid ja muu meisterdamismaterjal, liimid, käärid, näpuvärvid, nuga.

- Selleks, et kartul püsti seisaks, lõigake selle üks ots noaga lamedaks
- Lapsed meisterdavad kartulile erinevaid vahendeid kasutades silmad, kõrvad, suu, nina, juuksed, käed-jalad ja muud, vastavalt iga lapse fantaasiale
- Paluge lastel mõelda sellele kartulile, mille nad meisterdasid, ka nimi
- Lapsed võivad kartulile meisterdada karbist, samblast või muust materjalist ka pesa
- Jälgige, mis juhtub kartulinäoga paari päeva, paari nädala ning paari kuu pärast



Kartulinäod värskelt ja veidi „vananenult“

4+ SIILIKESE „KASVATAMINE“



Vahendid: ilma kannata õhuke sukk või põlvik (umbes 20 cm pikkune kinnine ots), muld, teraviljade seemned, liimipüstol, käsitöösilmad, karvapall, makaronid.

- Pange maha ajaleht, mille peal hakake siilikest meisterdama
- Võtke sukk ja venitage seda suuremaks nii (lapsed hoiavad sukka lahti, aitavad venitada laiusesse), et saaks mulda suka sisse panna
- Lapsed raputavad suka sisse hästi õhukese mullakihi ning peale ohtralt teri
- Täitke koos kogu sukk mullaga. Kinnitage suka ots esialgu näiteks pesupulgaga, kuid lõplikult liimipüstoliga (sobib ka sõlme tegemine või sidumine nõõriga)
- Kastke sukka tugevalt (nt kraanikausis) ja vormige siiliks
- Kui siilike on veidi kuivanud, saab liimipüstoliga lisada talle ka silmad ning näiteks karvapallist nina ja makaronidest kõrvad
- Asetage siilike veekindlale alusele valgusrikkasse kohta, kastke vastavalt vajadusele (algul võib-olla iga päev või üle päeva). Vajadusel pöörake teda, et ka teine külg saaks valgust
- Jälgige koos lastega vilja tärkamist ja kasvamist. Kui näete, et vili ei suuda ennast läbi suka suruda, siis võite suka pealt lahti lõigata ning siilikesele soengu teha
- Siilikese võib teha ka kábist. Lapsed täidavad männikábi mullaga, niisutavad seda ja vajutavad sinna sisse näiteks kaerateri. Asetage see väikesesse topsikusse ning aeg-ajalt kastke seda koos lastega



Siilike enne ja pärast kasvama hakkamist ning soenguga

Männikábist „siilike“

5+ TERAVILJADE IDANDAMINE



Vahendid: teraviljad või nn pseudoteraviljad (nt seemnepoest ostetud kaera- vm vilja terad, aga ka poest ostetud tavalised tatra- ja toortatratangud, odrakruubid vm), majapidamispaber, vettpidav alus.

- Lapsed murravad majapidamispaberi sama suureks kui on vettpidav alus ning asetavad selle alusele. Paberit võiks olla mitu kihti
- Lapsed teevad paberi märjaks ja puistavad peale eri teravilju
- Märgistage, kus mingi teravili asub
- Lapsed katavad teraviljad alusega samas suuruses märja majapidamispaberi tükiga
- Asetage kõik soonkinnisega kilekotti
- Vaadeldge, milline viljateradest hakkab idanema. Arutlege, miks ei hakka kasvama tavaline tatratang. Seda on eelnevalt kuumutatud
- Soovi korra istutage idanema hakanud terad ümber lillepotti või õue peenrassa
- Arutlege
 - ◆ Milliseid toite neist teraviljadest, mida idandamiseks kasutati, teha saab?
 - ◆ Mida oled neist sünnud ja mis maitstes enim?



Teraviljade idandamine - tatar, toortatar, kruubid

4+

KARTULI IDANDAMINE NING KASVATAMINE



Vahendid: mõned kartulid (soovitavalt varane sort), muld, veidi vett, suurem istutuspott igale kartulile.

- Kartuli eelidandamiseks tooge seemnekartulid sooja. Asetage nad näiteks munakarpi ning jätke päevavalgusesse seisma
- Oodake ja jälgige koos lastega, mis edasi toimub. Kuidas ilmuvad võrsed, värvuvad roheliseks ning ilmuvad väikesed lehekesed. Selgitage, et kartuli rohelised taimeosad ei ole söödavad. Innustage lapsi muutusi tähele panema ja neid kirjeldama
- Istutage eelidandatud seemnekartulid seejärel õuealal asuvasse peenrakasti või suurde istutuspotti. Hoolitsege nende eest, kuniks kartulimugulad on alla kasvanud. Varajastel sortidel kulub selleks umbes 2–2,5 kuud. Arutlege, mida vajab taim kasvamiseks
- Arutlege, kuidas taime eest hoolitseda. Näiteks millal, kuidas ja kui palju kasta
- Uurige, millal kasvavad mugulad parajaks
- Võite koos lastega sisse seada ka kartulitaimede kasvatamise päeviku (nt fotoseeriana)

4+

MAGUSKARTULI KASVATAMINE



Vahendid: maguskartul, poolliitrine klaaspurk, nuga, hambatikud.

- Võtke klaaspurk ning täitke poolenisti leige veega
- Lõigake maguskartul pooleks ja suruge külgedele 4–5 hambatikku. Asetage kartulipoolik purgi kohale nii, et lõigatud osa ulatuks vette (vajadusel lisage veel vett)
- Asetage purk päikesevalguse kätte ja oodake, kuni see hakkab kasvama (ilmuvad juured, lehed)
- Seadke sisse vaatluspäevik. Innustage lapsi toimuvaid muutusi tähele panema ja neid kirjeldama



Kasvama läinud maguskartul

5+ KUIDAS SAAB KARTULIST TÄRKLIST?



Vahendid: kartulid, koorimisnoad, jämedam riiv, vesi, kauss (soovitatavalt läbipaistev) ja taldrik.

- Koorige kartulid ning peske korralikult. Täitke anum või kauss poolenisti külma veega
- Riivige kartulid otse vette (muidu läheb kartul pruuniks)
- Kui kartulid on riivitud, valage vett juurde, segage hoolikalt läbi. Laske vedelikul nii kaua seista, kuni kartulijahu vajub põhja
- Valage vedelik ettevaatlikult pealt ära ning valage uus vesi peale. Segage, jätke seisma ning laske kartulijahul uuesti põhja vajuda
- Vaadeldge ja arutlege lastega, mis toimub ja miks
- Peske tärklisejahu seni, kuni see on lumivalge. Valage vesi ära ning asetage jahu taldrikule. Hoidke seda kuivas kohas, kuni tärklis on kuiv
- Uurige tärklis: katsuge, iseloomustage (libe, krudisev), nuusutage, maitske

Tärklise kasutamine

- Võtke kas omatehtud või poest ostetud tärklis ning segage seda vähese veega, et moodustuks elavhõbedataoline mass. Pange seda lastele peo peale. Seejärel pigistavad nad pihu kinni ja lahti ning vaatavad, kuidas see segu mööda peopesa „voolab”. Korrake tegevust senikaua, kuni vesi käe soojuste mõjul aurustub ning järele jääb puhas kartulitärklis
- Valmistage tärklisest klistrit (lk 85)

1+ LUGEMINE



Liisusalmid koos liigutustega

Patsi-patsi kooki (*kättega plaksutada*)

Veere-veere kakku (*teha kättega veeretamise liigutusi*)

Silita sealihaga (*silitada ühe käega teist*)

Kasta kanamunaga (*teha kättega väikeseid üles-alla liigutusi*)

Pane ahju supsti (*tuua käed ette*)

Võta välja lipsti (*viia käed tagasi*)

Söö ära ampsti (*viia käed suu juurde*)

Patsi, patsi leivapätsi (*patsutada käsi omavahel, kord parem käsi peal, siis vasak*)

Siilu, saalu saiapätsi (*hõõruda käsi vastamisi edasi-tagasi*)

Veere, veere, kakku

Veere, veere, kakku (*teha kättega veeretamisliigutusi, parema käega ja siis vasakuga*)

Lükka ahju - hopp! (*lükata käed hoogsalt ette*)

Luuletus „Kartuli elulugu“

(autor Merike Lillo, terve luuletuse leiad kogumikust „Täna tuleb tore päev“)

Kevadel, kui muld on mure,
algab põllumehel mure:
kuidas kartul maha saaks,
et ta saaki kasvataks?



Näpumäng

Näpumäng „Ema keetis putru“

Näpulistel kõht on tühi

Ema keetis putru (*ringitada näppudega peopesas*)

Pani võid sisse, pani soola sisse (*imiteerida tegevust*)

Keetis, keetis ja puder valmis sai

Andis süüa Pöialpoisile (*ükshaaval näppe pigistada*)

andis süüa Kotinõelale

andis süüa Pikk-Peetrile

andis süüa Nimeta-Matsile

andis süüa Väike-Atsile

(*alustada ühe käega ja korrata seejärel teise käega*)

Kogumikud

„Ema, palun loe mulle“ - muinasjutte, lookesi ja värsse mudilastele kevadest kevadeni
(koostanud Leelo Tungal)

- ◆ Vladislav Koržets „Kollase kartuli kevad“
- ◆ Leelo Tungal „Kevadine kartul“

„Isa, palun loe mulle“ - lugusid ja luuletusi ettelugemiseks mudilastele (koostanud Leelo Tungal)

- ◆ Voldemar Miller „Leppimine Kartuliga“

Kui jutustustes leidub lastele võõraid sõnu, siis näidake vastavaid pilte ning selgitage neid. Samuti võite läbi viia katseid (nt idandamine, erinevate meelte kasutamine).

5+ VANASÕNAD



- Austa leiba, leib on vanem kui meie
- Leib on kibe kätte saada, aga magus süüa
- Kel amet, sel leiba
- Kodus on leib kõige magusam
- Leib on vanem kui meie
- Mida tühjem kõht, seda magusam leib
- Ega amet leiba küsi
- Virk käsi leiab igal pool leiba
- Oma teenitud leival on saia magusus

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)
 - ◆ Leiba luusse laskma. Selgitus: puhkama
 - ◆ Leiba teenima. Selgitus: tasu eest töötama
 - ◆ Leibü ühte kappi panema. Selgitus: abielluma, koos elama hakkama
 - ◆ Pudrumäed ja piimajõed. Selgitus: rikkus, jõukus
 - ◆ Nagu kass ümber palava pudru. Selgitus: ümber nurga rääkima; midagi natuke pelgama; õrnalt, ettevaatlikult
 - ◆ Pime kana leidis ka tera. Selgitus: juhuslikult, kogemata kombel, hea usu peale
 - ◆ Jahvatab nagu tatraveski. Selgitus: inimene, kes väga palju räägib
 - ◆ Kama kaks; üks kama kõik. Selgitus: ükspuha
 - ◆ Taevamanna. Selgitus: midagi väga head, miski ihaldatav, ka ootamatu kingitus
 - ◆ Veeretab nagu kuuma kartulit suus. Selgitus: kui ei ütle midagi välja, mida tahaks öelda

6+ MÕISTATUSED



- Laut lambaid täis, ühelgi pole saba taga? Vastus: leivad ahjus
- Alt ilm tuiskab, pealt ilus selge? Vastus: jahu sõelumine
- Jänes läheb merde, tuhat tolmu taga? Vastus: jahu sõelumine

6+ VANARAHVA LEIVATARKUSED



- Otsige koos lastega vanarahva tarkustele selgitusi
 - ◆ Sööjale sooviti "Jätku leivale" ja sellele vastati alati „Jätku tarvis“. Seda sooviti, et leiba jätkuks, et leib ei lõpeks otsa
 - ◆ Leiba ei tohtinud maha pillata ega leivaraasule peale astuda. Usuti, et maha pillatud leivatükk nutab seitse aastat
 - ◆ Sooja leiba ei tohtinud noaga lõigata, seda murti, sest muidu võis leivaõnn majast kaduda
 - ◆ Leivapätsi ei tohtinud lauale asetada alumise koorikuga ülespidi, kuna see pidavat riisu majja tooma
 - ◆ Uut leiba ei lõigatud kunagi õhtul lahti, sest usuti, et õhtune leib kahaneb, hommikune kasvab
 - ◆ Leiba ei tohtinud panna lahtilõigatud otsaga ukse poole, sest siis pidi leib (raha) uksest välja minema

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- E.Y.E Bread Project. Sensoorse analüüsi käsiraamat. 2018.
<https://www.eyebreadproject.com/wp-content/uploads/2018/07/Sensory-Assessment-EST.pdf>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
- Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.
- Kalamees E. Kus mu põial? Rakvere: Tallinna Ülikooli Rakvere Kolledž; 2006.
- Kikas H, Antson A, Joosu E, Kiivit E, Koger E, Pärn K, Vetka V. Kaubandusalane toidukaupade õpik. Tallinn: SA Innove; 2012.
- Lillo M, Mikk Õ. Kartuli elulugu. Rmt: Täna tuleb tore päev. Arendavaid tegevusi ja mängu lastega. Tartu: AS Atlex; 2010.
- Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Mahekaup. Leib on vaese mehe sai. <http://www.mahekaup.ee/et/mahedadsonumid/view-19.html>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Suhkrud. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Ots L. Lõbus leivaraamat. Tallinn: Eesti Leivaliit; 2017.
- Ots L. Lõhnava leiva töövihik. Tallinn: Eesti Leivaliit; 2012
- Sootalu T. Riis ja teised teraviljad. Haapsalu: Haapsalu Kutsehariduskeskus; 2012.
<https://www.hkhk.edu.ee/vanker/riis/index.html>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Suitsu M. Suur leivaraamat. Tallinn: Varrak; 2010.
- Talv M. Rukkileib meie laual on tervis. Ideid ja näpunäiteid lasteasutustele leivanädala läbiviimiseks. Tartu: Eesti Tervisedenduse Ühingu Tartu osakond; 2004.
- Tervise Arengu Instituut. NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 8. tka.nutridata.ee.
Kasutatud 20. märts 2020
- Tervise Arengu Instituut. Pakendi märgistus.
<https://toitumine.ee/kuidas-poes-toitu-valida/pakendi-margistus> Kasutatud 20. märts 2020.
- Tervise Arengu Instituut. Süsivesikud, sh kiudained.
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/susivesikud-sh-kiudained>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Toiduliit. Mis on täistera pagaritoodete ja kuidas täistera poes ära tunda.
<http://toiduliit.ee/taistera/#avaleht>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Vaiksoo J. Lugu lõhnavast leivast. Väike leiva-aabits. Tallinn: Eesti Leivaliit; 2012.
- Vikipeedia. Leib. <https://et.wikipedia.org/wiki/Leib>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Vilbaste K. Kartulipüss. Juurikateater. Rmt: Ilmamängud: 64 lustakat rahvapärimuslikku õuemängu. Tallinn: Koolibri; 2012.
- Miksike. Mõistatustekogu. <http://www.miksike.ee/documents/main/referaadid/sisukord.html>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Eesti Rahvaluule Arhiiv. Vanasõnade otsimasin. <http://www.folklore.ee/rl/date/robotid/leht1.html>.
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





Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

II osa
Toidugrupp:
Puu- ja köögiviljad, marjad



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



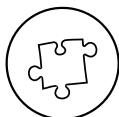
4. praktiline tegevus



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

2 Puu- ja köögiviljad, marjad	109
2.1 Taustteave.....	109
2.2 Soovitused õpetajale.....	111
2.3 Tegevused.....	113
2+ Milliseid aedvilju tunnen?	113
3+ Mis värvi on aedviljad?	114
4+ Millise kujuga on aedviljad?.....	114
4+ Millise suurusega on aedviljad?	115
4+ Millise maitse ja lõhnaga on aedviljad?	115
5+ Kui rasked on aedviljad?.....	116
5+ Kust saame aedvilju?	116
5+ Mida peab tegema, enne kui aedvilju süüa?	117
5+ Kuidas aedvilju süüa?.....	117
6+ Mida taimed kasvamiseks vajavad?	118
5+ Proovige teha koos lastega	119
5+ Puu- ja köögiviljade ning marjade söömise päevik.....	119
5+ Kui palju söön aedvilju?	120
3+ 1, 2, palju	120
4+ Porgandite võrdlemine	120
4+ Aedviljapusled	121
4+ Aedviljade sorteerimine.....	121
4+ Arva ära, mis puu- või köögivili on korvis	121
5+ Kõrvitsamäng	122
5+ Muinasjutukad söövad aedvilju	122
5+ Kirjelda aedvilja ja ma arvan ära	123
5+ Aedviljade uurimine ja rühmitamine	123
5+ Kas tunned kaunvilju?.....	124
5+ Millise aedviljaga on tegu?	125
5+ Arvutused ja võrdlemised aedviljadega.....	125
5+ Milline aedvili on puudu?.....	125
6+ Loe ja ühenda.....	126
6+ Loe ja kirjuta.....	126
3+ Õunake	126
3+ Porgandikull	126
4+ Üks ja mitu aedvilja.....	127
4+ Turul aedvilju ostmas	127
4+ Porgandid peenrast	128
4+ Köögiviljade teatejooks	128
5+ Leia oma aed	129
5+ Aedviljade jooksumäng.....	129
5+ Valmistame aedviljadest roogi.....	129
5+ Kus ma kasvan?	130
5+ Kuidas mind saab veeretada?.....	130
5+ Puu- ja köögiviljad siia, 1,2,3!	130
6+ Puuvili, köögivili, mari või midagi muud?.....	131
6+ Õige valik.....	131

3+ Joonistame marjadega.....	132
3+ Erinevad õunakesed	132
3+ Puu- ja köögiviljatrükk	134
3+ Minu lemmikaedvili	135
3+ Vitamiinisall.....	135
3+ Õunapuu	136
4+ Pildid kaunviljadest.....	137
4+ Aedviljatööd papil.....	137
4+ Otsi porgandid üles!	138
4+ Herned kaunas	138
4+ Puuvilja-marjakorv	138
4+ Mm, maasikad.....	139
4+ Õitsev õunapuu.....	140
5+ Puuviljad ja marjad talveks purki	140
5+ Puu- ja köögiviljavikerkaar	141
5+ Minu lemmikköögiviljad taldrikul	141
5+ Köögiviljahautis.....	142
5+ Valmistame aedviljaroogi	142
5+ Meisterdame porgandipeenra.....	143
5+ Köögiviljamemoriin	143
5+ Viinamarjad ja teised viljad-marjad.....	144
5+ Soolatainast aedviljad või aedviljakujulised käe-jalajäljed	145
5+ Aedviljakollaaž.....	146
5+ Fantaasiategelased aedviljapiltidest.....	146
5+ Kividest aedviljad	147
6+ Köögiviljapeenar.....	147
6+ Porgandimäng.....	148
6+ Aedviljaplakati tegemine	148
4+ Miniaed.....	149
4+ Salati kasvatamine	149
4+ Sibula kasvatamine.....	150
5+ Herne või oa idandamine	151
5+ Ujuv mandariin.....	154
7+ Õunakatse.....	154
7+ Kapsamahlakatse.....	155
1+ Lugemine.....	156
5+ Ütlemised	157
5+ Mõistatused	157
TÖÖLEHT 4. Puu- ja köögiviljad ning marjad	158
TÖÖLEHT 5. Arvutused ja võrdlemised aedviljadega	159
TÖÖLEHT 6. Viljade-marjade ühendamine nende nimetusega	160
TÖÖLEHT 7. Viljade-marjade nimetuste lugemine ja järelekirjutamine.....	161
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	162

2 PUU- JA KÖÖGIVILJAD, MARJAD

2.1 TAUSTTEAVE

Puu- ja köögiviljade ning marjade toidugruppi kuuluvad toidusoovituste järgi

- Kõik köögiviljad:
 - ◆ juurviljad (nt porgand, punapeet, kaalikas, naeris, mustjuur, mustrõigas, juurseller, redis, maapirn, pastinaak, aed-piimjuur)
 - ◆ kapsad (nt valge ja punane peakapsas, lillkapsas, Romaani lillkapsas, spargelkapsas ehk brokoli, rooskapsas ehk Brüsseli kapsas, nuikapsas ehk koolrabi, paksoi ehk Hiina lehtnaeris, Pekingi lehtnaeris (kaubanduses tihti ekslikult Hiina kapsas), lehtkapsas, käharpkapsas ehk Savoia kapsas)
 - ◆ lehtköögiviljad (nt mitmesugused salatid (nt leht-, jää-, pea-, Rooma salat jne), spinat, lehtpeet, rukola, kress, hapuoblikas, nõges, võilill, sigur)
 - ◆ viliköögiviljad (nt tomat, kurk, paprika, kibepipar, pommu ehk baklažaan, erinevad kõrvitsad (nt muskaatkõrvits, pudelkõrvits, suvikõrvits ehk tsukiini ehk puhmik-õlikõrvits))
 - ◆ sibulköögiviljad ja laugulised (nt mugulsibul (salati-, valge, punane), pärilsibul, šalottsibul, muru- ja porrulauk, roheline sibul, küüslauk, karulauk)
 - ◆ varsköögiviljad (nt varsseller, rabarber, spargel, apteegitill, bambus)
 - ◆ kaunviljad (nt aedoad ehk Türgi oad, hernerid, põldoad, läätsed, kikerhernerid, okra)
 - Kõik puuviljad (sh maapinnal kasvavad viljad, rohttaimed jne):
 - ◆ seemneviljalised (nt õun, pirn, paradiisiõun, pirnõun (botaaniliselt tegelikult ka pihlakad, küdoonia ja ebaküdoonia))
 - ◆ luuviljalised (nt kirsid, murelid, ploomid, alõtšad, aprikoosid, kreegid, (lame)virsikud, (lame)nektariinid)
 - ◆ tsitrusviljad (nt apelsin, kääbusapelsin ehk kinkan ehk kumkvaat, mandariin, klementiin, tangeriin, ugli, pomel, sviiti, greip, sidrun, laim)
 - ◆ eksootilised ehk troopilised ja subtropilised viljad, muud viljad (nt viinamarjad (võib lugeda ka marjade alla), banaan, melon, arbuus, kiivi, ananass, mango, papaia, granaatõun, füüsal, guajaav, värsked datlid ja viigimarjad, litsi, tähtvili ehk karamboola, annoona, hurmaa, granadill (ekslik keelekasutus passioon), mangostan, rambutan, tamarillo, tamarind, draakonivili ehk pitaia, durian jt)
 - Marjad (kohati on jaotus tänapäeval juba tinglik):
 - ◆ aiamarjad (nt maasikad, vaarikad, sõstrad, tikrid, astelpajumarjad, ebaküdoonia, aroonia, pamlid ehk aedmurakad)
 - ◆ metsamarjad (nt metsmaasikad ja -vaarikad, mustikad, pohlad, jõhvikad, murakad, sinikad, põldmarjad ehk põldmurakad, pihlakad, kibuvitsamarjad, leedrimarjad)
 - Seened
 - Idud
 - Mahl (mahlajook ja nektar kuuluvad suhkru, magusate ja soolaste näkside toidugruppi)
 - Kuivatatud puu- ja köögiviljad ning marjad
- Siia toidugruppi ei kuulu toidusoovituste järgi:
- kartulid (grupis tärkliserikkad toidud)
 - sojaoad (grupis muud toidud ja joogid)
 - oliivid, avokaadod (grupis lisatavad toidurasvad)
 - moos, nektar ja mahlajook (grupis suhkur, magusad ja soolased näksid)

Vaatamata sellele, et puu- ja köögiviljade ning marjade toidugruppi kuuluvad nii aias, metsas kui ka põllul kasvavad, aga ka imporditud puu- ja köögiviljad ning marjad, võib kõiki siia toidugruppi kuuluvaid nimetada ühise nimetusega „aedviljad“.

Puu- ja köögiviljad ning marjad sisaldavad palju:

- vett
- kiudaineid
- vitamiine
- mineraalaineid
- bioaktiivseid ühendeid (nt lükopeen, resveratrol, glükosinolaadid, allüülsulfiidid)

Kuid nad sisaldavad väga vähe (või üldse mitte) rasvu ning annavad suhteliselt vähe energiat (v.a väga suhkruterikkad puuviljad, nagu viinamarjad, banaan, hurmaa, granadill).

Mõningates puuviljades, marjades ja köögiviljades sisalduvate ainete positiivset mõju tervisele on seostatud näiteks antioksidantse toimega, mõjuga immuunsüsteemile, vere kolesteroolitaseme ja vererõhu alanemisele ning antibakteriaalsete omadustega.

Erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad sisaldavad peaaegu kõiki vajalikke vitamiine ja mineraalaineid, ainult B₁₂- ja D-vitamiini ei ole võimalik neist saada.

Eriti rikkad on puu- ja köögiviljad C-vitamiini ning β-karoteeni (A-vitamiini eelühendi) poolest, palju leidub neis ka folaate, kaaliumi ja magneesiumi ning osas marjades-viljades isegi arvestatavas koguses E-vitamiini.

Mõnikord säilivad vitamiinid paremini, kui aedvilju on hapendatud (hapukapsas) või külmutatud.

Päevas peaks sööma vähemalt kolm köögiviljaportsjonit ja vähemalt kaks puuvilja-marjaportsjonit - kokku viis portsjonit ehk peotäit.

Üks portsjon ehk peotäis on keskmiselt 100 grammi puu- ja köögivilju või marju (v.a idud, kaunviljad, kuivatatud puu- ja köögiviljad või marjad - nende puhul kehtivad teised portsjonisuurused).

Puu- ja köögivilju ning marju võib süüa värskelt (sh tükeldatult, riivitult, salatina, pudru peal) või valmistada neist roogi. Samuti saab neid kuivatada ning valmistada neist erinevaid hoidiseid.

Kuidas süüa rohkem puu- ja köögivilju ning marju?

- Näiteks ühes supiportsjonis võib sisalduda juba portsjon köögivilju
- Köögiviljade söömist aitab suurendada taldrikureegli (lk 25) järgimine praetaldriku täitmisel
- Köögivilju saab lisada erinevatesse toitudesse - pastatoitudesse, kastmetesse, putrudesse, hakkliharoogadesse (maitsetega harjutamiseks, toitude mitmekesistamiseks) või lisada hoopis täidis köögivilja sisse
- Pirukate, kookide, pitsade tegemisel kasutada ohtrasti puu- ja köögivilju ning marju
- Mõned road sisaldavad köögivilju eriti suures koguses - köögiviljahautised, vormiroad, vokitud toidud, ühepajatoidud
- Valmistada tasub ka köögiviljaputrusid ja -kotlette, näiteks peedist, porgandist, kõrvitsast
- Aedviljadest saab valmistada maitsvaid smuutisid
- Ja kindlasti sobivad kõik aedviljad vahepalaks. Seepärast hoia pestud (vajadusel ka kooritud, tükeldatud) aedviljad alati käepärast

Ühe puuviljaportsjonina läheb arvesse ka mahl. Üks mahlaportsjon on 100 g (100 ml) mahla. Tööstuslikult valmistatud puuvilja- ja marjamahladele ei ole lubatud lisada suhkrut. Samas sisaldavad need looduslikke suhkruid (nt glükoosi ja fruktoosi) ja annavad seetõttu üsna palju energiat. Värsked aedviljad sisaldavad

kiudaineid rohkem kui mahlad. Sage mahla joomine ei ole soovitatav ka hammaste tervise seisukohast. Mahlaga võiks asendada maksimaalselt paar puuviljaportsjonit nädalas. Mahlatoodetest saab lisaks lugeda Maaeluministeeriumi veebilehelt www.agri.ee otsisõnaga „mahlatooded“.

Kui mahla on lahjendatud või sellele lisatud suhkruid, nimetatakse seda nektariks või mahlajoogiks.

Kuivatatud puuviljad-marjad sisaldavad küll mineraalaineid 100 grammi kohta enam kui värsked, kuid samas on oluliselt suurem ka nende energiasisaldus ning vitamiine on neis vähem kui värsketes puuviljades-marjades. Üks portsjon on 20 g (ca 2 spl) kuivatatud puuvilju-marju. Kuivatatud puuviljade-marjadega võib asendada maksimaalselt 2–3 värsket puuvilja portsjonit nädalas.



Puu- ja köögiviljad ning marjad

2.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Kasutage õppetegevustes lauamänge puu- ja köögiviljade teemal (vilju saab loendada, õppida värvusi, rühmitada suuruse, värvi vm omaduse järgi) ja erinevate aedviljade mulaaže (sh ise valmistatud), millega lapsed saaksid ise loovalt (nt toiduvalmistamist, poodi, sünnipäeva) mängida
- Lastele luuletusi ette lugedes või järeleloendamiseks, pähe õppimiseks või lavastamiseks salme valides kasutage muu hulgas luuletusi erinevatest puu- ja köögiviljadest
- Kui ettelooletavas või jutustatavas loos tuleb juttu mõnest aedviljast, vaadeldage, kirjeldage ja maitske seda koos lastega
- Matemaatilisi mõisteid „terve“, „pool“, „veerand“ õpetage kasutama nt õuna või kurki lõigates
- Organiseerige õppekäike tallu või aiandisse, et tutvuda, kuidas erinevad aedviljad kasvavad
- Võtke ette ühine käik turule, uurige, milliseid aedvilju seal müüakse
- Uurige koos lastega lasteaia või kooli menüüd - millised toidud sisaldavad puu- ja köögivilju, kui tihti pakutakse neid värskena (kuumtöötlemata kujul), nt salatid, lõikudena
- Arutlege lapsevanemate koosolekul, mida lapsed võiksid pakkuda kaaslastele oma sünnipäeval (lisaks kommidelle või maiustuste asemel nt köögiviljaampsud dipikastmega või arbuusifort)
- Kokandustegevusteks retsepte valides eelistage selliseid, mis sisaldavad või kuhu saaks lisada puu- ja köögivilju ning marju. Varuge neid alati maitsmise jagu rohkem
- Pidudeks ja teisteks üritusteks ettevalmistusi tehes ärge unustage vahepalaks puu- või köögiviljaampse, võileibadele lisage kurgi- ja rediseviile või salatilehti, küpsisetordi vahele ja peale banaani ning marju jne
- Matkale või piknikule võtke kaasa pestud ja söömiseks sobivalt tükeldatud puu- ja köögiviljad
- Parim õpetaja on eeskuju. Lastega koos lõunatades sööge isuga salatit ja puhkepausil kommi asemel puuvilju
- Kasutage tegevuste läbiviimisel Tervise Arengu Instituudi välja antud plakatit (lk 112), mille saate alla laadida TAI veebilehelt www.tai.ee trükiste rubriigist otsisõnaga „vikerkaar“

HEA LAPSEVANEM!

SELLEKS, ET SU LAPS KASVAKS

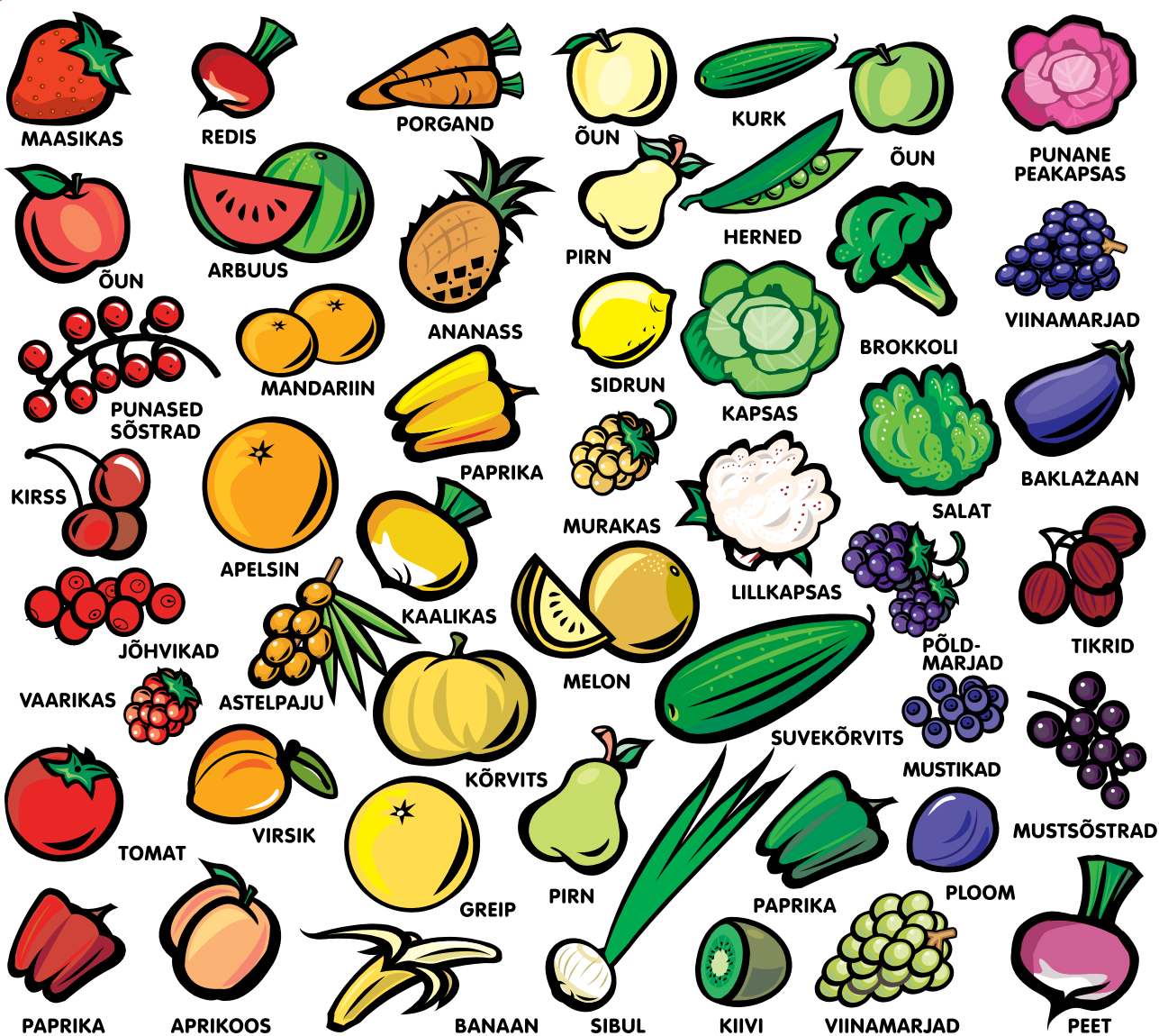
TERVEKS JA TARGAKS, PEAKS TA SÖÖMA

**PÄEVAS VIIS PORTSJONIT
PUU- JA KÖÖGIVILJA KÕIGIS
VIKERKAAREVÄRVIDES,** IGA SÖRME JAOKS ÜHE.

ÜKS PORTSJON ON UMBES NII SUUR, ET MAHUB LAPSELE PIHKU.



NEED SIIN ON HEAD VIKERKAAREVILJAD



PALUN KANNA HOOLT, ET SU LAPSEL NEED IKKA VÕTTA OLEKS!

Põhjalikum info lapsevanematele www.terviseinfo.ee

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

 Súdamestrateegia
Istutamine

Plakat „Viie vilja vikerkaar“

2.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps teab:

- erinevaid puu- ja köögivilju ning marju ja oskab neid kirjeldada
- mida aedviljad vajavad kasvamiseks ja kus nad kasvavad
- miks ja kui palju on vaja süüa puu- ja köögivilju ning marju
- kuidas (tükkidena, riivitult, toidu sees vm) on puu- ja köögivilju ning marju võimalik süüa
- milline on koka, aedniku, taluniku töö puu- ja köögiviljade kasvatamisel

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Mida sulle meeldib süüa? (arutlege üldiselt söömise teemal ja liikuge edasi puu- ja köögiviljade juurde)
- Milliseid puu- ja köögivilju ning marju sa tead?
- Milliseid puu- ja köögivilju ning marju oled söönud?
- Millised aedviljad maitsevad sulle kõige rohkem?
- Miks neid on vaja süüa?
- Kui palju peaks iga päev köögivilju sööma? Kaaluge erinevaid köögivilju, salateid, et lapsed teaksid, kui suur on umbes üks portsjon
- Kui palju peaks sööma iga päev puuvilju või marju? Kaaluge erinevaid puuvilju, võtke peotäis marju ja kaaluge, et lapsed teaksid, kui suur on umbes üks portsjon

Punktides 2–3 toodud küsimuste 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.

Köögiviljade, puuviljade ja marjade puhul võib käsitleda neid ka eraldi teemadena.

2+ MILLISEID AEDVILJU TUNNEN?



Vahendid: viie vilja vikerkaare plakat (lk 112), erinevate puu- ja köögiviljade ning marjade värvilised väljalõiked või joonistused (lamineeritud) või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiinist (lk 131 ja 135), salvrätikutest (lk 144) vm).

- Näidake lastele pilte-mulaaže aedviljadest-marjadest või näiteks viie vilja vikerkaare plakatit
- Paluge plakatil, piltidel või mulaažidena olevaid aedvilju nimetada
- Arutlege lastega, mille poolest erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad üksteisest. Näiteks võivad need erineda kuju, värvi, maitse, lõhna, suuruse või raskuse poolest

3+ MIS VÄRVI ON AEDVILJAD?



Vahendid: eelnevalt valmistatud must-valgete kontuurpiltidega töölehed erinevate puu- ja köögiviljade ning marjadega (ühel lehel maksimaalselt 10 aedvilja), eri aedviljade värvilised väljalõiked või joonistused (lamineeritud) või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm) koos „pesadega” (nt alused, karbid).

- Lapsed rühmitavad pildid või mulaažid (vastava värviga kasti või alusele) vastavalt värvile või värvivad töölehel mingit kindlat värvi aedviljad:
 - ◆ kollane (paprika, kaalikas / banaan, õun, sidrun / kollased vaarikad)
 - ◆ oranž (porgand, kõrvits, paprika / hurmaa, apelsin, mandariin / astelpaju-, kibuvitsa-, pihlakamarjad, murakad)
 - ◆ punane (tomat, paprika / õun / maasikad, vaarikad, pohlad, jõhvikad, punased sõstrad)
 - ◆ roosakaslilla (redis / ploom, granaatõun / viinamarjad, tikrid)
 - ◆ lilla (baklažaan, punane peakapsas, sibul / ploom)
 - ◆ sinine, sinakaslilla (mustikad, sinikad, arooniamarjad, mustad sõstrad)
 - ◆ heleroheline (lehtsalat, kapsas / õun, pirn, pomel / tikrid, viinamarjad)
 - ◆ roheline (kurk, brokoli, Türgi oad, herned)
 - ◆ tumeroheline (suvikõrvits)
 - ◆ pruun (ananass, kiivi)
 - ◆ peaaegu valge (lillkapsas, sibul, seller / õun / valged sõstrad)
 - ◆ (peaaegu) must (mustrõigas / põldmarjad)



Laevukestesse sorteeritud puuviljad-marjad

4+ MILLISE KUJUGA ON AEDVILJAD?



Vahendid: eelnevalt valmistatud must-valgete kontuurpiltidega töölehed puu- ja köögiviljade ning marjadega (ühel lehel maksimaalselt 10 aedvilja), erinevate aedviljade värvilised väljalõiked või joonistused (lamineeritud) või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147)), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm) koos „pesadega” (nt alused, karbid).

- Lapsed rühmitavad pildid või mulaažid (vastava kuju pildiga kasti või alusele) vastavalt kujule või värvivad töölehel mingi kindla kujuga aedviljad:
 - ◆ ümmargune (tomat, hernes / õun, mandariin, arbuus / pohlad, mustikad, jõhvikad)
 - ◆ ovaalne, munajas (baklažaan, paprika / kiivi, ananass, melon / maasikad)
 - ◆ nurgeline (porgand / tähtvili)
 - ◆ piklik (porgand, kurk / banaan)
 - ◆ lapik (patisson ehk taldrikkõrvits / lamevirsik) jne
- Lõigake ka vili pooleks ja vaadeldge lastega selle ristlõiget

4+

MILLISE SUURUSEGA ON AEDVILJAD?



Vahendid: eelnevalt valmistatud must-valgete kontuurpiltidega töölehed puu- ja köögiviljade ning marjadega (ühel lehel maksimaalselt 10 aedvilja), erinevate aedviljade värvilised väljalõiked või joonistused (lamineeritud) või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm) koos „pesadega“ (nt alused, karbid).

- Lapsed värvivad töölehel mingi kindla suurusega aedviljad või võrdlevad piltide või mulaažide järgi nende suurusi. Aedvilju võib vastavalt suurusele järjestada või suuruse järgi rühmitada ka vastava suurusega kasti või mingile alusele, nt ringile. Eelkõige võiks sorteerida-värvida ümmarguse kujuga aedvilju:
 - ◆ väga suur (kõrvits / arbuus)
 - ◆ suur (kapsas / pomel, greip)
 - ◆ keskmine (tomat / õun, apelsin)
 - ◆ väike (redis / mandariin / kibuvitsamarjad)
 - ◆ väga väike (herned / pohlad, mustikad jm marjad)

4+

MILLISE MAITSE JA LÕHNAGA ON AEDVILJAD?



Vahendid: noad, erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad, alused serveerimiseks

NB! Toiduainete maitsemisel selgitage alati enne välja, et kellelgi ei oleks ühegi pakutava toiduaine vastu allergiat!

- Enne tegevust peske lastega üheskoos hoolikalt käed
- Lapsed nuusutavad eri aedvilju (tervelt, tükkidena), kirjeldavad neid ja valivad välja meeldivaima ja ebameeldivaima
- Lapsed maitsevad aedvilju ning küsige, millise põhimaitsega (magus, soolane, hapu, mõru, lugege lk 339) need tunduvad:
 - ◆ magus (porgand / hurmaa, banaan / viinamarjad, mustikad, kuivatatud marjad)
 - ◆ soolane (soolakurk)
 - ◆ hapu (hapukapsas / sidrun / punased sõstrad, astelpajumarjad)
 - ◆ mõru, kibe (paprika, redis, rukola, sibul, mõnikord kurk / pihlakamarjad, mõne inimese jaoks ka keedetud kaalikas)
- Kas lõhna järgi meeldiv maitseb hästi ja vastupidi?

5+ KUI RASKED ON AEDVILJAD?



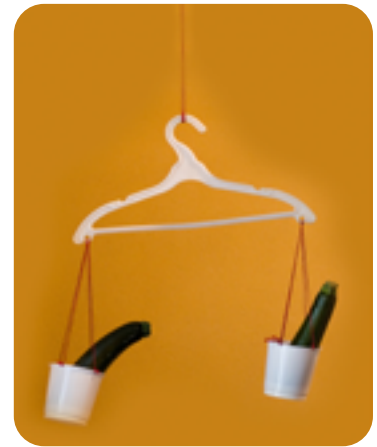
Vahendid: erinevad puu- ja köögiviljad, marjad, isevalmistatud võrdluskaal.

- Lapsed võrdlevad eri aedviljade raskusi või järjestavad neid raskuse järgi. Kaaluda või raskusi võrrelda saab käega, kaaluga, isevalmistatud võrdluskaaluga

Võrdluskaalu valmistamise õpetus

Vahendid: kaks ühesugust topsikut, naaskel, nõör, riidepuu (mille külgedel on konksukesed).

- ◆ Tehke topsikutele ülaserava sümmeetriliselt neli auku
- ◆ Pange aukudest läbi ühepikkused nõörid ja kinnitage need
- ◆ Asetage topsikud nõöridega riidepuu konksukestele, riputage riidepuu omakorda nõöri otsa ning vajadusel kohendage tasakaalustamiseks veel topsikute nõöre



Ise tehtud võrdluskaaluga kaalumine

5+ KUST SAAME AEDVILJU?



Vahendid: eelnevalt valmistatud must-valgete kontuurpiltidega töölehed puu- ja köögiviljade ning marjadega (ühel lehel maksimaalselt 10 aedvilja), erinevate aedviljade värvilised väljalõiked või joonistused (lamineeritud) või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm) koos „pesadega“ (nt alused, karbid).

- Arutlege, kus aedviljad kasvavad, kust neid saadakse. Näiteks kasvavad need aias (peenral, kasvuhoones, potis, puu või põõsa peal, maapinnal, mulla sees vm), metsas, põllul vm. Neid saab aga osta ka turult, poest vm. Päritolult jagunevad nad kodumaisteks ja välismaisteks. Kasvatada saab neid ise või on keegi teine need kasvanud
- Lapsed värvivad töölehel aedviljad või asetavad nende pildid või mulaažid karpi-alusele grupeeritult, näiteks:
 - ◆ mis võivad kasvada Eestis peamiselt peenral, aias, põllul (nt porgand, peet, kapsas, lillkapsas, brokoli, kõrvits, kaunviljad, sibul / õun, pirn, ploom / vaarikad, maasikad)
 - ◆ mis võivad kasvada kasvuhoones (nt tomat, kurk, paprika, salatid, redis / viinamarjad)
 - ◆ mis kasvavad mulla sees (nt porgand, redis, kaalikas, peet, naeris, mugulsibul). NB! Kui laps ütleb „kartul“, siis selgitage, et muidu on kartul köögivili, aga toidusoovituste järgi kuulub kartul leibade ja putrudega ühte toidugruppi. Selgitage, et neid köögivilju (v.a mugulsibul), millel süüakse mullas kasvavat juurt, nimetatakse juurviljadeks
 - ◆ mis kasvavad maapinnal (nt kõrvitsad / ananass)
 - ◆ mis kasvavad varre (rohttaime) otsas (nt kurk, tomat, paprika, herved-oad / maasikad, vaarikad, banaanid)
 - ◆ mis kasvavad puu otsas (nt õun, pirn, ploom, kirss, kreek)
 - ◆ mis kasvavad (kääbus)põõsa otsas (nt vaarikad, jõhvikad, murakad, sinikad, aroonia-, astelpaju- ja kibuvitsamarjad)

- ◆ mis kasvavad puhma otsas (nt pohlad, mustikad)
- ◆ mis kasvavad metsas või mere ääres (nt seemned / pohlad, mustikad, pihlaka- ja kibuvitsamarjad)
- ◆ mis Eestis (eriti) ei kasva (nt bambus, okra, rooskapsas, kikerhersed / banaan, hurmaa, apelsin, greip, mandariin, pomel)
- ◆ millel süüakse lehti või varsi (nt varsseller, till, salatid, paljud kapsad, murulauk, rabarber)
- ◆ mida peaks enne söömist koorima? (nt porgand, peet / apelsin, mandariin)
- ◆ millel (üldjuhul) ei sööda seemneid? (nt paprika / ploom, kirss, kreek, arbuus, melon) ja millel just söömegi seemneid? (nt kaunviljad / granaatõun)
- Pakkuge algul väiksem valik aedvilju, teemat arendades võib aedvilju võtta rohkem; mõni võib kuuluda ka mitmesse gruppi
- Arutlege puu- ja köögiviljade ning marjade kasvatamise üle
 - ◆ Kui sul on oma aed, suvila, maakodu, siis milliseid aedvilju seal kasvab?
 - ◆ Kas oled midagi päris ise kasvanud või on seda teinud sinu vanemad-vanavanemad (nt porgandiseemet maha pannud, aknalaua midagi kasvanud, suvila või maakodu peenrale või põllule midagi külvanud)?
- Proovige lastega ise midagi kasvatada (nt värsked maitsetaimed, sibul, tomat, kurk, maasikataimed, lk 149)

5+ MIDA PEAB TEGEMA, ENNE KUI AEDVILJU SÜÜA?



Vahendid: eelnevalt valmistatud must-valgete kontuurpiltidega töölehed puu- ja köögiviljade ning marjadega (ühel lehel maksimaalselt 10 aedvilja), erinevate aedviljade värvilised väljalõiked või joonistused (lamineeritud).

- Arutlege
 - ◆ Kas võib aedvilju süüa kohe peenrast, puu-põõsa otsast, metsast vm ehk pesemata?
 - ◆ Mis juhtub, kui me neid nii sööme?
 - ◆ Kas ja millal võib süüa aedvilju pesemata? Näiteks võib pesemata süüa herneid või lehtsalatit oma peenrast, kui see ei ole mullane; õunu, pirne, ploome jne oma aia puu otsast; oma aiast marju, kui need ei ole tolmused
- Lapsed võivad värvida töölehel aedviljad või rühmitada pilte vastavalt sellele, kas need vajavad pesemist või mitte

5+ KUIDAS AEDVILJU SÜÜA?



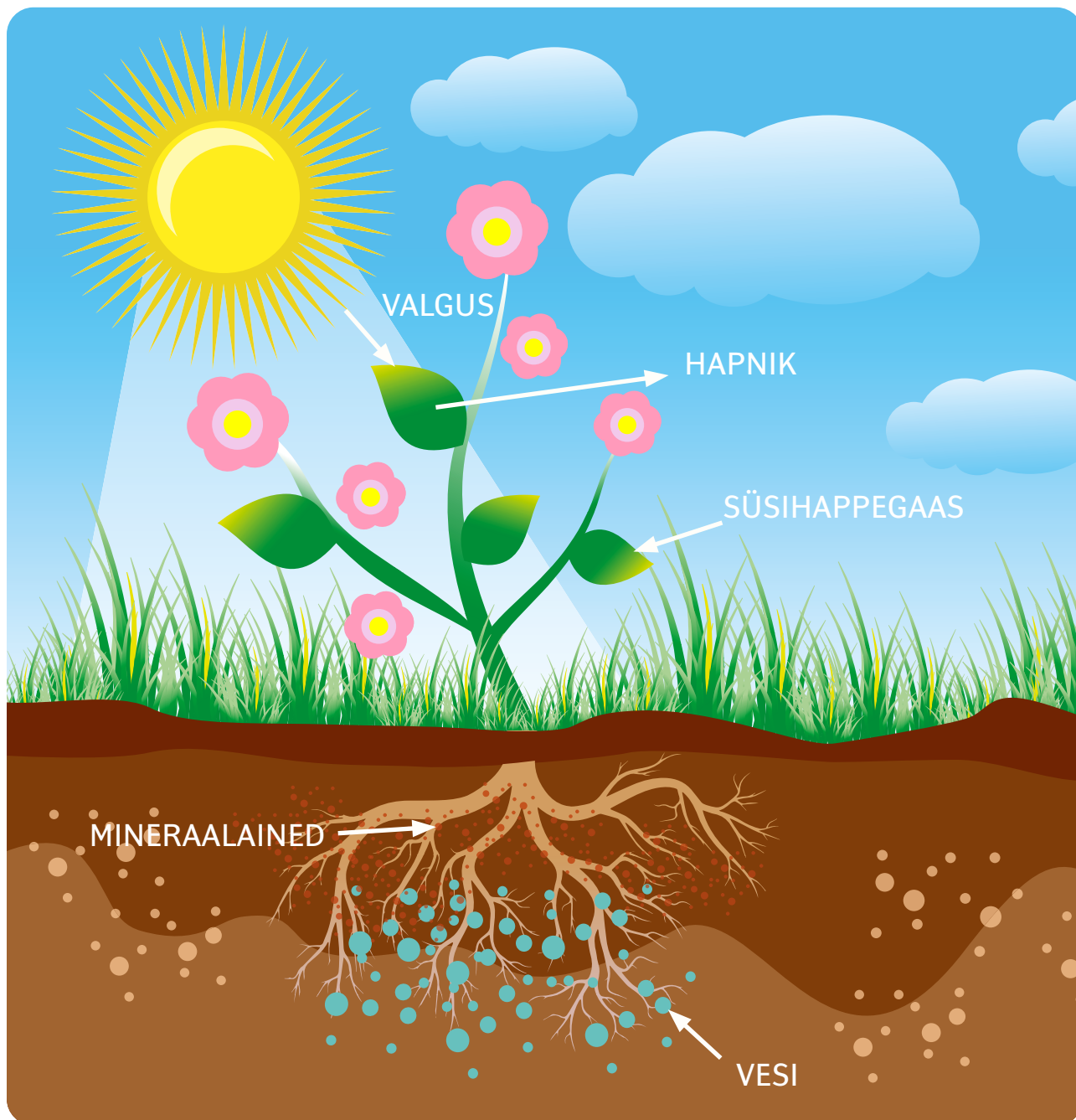
- Arutlege, kuidas saaks puu- ja köögivilju ning marju süüa. Kas oled söönud neid:
 - ◆ värskelt (tükkidena, riivitult, pudru peal, smuutis)
 - ◆ keedetult (toidu kõrvale tükkidena või riivitult)
 - ◆ roa sees (supid, hautised jne)
 - ◆ hoidistena, külmutatult, kuivatatult
- Kas sinu kodus on mingeid vilju hoidistatud? Näiteks, kas on tehtud kompotti, moosi, mahla, soolakurke, marineeritud kõrvitsat, hapukapsaid, kuivatatud kaunvilju, marju ja õunu, külmutatud aedvilju jne?

6+ MIDA TAIMED KASVAMISEKS VAJAVAD?



• Arutlege

- ◆ Mida kõik taimed, sh puu- ja köögiviljad ning marjad kasvamiseks vajavad? Taimed vajavad vett, toitaineid (pinnast, väetist), valgust ja soojust (päike), õhku (süsihappegaasi)



Mida taimed kasvamiseks vajavad?

- ◆ Kui palju võtab aega erinevate aedviljade kasvatamine?
- ◆ Kes aedvilju kasvatavad?
- ◆ Kus aedvilju kasvatatakse?
- ◆ Kas aedviljad võivad kasvada ka inimese hoolitsuseta? Kas oled näinud mõnda aedvilja kasvamas näiteks metsas või mahajäetud talukohas?

5+ PROOVIGE TEHA KOOS LASTEGA



Vahendid: nuga, tsitrusepress, marli, pott, pliit.

- Proovige teha lastega võimalusel järgmist:
 - ◆ kuivatamist - herved-oad, porgand, õunaviilud, petersell, kibuvits, viinamarjad, kõrvitsaseemned vm, mida saab hiljem kasutada toidu maitsestamiseks, tee valmistamiseks, kaunistamiseks või kunstitegevustes
 - ◆ mahla tegemist - õun, porgand, apelsin vm puhastada, riivida väiksemaks ja pressida läbi marli (sidruni-apelsini puhul kasutada tsitrusepressi) - kui palju mahla tuleb, kuidas maitseb, võrrelda võimalusel poemahlaga
 - ◆ toormoosi valmistamist või moosi keetmist (mõlemat võimalikult vähese suhkruga või üldse ilma)

5+ PUU- JA KÖÖGIVILJADE NING MARJADE SÖÖMISE PÄEVIK



Vahend: Lapse puu- ja köögiviljade söömise nädalapäevik, mille saate alla laadida Tervise Arengu Instituudi veebilehelt www.tai.ee trükiste rubriigist otsisõnaga „7 päeva“.

- Kasutage tegevuses praktilist mängulist abivahendit, mis aitab lapsi motiveerida ja innustada süüa vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju ning marju
- Paluge, et lapsevanemad aitaksid lastel täita päevikut ning võimalusel pakuksid neile ka kodus piisavalt puu- ja köögivilju ning marju
- Arutlege
 - ◆ Milliseid puu- ja köögivilju või marju oled täna või sellel nädalal süüanud?
 - ◆ Kui palju oled täna või sellel nädalal aedvilju süüanud?
 - ◆ Mis sulle kõige enam maitseisid ja milliseid aedvilju võiks veel süüa?



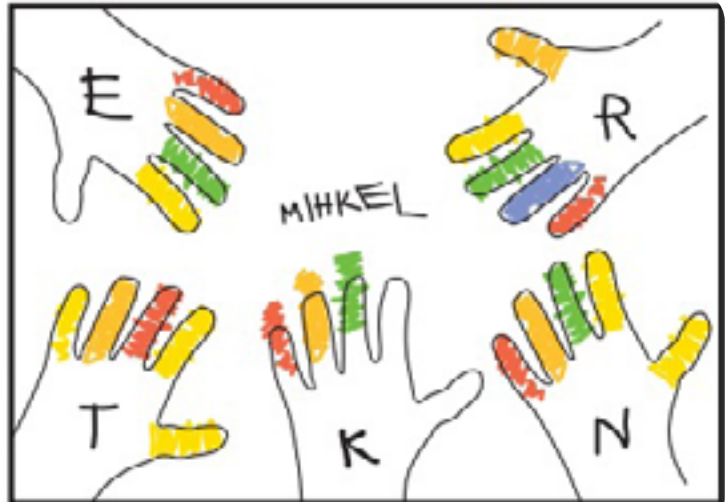
Puu- ja köögiviljade ning marjade söömise päevik

5+ KUI PALJU SÖÖN AEDVILJU?



Vahendid: viie vilja vikerkaare infoleht, mille saate alla laadida Tervise Arengu Instituudi veebilehelt www.tai.ee trükiste rubriigist otsisõnaga „vikerkaar“.

- Iga laps joonistab paberile viis oma käe jälge ning kirjutab sinna sisse päeva tähise
- Iga päeva kohta värvib laps nii palju sõrmi, kui mitu portsjonit puu- ja köögivilju ning marju ta päeva jooksul söi. Sõrmi võib värvida ka söödud viljamarja värvi. Vanemad lapsed kirjutavad juurde vastavalt ka P-, K- või M-tähe (puuvili, köögivili, mari)
- Kaasake tegevusse lapsevanemad, et värvitud saaks ka kodus söödud aedviljade portsjonid
- Arutlege iga päev järgmistel teemadel: kes mida söi, kuidas ja kas maitses
- Nädala lõpus tehke koos lastega kokkuvõtte ja näitus lapsevanematele
- Nädala võite lõpetada ka ühise puu- ja köögiviljade ning marjade söömisega



Näpunäide, mis on värvitud vastavalt söödud viljade värvile ja arvule

3+ 1, 2, PALJU



Vahendid: puu- ja köögiviljade ning marjade (lamineeritud) pildid (lk 158).

- Jagage lastele aedviljade pildid, kus on peal igast kolm pilti (1 aedvili, 2 aedvilja, palju aedvilju)
- Lapsed ütlevad, mida nad pildil näevad ning nimetavad neid ainsuses ja mitmuses, kasutades mitmuse tavalist moodustamist, aga ka sõna „palju ...“. Näiteks 1 kurk / 2 kurki / kurgid / palju kurke

4+ PORGANDITE VÕRDLEMINE



Vahendid: erineva ja sarnase suurusega porgandid (või ka mõned teised aedviljad).

- Lapsed vaatlevad laual porgandeid, mis on eri pikkuse, kuju ja raskusega, ning:
 - ◆ otsivad kõige pikema ja kõige lühema porgandi
 - ◆ kas leiavad mõned võrdse pikkusega porgandid
 - ◆ otsivad kõige peenema ja kõige jämedama porgandi
 - ◆ kasutades isetehtud võrdluskaalu (lk 116) või päris kaalu leiavad kõige kergema ja kõige raskema porgandi

4+ AEDVILJAPUSLED



Vahendid: eelnevalt valmistatud (või ka laste endi joonistatud) suured puu- või köögivilja- või marjapildid, mis on lamineeritud ja tükki lüües lõigatud (igaüks eraldi karbis). Internetist on võimalik tellida nt õunapusle ning seda ka koos värvida.

- Andke lastele pusled, mille nad panevad kokku üksi või mitmekesi grupis, olenevalt laste vanusest ja pusle keerukusest
- Pärast pusle kokkupanemist nimetavad lapsed, millise aedviljaga on tegu

4+ AEDVILJADE SORTEERIMINE



Vahendid: suurem kandik puu- ja köögiviljade ning marjade (lamineeritud) piltide või mulaažidega (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm); üks kandik või alus köögiviljadele (nt köögiviljakujuline, köögiviljade piltidega); üks kandik või alus puuviljadele-marjadele (nt puuvilja- või marjakujuline, puuviljade-marjade piltidega); kaks anumad (pott ja kauss) valmistatavale „roale“ (nt boršile ja puuvilja-marjasalatile); vaagen ja korv.

Variant 1. Köögivilja, puuvilja või mari?

- Laual on aedviljad ning laste (või teha mitu meeskonda) ülesanne on panna köögiviljad potti-kaussi, puuviljad vaagnale ning marjad korvi
- Tegevust võib viia läbi meeskondliku liikumismänguna. Aedviljad on saalis laiali ning üks võistkond peab leidma ja potti-kaussi tooma köögiviljad, teine vaagnale puuviljad ja kolmas korvi marjad

Variant 2. Sorteeri puuvilja-marju ja köögivilju

- Lõunaks hakkavad lapsed „valmistama“ näiteks borši köögiviljadest ja salatit puuviljadest-marjadest, kuid puu- ja köögiviljad ning marjad on suuremal kandikul segamini
- Paluge „toidu valmistamiseks“ lastel jagada viljad-marjad ning köögiviljad eraldi väiksematele kandikutele

Variant 3. Aitame kokal lõunasööki valmistada

- Edasi võite jaotada lapsed kaheks grupiks, kes peavad vastavalt „valmistama“ näiteks borši ja puuvilja-marjasalati ehk valima nende roogade jaoks välja kindlad aedviljad ning panema need potti või kaussi

4+ ARVA ÄRA, MIS PUU- VÕI KÖÖGIVILI ON KORVIS



Vahendid: korv, puu- ja köögiviljad, rätik.

- Pange laste ette korv puu- ja köögiviljadega, mis on kaetud rätikuga
- Lapsed puudutavad puu- või köögivilja ja püüavad ära arvata ning nimetada, mida nad korvis katsusid
- Seejärel kirjeldavad nad selle omadusi (värv, suurus, kuju jm)

5+ KÕRVITSAMÄNG



Vahendid: ise valmistatud kõrvitsapusle (saab eelnevalt valmistada koos lastega), kõrvitsaseemned (lahtiselt või liimitud pusle teisele poolele).

- Lapsed püüavad kõrvitsapooled kokku panna
- Kui kõrvitsaseemned ei ole teisele poolele liimitud, loendavad lapsed kõrvitsa teisele poolele nii palju kõrvitsaseemneid, kui oli kirjas kõrvitsa esimesel poolel

Tegevuse edasiarendus

- Numbrite asemele võib kirjutada arvutustehted

Tegevuse lihtsustus

- Noorematele lastele võib numbrite asemele joonistada täpid vm kujundid



Kõrvitsapusle

5+ MUINASJUTUKAD SÖÖVAD AEDVILJU



Vahendid: „Muinasjutukate värvimisvihiku“ töölehed, mille saate alla laadida Tervise Arengu Instituudi veebilehelt www.tai.ee trükiste rubriigist otsisõnaga „muinasjutukad“.

- Lapsed värvivad töölehti
- Töölehtede värvimisel arutlege lastega puu- ja köögiviljade ning marjade teemal

Muinasjutukate värvimisvihiku esikaas

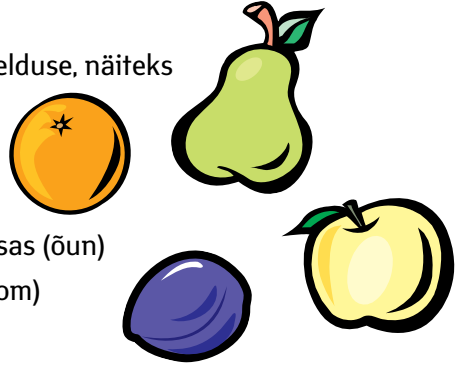
5+

KIRJELDA AEDVILJA JA MA ARVAN ÄRA



Vahendid: soovi korral mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm) või lamineeritud pildid puu- ja köögiviljadest ning marjadest või viie vilja vikerkaare plakat (lk 112).

- Üks laps läheb ukse taha, teised lapsed koostavad ühe aedvilja kirjelduse, näiteks
 - ◆ kollane, ovaalne, hapu (sidrun)
 - ◆ oranž, ümmargune, magushapu, Eestis see vili ei kasva (apelsin)
 - ◆ kollane või roheline, koonusekujuline, magus (pirn)
 - ◆ kollane, punane või roheline, ümmargune, magus, kasvab puu otsas (õun)
 - ◆ kollane, sinine või roosakas, ovaalne, magus, tal on kivi sees (ploom)
 - ◆ roosakas-kollane, ümmargune, magus (virsik) jne
- Kirjelduse koostamiseks võite lastele anda mulaaži ja paluda seda iseloomustada (värv, kuju, maitse, kasvamise koht jm). Ligikaudse suuruse näitamiseks võite kasutada eri suuruses paberringe. Kui ukse taha saadetu tuleb tagasi, siis lapsed kirjeldavad aedvilja ning arvaja ütleb, millega on tegu
- Tegevust võib läbi viia ka nii, et lapsed on ringis ja iga laps saab järjekorras kirjeldada üht aedvilja omal valikul ning teised lapsed püüavad ära arvata, millega on tegu. Laps, kes arvab esimesena, saab võtta antud aedvilja pildi



5+

AEDVILJADE UURIMINE JA RÜHMITAMINE



Vahendid: erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad (nt õun, apelsin, pirn, mandariin, sidrun, banaan, kiivi, viinamarjad, pohlad, greip, melon, kirss, ploom, porgand, rooskapsas, nuikapsas, peet, redis, mugulsibul, küüslauk, tomat, kurk, suvikõrvits, paprika jne), kandikud vm nõud.

- Lapsed vaatlevad, katsuvad, silitavad ja nuusutavad aedvilju (igale lapsele vähemalt üks)
- Lapsed ütlevad aedvilja nimetuse, kirjeldavad selle suurust, kuju, pinda, värvi ja lõhna
- Võimalik on rühmitada neid mõne tunnuse järgi näiteks kandikutele:
 - ◆ puuviljad, marjad, köögiviljad eraldi
 - ◆ kuju järgi (ümmargused, ovaalsed, piklikud, kolmnurksed jne)
 - ◆ värvi järgi (punased, rohelised, kollased, oranžid jne)
 - ◆ suuruse järgi (suured ja väikesed) - lapsed panevad aedvilja paberile ja tähistavad kriipsukestega selle pikkuse (diameetri) ning mõõdavad joonlauaga (grilltikuga, nõoriga). Vastavalt etteantud pikkusele jaotatavad nad aedviljad kahte-kolme gruppi või hoopis järjestavad suuruse järgi
 - ◆ raskuse järgi - lapsed kaaluvad etteantud aedviljad isetehtud võrdluskaaluga (lk 116) ning panevad järjekorda. Soovitav kaalutavate-järjestatavate esemete arv on maksimaalselt viis
 - ◆ koore struktuuri järgi (sile, krobeline vm)

5+ KAS TUNNED KAUNVILJU?



Vahendid: kuivatatud kaunviljad.

- Näidake lastele kuivatatud herneid, kikerherneid, erinevaid ubasid, läätsesid
 - ◆ Lapsed arvavad, mis on mis
 - ◆ Seejärel lapsed katsuvad neid ja püüavad iseloomustada (kuju, kõva või pehme, suurus, krobelisus jne)
 - ◆ Kuulake koos, mis häält need teevad, kui neid topsikusse valada
- Hoidke kaunvilju vees. Mis juhtub?
- Pange kuivatatud hernes või uba märja salvrätiku vahele ja hoidke kilekotis. Mis juhtub? (lk153)
- Lapsed püüavad pintsettide vm vahendite abil erinevaid ubasid sorteerida ning seejärel neid loendada
- Kasutage lastega kaunvilju ka kunstitegevustes (lisada joonistustele, vajutada plastiliini või soolataina sisse vm)



Kuivatatud herned, kikerherned, põldoad, valged oad, mungoad, rohelised ja punased läätsed

5+ MILLISE AEDVILJAGA ON TEGU?



Vahendid: lastele tuttavate puu- ja köögiviljade ning marjade piltidega kaardid, paberid ja pliiatsid.

- Tegevus toimub väiksemas grupis (nt viie-kuue lapsega korraga)
- Jagage lastele paberid ja pliiatsid
- Üks laps tuleb õpetaja juurde ja tõmbab kaardipakist ühe kaardi
- Teised hakkavad kordamööda talle kas-küsimusi esitama, millele saab vastata vaid „jah” ja „ei”(nt Kas see on punane? Kas see kasvab puu otsas? Kas see on väike? Kas see kasvab metsas? Kas see on magus?)
- Iga laps joonistab või kirjutab (nii, et teised ei näeks) enda paberile aedvilja, mida ta arvab kaardil olevat
- Viie küsimuse-vastuse järel käige ringi ja vaadake, mida kirjutati-joonistati, ning näidake lastele eelnevalt valitud kaarti
- Seejärel saab uus laps valida uue kaardi ja tegevus kordub

5+ ARVUTUSED JA VÖRDLEMISED AEDVILJADEGA



Vahendid: töölehed (lk 159), paber, joonistusvahendid.

- Koostage lastele arvutusülesandeid aedviljadega ning lapsed arvutavad arvudega või piltide joonistamisega. Näiteks, kausis on üks õun, ema paneb juurde kolm õuna. Mitu õuna on nüüd kausis? Lapsed söövad ära kaks õuna, mitu alles jääb? jne
- Lapsed võrdlevad kahe sarnase aedvilja suurust paberil, kasutades <, > ja = märke. Lastel peavad võrdlusmärkide tähendused eelnevalt selged olema

5+ MILLINE AEDVILI ON PUUDU?



Vahendid: erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad, nende lamineeritud pildid või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm), nuga.

- Lapsed vaatavad lauale pandud aedvilju, nende pilte või mulaaže ja nimetavad neid
- Paluge lastel silmad sulgeda ja võtke üks aedvili ära
- Lapsed peavad ära arvama, mis on puudu
- Iga laps võib ka tema arvates puuduoleva aedvilja joonistada enda paberile või kirjutada sinna selle nimetuse. Pärast võrreldakse, kellele jäi meelde õige aedvili
- Päril aedviljade kasutamisel võite pärast tegevuse lõppu need pesta ja tükeldada (eelnevalt peske üheskoos lastega hoolikalt käed) ning üheskoos neid proovida

6+ LOE JA ÜHENDA



Vahendid: töölehed (töölehtede valmistamise õpetuse lingi leiate lk 8 ning näidise lk 160).

- Lapsed loevad töölehel puu- ja köögivilja või marja nimetuse ning tõmbavad joone vastava pildini

6+ LOE JA KIRJUTA



Vahendid: töölehed (töölehtede valmistamise õpetuse lingi leiate lk 8 ning näidise lk 161).

- Lapsed loevad töölehel aedvilja nimetuse ning kirjutavad selle ka ise punktiirile

3+ ÕUNAKE



Vahendid: laulu sõnad ja viis kogumikust „100 rahvamängu lastele“ (<http://100-rahvamangu-lastele.blogspot.com>, otsisõna „õunake“).

- Lapsed kõnnivad laulu saatel ringis päripäeva, hoides kätest kinni
- Ringi sees olev laps seisab või kõnnib ringi sees vastupäeva
- Laulusõnade „Otsi üles õunake“ lõpus jäävad lapsed seisma ja ringi sees olev laps hakkab käte alt läbi kõndima
- Sõnade „Poe peitu põõsasse“ ajal valib ta kellegi ja lükkab ta ringi sisse uueks õunakeseks ning mäng algab otsast peale

3+ PORGANDIKULL



Vahendid: suur pehme porgand (riidest õmmeldud, pehmet materjali täis topitud).

- Lapsed mängivad nagu tavalist kullimängu - keda kull porgandiga puudutab (porgandiga visata ei tohi), see võtab porgandi ja hakkab teisi taga ajama
- Kes on juba kaks korda porgandikull olnud, läheb paariks minutiks pingile istuma

4+ ÜKS JA MITU AEDVILJA



Vahendid: pall.

- Lapsed on ringis ja ühel lapsel on pall
- Üks laps nimetab ühe puu- või köögivilja või marja ja viskab palli teisele lapsele, kes nimetab selle nimetuse mitmuses. Näiteks: õun - õunad (keerulisema variandi puhul „palju õunu“)
- Edasi viskab palli järgmisele lapsele, nimetades uue aedvilja nime, mida ei ole veel öeldud

4+ TURUL AEDVILJU OSTMAS



Vahendid: mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätkutest (lk 144) vm) või pildid puu- ja köögiviljadest ning marjadest.

- Lastel on käes pildid või mulaažid puu- ja köögiviljadest ning marjadest (igal lapsel üks) ning nad kõnnivad ringis
- Üks laps (ostja) kõnnib ringi sees teiste liikumissuunale vastupidises suunas, temal ei ole aedvilja pilti. Ta valib välja ühe lapse (müüja), kelle ette jääb seisma, ja ütleb: „Palun mulle ... (puu- või köögivilja või marja nimetus, mille pilt on tema ees oleva lapse käes)“
- Müüja vastab: „Siin on sulle ... (puu- või köögivilja või marja nimetus). Ostja tänab müüjat
- Müüja, kelle käest kaup osteti, saab uueks ostjaks ja läheb ringi sisse, eelmine ostja läheb müüjaks, saades ka endale uue puu- või köögivilja- või marjapildi või mulaaži
- Kui lapsi on väga palju, siis mängu aktiivsemaks mängimiseks ja selleks, et kõik lapsed saaksid osaleda, soovitame kasutada mitut müüjat ning ühel lapsel võib korraga olla käes ka kaks pilti või mulaaži

4+ PORGANDID PEENRAST



Vahendid: porgandite pildid (või laste poolt oranži värvi kartongist välja lõigatud „porgandid“), korv või muu nõu.

- Asetage saali vm ruumi põrandale või õuealale laiali palju porgandipilte
- Jaotage lapsed näiteks kolme võistkonda
- Paigutage ühte saali otsa igale võistkonnale korv, ämber või muu nõu

Variant 1

- Märkuande peale jooksevad kõik lapsed koos porgandeid korjama. Korraga võib võtta ühe pildi, tuua see oma võistkonna korvi ja alles siis minna uue järele. Võidab võistkond, kes kogub rohkem porgandeid

Variant 2

- Igas võistkonnas jooksevad lapsed porgandeid korjama ükshaaval. Järgmine laps läheb porgandit tooma alles siis, kui eelmine on enda porgandi korvi toonud. Võidab võistkond, kellel on rohkem porgandeid. Kui porgandeid on ühepalju, võidab see võistkond, kes sai korvi enne täis

Variatsioon

- Porgandi pildid võib teha eri suuruses või värviga. Näiteks kõige suurem annab kolm, keskmine kaks ja kõige väiksem ühe punkti. See teeb lastel korjamise põnevamaks, kuna võitja selgitamiseks on vaja veel ka korjatud porgandite punktid kokku lugeda



Anna, Lee, Kärt ja Aron porgandeid korjamas

4+ KÖÖGIVILJADE TEATEJOOKS



Vahendid: võimlemisrõngad, köögiviljade (lamineeritud) pildid või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm).

- Jaotage lapsed kahte võistkonda. Esimesel, kolmandal jne (üle ühe) lapsel on käes pilt köögiviljaga või mulaaž
- Asetage põrandale, lastest umbes 7–8 meetri kaugusele kaks võimlemisrõngast
- Esimene jooksja „istutab“ köögivilja rõngasse (st jookseb rõngani ja paneb käes oleva köögivilja pildi või mulaaži rõnga sisse), järgmine laps „korjab saagi“ jne
- Võidab võistkond, mille kõik liikmed on ülesande sooritanud

5+ LEIA OMA AED



Vahendid: puu- ja köögiviljade ning marjade pildid või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm), maalriteip või nöör, muusika kasutamise võimalus.

- Andke igale lapsele üks pilt või mulaaž
- Märgistage saalis või õues kolm ala - puuviljaaed, köögiviljaaed, marjaaed
- Lapsed tantsivad ja kui muusika lõpeb, peavad nad vastavalt nende käes olevale pildile või mulaažile leidma oma „aia“
- Lapsed vahetavad omavahel pilte-mulaaže (et ta ei satuks kogu aeg samasse „aeda“) ning tegevus kordub

5+ AEDVILJADE JOOKSUMÄNG



Vahendid: väikesed paksemal paberil või lamineeritud puu- ja köögiviljade ning marjade pildid või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm).

- Lapsed vaatavad pilte või mulaaže ning ütlevad, millise aedviljaga on tegu
- Jagage igale lapsele kaks pilti või mulaaži - üks puuvili-mari ja teine köögivili. Kokku võiks olla kasutusel 4–6 erinevat, nt porgand, kapsas, peet, õun, ploom, pirn
- Üks lastest jääb ilma, läheb teise ruumi otsa ja keerab teistele selja. Hüüab nt „Õunad-õunad, tulge korvi“ või „Porgand-porgand, tule potti“ ja keerab end ringi
- Samal hetkel alustavad lapsed, kel pihus vastav pilt, temast mööda jooksmist
- Kelle hüüdja kätte saab, see loovutab talle oma pildid või mulaažid ja läheb ise hüüdja asemele
- Kui hüüdja ei saanud kedagi kätte, aga oli mõni laps, kellel oli vastav kaart, aga ta ei jooksnud, siis läheb tema hüüdjaks
- Mängu korratakse mitu korda, vahepeal omavahel kaarte vahetades

5+ VALMISTAME AEDVILJADEST ROOGI



Vahendid: väikesed paksemal paberil või lamineeritud puu- ja köögiviljade ning marjade pildid või mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm).

- Lapsed seisavad ringis, valitakse kokk (selleks võib olla ka õpetaja), kes on ringi keskel
- Teised lapsed saavad igaüks 1–2 aedvilja pilti või mulaaži. Sama aedvilja pilti-mulaaži võiks olla 3–4 tükki
- Kokk teatab, et ta valmistab salatit (suppi, vormirooga, magustoitu vm) ning nimetab neid puu- ja köögivilju või marju, mida ta vajab (selleks on talle antud „retsept“ ehk nimekiri või pildid aedviljadest, mida selle toidu valmistamiseks vaja on)
- Kuuldes oma aedvilja nimetust, lähevad lapsed eelnevalt kokkulepitud viisil (varieerida mängu käigus), näiteks joostes, hüpates (ühel või kahel jalal), vähikõnnis või kükakil jne koka juurde
- Esimesena kohale jõudnust saab uus kokk, kes saab uue „retsepti“
- Eelmine kokk saab ka endale pildid või mulaažid, liitub teiste mängijatega ning tegevus kordub

5+ KUS MA KASVAN?



- Rääkige lastele ja näidake pilte erinevate aedviljade kasvukohtadest
- Leppige eelnevalt kokku, mida lapsed teevad, sõltuvalt aedvilja kasvukohast, näiteks:
 - ◆ kui see kasvab maa all (porgand), heidavad lapsed pikali
 - ◆ kui kasvab maapinnal (kõrvits), kükitavad lapsed maha
 - ◆ kui kasvab põõsa otsas (tikrid), tõstavad lapsed käed ette
 - ◆ kui kasvab puu otsas (õun), siis tõstavad käed ja hüppavad üles
 - ◆ kui lapsed ei tea, kus nimetatu kasvab, või on selline aedvili, mis ei kasva puu ega põõsa otsas ega maas (tomat), siis keerutavad lapsed ümber iseenda täisringi
- Lapsed jalutavad ringis, nimetage aedvilju ning lapsed teevad kokkulepitud tegevusi

5+ KUIDAS MIND SAAB VEERETADA?



Vahendid: matid.

- Nimetage mõni ümmargune või piklik aedvili
- Lapsed:
 - ◆ teevad kukerpalle, kui vilil-mari on ümmargune (näiteks hernes, õun, tomat, mustikas, kõrvits)
 - ◆ rullivad ennast pikali olles, kui vilil on piklik (näiteks banaan, porgand, suvikõrvits, porrulauk, murulauk, roheline sibul)
- Õelge uusi aedviljade nimetusi, kuni lastel säilib mängu vastu huvi

5+ PUU- JA KÖÖGIVILJAD SIIA, 1,2,3!



Vahendid: päris puu- ja köögiviljad või nende mulaažid, puu- ja köögiviljade pildid.

- Lapsed valivad endi seast mängujuhi
- Teised lapsed seisavad ringis, käed on selja taga ja mängujuht jagab neile kätte erinevad puu- ja köögiviljad või nende mulaažid. Lapsed neid vaadata ei tohi, ainult kompida
- Mängujuht seisab lasteringi keskele ja näitab lastele üht puu- või köögivilja, selle mulaaži või pilti. Need lapsed, kelle käes on sama vilil, jooksevad mängujuhi juurde
- Mängujuht kontrollib üle, kas tema juurde jooksid ainult õiged puu- ja köögiviljad ning kas ringi seisma ei jäänud ühtegi nimetatud vilja
- Esimesena mängujuhi juurde jõudnud lapsest saab uus mängujuht, kes korjab mulaažid või pildid teistelt lastelt kokku ning jagab uuesti laiali
- Mängu korratatakse seni, kuni lastel säilib selle vastu huvi

6+ PUUVILI, KÖÖGIVILI, MARI VÕI MIDAGI MUUD?



- Enne tegevust selgitage lastele, millised toidud kuuluvad puu- ja köögiviljade ning marjade toidugruppi
- Nimetage lastele söödavaid ja mitesöödavaid asju
- Lapsed peavad tegema eelnevalt kokkulepitud tegevust, näiteks:
 - ◆ puu- ja köögivilja või marja nimetamisel hakkavad lapsed plaksutama
 - ◆ mõne muu toidu (nt piim, lihapall, muna) nimetamisel hakkavad lapsed üles-alla hüppama
 - ◆ mitesöödava asja nimetamisel (nt laud, auto, aken, pall) lapsed kükitavad
- Vältige toitumise nimetamist, mille puhul lastel võib olla raske aru saada, kas need kuuluvad puu- ja köögiviljade toidugruppi ning marjade või mitte (nt kartul, aga ka eksootilisemad viljad-marjad, seemned, kaunviljad)

6+ ÕIGE VALIK



Vahendid: puu- ja köögiviljade ning marjade, aga ka teiste toiduainete mulaažid (sh ise tehtud soolatainast (lk 85), kividest (lk 147), plastiliinist (lk 131, 135), salvrätikutest (lk 144) vm) või lamineeritud pildid, korvid igale võistkonnale.

- Asetage maha läbisegi köögiviljade, puuviljade, marjade ja teiste toiduainete pildid või mulaažid
- Lapsed peavad korjama korvi kas ainult köögiviljad, ainult puuviljad, ainult marjad või kõik need koos
- Mängu võib läbi viia võistlusena, kus igal võistkonnal on ülesanne koguda oma korvi näiteks ainult köögiviljad, ainult puuviljad või ainult marjad (sellisel juhul peaks olema nende kolme grupi pilte-mulaaže võrdselt)
- Võidab võistkond, kes kogub korvi täis kiiremini ning seejuures ei pane korvi valesid asju ega jäta maha õigeid asju (kui on teise korvis, siis on teine võistkond teinud vea)



Plastiliinist köögiviljad ning puuviljad



Aron, Anna ja Linda porgandeid ja tomateid korjamas

3+ JOONISTAME MARJADEGA



Vahendid: erinevad (külmutatud) marjad (nt mustikad, mustad sõstrad, vaarikad, põldmarjad), soovi korral ka lõigatud-riivitud köögiviljatükid (nt peet, porgand, punane kapsas), paber, maalriteip, lisandid (nt värvitud riis (lk 84), riisihelbed).

- Kinnitage joonistuspaperid kõikidest servadest maalriteibiga aluspaberile. Lisaks võite kujundada või kujundavad lapsed ise sellega paberile mustri
- Lapsed veeretavad paberil marju, vajutavad neid katki, võivad joonistada ka peeditükkidega, tekitada värvilaike porgandiga. NB! Mõned marjad-viljad võivad määrada riideid
- Lisage kliistrit (lk 85) ja vaadeldge koos lastega, kuidas muutub värv kliistri lisamisel
- Lapsed võivad kliistri peale puistata ka erinevaid lisandeid
- Kui kasutasite maalriteipi, eemaldage see kohe pärast töö valmimist täielikult (hästi ettevaatlikult) kogu töölt



Marjadega tehtud tööd

3+ ERINEVAD ÕUNAKESED



Vahendid eri õunakeste tegemiseks: papptaldrikud või ümmargused papitükid; punased paberiribad (ise rebitud-lõigatud või paberihundist läbi lastud), salvrätikud, krepp-paber, lõng, kaltsutükid vm, vesi, PVA-liim, kliister (lk 85), rohelised salvrätikud, roheline ja pruun paber, käärid, punane toiduvärv, plasttopsik, guašid, pintslid, käsitöösilmad, jõupaber, jämedam nõel ja peenem nõör, vatt või vatiin.

Variant 1. Paberiribadest õunakese tegemiseks lapsed:

- patsutavad paberiribad algul kuivalt papptaldrikule, lisavad pisut vett ja patsutavad uuesti, lõpus lisage pisut kliistrit
- lisavad värvilisest paberist lõigatud saba ja lehe



Paberiribadest õunake

Variand 2. Krepp-paberist (salvrätikust) õunakese tegemiseks lapsed:

- rebivad (eelnevalt krepp-paberi otsast lõigatud umbes 1 cm paksused) krepp-paberi väiksemateks tükkideks
- ajavad kliistri või PVA-liimi papp-taldrikul laiali ja puistavad peale krepp-paberi tükid. NB! krepp-paberilt veega kokkupuutes eraldunud värv ei kipu riietelt ega mööblilt maha tulema
- liimivad õunakesele värvilisest paberist lõigatud saba ja lehe
- krepp-paberi asemel võib kasutada salvrätiku-, kaltsutükke, lõngajuppe



Krepp-paberist õunake

Variand 3. Mummulise salvrätikuõunakese tegemiseks lapsed:

- rebivad punased salvrätikud väiksemateks tükkideks, veeretavad neist väikesi palle (algul kuivalt, siis kliistris) ning asetavad PVA-liimiga kaetud papp-taldrikule
- lehe ja varre tegemiseks kordavad tegevust rohelise salvrätikuga



Salvrätikutest õunake

Variand 4. Ussiga õunakese tegemiseks lapsed:

- värvivad papptaldriku punaseks ja väikese papptaldriku äärest lõigatud tükikeseks roheliseks
- liimivad ussikesse õunale, lisavad värvilisest paberist lõigatud saba ja lehe
- joonistavad või liimivad ussikesele silmad



Ussikesega õunake

Variand 5. Õmmeldud õunakese tegemiseks lapsed:

- lõikavad jõupaberist kaks õuna poolt
- õmblevad õunapooled omavahel kokku, jättes esialgu väikese koha, kustkaudu vatti sisse toppida
- topivad vati õunakesse, õmblevad lõpuni kinni
- värvivad selle ära ja liimivad peale värvilisest paberist lõigatud lehekese



Õmmeldud õunake



Aron, Linda ja Anna õunakesi valmistamas

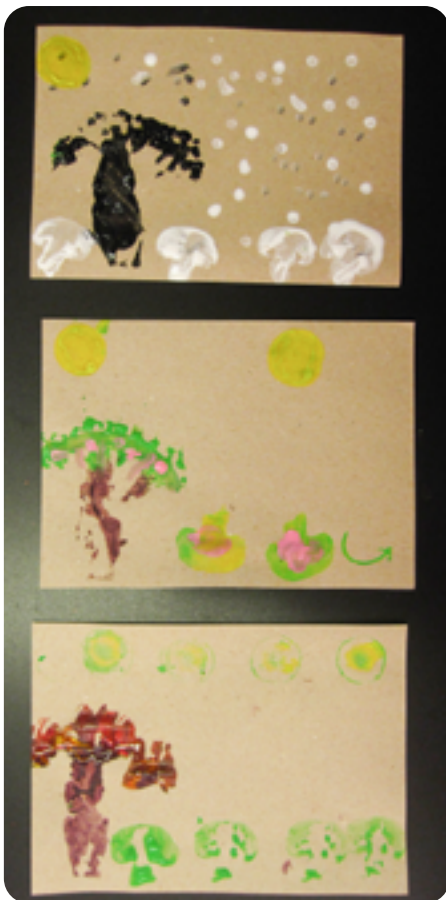
- Pärast kunstitööde tegemist arutlege lastega
 - ◆ Kust on võimalik õunu saada?
 - ◆ Kui tihti ja milliseid sa sööd?
 - ◆ Kuidas õunu saab toidus kasutada?
 - ◆ Mida tuleb õuntega enne söömist teha?

3+ PUU- JA KÖÖGIVILJATRÜKK



Vahendid: erinevad puu- ja köögiviljad (porgand, brokoli, šampinjonid, kiivi, õun, kurk, varsseller jne), nuga, piparkoogivormid, guašid, pintslid, paber, papptaldrikud, vatitikud.

- Lõigake noa või piparkoogivormidega puu- ja köögiviljadest erinevaid kujundeid-templeid (terve varsseller lõigake umbes 4 cm pikkusteks juppideks nii, et varred omavahel lahti ei lähe ning kinnitage kummiga), asetage pisut värvi papptaldrikule
- Lapsed teevad templi taldrikul värviseks ja trükitud sellega paberile, soovi korral joonistavad vatitikuga juurde saba vm



Aastaajad - trükitud brokoli ja šampinjonidega



Arbuus ja roosid - trükitud kaalika ja selleriga

Tegevuse edasiarendus

- Värvilisest paberist väljalõigatud „purgile“ või eelnevalt maalitud „purgile“ saavad lapsed trükkida pooleks lõigatud õunaga „õunakompoti“ või väikese pikuti pooleks lõigatud kurgiga „marineeritud kurgid“ või „hapukurgid“. Soovi korral võib pintsliga ka õunasabad või kurgivarred juurde maalida



Hoidised - trükitud pooliku kurgi ja õunaga

3+ MINU LEMMIKAEDVILI



Vahendid: kineetiline liiv, erinevad plastiliinid või modelleerimismassid.

- Lapsed voolivad lemmik puu- või köögivilja või marja
- Paluge neil kaaslastele selgitada, miks ta valis just selle aedvilja
- Arutlege koos eri aedviljade üle (suurus, kuju, värv)
- Voolitud esemetest võite korraldada näituse, neid saab kasutada ka poemängus või teistes tegevustes
- Vilju võib „voolida“ ka pildile või alusele



Plastiliinist aedviljad



Plastiliinist juurviljapeenar ja Eva seda valmistamas



3+ VITAMIINISALL



Vahendid: pikem valge paberi riba (n-õ sall), liim ja palju erinevaid puu- ja köögiviljade ning marjade pilte (või joonistavad lapsed need ise).

- Lapsed valivad (joonistavad) ühe pildi ja liimivad selle „sallile“
- Arutlege
 - ◆ Millistest aedviljadest sall koosneb?
 - ◆ Miks valisid just selle aedvilja?



Vitamiinisall

3+ ÕUNAPUU



Vahendid: käbid, roheline (ja pruun) guašš, pintslid, värvialused, tühjad WC-paberirullid, niidirullid, PVA-liim, punased väikesed karvapallikesed, ajaleht, roheline salvrätik, klistri (lk 85), lõng, liimpüstol.

Variant 1. Õunapuu käbist

- Lapsed värvivad käbi roheliseks ja soovi korral WC-paberi- või niidirulli pruuniks (pruuni värvi võivad lapsed ise eelnevalt eri värvi guaššidest proovida kokku segada)
- Veidi kuivanud käbi soomuste vahele vajutavad lapsed karvapallikesed, soovi korral võib alla panna pisut PVA-liimi
- Aidake käbi kinnitada liimpüstoli abil WC-paberi- või niidirullile

Variant 2. Õunapuu paberist

- Lapsed värvivad WC-paberirulli pruuniks
- Lapsed vormivad ajalehest pallikese, katavad kuivalt rohelse salvrätikuga, patsutavad veega kinni, siluvad klistriga
- Lapsed kerivad soovi korral rohelse pallikese ümber lõnga, lisavad PVA-liimi ning asetavad lõnga vahele karvapallikesed
- Töö lõpetuseks arutlege
 - ◆ Millal õunad valmivad?
 - ◆ Kuidas neid peaks korjama?
 - ◆ Kuidas neid saab säilitada?
 - ◆ Kas oled ka ise õunu korjanud?



Õunapuud käbidest



Õunapuu paberist



Anna ja Aron õunapuu jaoks käbisid värvimas

4+ PILDID KAUNVILJADEST



Vahendid: kaunviljad, aluspaber, šabloon, pliiats, PVA-liim, viltpliiats.

- Lapsed joonistavad (šablooni abil) aluspaberile näiteks mõne looma või linnu kujutise. Nooremate laste puhul vajadusel abistage või joonistage ise ette
- Lapsed katavad kujutise PVA-liimiga ning lisavad pildile kas üht sorti või erinevaid kaunvilju (eri värvi ja eri suuruses herned, oad, läätsed). NB! Nooremate laste puhul jälgige ohutust, et nad ei paneks kaunvilju suhu
- Silmad, noka, jalad vm võib laps joonistada viltpliiatsiga või kasutada teist värvi kaunvilju



Hernestest tibu ning Raiki seda valmistamas

4+ AEDVILJATÖÖD PAPIL



Vahendid: paberihundiga tehtud paberiribad, kliister (lk 85), papp, värvilised salvrätikud või guašid, taimed, hirss, seemned vm kaunistused.

- Valmistage paberiribad ja kliister, lõigake papist kujundid (nt seen, kõrvits, maasikas vm)
- Lapsed patsutavad paberiribad papile, lisavad vett, patsutavad veel (selle etapi võib ka vahele jätta)
- Lisage või lisavad lapsed ise tööle guašši ja/või salvrätikuid ning kliiistrit ja patsutavad veel
- Soovi korral kaunistavad lapsed tööd käepäraste vahenditega
- Kuivamiseks kulub umbes nädal, sõltuvalt töö niiskusest



Kõrvits



Maasikas

4+ OTSI PORGANDID ÜLES!



Vahendid: papptaldrik, värvilised paberid, gvašid, PVA-liim, pintslid, käärid, viltpliiatsid, käsitöösilmad.

Porgandipeenra valmistamiseks lapsed:

- värvivad gvašiga ühe papptaldriku näiteks siniseks ning teisest taldrikust lõigatud poole kas pruuniks või mustaks
- lõikavad värvilisest paberist porgandid ja sabad ning liimivad need kokku
- liimivad või joonistavad porganditele silmad
- kui taldrik on kuivanud, liimivad väiksema tüki suurema peale äärtest kinni ning panevad porgandid peenrasse kasvama



Porgandid peenras

4+ HERNED KAUNAS



Vahendid: papptaldrik, värvilised paberid, gvašid, PVA-liim, pintslid, käärid või suurem ümmargune auguraud, viltpliiatsid, käsitöösilmad.

Hernekauna valmistamiseks lapsed:

- värvivad rohelse gvašiga ühe papptaldriku ning teisest lõigatud alumise kolmandiku
- lõikavad (augurauaga) rohelisest paberist herned ja joonistavad neile peale näod
- kui taldrik on kuivanud, liimivad väiksema tüki suurema peale äärtest kinni
- panevad herned kauna



Herned kaunas

4+ PUUVILJA-MARJAKORV



Vahendid: suur valge paber, joonistuspaberid ja -vahendid, puuviljade šabloonid, liim.

- Joonistage suurele paberile tühi puuviljakorv. Rääkige, et korv on tühi ja laste ülesanne on korv erinevate puuviljadega täita
- Iga laps valib endale šablooni ja joonistab selle abil (võib ilma selleta) enda lehele puuvilja või marja, lõikab selle välja ning värvib
- Lapsed liimivad koos puuviljad-marjad korvile
- Arutlege
 - ◆ Millised puuviljad-marjad on korvis?
 - ◆ Kui suured need on, mis värvi ja mis maitsega?
 - ◆ Mis neist maitseb sulle kõige enam?

4+ MM, MAASIKAD...



Vahendid: (roheline) aluspaber, punane paber või punased salvrätikud, rohelised (ja mustad) salvrätikud, väikesed PVA-liimid, kliister (lk 85).

Variant 1. Salvrätikutest maasikatöö tegemiseks lapsed:

- rebivad punase ja rohelise salvrätiku tükkideks
- ajavad kliistri aluspaberile laiali ning patsutavad sinna peale punast salvrätikut maasikateks ja rohelist sabadeks
- rebivad kuivade kätega väikesed musta salvrätiku tükid ja patsutavad need maasika peale seemneteks



Salvrätikutest maasikatöö

Variant 2. Punasest paberist maasikatöö tegemiseks lapsed:

- rebivad punasest paberist umbes 5 cm läbimõõduga maasikad ja liimivad need alusele
- rebivad maasikale salvrätikust saba ja liimivad selle maasikale
- täpitavad maasikale PVA-liimiga peale seemnetäpid (kuivades muutuvad läbipaistvaks, kuid jäävad pisut tasapinnast kõrgemad). Soovi korral võib PVA-liimi täpiketele puistata lisaks hirsiterasid



Maasikatöö paberist

4+ ÕITSEV ÕUNAPUU



Vahendid: aluspaber, pruun või must paber, popkorn (või valge salvrätik), valge ja punane guašš, papp-taldrik vm värvisegamise alus, pintslid, PVA-liim, vatitikud, roheliseks värvitud spiraalmakaronid või teised pastatooted (või paberiribad).

- Lõigake või paluge lastel lõigata (rebida) pruunist paberist piisavalt suur õunapuu võra
- Õunapuu tegemiseks lapsed:
 - ◆ liimivad võra aluspaberile
 - ◆ segavad alusel valgest ja punasest guaššist roosa värvi, kastavad popkorni või väikeseks tükiks rebitud ja kokku kähardatud salvrätikupallikese sinna sisse
 - ◆ täpitavad võra PVA-liimiga ja liimivad õied puule
 - ◆ liimivad pastatoodetest või paberiribadest puu alla muru



Õitsev õunapuu ja Linda seda valmistamas

5+ PUUVILJAD JA MARJAD TALVEKS PURKI



Vahendid: reklaamlehed puuviljade ja marjade piltidega, liim, joonistusvahendid, paberist purgi kujutised või päris purgid.

- Arutlege
 - ◆ Selleks, et olla terve, on vaja iga päev süüa erinevaid puu- ja köögivilju ning marju vähemalt viis peotäit
 - ◆ Milliseid puuvilju ja marju sa tead?
 - ◆ Mille poolest puuviljad (marjad) omavahel erinevad? Näiteks värvi, kuju, suuruse, maitse jne poolest
 - ◆ Kas puuviljad ja marjad maitsevad sulle?
 - ◆ Millised puuviljad ja marjad maitsevad sulle kõige rohkem? Miks?
 - ◆ Kus kasvavad puuviljad ja marjad?
 - ◆ Kuidas saab puuvilju-marju säilitada? Mida saab neist valmistada? Näiteks salatit, magustoitu, smuutit, mahla, moosi, kompotti jne
- Lapsed teevad puuviljadest-marjadest nn kompoti:
 - ◆ valivad reklaamlehtedelt puuviljade-marjade pildid ja lõikavad need välja või joonistavad need ise
 - ◆ liimivad pildid purgi kujutisele (võib kasutada ka tühje päris klaaspurke, kuid siis tuleb olla ettevaatlik, et need katki ei läheks)
 - ◆ mõtlevad hoidisele nime
- Selgitage lastele, et eelistama peaks värskaid puu- ja köögivilju ning marju, sest hoidistes võib olla palju suhkrut või soola

5+ PUU- JA KÖÖGIVILJAVIKERKAAR



Vahendid: reklaamlehed puu- ja köögiviljade ning marjade piltidega, suur joonistuspaper, guašid, liim, käärid.

- Aidake lastel ette valmistada (lõigata, värvida) plakati alus - vikerkaarevärvides taust
- Lapsed lõikavad kaupluste reklaamlehtedelt välja erinevat värvi puu- ja köögiviljade ning marjade pilte ja liimivad need kõige sarnasemat värvi vikerkaaretribule
- Koos mõelge ja kirjutage juurde vahva hüüdlause või üleskutse



Puu- ja köögiviljavikerkaar

5+ MINU LEMMIKÖÖGIVILJAD TALDRIKUL



Vahendid: papptaldrikud, värvilised paberid, pliiatsid, käärid, liim, reklaamlehtedelt või mujalt välja lõigatud toitude pildid (nt kartul, pastatooted, riis, liha, kana, kala).

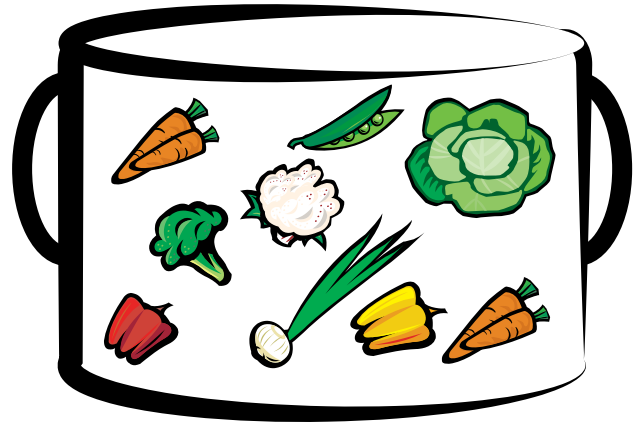
- Lapsed joonistavad ette ning lõikavad või rebivad värvilistest paberitest välja enda lemmikköögiviljad (lastel võiks silme ees olla näiteks viie vilja vikerkaare plakat (lk 112) või muid pilte erinevatest köögiviljadest, vajadusel ka šabloonid) ja liimivad need taldrikule, lähtudes taldrikureeglist (lk 25)
- Ülejäänud osale taldrikust liimivad lapsed reklaamlehtedelt lõigatud piltidest taldrikureegli järgi põhitoidu ning lisandi

5+ KÖÖGIVILJAHAUTIS



Vahendid: liim ja pintslid või liimipulgad, köögiviljašabloonid või pildid köögiviljadest, suure poti siluett, paber, käärid, pliiaatsid.

- Arutlege
 - ◆ Kes sinu peres valmistab hommiku-, lõuna- ja õhtusööki?
 - ◆ Kas sina aitad ema või isa kodus?
 - ◆ Mida on vaja, et valmistada köögiviljahautist? Näiteks erinevaid köögivilju, potti, õli jne
- Lapsed joonistavad või lõikavad (šabloonide järgi) välja erinevad köögiviljad, mida nad soovivad kasutada köögiviljahautise „valmistamiseks“, värvivad ja liimivad need poti siluetele
- Arutlege
 - ◆ Milliseid köögivilju sa enda roas kasutasid?
 - ◆ Miks just neid?



Köögiviljahautis

5+ VALMISTAME AEDVILJAROOGI



Vahendid: puu- ja köögiviljade ning marjade must-valged kontuurpildid värvimiseks, suurem paber, liim, käärid, joonistusvahendid.

- Jaotage lapsed kahte meeskonda
- Esimene meeskond teeb näiteks köögiviljasalati - valib pildid köögiviljadega, värvib need, lõikab välja ning liimib joonistatud ja väljalõigatud salatikausi peale
- Teine meeskond teeb näiteks puuvilja-marjasmuuti - valib pildid puuviljadega, värvib need, lõikab välja ja liimib joonistatud klaasile
- Mõlemad meeskonnad näitavad ja jutustavad, mida nad panid kaussi ja klaasi



Puuvilja-marjasmuuti, köögiviljasalat

5+ MEISTERDAME PORGANDIPEENRA



Vahendid: pappkastid (umbes viie lapse kohta üks), käärid, gvašid, pintslid, majapidamispaper, oranžid ja rohelised salvrätikud, klistri (lk 85).

- Lapsed meisterdavad kuivast majapidamispaperist porganditooriku, vormides seda veega; mätsivad selle ümber kuiva oranži salvrätiku ning kujundavad saba rohelise salvrätikuga, vormivad käte vahel vee ja klistriga, jätavad kuivama (päev-paar)
- Seejärel värvivad lapsed kasti (üks külg lahtine) ehk peenra gvašsidega seest mustaks või pruuniks ning pealt roheliseks, jätavad kuivama
- Kuivanud kasti ühele küljele aidake lõigata nii suured augud, et laste valmistatud porgandid saaks panna sinna „kasvama“



Porgandipeenar ning Rosy seda valmistamas

5+ KÖÖGIVILJAMEMORIIN



Vahendid: väikesed pildid köögiviljadest (igat pilti kaks), käärid, ühesugused purgikaaned, PVA-liim.

- Lapsed lõikavad köögiviljapildid välja, liimivad purgikaantele ning lakivad pildid üle PVA-liimiga
- Köögivilju saab nimetada ja kirjeldada, leida neile paarilisi
- Valmistatud köögiviljapiltidega kaasi saab kasutada memoriini mängimiseks



Köögiviljamemoriin

5+

VIINAMARJAD JA TEISED VILJAD-MARJAD



Vahendid: värvilised salvrätikud, klistri (lk 85), ajalehed, majapidamispaper, sisal kaunistamiseks.

- Lapsed käärdavad salvrätiku (suurema vilja-marja puhul alguses ajalehe ja/või majapidamispaperi) vilja-marja suurusseks
- Seejärel vormivad seda vähese koguse veega, ajalehe-majapidamispaperi kasutamisel lisavad värvilise salvrätiku kõige lõpus
- Kuju püsimiseks katavad lapsed viljad-marjad klistrilahusega neid käte vahel vormides ning võivad soovi korral peale kerida ka sisalit
- Olenevalt niiskusastmest võtab kuivamine aega kuni nädal
- Valminud aedvilju saab kasutada ka poemängus või teistes tegevustes



Salvrätikust viinamarjad, erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad



Salvrätikust ja sisalist mandariinid

5+

SOOLATAINAST AEDVILJAD VÕI AEDVILJAKUJULISED KÄE-JALAJÄLJED



Vahendid: erivärvilised soolatainad (lk 85; vanemad lapsed võivad proovida seda ise valmistada, siis on vaja igale lapsele ka oma kausikest), alus, küpsetuspaber, rullimiseks kõlapulgad või tainarullid, voolimisnoad, kaunistused. Ühe lapse käejälje tegemiseks kulub umbes 2 dl nisujahu, 1 dl soola, toiduvärvi või guašši, vett ja veidi teist värvi tainaid kaunistamiseks.

- Lapsed valmistavad soolatainast aedvilju (siis peab olema tainas pigem veidi tahkem, et need kohe kokku ei vajuks, ning soovitatav on väga suuri asju mitte teha). Valminud aedvilju saab kasutada ka poemängus või teistes tegevustes
- Teine võimalus on aidata rullida lastel tainas küpsetuspaberil õhemaks (vähemalt 1,5 cm paksuseks), kuhu lapsed vajutavad sisse käe- või jalajälje (vajadusel abistage, et ei vajutaks läbi, aga kõik näpud-varbad oleksid olemas) ning vormivad soovitud aedvilja kujuliseks
- Soovi korral „toksivad“ lapsed hambatikuga aedvilja sisse enda nime ja tegemise kuupäeva
- Lapsed räägivad igaüks juurde enda valmistatud aedviljast - miks nad valisid just selle, kas nad on seda söönud, kas see neile maitses, mida saab sellest valmistada jne
- Töö kuivab õhu käes vähemalt nädal
- Soolatainast valmistatud aedvilju saab kasutada ka poemängus või teistes tegevustes



Soolatainast apelsin, porgand, sidrun, pirn, õun, maasikas, ploom ja kreek

5+ AEDVILJAKOLLAŽ



Vahendid: paksemad värvilised paberid, pliiats, käärid, PVA-liim ja/või liimipulk, kaunistused (nt krepp-paber, salvrätik, sädelus, kaltsutükid, lõng, nõör, värviliste paberite jäägid, kleepsud, litrid, seemned, nõöbid, väiksemad pärlid), vajadusel aedviljade šabloonid.

- Lapsed valivad aedvilja, mida soovivad hakata tegema (nt õun, porgand, baklažaan, sidrun, maasikas) ning vastavalt selle värviga aluspaberi
- Edasi joonistavad nad paberile aedvilja kuju (vajadusel šabloonil) ja lõikavad selle välja
- Lapsed liimivad aedviljale kõiki kaunistusi, mille toon on aluspaberiga sarnane
- Soovi korral võib liimida aedviljale ka värvilisest paberist saba



Õuna- ja porgandikollaž

5+ FANTAASIA TEGELASED AEDVILJAPILTIDEST



Vahendid: reklaamlehed puu- ja köögiviljade ning marjade piltidega, käärid, liim, aluspaber, valge paber, viltpliiatsid.

- Lapsed lõikavad reklaamlehtedelt välja aedviljade pilte, kujundavad ja liimivad neist aluspaberile fantaasiategelase
- Valgest paberist lõikavad nad ka silmad, täiendavad neid viltpliiatsitega ning liimivad tegelasele
- Fantaasiategelase juurde võivad vanemad lapsed kirjutada mõne tore mõtte (vajadusel abistage). NB! Selgitage lastele, et ei tohi kasutada väljendeid „tervislik“, „kasulik“ ega kirjutada, et mõnel tootel on ravivad omadused



Aedviljapiltidest fantaasiategelased

5+ KIVIDEST AEDVILJAD



Vahendid: kivid, guašid (parem akrüülvärvid), pintslid.

- Lapsed värvivad kivid eri aedviljadeks, aga ka teisteks toiduaineteks (nt sepik, muna)
- Valminud aedvilju saab kasutada ka poemängus või teistes tegevustes



Kividest toiduained

6+ KÖÖGIVILJAJEENAR



Vahendid: köögiviljade must-valged kontuurpildid värvimiseks, joonistus- ja kirjutusvahendid, liim, käärid.

- Iga laps valib endale köögiviljapildi, värvib selle ning lõikab välja
- Pärast seda kujundavad lapsed üheskoos „peenra“, kuhu iga laps liimib enda valmistatud pildi ning kirjutab juurde vastava köögivilja nimetuse
- Lapsed võivad kujundada ka erinevaid peenraid, nii valmib ühistööna köögiviljaaed
- Arutlege
 - ◆ Millised köögiviljad kasvavad maa sees?
 - ◆ Millised köögiviljad kasvavad maa peal?
 - ◆ Mida vajavad taimed kasvamiseks?



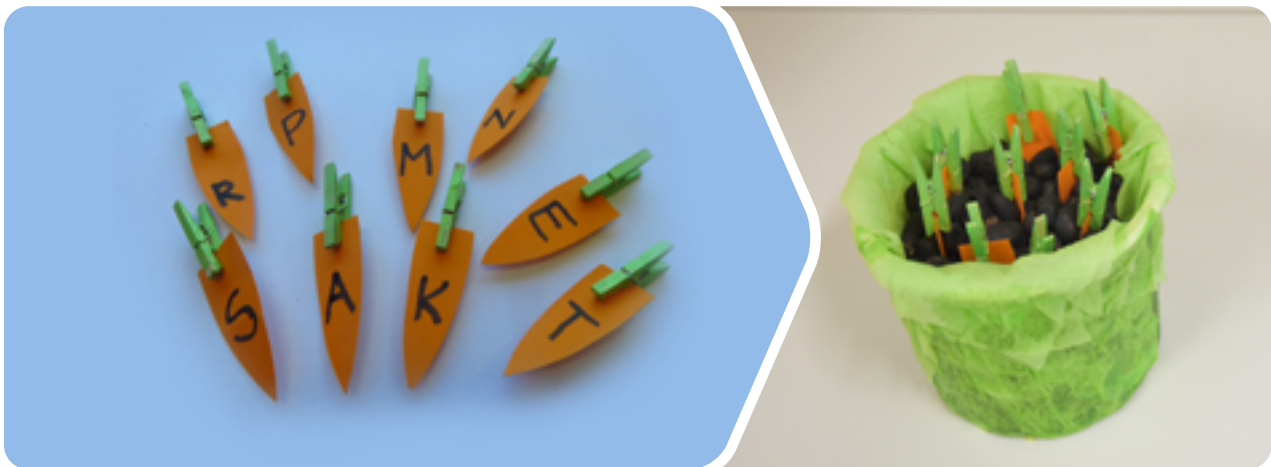
Köögiviljapeenar

6+ PORGANDIMÄNG



Vahendid: plasttopsik (nt kodujuustu), rohelised salvrätikud, klistri (lk 85), paksem oranž paber, käärid, viltpliatsid, punased oad (või ise mustaks värvitud oad või kohvioad), väikesed puust pesupulgad, roheline guašš, pintslid.

- Nooremad lapsed saavad seda kunstitööd teha ühistööna, vanemad individuaalselt
- Kõigepealt katavad lapsed topsiku väljastpoolt kuivade roheliste salvrätikutega, liimivad need kätega patsutades topsiku külge vee ja klistriga kinni (ka üle servade sissepoole) ning jätavad topsikud paariks päevaks kuivama
- Seejärel lõikavad lapsed oranžist paberist porgandid (7–8 tk), mille pikkus peab jääma umbes 1 cm väiksem kui on topsiku sügavus ning kirjutavad viltpliatsiga igale peale tähe (võite juhendada, milliseid tähti valida, et hiljem saaks nendega sõnu moodustada)
- Lapsed värvivad guaššidega nii palju pesupulki roheliseks, kui nad tegid porgandeid, jätavad kuivama ja kui pesupulgad on kuivanud, kinnitavad need porganditele „sabaks“



Tähtedega porgandid ning porgandid „peenras“

- Kui topsik on kuivanud, täidavad nad need ubadega ning panevad porgandid sinna sisse „kasvama“
- Valmis porgandipeenraga saab mängida mängu, kus iga laps võtab enda või sõbra peenrast ühe porgandi ja peab seal olnud tähega ütleva mingi sõna (nt toidu nimetuse)

6+ AEDVILJAPLAKATI TEGEMINE



Vahendid: joonistusvahendid, suur paber, värvilised paberid, käärid, liim vm plakati kujundamiseks.

- Lapsed mõtlevad, kuidas erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad võiksid ennast kiita (kuju, maitse, värv, aga mitte seos tervisega), ennast ostma-proovima-sööma kutsuda
- Seejärel kujundavad lapsed plakati üksi või meeskonnatööna, kasutades erinevaid tehnikaid ning lisades tekstina ka eelnevalt mõeldud mõtteid. NB! Selgitage lastele, et ei tohi kasutada väljendeid „tervislik“, „kasulik“ ega kirjutada, et mõnel tootel on ravivad omadused

4+ MINIAED



Vahendid: rõdukast või muu nõu taimede kasvatamiseks, muld, mõned puu- ja köögiviljade või marjade seemned või taimed (nt till, lehtsalat, sidrun, sibul, hernes, maasikad, tomat, kiivi, piparmünt).

- Pange koos lastega kasvama samal ajal erinevaid aedvilju ja vaadake, kui kaua need kasvavad ning millised välja näevad
- Arutlege, mida taim kasvamiseks vajab (lk 118), ja hoolitsege koos lastega taimede eest (kastke, vajadusel varjake otsese päikese eest, istutage ümber)
- Vaadeldge, kas kõik taimed tärkavad ja kasvavad sama kiiresti
- Seadke sisse vaatlustabel, kuhu lapsed saavad igapäevaselt joonistada taimest pildi (nt taimel on lisandunud leht), lisage juurde taime pikkus
- Ühe anuma seemnetega võite asetada veidi pimedamasse kohta ning võrrelda valguse käes ja pimedamas kasvanud taimede arenemist
- Näidake, kuidas omakasvatatut kasutada - võtke võileiva peale sibulapealseid, tehke piparmündilehtedega maitsevett jne

4+ SALATI KASVATAMINE



Vahendid: jääsalat (nt 'Frillis'), Rooma salat, lehtsalat vm, kauss või muu topsik, hambatikud.

- Lapsed panevad salati peast pärast lehtede eemaldamist üle jäänud alumise osa kaussi vee sisse
- Vajadusel aidake toetada hambatikudega, et see asetseks kausis otse ja vesi ulatuks ka selle alla
- Asetage koos lastega kauss kohta, kus see saaks ka otsest päikesevalgust, vajadusel lisage mõne aja pärast vett ning jälgige, kuidas paari päeva pärast hakkavad salati lehed tasapisi uuesti kasvama

Äralõigatud otsaga Frillise' salat, lehtsalat ja Rooma salat enne kasvama hakkamist



Kasvama läinud Frillise' salat, tavaline jääsalat, lehtsalat ja Rooma salat

4+ SIBULA KASVATAMINE



Vahendid: mugulsibul (millel võiksid olla rohelised otsad juba veidi väljas), roheline sibul (millel on all olemas ka veidi juurekestega mugulat), lillepott (ja muld), klaas või väiksem anum ja vesi.

- Vees kasvatamiseks panevad lapsed mugulsibula klaasi või purgi sisse nii, et selle alumine osa on vee piiiril - sibul ajab kiiresti ise juured vette. Vajadusel võib sibula fikseerimiseks panna anuma põhja kive või torgata nelja külge hambatikud sellisele kõrgusele, et sibul püsiks purgi servadel hambatikkuude peal ja ots ulatuks peaaegu vette. Paar korda nädalas vahetage vett
- Rohelise sibula kasvatamiseks panevad lapsed selle juurekestega sibulaosa väheesse vette ning löikavad pealsed maha umbes 5–10 cm kõrguselt (enam-vähem rohelise osa algusest). Sibula kasvamist peaks olema näha juba umbes 12 tunni möödumisel
- Sibulaid saab vee asemel kasvatada ka potis mulla sees
- Kui sibulapealsed on kasvanud, maitseke neid koos lastega või kasutage toidu valmistamisel-kaunistamisel



Rohelise sibula ja mugulsibula kasvatamine vees

5+ HERNE VÕI OA IDANDAMINE



Vahendid: herned või oad (värsked, toidu- või aianduspoest ostetud kuivatatud kaunviljad või nende seemned), majapidamispaper, plastist väike alus, soonkinnisega (Minigrip) kilekott, maalriteip, laiema suuga purk, kartul, nuga, lusikas, kilekott. NB! Aianduspoest ostetud kaunviljade seemneid ei tohi lapsed suhu panna, kuna neid võib olla töödeldud söögiks mittekõlbulike ainetega.

Soovitused

- Pange lastega alati kasvama igast variandist mitu herne-uba, et mõni neist ikka kindlasti idanema läheks
- Kasutage koos hernevõrseid söögiks

Variant 1. Kaunviljad kotis

- Lapsed murravad majapidamispaperi ristkülikuks, asetavad selle väikesele plastalusele, teevad märjaks, panevad peale kaunviljad
- Aidake see kõik kilekotti tõsta ja maalriteipi kasutades aknale kinnitada ning vajadusel lisage nimetused ja täpsustused (nt hernes - värsked, kuivatatud, seeme)
- Jälgige lastega protsessi, milline kaunviljadest hakkab kõige kiiremini idanema. Vajadusel niisutage iga paari päeva järel



Kaunviljade idandamine kilekotis - värsked oad, kuivatatud oad, värsked herned, kuivatatud herned, seemneherned

Variant 2. Kaunviljad purgis

- Lapsed täidavad purgi majapidamispaperiga ja teevad märjaks (ei pea ujutama) ning lisavad kaunviljad purgi välimisse serva
- Sulgege purk kaanega, lisage soovi korral kaunviljade nimetused ja täpsustused
- Jälgige lastega protsessi, milline kaunviljadest hakkab kõige kiiremini idanema. Vajadusel niisutage iga paari päeva järel



Värskete, kuivatatud ja seemneherneste idandamine purgis

Variant 3. Kaunviljad kartulis

- Peske kartul, uuristage sisse pesa (algul noaga, siis lusikaga). Sisu võite kasutada tärklise valmistamiseks (lk 98). Võite lastega vaadelda ka, milliseks lähevad kuivades nuga ja lusikas, ning arutlege, miks see võib nii olla
- Lapsed panevad kartuli sisse mulda, vajadusel niisutavad ning vajutavad sisse kaunviljad, peale puistavad veidi mulda
- Asetage kartulid alusele, soovi korral lisage nimetused ja täpsustused
- Jälgige lastega protsessi, milline kaunviljadest hakkab kõige kiiremini idanema. Vajadusel niisutage iga paari päeva järel



Herne ja oa kasvatamine kartulis

Variant 4. Kaunviljapallike

- Lapsed teevad majapidamispaberi märjaks ja panevad kaunviljad sinna sisse (mitte väga sügavale) ja voolivad sellest pallikese
- Lapsed panevad pallikese kilekotti, vajadusel niisutage aeg-ajalt
- Jälgige, et pallike ära ei kuivaks, kuid ei läheks ka hallitama
- Paari päeva kuni nädala pärast peaks idu ennast paberist välja suruma, siis hoidke kott lahti ning kastke ning soovi korral istutage hiljem mulda

Pärast katse tegemist arutlege

- Millisel viisil (kotis, purgis vm) idanema pandud kaunviljad hakkasid idanema kõige varem?
- Millised kaunviljad (herned või oad; värsked, toidu- või aianduspoest ostetud) hakkasid idanema kõige varem, millised kõige hiljem, kas mõni ei hakanudki?



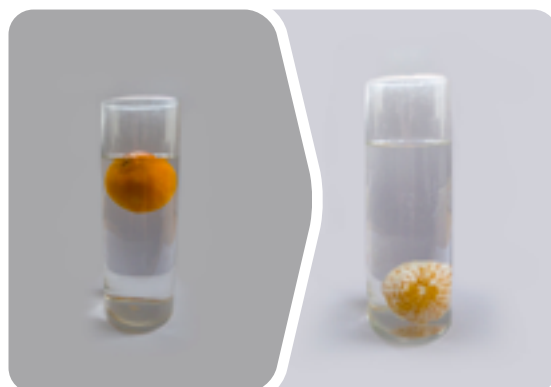
Herne kasvatamine majapidamispaberist pallikeses

5+ UJUV MANDARIIN



Vahendid: mandariin (või apelsin), kauss või klaas veega.

- Mida sa tead mandariinist? Mis sa arvad, kas mandariin oskab ujuda?
- Asetage üks pestud mandariin veega täidetud kaussi või klaasi
- Vaadeldge, mis juhtub mandariiniga, kas see jääb pinnale või vajub põhja?
- Lapsed koorivad teise mandariini ja panevad samuti kaussi või klaasi. Mis juhtub selle mandariiniga?
- Samuti võib panna kaussi-klaasi ainult mandariinikoore ja vaadelda, mis juhtub sellega



Mandariinikatse

Selgitus

Mandariini koores on palju õhumulle, mis tõmbavad mandariini vee pinnale. Ilma kooreta mandariin „upub“, sest on raskem kui vesi. Seega võib väita, et õhk on veest kergem.

7+ ÕUNAKATSE



Vahendid: magusam õun, nuga, topsikud, vesi, sidrunimahla.

- Alustuseks küsige lastelt, kas nad on vahel märganud, et kui õunatükid seisavad kaua laual, siis need muutuvad - mis nendega juhtub?
- Aidake lastel lõigata õunast väikesed tükikesed ning asetage need järgmiste ainetega täidetud topsikutesse: õhk (ehk siis mitte midagi), vesi ja sidrunimahla (selle võite teha ise sidrunist mahla välja pigistades või kasutada poe sidrunimahla)
- Kirjutage juurde, mis aine on igas topsikus
- Vaadake õunatükke umbes tunni pärast, kuid võib minna ka kauem. Mida hapum õun, seda kauem protsess aega võtab



Õunakatse

Selgitus

Värsked õunad (tegelikult kõik puu- ja köögiviljad) sisaldavad selliseid aineid, mida nimetatakse ensüümideks, mis on seal tavaliselt n-ö lõksus. Kui me õuna hammustame, koorime või lõikame, siis kokkupuutel õhuga muutuvad need ensüümid aktiivseks ning sõltuvalt sellest, kui hapu õun on, õhuga kokkupuutel õuna pind läheb pruunikaks (ensümaatiline pruunistumine), mis on siis erinevatel õunasortidel erinev. Mõni pruunistub kohe, mõni tüki aja pärast. Kui lahtilõigatud õuna piserdada sidrunimahlaga, mis on hapu, siis on võimalik pruunistumist vältida.

7+ KAPSAMAHLAKATSE

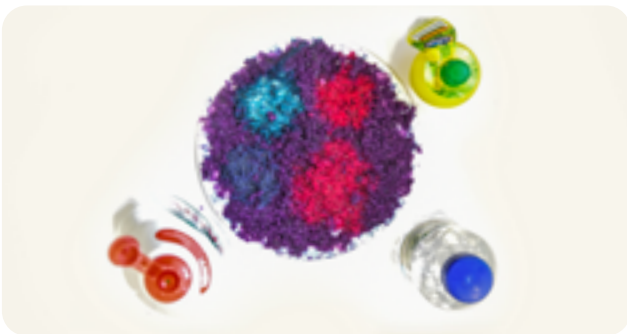


Vahendid: punane peakapsas, läbipaistvad topsikud, äädikas, sidrunimahl, soodalahus, nõudepesuvahend, küünelakieemaldi vm.

- Valmistage ette kapsamahl. Kergem variant on ribastada kapsas, keeta mõnda aega ning kasutada kapsakeeduvett. Keerulisem on püreestada toores kapsas köögikombainis vähesese veega ning mahl välja pressida. Viimasel juhul saab kasutada allesjäänud massi kunstitöodes kohe või hiljem (säilitades seda jääkuubikutena)
- Täitke koos lastega topsikud kapsamahlaga, lisage juurde erinevaid vedelikke ja vaadeldge, mis juhtub. NB! Jälgige ohutust!
- Kapsamahlaga saab joonistada - näiteks värvida kogu paberi ja siis sinna peale joonistada sidrunimahla või joonistada pilt eelnevalt valmistehtud värviliste lahustega



Eri vedelikega värvitud kapsamahlad ja joonistused nendega



Kapsajääkidele lisatud vedelikud



Kapsamahlaga immutatud paber, millele on eri vedelikega peale kirjutatud

Selgitus

Punases kapsas leidub bioaktiivseid ühendeid - antotsüaniine - üks kõige laialdasem pigmendirühm taimeriigis. Need pigmendid kuuluvad flavonoidide hulka, sõltuvalt molekuli struktuurist on igal grupil oma värv - sinine, lilla, violetne, magenta, punane või oranž. Need pigmendid on suhteliselt ebastabiilsed, mida tuleb arvestada neid sisaldavate aedviljade töötlemisel ja säilitamisel. Kõige enam mõjutab neid keskkonna happesus. Stabiilsus on parem happelises keskkonnas, siis säilib nende punane värv paremini. Leeliseline keskkond (nt sooda lisamine) põhjustab lillakas-sinise või türkiisi värvi tekke. Selleks, et värv säiliks, tuleks näiteks punasest kapsast salati valmistamisel lisada haput õuna, mustikakoogi puhul on soovitatav tainas valmistada hapupiimaga. Mustikaste käte pesemisel saab samuti neid muutusi vaadelda - kui algselt on käed punased, siis veega kokkupuutel lähevad siniseks, vesi värvub halliks.



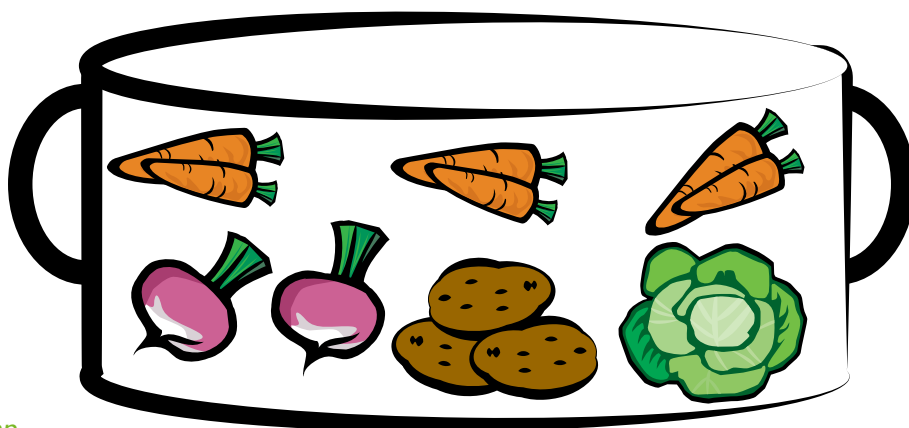
Palju teemakohaseid luuletusi ja jutte leiab erinevatest kogumikest.

Siin mõned näited.

- „Ema, palun loe mulle“ - muinasjutte, lookesi ja värsse mudilastele kevadest kevadeni (koostanud Leelo Tungal). Näiteks:
 - ◆ Laur Lomper „Porgandid ja kaal“
 - ◆ Paul-Erik Rummo „Supp“
- „Isa, palun loe mulle“ - lugusid ja luuletusi ettelugemiseks mudilastele (koostanud Leelo Tungal). Näiteks:
 - ◆ Uno Leies „Õnnelik porgand“
 - ◆ Leelo Tungal „Mida aed annab“
 - ◆ Heljo Mänd „Kapsas“
 - ◆ Venda Sõelsepp „Naeris naeris“
- „Memme, palun loe mulle“ - muinasjutte, lookesi ja värsse ettelugemiseks (koostanud Leelo Tungal). Näiteks:
 - ◆ Leelo Tungal „Sõbralik supp“
 - ◆ Ellen Niit „Kaalikad“
 - ◆ Mõhhailo Stelmahh „Õekese peenar“
- „Taadu, palun loe mulle“ - muinasjutte, lugusid ja luuletusi ettelugemiseks (koostanud Leelo Tungal). Näiteks:
 - ◆ Venda Sõelsepp „Eedi ja peetid“
 - ◆ Milvi Panga „Peakapsa peaproov“
 - ◆ Uno Leies „Sada kurki“
 - ◆ Heli Illipe-Sootak „Meisterkook“
 - ◆ Venda Sõelsepp „Kange sell“

Palju luuletusi erinevatest aedviljadest on raamatus „Rõõmus supp“ (autor Venda Sõelsepp), mis on välja antud nii eraldi raamatuna (ilmunud 1969) kui ka kogumikus „Laste rõõm. Eesti lastejutte ja luuletusi koos piltidega 1860–1980“ (ilmunud 2013).

Liisusalmidega näpumänge aedviljadest leiab kogumikust „Näpumängud ja rütmisalmid“ (lk 14–15), mille on kokku pannud Külli Huopola (ilmunud 2019).



Rõõmus supp

5+ ÜTLEMISED



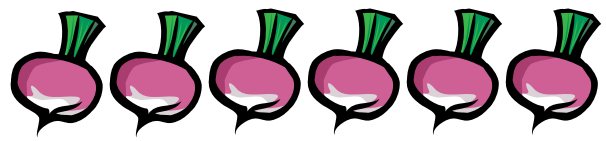
- Lugege lastele ette erinevaid ütlisi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
 - ◆ Paljas kui porgand. Selgitus: alasti
 - ◆ Nagu kapsas. Selgitus: uimane, pea ei võta hästi; väsinud
 - ◆ Printsess herne(tera)l. Selgitus: pirtsutav, ülitundlik
 - ◆ Ladvaõun. Selgitus: väga ilus
 - ◆ Kulub marjaks ära. Selgitus: vajama, vaja olema, tarvis olema
 - ◆ Tige kui tikker. Selgitus: kuri, okkiline
 - ◆ Nagu pohli. Selgitus: midagi on hästi palju
 - ◆ Kirss tordil. Selgitus: nagu täpp „i“ peal, viimane lihv

5+ MÕISTATUSED



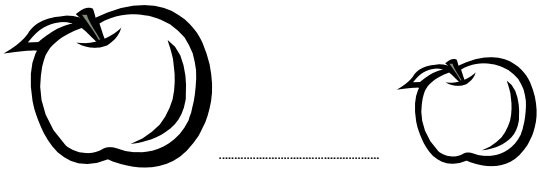
- Mees maa all, habe maa peal? Vastus: porgand, aga sobib ka peet, naeris, kaalikas, redis
- Lipp lipi peal, lapp lapi peal, ilma nõela pistmata? Vastus: kapsas
- Seest siiru-viiruline, pealt kullakarvaline? Vastus: sibul
- Seitse poissi ühes kindas? Vastus: hernes, uba
- Valge poiss, must nina? Vastus: uba
- Pesa maas, munad taevas? Vastus: õunapuu, aga ka pimi-, ploomipuu
- Valgem kui lumi, haljam kui hein, punasem kui veri? Vastus: maasikas, aga võib olla ka kirss
- Vanamees vaarikus, kaus kummuli peas? Vastus: seen

TÖÖLEHT 4. Puu- ja köögiviljad ning marjad



TÖÖLEHT 5. Arvutused ja võrdlemised aedviljadega

VÖRDLE (< > =)



ARVUTA, JOONISTA, KIRJUTA

$$\text{apple} + \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{1cm}} + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{apple} + \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{1cm}} + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{apple} + \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{1cm}} + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{apple} - \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{1cm}} - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

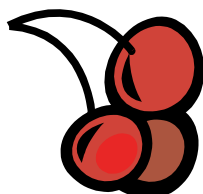
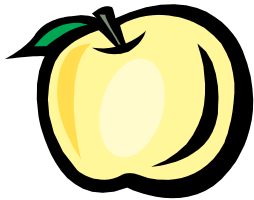
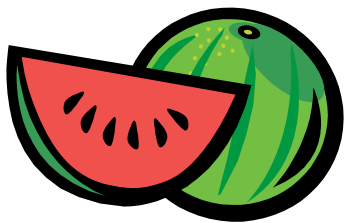
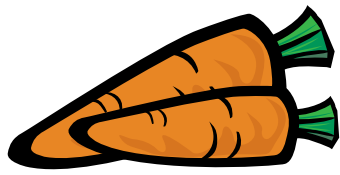
$$\text{apple} - \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{1cm}} - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{apple} - \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

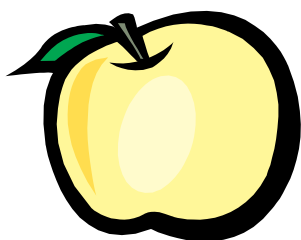
$$\underline{\hspace{1cm}} - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

TÖÖLEHT 6. Viljade-marjade ühendamine nende nimetusega



- ÕUN
- BANAAN
- PORGAND
- KAPSAS
- APELSIN
- PAPRIKA
- KURK
- ARBUUS
- PIRN
- HERNED
- KIRSID
- SIBUL
- LILLKAPSAS

TÖÖLEHT 7. Viljade-marjade nimetuste lugemine ja järelekirjutamine



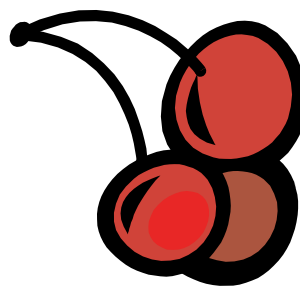
ÕUN



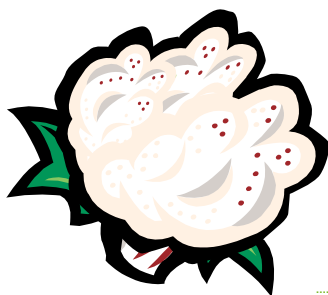
BANAAN



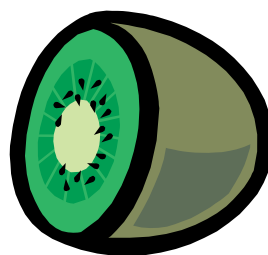
BROKOLI



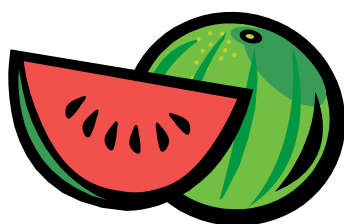
KIRSID



LILLKAPSAS



KIIVI



ARBUUS



ANANASS

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
- Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.
- Suhkrud. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Aavik-Vadi V, Väikene I, Tamm Ü. Tegijad teevad. Tartu: Atlex; 2014.
- Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Lapse puu- ja köögiviljade söömise 7 päeva päevik. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2011. [Brošüür].
- Muinasjutukate värvimisvihik. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2012. [Brošüür].
- Tervise Arengu Instituut. NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 8. tka.nutridata.ee. Kasutatud 20. märts 2020
- Viie vilja vikerkaar. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2006. (Plakat).
- Viie vilja vikerkaar. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2006. (Flaier).

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





Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

II osa
Toidugrupid:
Piim ja piimatooted
Kala, linnuliha, muna, liha



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

3 Piim ja piimatooted	171
3.1 Taustteave.....	171
3.2 Soovitused õpetajale.....	172
3.3 Tegevused.....	173
4+ Kuidas piim jõuab lauale?.....	173
5+ Tutvume piimaga.....	174
5+ Mis kuulub piimatoodete toidugruppi?.....	174
5+ Miks juua piima ja süüa piimatooteid?.....	175
5+ Kui palju annab lehm piima ja kui palju jood piima sina?.....	175
5+ Kuidas tehakse jogurtit?.....	176
6+ Milliseid roogi saab teha piimast?.....	176
3+ Piimast valmistatud toitude sorteerimismäng.....	176
3+ Elu piimafarmis.....	177
3+ Pane kokku piimatootete pilt.....	177
4+ Leia piimatooted.....	177
4+ Piimapoes.....	177
4+ Arva ära, mis tuli juurde või mida enam ei ole.....	178
4+ Piimatoodete maitsmine.....	178
5+ Lüpsame lehma.....	179
3+ Milliseid piimatooteid tead?.....	180
3+ Kasside tee piimatassini.....	180
5+ Lehmad lüpsile!.....	180
3+ Hapukoore- ja vahukooretööd.....	181
4+ Lehmad ja vasikad.....	182
5+ Lehmamask.....	183
5+ Piimatoodete külmkapp.....	183
5+ Joonistamine värvilise keefiriga.....	184
5+ Kõik hiired armastavad juustu.....	184
5+ Jogurti- või piimapakendi kujundamine.....	185
6+ Piimaplakati valmistamine.....	185
5+ Kas piimatooted sisaldavad rasva?.....	185
3+ Võlupiim.....	186
5+ Kuidas saab piimast kohupiima teha?.....	186
6+ Miks peab piimatooteid hoidma külmkapis?.....	187
6+ Joonistame piimaga.....	187
6+ Kuidas teha ise jogurtit?.....	188
1+ Lugemine.....	189
5+ Ütlemised.....	189
5+ Mõistatused.....	189

4 Kala, linnuliha, muna, liha	191
4.1 Taustteave.....	191
4.2 Soovitused õpetajale.....	193
4.3 Tegevused.....	193
4+ Tutvume munaga.....	194
4+ Urime muna.....	195
6+ Muna toiduks.....	196
3+ Kilud karbis.....	196
5+ Vürtsikilu.....	196
5+ Kalapüük.....	197
5+ Võrgu parandamine kirja eelharjutusena.....	197
6+ Räimerüü kujundamine kirja eelharjutusena.....	197
6+ Arvutus- ja võrdlemisülesanded kalade ja munadega.....	198
2+ Munade veeretamine.....	198
3+ Munade puhumine kõrrega.....	198
3+ Sorteerime munad õigesse karpi.....	198
3+ Munamemoriin.....	199
3+ Lavastusmäng „Muna“.....	199
4+ Leia munapaarid.....	199
4+ Loendame-võrdleme tibusid ja mune.....	200
4+ Kuidas munast saab kana või kukk?.....	200
5+ Väikesed munad, suured munad.....	200
5+ Muna teekond toidulauale.....	201
5+ Elased kord kana,	201
3+ Otsime mune.....	202
3+ Kanname muna.....	202
4+ Kuum muna.....	202
4+ Tibu-tibu, ära näita.....	203
4+ Kanad ja tibud.....	203
5+ Mädamuna.....	203
5+ Kalavõrk.....	204
5+ Heeringas, heeringas, 1,2,3.....	204
2+ Taldrikukalad.....	205
2+ Praemuna.....	205
2+ Tibud, kanad, kuked.....	206
3+ Vahukalatõmmis.....	206
3+ Papist kalad ja meretööd.....	207
3+ Plastiliinist või soolatainast kalad.....	207
4+ Salvrätikust või hõbepaberist kalad.....	208
4+ Kalad papil.....	209
4+ Räimetrükk.....	209
4+ Üllatusmunad.....	210
4+ Völumunad.....	211
5+ Kalamehed merel.....	211
5+ Soolatainast tibud.....	212
5+ Kuked.....	212
5+ Munakarbist kukk või kana.....	213
6+ Paberist kalad.....	214

6+ Õhupallimunad	214
6+ Munakoortest pildiraam.....	215
6+ Tibu	216
6+ Kana- ja kuketibud.....	216
5+ Toores või keedetud muna?.....	217
5+ Värske või vanem muna?	217
5+ Minikiivri katse munaga.....	217
1+ Lugemine.....	218
5+ Ütlemised	219
5+ Mõistatused	219
TÖÖLEHT 8. Kirja eelharjutus.....	220
TÖÖLEHT 9. Arvutus- ja võrdlemisülesanded kalade ja munadega	221
TÖÖLEHT 10. Munapaarid munamemoriiniks.....	222
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	223

3 PIIM JA PIIMATOOTED

3.1 TAUSTTEAVE

Piimatooted võib tinglikult jagada alagruppideks

- Vedelad magustamata piimatooted, nt piim, keefir, pett, hapupiim
- Maitsestatamata kohupiim, kodujuust ja jogurt
- Juustud
- Teised piimatooted, näiteks magustatud kohupiim, kodujuust, jogurt, joogijogurt

Kuigi võid toodetakse piimast, kuulub see lisatavate toidurasvade toidugruppi.

Samuti paiknevad väga magusad ja/või rasvased piimatooted, nagu kohuke, puding, jäätis, kondenspiim, toidupüramiidi (lk 30) tipuosas suhkrul, magusate ja soolaste näkside toidugrupis.

Mida piimast ja piimatoodetest saame:

- piim ja piimatooted on head valkude, rasvade, vitamiinide (nt A-vitamiin ja B-grupi vitamiinid) ja kaltsiumiallikad. Rikastatud piimatooted sisaldavad ka D-vitamiini
- piimavalgud sisaldavad kõiki inimorganismi jaoks asendamatu aminohappeid
- piimas sisaldub piimasuhkrut ehk laktoosi
- piimarasvad on rakkude oluline ehitusmaterjal ning energiaallikas, eriti kasvava ja areneva organismi jaoks
- täispiim ja väherasvane piim sisaldavad ligikaudu samas koguses kaltsiumi, kuid väherasvasest piimast on kaltsiumi kättesaamine tagasihoidlikum. Ohtralt kaltsiumi sisaldab ka juust. Kaltsiumi on peamiselt vaja luude ja hammaste jaoks, vere hüübimisprotsessides, lihaste normaalse töö tagamiseks ja närviimpulsside edasikandumiseks. Kuigi parimateks kaltsiumi allikateks on piimatooted (nt kaks klaasi piima-keefiri ja umbes viil juustu annavad lapse päevase vajaliku kaltsiumikoguse), sisaldavad kaltsiumi ka näiteks rohelised köögiviljad ja seemned ning seega ei pea kogu vajalikku kaltsiumi saama vaid piimatoodetest

Piimatoodete rasvasisaldused võivad aga olla üsna erinevad:

- piim, keefir, hapupiim ja pett võivad sisalda kuni 5 grammi rasvu 100 grammi kohta
- jogurtid, kohupiimad ja kodujuustud on üldjuhul kuni 10% rasvasisaldusega
- rõõsa ja hapukoore rasvasisaldus on minimaalselt 10% ja võib ulatuda isegi 30–40%-ni

Piimatoodetest on kõige rasvasemad juustud, mille rasvasisaldus 100 grammi kohta jääb peamiselt vahemikku 15–45%. Erandiks on mõned toorjuustud, mille rasvasisaldus on veelgi väiksem ning mida saab näiteks soovi korral kasutada rasvamäärde asemel võileibadel.

Kuna inimesed kipuvad saama toiduga liiga palju küllastunud rasvhappeid, siis väga rasvaseid piimatoteid (hapu- ja vahukoor) tasuks süüa harvemini ja/või väiksemates kogustes.

Lastele pakutav piim peaks olema vähemalt 2,5% rasvasisaldusega. Kui ülejäänud toidus on küllastunud rasvhappeid vähem, võiks joogipiimaks olla nn täispiim. Kui koolieelses eas lapsed söövad ka teisi piimatoteid, siis vedelaid piimatoteid ei vaja nad üle 200–300 grammi päevas.

Kahjuks sisaldavad mõned piimatooted, näiteks magustatud jogurtid ja kohupiimakreemid, ka üsna suures koguses lisatud suhkruid, isegi kuni 10 grammi 100 grammi toote kohta. Seetõttu tuleks lastele anda eelistatult magustamata piimatoteid, neid vajadusel ise näiteks värskete või külmutatud marjade-puuviljadega magustades.

Magustamata toote ja lisatud suhk-
rutega toote suhkruisalduse võrd-
lust ilmestavad hästi tootekoostise
sildid. Siit on näha, et 300-gram-
mises kakao-kohupiimapastas on
lisatud suhkruid ligi 35 grammi,
mis on näiteks koolieeliku päevane
maksimaalne lubatud lisatud suhk-
rute kogus.

KAKAO-KOHUPIIMAPASTA	KOHUPIIM
Koostis: laktoosivaba kohupiimapasta, suhkur, kakaopulber, E-ained: paksendaja (modifitseeritud tärklis, pektiin), happesuse regulaator (sidrunhape)	Koostis: rasvata kohupiim, rõõsk koor
<u>Toitumisalane teave 100 grammi kohta:</u> Energia.....137 kcal Rasvad.....5,0 g, millest küllastunud rasvhapped2,7 g Süsivesikud....15,0 g, millest suhkrud.....15,0 g	<u>Toitumisalane teave 100 grammi kohta:</u> Energia.....116 kcal Rasvad.....5,0 g, millest küllastunud rasvhapped2,7 g Süsivesikud....3,6 g, millest suhkrud.....3,6 g
Valgud.....7,9 g Sool.....0,14 g	Valgud.....14 g Sool.....0,08 g
	laktoos
	laktoosist tekkinud suhkrud + lisatud suhkrud

Suhkrud magustatud ja magustamata kohupiimas

Lisatud suhkrute koguse vähendamiseks toidus tuleks eelistada maitsestatamata (magustamata) piimatooteid ning maitsestada võimalusel kohupiim või jogurt ise, näiteks marjade ja puuviljadega!

Magustamisel tuleb arvestada sellega, et kaks triiki teelusikatäit suhkrut ning üks teelusikatäis vedelat mett kaalub umbes 10 grammi (tahke mee puhul veelgi rohkem). Kui lisad sellise koguse 100 grammile jogurtile, saad sama suure lisatud suhkrute sisaldusega toote kui poes.



Kohupiim

3.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Uurige toidupüramiidilt (lk 30), millised toidud kuuluvad sellesse toidugruppi
- Kasutage piima ja piimatooteid ühisel toiduvalmistamisel ning degusteerige koos lastega erinevaid piimatooteid
- Planeerige lastega õppekäike ja külastage:
 - ◆ lüpsifarmi ja uurige, kuidas lehma söödetakse ja lüpstakse
 - ◆ meiereid või piimatööstust ning tutvuge hügieeninõuete ja piimatoodete valmistamisega
 - ◆ piimandusmuuseumi

3.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- tunneb ja nimetab erinevaid piimatooteid ja neist valmistatavaid roogi
- teab, et piim ja piimatooted on oluline toidugrupp
- oskab jutustada, kuidas piim jõuab toidulauale
- teab, et piimatooteid peab hoidma külmkapis

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Milliseid toiduaineid siit toidugrupist oskad nimetada? NB! Kuigi või ja väga magusad piimatooted valmistatakse piimast, tuleb rõhutada, et toidusoovituste põhjal ei kuulu need siia toidugruppi
- Miks piimast valmistatud või ja väga magusad tooted, näiteks kohuke, jäätis, puding jm, ei kuulu siia toidugruppi?
- Milliseid piimatooteid ja neist valmistatud roogi oled söönud?
- Kas on midagi, mida nimetati ja sina ei ole söönud? (nt pett)
- Mis maitseb siit toidugrupist kõige enam, kõige vähem?
- Kuidas erinevaid piimatooteid sööd? Näiteks joogina või joogi koostises (nt kakao), pudru, supi või muu soolase roa koostises, magustoiduna (nt kohupiimavaht, kama, mannaavaht piimaga), võileival (nt juust) vm?
- Kas oskad nimetada, mida peaks siit toidugrupist sööma kõige vähem? Kõige vähem peaks sööma magustatud piimatooteid
- Miks peaks piimatooteid sööma?
- Kust saame piima, kuidas piim ja piimatooted jõuavad toidulauale?
- Miks peab piimatooteid hoidma külmkapis? (selleks võite läbi viia katse (lk 187))

4+

KUIDAS PIIM JÕUAB LAUALE?



- Arutlege lastega, kust saadakse piima ning kuidas piim ja piimatooted toidulauale jõuavad. Suurtes taludes või farmides (enamasti lautades) peetakse lüpsikarja. Lehma lüpsatakse kaks korda päevas lüpsimasinatega. Piimaauto võtab taludest piima peale ja viib meiereisse. Meiereis kuumutatakse piima, et hävitada selles olevad haigusi tekitavad mikroorganismid. Siis piim pakendatakse ja viiakse poodi müügile. Piima tootmisega ja töötlemisega tegelevad paljud inimesed
- Minge võimalusel lastega õppekäigule farmi või tallu, piimatööstusesse ja poodi seda kõike vaatama. Tehke piima teekonnast laudast poodi ka fotosid
- Pärast õppekäiku asetavad lapsed arutelu käigus fotod piima teekonna erinevatest etappidest ja tegevustest õigesse järjekorda ning jutustavad, mida nad märkasid, mis neil on meeles, milliseid lõhnu tundsid, mis üllatas-meeldis jm
- Kui õppekäigul käia ei õnnestu, siis otsige aruteluks vajalik pildimaterjal ise

5+ TUTVUME PIIMAGA



Vahendid: joogitopsikud, piim, pildid (lehmad, kitsed jne), vesi klaasis.

- Iga laps saab topsiku vähese piimaga (vanemad lapsed valavad ise)
- Uurige, mis on topsikus: vaadeldge, nuusutage, loksutage ettevaatlikult ning maitseke (maitsevad need, kes soovivad; laktoositalumatusega või lehmapiimaallergiat põdevatele lastele mitte pakkuda)
- Paluge lastel iseloomustada piima konsistentsi, värvust, lõhna ja maitset (vedel, valge, piima lõhnaga, magusama maitsega)
- Paluge võrrelda ja arutlege, kuidas piim ja vesi oma omadustelt erinevad
- Selgitage, et piim ei ole janu kustutamiseks (kuigi seda võib juua ka janu korral), vaid kõrge bioväärtusega ning tasakaalustatud koostisega iseseisev toit
- Küsige, milleks piima kasutatakse? Toiduks - ostame tavaliselt lehmapiima (pildid lehmadest). Millise looma piima veel juuakse? Näidake kitse, hobuse, kaameli pilte
- Küsige lastelt, milliseid piimast ja piimatoodetest valmistatud roogi nad on söönud? Näitlikustage pildimaterjaliga

5+ MIS KUULUB PIIMATOODETE TOIDUGRUPPI?



Vahendid: plakat „Toidupüramiid“ (lk 30), pildid piimatoodetest.

- Tutvustage toidupüramiidi abil piimatoodete toidugruppi kuuluvaid tooteid
- Küsige lastelt, milliseid piimatoteid nad teavad ning paluge leida nimetatud toote pilt
 - ◆ Vedelad magustamata piimatooted (nt piim, keefir, pett, hapupiim)
 - ◆ Maitsestatamata kohupiim, kodujuust ja jogurt
 - ◆ Juustud
 - ◆ Teised piimatooted (nt magustatud kohupiim, kodujuust, jogurt, joogijogurt)
- Arutlege, miks ei kuulu piimatoodete toidugruppi:
 - ◆ või - selgitage, et see kuulub lisatavate toidurasvade toidugruppi
 - ◆ väga magusad ning rasvased piimatooted, nagu kohuke, jäätis, puding, kondenspiim jms - selgitage, et need kuuluvad suhkru, magusate ning soolaste näkside toidugruppi



Piimatooted

5+

MIKS JUUA PIIMA JA SÜÜA PIIMATOOTEID?



- Küsige lastelt, miks inimesed joovad piima?
- Arutlege lastega, miks inimene vajab piima ja piimatooteid. Piim on toiduaine, mis toetab inimkeha normaalset kasvu ja arengut ning tervist kogu eluea vältel. Selgitage, et erinevat sorti piimatooteid tasub süüa iga päev ning järjepidev tarbimine aitab ära hoida näiteks luude hõrenemise. Paljudes piimatoodetes (nt hapendatud) on kasulikke piimhappebaktereid
- Rõhutage, et piimatoodetest tuleks eelistada magustamata tooteid
- Selgitage vajadusel, et mõnel inimesel võib olla lehmapiimaallergia või laktoositalumatus

Oluline teave õpetajale

Nii toiduallergia kui ka toidutalumatus on soovimatud reaktsioonid, mis tekivad mingi toidu suhtes. Nendel kahel haigusel on erinev olemus, aga haigusnähud võivad olla sarnased. Toiduallergia on organismi ülitundlikkus toiduaine või toidu koostises oleva aine suhtes ning tegemist on immunoloogilise reaktsiooniga, toidutalumatus korral tekivad aga mitteimmunoloogilised reaktsioonid.

Lehmapiimaallergia puhul tuleb üldjuhul vältida kõiki piima ja piimasaadusi sisaldavaid toite, näiteks võid, kohupiima ja piima- või koorejäätit. Oluline on hoolikalt uurida toitude märgistusel toodud toitude koostist.

Vahel peab piimast kas täielikult või osaliselt loobuma, näiteks siis, kui on diagnoositud laktoositalumatus. See tähendab, et piimas, piimatoodetes ja piima sisaldavates roogades olev laktoos ehk piimasuhkur jääb seedetraktis lõhustamata ja imendumata ning see tekitab erinevaid vaevusi, näiteks kõhupuhitust, -korinat, -valu või -lahtisust. Üldiselt taluvad ka laktoositalumatusega inimesed väheses koguses laktoosi (umbes 100 grammis piimas sisalduva laktoosikoguse). Laktoosi sisaldus on väiksem hapupiimatoodetes. Kõvades juustudes ei sisaldu laktoosi üldse. On saadaval ka laktoosivabu piimatooteid.

Inimesed, kes ei söö üldse piima ja piimatooteid, peavad väga hoolikalt oma toitumist planeerima, et saada kaltsium kätte teistest toitudest.

5+

KUI PALJU ANNAB LEHM PIIMA JA KUI PALJU JOOD PIIMA SINA?



Vahendid: ämber ja klaasid või nende pildid, mis oleksid omavahel õiges proportsioonis.

- Arutlege
 - ◆ Kui palju üks lehm päevas piima annab, näiteks ämbrites? Parimad lehmad lüpsavad päevas umbes 25 liitrit
 - ◆ Kui palju sina jood päevas piima, näiteks klaasides? Võrrelge koguseid
- Näitlikustage tegevust (nt üks suur ämber ja kolm tavalist klaasi). Toidusoovituste järgi ei peaks vedelaid piimatooteid jooma üle paari klaasi päevas

5+ KUIDAS TEHAKSE JOGURTIT?



- Küsige laste käest, millised piimatooted neile meeldivad, maitsevad (nt jogurt jm)?
- Selgitage, kuidas jogurtit tehakse. Lehmad annavad piima, mis viiakse piimatööstustesse ja seal lisatakse piimale selliseid baktereid, mis muudavad piima hapuks. Sellele hapupiimale võib lisada maitseks marju või puuvilju ja natukene suhkrut või mett, et oleks magusam. Näiteks tehakse nii jogurtit ja marjadega hapupiima. Pakendusmasin jaotab jogurti väikesematesse ja suurematesse topsikutesse, pakkidesse või purkidesse ja need lähevad külmlattu ootama, millal auto need poodi viib
- Arutlege lastega, kas jogurtit saab ka kodus või lasteaias-koolis valmistada
- Valmistage koos jogurtit (lk 188)
- Maitske valmistatud jogurtit ja paluge lastel kirjeldada selle maitset, konsistentsi ja värvi

6+ MILLISEID ROOGI SAAB TEHA PIIMAST?



- Arutlege, et kui on piim ja lisaks teisi toiduaineid, siis mis roogi saab nendest valmistada. Näiteks kui piimale lisaks on mune, veidi jahu ja maitseaineid, saab teha omletti; kui lisaks on kaerahelbed, siis putru; kui lisaks on mune, jahu ja veidi suhkrut, saab teha pannkooke; kui lisaks on riisi, veidi võid ja soola, saab teha riisisuppi või -putru
- Paluge lastel nimetada veel roogi, kus lisaks piimale on kasutatud ka teisi toiduaineid



Piim, riis ja või riisisupi valmistamiseks

3+ PIIMAST VALMISTATUD TOITUDE SORTEERIMISMÄNG



Vahendid: A5-pildikaardid erinevate piimatoodete ja piimast valmistatud roogadega (nt puder taldrikul, piim joogiklaasis, erinevad juustud, keefiripakk, kohupiim marjadega jne) ning juurde on lisatud teistest toidugruppidest toite (nt kapsas, õunad, munad, võileib, mahlapakk, vesi klaasis, toorsalat kausis, leib jne).

- Asetage pildid tagurpidi vaibale, lapsed tulevad ja igaüks võtab ühe pildi
- Kui on piimatoodet või piimast valmistatud roog, võtab laps pildikaardi üles ja nimetab selle nimetuse. Kui ei ole, jätab selle õigetpidi pööratult vaibale ning võtab uue pildi
- Kui kõik pildid on läbi vaadatud, kontrollige koos lastega üle, kas vaibale jäid ainult need pildid, millel ei olnud piimatoodet ega piimast valmistatud rooga
- Lõpetage mäng piltidel olevate piimatoodete või neist valmistatud roogade vaatamise ja nimetamisega
- Küsige, kas lapsed on neist toite söönud (nt need lapsed tõusevad püsti, kükitavad või lehvitavad või teevad mingit muud eelnevalt kokkulepitut tegevust)

3+ ELU PIIMAFARMIS



Vahendid: lehmade, vasikate jm koduloomade ning inimeste kujukesed, ehitusklotsid ja muud loovad vahendid, taaskasutatavad materjalid (nt ca 3–4 cm pikkusteks tükideks lõigatud tühjad paberkäterätitorud heinapallideks), niin, roheline kangas vm, mänguautod ja traktorid.

- Lapsed ehitavad ehitusklotsidest farmis olevad hooned (lüpsilaudad, heinaküün-söödahoidla, koerakuut, hobusetall, elumaja jne) ning kujundavad farmi juurde karjamaad
- Arutlege, milliseid tegevusi seal tehakse, ning tooge tegevused mängu (nt loomade söötmine, loomasööda varumine, lüpsmine, piima autoga meiereisse viimine jne)

3+ PANE KOKKU PIIMATOOTE PILT



Vahendid: A5-formaadis piimatoodete pildid, mis on lõigatud tükideks (vastavalt lapse eale ja oskustele 4–5 või 10 tükiks).

- Lapsed panevad kokku piimatoodetega pilte ja nimetavad, millega on tegu

4+ LEIA PIIMATOOTED



Vahendid: erinevad pildid piimatoodetest ja teistesse toidugruppidesse kuuluvatest toitudest.

- Iga laps valib laualt kõikide piltide seast vaid selle pildi, millel on piimatoode
- Seejärel jutustab ta sellest teistele, näiteks millega on tegu, kas ta on seda sünnud, kuidas maitses jne

4+ PIIMAPOES



Vahendid: piimatoodete pakendid või kaardid piimatoodete piltidega (nt piim, jogurt, hapukoor jne).

- Niinimetatud poeetil on piimatoodete pakendid või kaardid
- Lapsed mängivad poodi, kust nad ostavad erinevaid piimatooteid. Toodete pakenditel on hinnad geomeetriliste kujunditena või numbritena ja laste rahakottides on rahaks samad kujundid või nn rahatähed (võivad olla täpselt samad nagu hinnasildil või väikesemad ja lapsed peavad õige summa neist ise kokku panema)
- Lapsed maksavad ostu eest. Vaadelge ning arutlege koos, kes mida ja miks ostis

4+

ARVA ÄRA, MIS TULI JUURDE VÕI MIDA ENAM EI OLE



Vahendid: pildikaardid erinevate piimatoodetega (nt piimad - erinevates pakendites ja erineva rasvasisaldusega, keefir, maitsestatamata jogurt, erinevad juustud, kohupiim, kodujuust jne). NB! Kuigi võid, jäätist ja kohukest tehakse piimast, siis toidusoovituste järgi ei kuulu need piimatoodete toidugruppi, mistõttu ärge nendega pildikaarte selles mängus kasutage.

- Mängige väikese grupi lastega
- Asetage lauale ühte ritta 3–4 pilti (4–5-aastaste lastega) või 8–10 pilti (6–7-aastaste lastega)
- Alustage mängu väiksema arvu pildikaartidega, laste osavuse arenedes suurendage piltide ning muudatuste arvu
- Iga pildikaardi asetamisel küsige „Mis on pildil?“ ning lapsed nimetavad võetud pildil oleva piimatootet
- Võite esitada lisaküsimusi, näiteks, kas sa täna oled seda piimatoodet joonud/söönud? Koos võib veel üle vaadata, millised piimatoodete pildid on reas
- Paluge lastel seejärel silmad sulgeda (või keerata selg). Muutke pildikaartide rida - võtke mõni pilt ära ja/või pange juurde ning vanemate laste puhul muutke ka piltide asukohta. Lubage lastel silmad avada ja küsige „Mis on muutunud?“ - milline toode tuli juurde, millist toodet enam ei ole
- Lapsed püüavad ära arvata, milline toode on kadunud või juurde tulnud
- Laps, kes arvas esimesena õigesti, võib olla järgmisena pildikaartide asetaja, nende äravõtja või juurdepanija

4+

PIIMATOODETE MAITSMINE



Vahendid: väikesed lusikad, topsikud, kandikud, salvrätikud, valik piimatooted, sh nii magustatud kui magustamata (nt hapupiimatooded, jogurt, kohupiimakreem) ja juustusid.

- Võrrelge piimatoodete magusust maitse järgi (maitsevad need, kes soovivad; lehmapiiimaallergiat põdevatele lastele mitte pakkuda, laktoositalumatusega lastele võib pakkuda ainult laktoosivabasid piimatooted) ning suuremate lastega vaadake suhkrute sisaldusi ka pakenditelt
- Võrrelge eri juustusortide (sh nt kitsepiimast) maitseid ja soolasust ning suuremate lastega vaadake pakenditelt ka toodete soola- ja rasvasisaldusi
- Küsige lastelt, millised tooted on nende lemmikud ja miks. Selgitage, et alati tuleks eelistada magustamata piimatooted

5+ LÜPSAME LEHMA



Vahendid: kummikinnas, pilt lehmast, vesi või piim, väike ämber või tass.

- Arutlege
 - ◆ Mis värvi on piim? Kas piim paistab läbi? Võimalusel valage läbipaistvasse klaasi 0,05% ja täispiima ning võrrelge lastega neid omavahel
 - ◆ Kust me saame piima?
 - ◆ Kuidas lehm välja näeb? Lapsed kirjeldavad lehma välimust
 - ◆ Mida lehm sööb?
 - ◆ Kuidas nimetatakse lehma last?
 - ◆ Mis arvad, kas lehma eest on lihtne hoolitseda?
 - ◆ Kuidas peaks lehma eest hoolt kandma?
- Lõigake A1-paberist valge lehma siluett
- Lapsed lõikavad kas musta värvi paberist laigud ja liimivad need lehmale või joonistavad need pintsliga või teevad oma kätega lehmale mustad jäljed
- Juurde võib liimida/meisterdada/joonistada karjamaa
- Võtke kummikinnas, mille võib kujundada lehma udara sarnaseks, valage kinnas piima või vett täis, siduge kinnas randme kohalt nõoriga kinni ning kinnitage lehmapiildile
- Torgake nõelaga kinda sõrmeotstesse ettevaatlikult tillukesed augud. Kindasõrmed on kui lehma udara nidad, mida pigistades saab imiteerida käsitsi lüpsmist
- Rollimängu jaoks võib kasutada valget kitlit, pearätikut ja ämbrit. Lapsed lüpsavad lehma, pakuvad talle heina ja hoolitsevad tema eest, puhastavad teda
- Vaadake koos ka keskkonnahariduse veebilehel (www.keskkonnaharidus.ee, otsisõna „koduloomad rannaniidul“) olevat lühifilmi, näiteks „Koduloomad rannaniidul“ 1. osa, kus räägitakse lähemalt lehmast. Lühifilmid sobivad aktiivseks kasutamiseks teema sissejuhatuseks



Lehmake ja Hilde Lii seda valmistamas ning „lüpsmas“

3+ MILLISEID PIIMATOOTEID TEAD?



Vahendid: pall.

- Lapsed viskavad või veeretavad üksteisele palli
- Laps, kes palli saab, nimetab mõne piimatootet

3+ KASSIDE TEE PIIMATASSINI



Vahendid: nõõrid, pingid, võimlemiskepid, võimlemisrõngad, erinevad tähised, kõnnirajad jm võimlemisvahendid.

- Moodustage saali, rühma- või klassiruumi põrandale spordivahenditest teekond-takistusrada. Kaasake lapsed raja loomisse ja muutmisse
- Lapsed on kassid, kes tahavad jõuda piimatassini. Tassini jõudmiseks peavad nad läbima takistusraja, näiteks:
 - ◆ hüppama üle võimlemiskeppide
 - ◆ astuma kõndimiskividel
 - ◆ ronima kaare alt
 - ◆ kõndima tasakaalupingil või nõõril
 - ◆ ronima üle võimlemiskuubikute
 - ◆ kõndima massaažimattidel
 - ◆ hüppama võimlemisrõngastes
 - ◆ roomama läbi tunneli
 - ◆ ronima varbseinal jne
- Rajal võivad olla ka üllatused (nt metsahäälled vm) või ülesanded (nt loenda hiiri vm), mida võivad lapsed ka ise välja mõelda

5+ LEHMAD LÜPSILE!



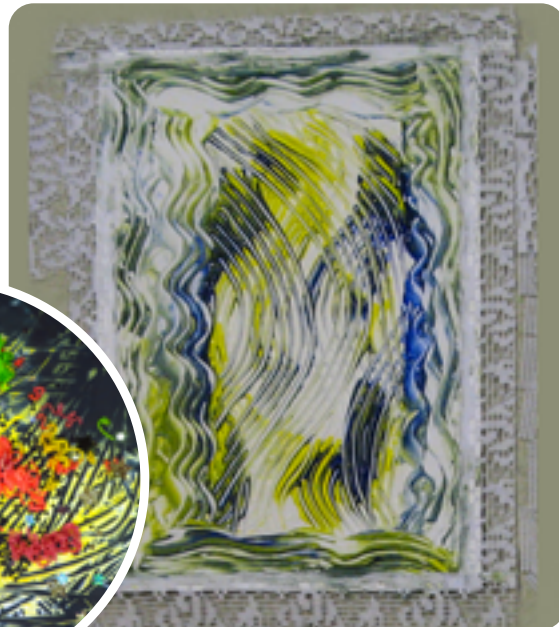
- Mäng toimub saalis või piiratud õuealal
- Kolm last on karjakoerad, ülejäänud lehmad
- Karjakoerad hoiavad kätest kinni (moodustades lahtise keti) ning püüavad lehma saada enda keskele (moodustades kinnise keti)
- Kui lehm on kinni püütud, saab teda lüpsile viia (läheb mängust välja)
- Lapsed mängivad seni, kuni enamik lehma on lüpsile viidud
- Siis valivad nad uued karjakoerad ning mäng algab otsast peale

3+ HAPUKOORE- JA VAHUKOORETÖÖD



Vahendid: paber (võib olla ka erikujuline, värviline), hapukoore/vahukoore (vahukoore võib eelnevalt vahustada), toiduvärvid või guašid, hambatikud, vatitikud või kahvlid, kerged lisandid (nt riisihelbed, õrnad taimed, suled, litrid, sädelus, riidetükid, käsitöösilmad vm), noorematele lastele soonkinnisega (Minigrip) kilekotid.

- Pange paberile veidi hapukoort või (vahustatud) vahukoort ja lasage või lapsed lisavad ise järgemööda väikeses koguses värve
- Lapsed ajavad kõik laiali, võivad hambatikude, kahvlite või vatitikudega joonistada peale mustreid ning soovi korral lisada tööle kergeid sinna külge kleepuvaid asju
- Soovi korral saab võtta tõmmiseid (seda tuleb teha enne lisandite lisamist)
- Nooremad lapsed võivad hapukoorega teha kunsti ka nii, et hapukoore on soonkinnisega kilekotis, kuhu on lisatud veidi värve ning lapsed mudivad seda näppude vahel



Hapukooretöö värvilisel paberil ja pitsist äärega



Vahukoorepõrsas



Hapukooretöö soonkinnisega kotis



Hapukooretöö ja sellelt võetud tõmmised

4+ LEHMAD JA VASIKAD



Vahendid: erineva suurusega papptaldrikud, joonistuspaper, värvilised paberid, käärid, liimid, pliitsid, käsitöösilmad, valmis lõigatud detailid: pea, jalad (4 tk) ja saba, lehma meisterdamisel ka udar või šabloonid detailide valmistamiseks.

Variant 1. Lehm papptaldrikutest.

Kergema versiooni tegemiseks lapsed:

- liimivad kaks eri suuruses papptaldrikut üksteise peale
- lõikavad värvilisest paberist välja lehma nina, kõrvad, laigud ja jalad ning liimivad need taldrikutele

Variant 2. Lehm papptaldrikutest.

Keerulisema versiooni tegemiseks lapsed:

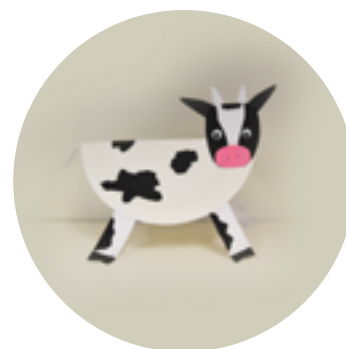
- murravad papptaldriku pooleks, joonistavad või liimivad lehma kehale ning jalgadele mustad laigud
- lõikavad lehma pea jaoks ovaalse roosa nina, mustast paberist kõrvad ning liimivad need koos käsitöösilmadega pea külge
- seejärel liimivad sirgele poolele ühte serva pea, teise serva saba ning poolkaarte külge jalad, et lehm seisaks püsti
- saavad erineva suurusega papptaldrikutest valmistada põrandamänguks vahva lehmakarja koos vasikatega

Variant 3. Lehm karjamaal

- Joonistage joonistuspaperile lehma keha, mille lapsed värvivad musta-valgekirjuks ning lõikavad välja
- Lapsed joonistavad muud detailid sobiva suurusega (šabloonide abil): pea, jalad, udar ja kõrvad, lõikavad need välja ning liimivad sobivale kohale. Saba võib valmistada lõngast ja silmadeks kasutada käsitöösilmi
- Seejärel kujundavad lapsed koos karjamaa ja asetavad sinna lehmad



*Lehm papptaldrikutest
(kergem versioon)*



*Lehm papptaldrikutest
(keerulisem versioon)*



Lehmad karjamaal

5+ LEHMAMASK



Vahendid: papptaldrikud, värvilised paberid (roosa, must, pruun), naaskel, kummipael, ettevalmistatud šabloonid lehma kõrvade, nina ja sarvede joonistamiseks.

- Lõigake papptaldrikusse paraja suurusega augud (nii, et lapsed näeksid sellest läbi)
- Seejärel joonistavad lapsed detailid (võib kasutada šabloone) – lehma nina (roosast paberist), kõrvad (valgest paberist suurem ja väiksem roosast), sarved – ning lõikavad need välja
- Lapsed liimivad papptaldriku tagumisele küljele lehma nina (sinna peale paberist kaks täppi või joonistavad need viltpliatsiga), sarved ja kõrvad (kõrvad liimida kokku nii, et väiksem roosa kõrv jääb valge kõrva keskele)
- Lõpetuseks kujundavad lapsed lehmale mustast paberist tuka ja liimivad ka selle
- Vajutage naaskliga silmade kõrgusele taldriku äärel kaks auku, kinnitage nendesse paraja pikkusega kummipael



Lehmamask papptaldrikust

5+ PIIMATOODETE KÜLMKAPP



Vahendid: toiduteemalised ajakirjad, reklaamlehed jm, käärid, liimid, kaks suuremat papitükki, teip jm.

- Valmistage koos lastega papist külmkapp - lapsed joonistavad ühele papile ukse, teisele riulid ja aidake teibiga need omavahel kinnitada n-ö lahtikäivaks külmkapiks
- Selgitage, et nii nagu on kaupluse riulitel kindel kord ja tooted on gruppides, nii on ka valmistatavas külmkapis - igal riulil asuvad sarnased piimatooted. Näiteks kõige alumisel juustutooted, järgmisel kohupiim ja kodujuust, kolmandal keefirid ja jogurtid, neljandal joogipiim, kohvikoor, hapukoor jms
- Lapse ülesanne on välja mõelda vähemalt kaks piimatoodet, mis asetseksid eri riulitel
- Otsige koos lastega ajakirjadest-reklaamlehtedest pilte nende poolt valitud piimatoodetest
- Lapsed lõikavad pildid välja ja liimivad sobivasse riulisse
- Vaadake ja arutlege lastega, millised tooted on millistel riulitel. Paluge nimetada, mis on esimesel riulil, mis teisel jne

5+ JOONISTAMINE VÄRVILISE KEEFIRIGA



Vahendid: paber, keefir, toiduvärvid või guašid, vatitikud.

- Lapsed teevad paberi peale värvilise keefiri tilkadega kujundeid
- Seejärel panevad valminud joonistusele peale puhta lehe ja hõõruvad paberilehti üksteise vastu, neid omavahel ka keerutades, et värvid omavahel hästi seguneksid



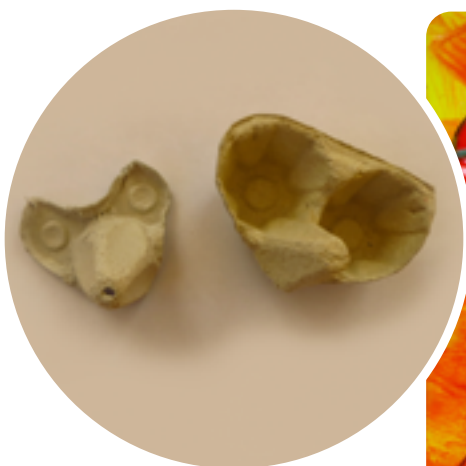
Joonistus keefiriga

5+ KÕIK HIRED ARMASTAVAD JUUSTU



Vahendid: paber, aukudega papp või iselõigatud aukudega paber, munakarpid, guašid, pintslid, vatitikud, lõngajupid, PVA-liim.

- Kui aukudega pappi ei ole, lõigake paberile ise sisse eri suurusega (umbes 3–5 cm läbimõõduga) auke (murdke paber õrnalt pooleks ja lõigake auk sisse, ei ole oluline, et need täiesti ümmargused tulevad)
- Lõigake munakarpidest hiired - väljaulatuv osa on hiire nina, kaks kõrvuti asetsevat munatopsisektsiooni on kõrvad (ühest kümne munaga restist saab neli hiirt)
- Lapsed värvivad aluspaberi ja aukudega papi/paberi kollakates toonides ning asetavad aukudega papi/paberi kohe aluspaberi peale (vajadusel võib lisada õige pisut PVA-liimi)
- Seejärel värvivad lapsed hiired halliks - selleks segavad omavahel valget ja väga väikese tilga musta värvi, nina ja silmad võib teha mustaks vatitikuga
- Lõpetuseks liimivad lapsed hiired juustu peale, lisavad lõngajupist saba
- Selgitage lastele, et tegelikult meeldib hiirtele pigem süüa seemneid, viljaterasid ja pähkleid, kuid kui juust on saadaval, ei ütle nad ka sellest ära



Munakarbist väljalõigatud hiired ning hiired juustul



5+ JOGURTI- VÕI PIIMAPAKENDI Kujundamine



Vahendid: värvilised paberid, käärid, erineva suuruse ja kujuga pappkarbid, pildid loomadest, liim, viltpliiatsid ja muud kaunistamismaterjalid.

- Tutvustage lastele toidu märgistuse põhimõtteid (lk 285)
- Lapsed valivad karbi ning kujundavad olemasolevaid vahendeid kasutades oma piimatootte pakendi
- Seejärel saab iga laps mõelda enda piimatootele nime, kirjutada selle valminud pakendile ning soovi korral esitleda kaaslastele
- Valminud loovtöödest kujundage koos uute piimatoodete näitus



Kujundatud piimapakend

6+ PIIMAPLAKATI VALMISTAMINE



Vahendid: A3-joonistuspaper, toiduteemalised ajakirjad ja reklaamlehed, liim, viltpliiatsid, värvilised pliiatsid.

- Selgitage, et lapse ülesandeks on koos kaaslasega teha reklaamplakat piimale või piimatootele
- Arutlege, mis võiks plakatil olla ja mida on vaja plakati tegemiseks (nt võiks otsida piima ja nendest valmistatud toitude ning toodete kohta pilte)
- Iga laps otsib antud toidugruppi sobivaid tooteid ja lõikab need välja
- Seejärel paigutavad ja liimivad lapsed valitud pildid plakatile
- Lapsed kujundavad värvi- või viltpliiatsitega ülejäänud plakati (võib juurde kirjutada, joonistada jne). NB! Selgitage lastele, et ei tohi kasutada väljendeid „tervislik“, „kasulik“ ega kirjutada, et mõnel tootel on ravivad omadused
- Paluge lastel tutvustada enda plakateid kaaslastele

5+ KAS PIIMATOOTED SISALDAVAD RASVA?



Vahendid: või, eri rasvasisaldusega juustud, rasvatu kodujuust vm, salvrätikud.

- Lapsed panevad enam-vähem ühe suurusega toiduainetükid salvrättide peale ning hindavad rasvapekkide ja nende suuruse järgi, kas toiduaine sisaldab rasva ning milline toiduaine sisaldab rasva enim
- Selgitage, et võid valmistatakse küll piimast, aga toidusoovituste järgi on see lisatavate rasvade toidugrupis

3+ VÕLUPIIM



Vahendid: rasvasem piim, rõõsk koor või keefir (koguses, mis katab valitud nõu põhja õhukese kihina), toiduvärvid (2–4 tk), vatitikud, nõudepesuvahend ning alus, milleks sobib supitaldrik või mõni teine madalam nõu.

- Valage piim alusele. Lapsed tilgutavad toiduvärvi (2–4 erinevat) suuremaid, väiksemaid tilkasid piima erinevatesse kohtadesse. Seejärel võtke vatitikk, kastke nõudepesuvahendisse ja pange tikk vahendiga piima keskele alusel
- Vaadake ja arutlege lastega, mis toimub. Piimale tekivad võluefektid (tänu rasva lahustumisele nõudepesuvahendi poolt), mis „elavad“ lühiajaliselt
- Võtke kogu protsess videosse, et hiljem uuesti vaadata
- Töölt võib võtta puhta paberiga ka tõmmiseid



Võluefektide tekitamine piimale ning sellelt võetud tõmmis

5+ KUIDAS SAAB PIIMAST KOHUPIIMA TEHA?



Vahendid: elektripliit, piim, sidrunimahla.

- Soojendage vesivannil umbes 300 ml piima (ärge laske keema) ja valage sisse natukene sidrunimahla või keefirit
- Lapsed näevad, kuidas piim muutub: tulemuseks on keerdunud suured helbed ja hapupiimavesi. Kurnake see mass läbi marli ja laske 2–3 tundi seista. Valmib kohupiim

Selgitus

Happelises keskkonnas (näiteks sidrunimahla lisamisel) piimas olevad kaseiinid (ühed piimavalkudest) kalgenduvad ja tekib hapupiim. Soojuse mõjul tekivad nendest valkudest helbed ehk valgud denatureeruvad ja saame kohupiima. Järele jääv vedelik on vadak, milles on teised piimavalgud ehk vadakuvalgud. Sama protsessi võib näha, kui valada tee või kohvi peale tilgastanud piima või kohvikoort.

6+ MIKS PEAB PIIMATOOTEID HOIDMA KÜLMKAPIS?



Vahendid: vähemalt neli 0,5-liitrist kaanega klaaspurki; pastöriseeritud täispiim soovituslikult mitmelt tootjalt (hea, kui „Kõlblik kuni“ tähtaeg oleks 2–3 päeva katse alguspäevast hilisem) ja võimalusel ka pastöriseerimata toorpiim - kõiki umbes 300 ml.

- Tähistage purgid numbrite ja infoga purgis oleva piima kohta
- Valage purkidesse (vanemad lapsed võivad seda teha ise) number 1 ja 2 pastöriseeritud piim, purkidesse number 3 ja 4 pastöriseerimata piim. Sulgege purgid kaanega
- Asetage purgid 1 ja 3 külmkappi
- Pange purgid 2 ja 4 tuppa radiaatori lähedale, näiteks taburetile (mitte põrandale)
- Vaadeldge lastega purke iga päev, toas (purgid 2 ja 4) hakkavad muutused toimuma kiiremini. Võib olla peab toorpiimale lisama hulka õige pisut petti, hapupiima või hapukoort, et hapnemise protsessile kaasa aidata
- Külmkapis toimuvad muutused aeglasemalt. Proovige lastega määrata, millal märkate esimesi muutusi piima konsistentsis ja lõhnas
- Arutlege
 - ◆ Paluge lastel selgitada, millised muutused toimuvad. Nuusutage piima, kallutage ja uurige, kas konsistents on muutunud. Toorpiimale kerkib pinnale kollane koor
 - ◆ Kas ja milline piim läheb hapuks või rikneb? Miks sellised muutused toimuvad?
 - ◆ Kus peaks piima (ja piimatooteid) hoidma?

Selgitus

Pastöriseerimata piimas (toorpiimas) on piimhappebakterid, kuid neid on palju vähem, kui oli meie vanaemade ajal. Piimhappebakterid muudavad piimasuhkru piimhappeks ja tänu sellele lähebki piim hapuks (mõju piimavalkudele: hapus keskkonnas sadeneb (kalgendub) piimas olev kaseiin). Kui piim on värske ja hoitud külmas, siis piimhappebaktereid on vähe ja nad ei kasva külmas, seega piim ei hapne. Kui piim seisab soojas toas, siis bakterid kasvavad ja paljunevad ning tulemuseks on piima hapnemine.

Pastöriseeritud piima sees on aga piimhappebaktereid väga-väga vähe ja hapnemist ei toimu. See on ka põhjuseks, miks pakipiimast ei saa head hapupiima, vaid see rikneb, kuna kasvama hakkavad seal olevad teised bakterid, kes lagundavad piimavalke ja rasvu. Seetõttu tuleb piimatooteid alati säilitada tootja ettenähtud temperatuuril, joogipiima tuleb hoida külmkapis (+2 ... +6 °C) ning tarbimisel jälgida toote säilimise kuupäeva.

6+ JOONISTAME PIIMAGA



Vahendid: joonistuspaperid, peenikesed pintslid, piim.

- Lapsed joonistavad piimaga valgele paberile kujundeid vm
- Pärast tööde kuivamist hoidke joonistust küünla kohal paar sekundit, kuni paberile tekib joonistus. NB! Jälgige ohutust!
- Lapsed võivad sama katset teha ka sidrunimahlagaga ▶ ▶ ▶



Kirjutis piima ja sidrunimahлага, mida on leegil kuumutatud

Selgitus

Piim tumeneb paberil triikimisel või muul moel kuumutamisel, kuna piimas sisalduv piimasuhkur on kõige madalama karamelliseerumise temperatuuriga suhkur.

6+ KUIDAS TEHA ISE JOGURTIT?



Vahendid: umbes 400 ml pastöriseeritud või pastöriseerimata piima, kaanega klaaspurk (0,5-liitrine), toidutermomeeter, Kreeka jogurt.

- Peske hoolikalt käed
- Valage piim potti ja kuumutage 80–85 kraadini ning laske jahtuda 45–50 kraadini. Valage piim purki, lisage 1–2 supilusikatäit Kreeka jogurtit, segage hoolikalt läbi ja sulgege purk kaanega. Hoidke soojas (40–45 °C) 5–6 tundi (nt tekki mähituna, termosel või ahjus umbes 45 °C juures) ilma vahepeal liigutamata. Vaadake, kas piim on kalgendumas. Edasi jahutage jogurt toatemperatuurile ja pange külmkappi. Soovi korral võib kalgendi läbi segada, aga ei pea
- Vaadake lastega saadud jogurteid paar tundi pärast katse lõppu või järgmisel päeval
- Milline on nende värv, lõhn, konsistents. Kas need on söödavad? Kuidas need maitsevad? Miks on söödavad?
- Seda katset võiks teha mõned päevad pärast eelmise katse „Miks peab piimatooteid hoidma külmkapis?“ algust, et mõlema katse tulemusi saaks vaadelda samal ajal

Selgitus

Piimhappebaktereid on palju erinevaid liike. Piimatoodete juuretised sisaldavad erinevaid piimhappebaktereid. Näiteks saab sarnaste juuretistega teha nii hapupiima, kohupiima, Hollandi tüüpi juustu kui hapukoort (hapendatakse pikemat aega tüüpiliselt 20 tundi ja 20 °C ringis), aga keefiri juuretises on lisaks ka pärmid, ja jogurti ning Itaalia juustude juuretiste bakterid armastavad kasvada soojemas (40–45 °C juures).

Selleks, et bakterid ei häviks, ei tohi baktereid lisada väga kuumas piimas. Soojas hoidmine on vajalik, et bakterid saaksid paljuneda, kuna neile sobiv paljunemistemperatuur on hapupiimabakteritel 20–30 °C, jogurtibakteritel 40–45 °C kraadi. Piimhappebakterid kasvavad väga aeglaselt või üldse mitte külmkapi temperatuuril.

1+ LUGEMINE



„Piimalaul“ (*Leelo Tungal*)

Tublid lehmad piima teevad.

Piimatädid piima toovad.

Piimasupid pliidil keevad.

Lapsed kruusist piima joovad.

Piima sees on valgud-rasvad,

piima sees on, muide, piimgi.

- Arutlege ja selgitage sõnade ja mõtete tähendust

- Arutlege vanemate lastega luuletuse sisu üle suunavate küsimuste abil, mis jäi meelde, mis tekitas küsimusi

Piima juues suureks kasvab

laps, kes pisike ja kriimgi -

sirgub tugevaks kui sammas.

Ja kui lahti tuleb rabe,

vanaks jäänud piimahammas -

Kuldsuuks kasvab piimahabe.

„Automäng“ (*Ave Kumpas*)

Kõik koos: „Piimaauto sõidab piimapoodi, mina ise olen autoroolis.“

Õpetaja: „Põrra-põrra, kas on veel mõnd soovi?“ ... (*lapsed pakuvad mõne piimatoote, nt koor, juust, kohupiim jm ja nende sõnadega lauldakse esimene rida uuesti läbi senikaua, kuni lapsed pakuvad uusi toite*)

Õpetaja: „Tänan, pole soovi, olgu nõndamoodi!“

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)
 - ◆ Piimavunts, piimahabe. Selgitus: noor inimene
 - ◆ Viimane, hapupiimane. Selgitus: halvustav ütlus viimaseks jäänu kohta
 - ◆ Koort riisuma. Selgitus: parimat osa saama

5+ MÕISTATUSED



- Uus maja, ise kasvatab katuse? Vastus: piimale tekib seistes koor peale
- 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

4 KALA, LINNULIHA, MUNA, LIHA

4.1 TAUSTTEAVE

Kala ja tooted kalast

Kala võiksid kõik inimesed süüa kahel-kolmel korral nädalas, varieerides nii rasvast kui vähem rasvast kala. Kalavalgud on hea aminohappelise koostisega (sisaldavad asendamatuid aminohappeid). Kalade rasvasaldus sõltub kala liigist, aga ka kasvatamise tingimustest ning aastaajast. Kalu saab rasva sisalduse järgi jagada neljaks:

- väga rasvased kalad, nt skumbria, lõhe, angerjas
- rasvased kalad, nt räim, pangaasius, vikerforell, heeringas
- keskmise rasvasusega kalad, nt lest, räabis, meriforell, siig, latikas
- lahjad kalad, nt haug, koha, heik, luts, mintai, ahven, tursk, saida, tilaapia

Rasvaste kalade söömist ei pea kartma ning enamik inimesi peaks sööma rohkem kala. Kalad sisaldavad palju asendamatuid rasvhappeid, mille üks ülesanne on aju ja närvide töö toetamine.

Kalad on väga hea D-vitamiini allikas. Rasvased kalad ja nendest valmistatud tooted, eelkõige tursamaks, sisaldavad suures koguses A-vitamiini. Kalades ja mereandides on ka teisi organismile vajalikke vitamiine (nt E-, B₁-, B₆-, B₁₂-vitamiin, niatsiin) ja mineraalaineid (nt kaalium, kaltsium, fosfor, seleen ja jood). Looduskeskkonnast ja kalakasvandusest pärit kalade toitainesisaldus võib sõltuvalt söödast erineda. Kalamari ja krevetid on kolesteroolirikkad.

Oluline on pöörata tähelepanu töödeldud kalatoodete (nt kalakonservid, soolatud ja suitsutatud kala) soolasisaldusele. Eelistada madalama soolasisaldusega tooteid.

Kalatoodetele võiks eelistada roogade valmistamist ise värskest (või külmutatud) kalast.

Avamerelt püütud kalade ja mereandide puhul on teatud saasteainete sisaldus üldiselt madalam kui Läänemere või Norra fjordidest püütutel. Mõned merekalad (nt tuuni- ja mõõkkala) ning teatud piirkondade mageveekalad võivad aga sisaldada suuremas koguses metüürelavhõbedat. Väherasvased kalad sisaldavad üldiselt püsivaid orgaanilisi saasteaineid väikestes kogustes.

Linnuliha ja linnulihatooted, liha ja lihatooted (sh rupskid)

Siit toidugrupist tuleks eelistada väherasvast linnuliha. Maailma Terviseorganisatsiooni soovitude järgi ei tohiks segatoidulised täiskasvanud inimesed süüa punast liha (st sea-, veise-, lamba-, kitseliha) üle 500 grammi (kuumtöötlemata kujul umbes 700 grammi) nädalas. Eesti soovitude järgi võiks keskmine nädalane lihakogus kokku olla veelgi väiksem ning eelistama peaks linnuliha. Arvestades laste väikest energiavajadust, siis võib nende söödav linnuliha kogus nädalas olla maksimaalselt 400 grammi ning kui süüakse ka punast liha, siis on soovituslik lihade kogus kokku veelgi väiksem.

Töödeldud lihatoodel¹ võiks olla võimalikult väike osa, eriti pöörata tähelepanu nitriteid sisaldavatele toodetele - 1–3-aastased lapsed peaksid piirduma umbes 60 grammi, 4–6-aastased lapsed umbes 90 grammi ning 7–10-aastased lapsed umbes 160 grammi nitriteid sisaldavate lihatoodete tarbimisega nädalas².

¹ Tooted, mis on muudetud kauasäilivaks suitsutamise, vinnutamise või soolamisega või säilitusainete (nt nitritid) lisamise abil. Näiteks sink, peekon, salaami, erinevat tüüpi vorstid ja suitsuliha

² Kui mõnel nädalal on söödud kogus suurem, siis ei saa järeldada, et sellest tuleneb otsene terviserisk. Jälgida tuleb, et need kogused ei ole soovitustest suuremad pika aja vältel

Linnulihas ja punases lihas on organismile soodne aminohapete vahekord ja olemas kõik asendamatud aminohapped.

Liha rasvasisaldus võib olenevalt loomast ja lihatükist, tootjast, looma söömis- ja kasvutingimustest, aastaajast ja muudest asjaoludest kõikuda. Eelistada võiks liha, kus ei ole silmaga nähtavat rasva. Lihatoodetest on suurima rasvasisaldusega pekk ja peekon, madalaima rasvasisaldusega aga singid. Sinkide puhul tasub aga tähele panna ka seda, et nende soolasisaldus on võrreldes enamiku teiste lihatoodetega küllaltki kõrge.

Lihatoodete (nt viinerid, vorstid, pihvid) puhul tuleks pöörata rasvade ja küllastunud rasvhapete sisalduse kõrval tähelepanu ka toote lihasisaldusele.

Võimalusel eelistada sarnaste toodete seast madalama soolasisaldusega toodet. Töötlemata värske liha soolasisaldus on madal, kuid töödeldud lihas, nagu kuumtöödeldud või kuumtöötlemata lihatooted (nt liha marinaadis), võib see olla tunduvalt kõrgem. Selleks tuleks lugeda hoolikalt toidu märgistust, kus koostisosade loetelus peab olema toodud sool, kui seda on tootele lisatud, ning toitumisasalases teabes ka soola kogus.

Toidu valmistamisel tuleks seega kasutada värsket liha, eelistatult linnuliha, ning lihatooteid tarvitada võimalikult harva.

Liha ja lihatooted, eriti rupskid (nt maks), on väga head hästi imenduva raua allikad. Rauda on vaja, et veri saaks kudedesse hapnikku transportida. Maks on ka hea A- ja B₁₂-vitamiini allikas. Samas sisaldavad rupskid palju kolesterooli. Maksa on soovitatav süüa harva ja mitte üle soovitatud koguse, kuna maksa võivad koguneda ka mitmed kahjulikud ained (nt raskmetallid). Liha sisaldab arvestatavas koguses erinevaid B-grupi vitamiine (näiteks B₆ ja B₁₂) ning tsinki, fosforit, seleeni.

Muna ja munatooted

Optimaalne on süüa nädalas umbes neli muna. Munad sisaldavad hästi omastuvaid valke (sh asendamatuid aminohappeid), rasvu, vitamiine (näiteks A, D, E ja B₂, folaadid ja niatsiin) ja mineraalaineid (näiteks fosfor, raud, jood). Munade rasvasisaldus ei ole väga suur. See-eest on munade kolesteroolisisaldus (sisaldub vaid munakollases) üsna kõrge.



Munadest valmistatud hiired

4.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Innustage lapsi toituma mitmekülgsest ja maitsma ka esmapilgul võõraid või harjumatu toite, et laps ei sööks taldrikult ainult pastat või riisi, vaid ka kala
- Lastega koos süües olge oma toiduvalikutega ka ise eeskujuks
- Uurige lastega menüüd ja märkige ära sellesse toidugruppi kuuluvad või neid sisaldavad toidud. Kui tihti neid pakutakse?
- Minge lastega kala ostma. Vaadake, milliseid kalu müüakse ja mil moel neid pakutakse (nt terve, roogitud kala, filee, tükid, külmutatud; kalatooted). Uurige müüjatelt, kust kalad on püütud
- Kaasake pered ja korraldage kalapäev kalatoitude maitsmisega - pered toovad erinevaid kalatoite ja valige välja ühine lemmik
- Viige läbi kalanädal, kus sööte kalatoite, mängite kalateemalisi mängu ja kohtute külalisega (nt kalamees). Ehk on kellegi isa või vanaisa kirglik kalamees ja oleks nõus tulema lastele oma hobist jutustama
- Korraldage kevadine perepiknik kalapüügikohas koos kala söömise ja roale vahva nime väljamõtlemisega
- Korraldage kala- ja kalameheteemaline isadepäevaõhtu. Paluge isadel rääkida kalamehejutte, meisterdage ühiselt midagi kalade teemal ja pakkuge söögiks lastega eelnevalt valmistatud kalatoite, näiteks kiluvõileibu keedetud munaga
- Korraldage kevadpühade paiku munanädal. Sel nädalal tehke munadega katseid ja erinevaid tegevusi, lugege jutte kanadest-tibudest-munadest, vaadake videot tibu koorumisest, tehke teemakohaseid kunstitöid ja valmistage ise üheskoos mõni munaröög
- Uurige lapsevanematelt, kas keegi kasvatab kanu ja tahaks tulla sellest lastele rääkima ja pilte näitama
- Küllastage võimalusel lastega kanu kasvatavat talu või minge turule. Kaasake lapsevanemad, kellel on teadmisi selle teema kohta ja kes on valmis koos teiega õppekäigule tulema. Küllastades lastega kanu kasvatavat talu, jälgige kanalas kanapere eluviisi (kukk, kanad, tibud), tutvuge kanakasvatuse hügieeninõuetega, kanade söötmisega, munade sorteerimisega jne
- Korraldades teemanädalaid (nt kalanädal, munanädal) jagage kasutatud materjale ja lastega tehtud töid ka lapsevanematega
- Uurige viineripakendeid. Vaadake pakenditelt järgmisi näitajaid: lihasisaldus (võiks olla võimalikult suur), soolasisaldus (võimalikult väike), küllastunud rasvhapete sisaldus (võimalikult väike). Maitske ja valige lemmik (see ei pruugi sugugi ühtida pakendite põhjal leitud koostisainete poolest parima variandiga)

4.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- oskab nimetada toite liha, linnuliha, muna, kala toidugrupist
- teab, et see toidugrupp on olemuselt samaväärne ülejäänud nelja põhitoidugrupiga, kuigi söödavad kogused on pisut väiksemad
- teab, milliseid toite selles toidugrupis süüa rohkem ja milliseid vähem
- teab, miks peaks sööma (linnu)liha, muna ja kala
- oskab nimetada erinevaid linde, kelle mune inimesed söövad
- teab, et muna koosneb koorest, munavalgest ja munakollasest

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Uurige toidupüramiidi (lk 30) ja vaadake, kus paikneb seal kala, linnuliha, muna, liha toidugrupp. Selgitage, et see on üks viiest põhitoidugrupist, kust peaks midagi sööma iga päev
- Milliseid toiduaineid siit toidugrupist oskad nimetada?
- Kas on midagi, mida nimetati ja sina ei ole söönud?
- Mis maitseb siit toidugrupist kõige enam, kõige vähem?
- Kuidas siin toidugrupis olevaid toiduaineid sööd, milliseid toite neist kodus valmistatakse? Näiteks saab neid panna võileivale, teha neist suppi, hautist, praadida jm
- Kas oskad nimetada, mida peaks siit toidugrupist eelistama? Pigem võiks eelistada kala, linnuliha ja muna ja vähem nendest ning lihast valmistatud tooteid nagu singid, vorstid, poest ostetud pihvid jm
- Kas oskad nimetada, mida peaks siit toidugrupist sööma kõige vähem? Kõige vähem võiks süüa lihatooteid: viinereid, vorsti, sinki, suitsutatud ja soolatud tooteid
- Miks peaks sööma kala? Kalad sisaldavad D-vitamiini ja rasvhappeid, mida on vaja luude, hammaste ja aju jaoks
- Milliseid kalu oled söönud? Kui ei söö üldse, siis miks?
- Miks peaks sööma linnuliha ja liha? Need sisaldavad rauda, mis on vajalik vereloomele
- Miks peaks sööma muna? Munad sisaldavad organismile väga vajalikke valke
- Kellelt mune saame? Näiteks kanadelt, vuttidelt, aga ka jaanalindudelt
- Milliseid toite saab munadest valmistada?
- Kuidas muna jõuab inimese toidulauale?

4+ TUTVUME MUNAGA



Vahendid: korv, milles keedetud munad (kana- ja vutimunad, võimalusel jaanalinnumuna jt) käterätiku all peidus, papptaldrikud, pildid erinevatest kodulindudest ning nende munadest.

- Sissejuhatuseks küsige lastelt, mis võiks täna korvis olla. Mõista, mõista mis on korvis? (vt erinevaid mõistatusi mõistatuste rubriigist (lk 219)). Võtke käterätik korvilt. Küsige lastelt, mida nad korvis näevad. Paluge mune kirjeldada (valge ja pruuni koorega, kirjud, väikesed või suured munad jne)
- Tõstke munad eraldi taldrikutele. Arutlege, millise linnu munad need on? Võrrelge, mille poolest munad on sarnased, mille poolest erinevad (nt värvus, suurus, kuju, raskus). Vajadusel kasutage joonlauda, kaalu
- Küsige lastelt, milliste lindude mune kasutatakse toiduks? Iga nimetatud kodulinnu järel paluge neil leida vastava linnu pilt ning lisada juurde sõnakaart (asetage nähtavale). Selgitage, et toiduks tarvitatakse kana-, kalkuni-, hane-, pardi-, vuti- ja jaanalinnumune
- Võrrelge näiteks piltide abil munade suursi. Lapsed reastavad mune (nt paaristööna), kõige väiksemast või kõige suuremast munast alates. Lisaks viige läbi loendamismänge

4+ UURIME MUNA



Vahendid: kanamunad, luup, nuga.

- Vaadeldge ja uurige mune ning paluge lastel kirjeldada, mida nad kuulevad, kui loksutada toorest muna
- Keerutage toorest muna laual (lk 217). Kuidas see keerleb?
- Millega on muna kaetud? Uurige munakoort luubiga
- Arutlege
 - ◆ Miks on munal kaitsev koor?
 - ◆ Mis juhtuks siis, kui munal ei oleks kaitsvat koort?
- Uurige, mis on muna sees. Tehke üks muna katki ja pange munavalge ja -kollane eraldi kausikesse
- Nimetage muna koostisosad - kaitsev koor, munavalge ja munakollane ehk munarebu
- Tutvuge ka munakoore all oleva nahkse kestaga, mis ümbritseb munavalget ja -rebu
- Keetke mõned munad. Selleks pange need keema külma veega ja pärast keetmist asetage külma vette. Loksutage ja keerutage keedetud muna. Kas loksutamisel on midagi kuulda? Kuidas keedetud muna keerleb
- Mis juhtub, kui toores muna laua pealt alla kukub? Mis juhtub, kui kukub keedetud muna?
- Peske käed. Lõigake keedetud muna pooleks. Vaadeldge koos lastega muna lõikepinda, kuidas on munarebu ehk kollane jaotunud. Kus asub munavalge ja milline see on? Kus asub munakollane ja milline see on? Võrrelge toorest ja keedetud munavalget ning toorest ja keedetud munakollast
- Muna lõikamisel paluge lastel nuusutada muna, kirjeldada selle lõhna (mõnele inimesele muna lõhn ei meeldi)
- Proovige koos, milline muna osa on maitsvam, kas munavalge või munakollane? Hakkige muna peenikeseks salatiks või kasutage seda näiteks võileival

Oluline teave õpetajale

Munaallergiat põdevale lapsele ärge pakkuge muna. Muna puhul on üldjuhul allergeeniks munavalge, mille toime keetmisel ega praadimisel ei vähene. Väike kogus munavalget võib põhjustada lapsel tõsise ja kiiresti süveneva allergilise reaktsiooni. Ka munakollase söömine võib põhjustada allergiat, kuid vähemalt 10-minutiline keetmine vähendab selle allergeensust.



Toores, praetud ja keedetud muna

6+ MUNA TOIDUKS



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), pildid munadest ja munarogadest.

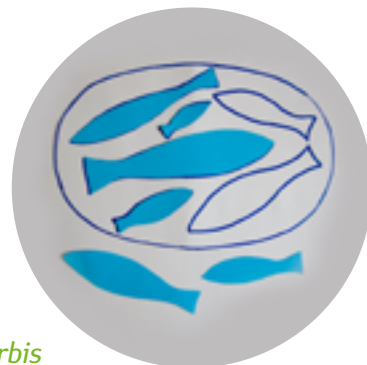
- Otsige lastega toidupüramiidil muna asukoht ning arutlege, miks on munatoidud head. Munad on hästi omastatavad ja kergesti seeditavad. Muna sisaldab väga paljusid toitaineid, mida inimese organism vajab, seega muna on vajalik toiduaine
- Küsige lastelt, kus hoitakse nende kodus kanamune? Selgitage, et mune tuleb hoida külmkapis, soovitatavalt tõmbid otsad üleval ja teravad all. Miks niipidi? Sest nii püsib munarebu kõige paremini keskel
- Milliste roogade valmistamisel kasutatakse mune? Küsige lastelt, milliseid munarooגי nad teavad. Arutlege, millist toitu koos valmistada (lk 311–313)

3+ KILUD KARBIS



Vahendid: ringikujulisele või ovaalsele paberile joonistatud eri suuruses kilude piirjooned, vastavates suurustes paberist kilud (nooremate laste jaoks on soovitatav kala pealmisele küljele lisada silm).

- Lapsed peavad kilud „karpi“ panema - leidma igale kilule paberil vastavalt selle suurusele õige koha ja asetama selle piirjoone peale



Kilud karbis

5+ VÜRTSIKILU



Vahendid: ringikujuline või ovaalne joonistuspaper (n-õ konservikarp), pliiatsid.

- Lapsed joonistavad konservikarbi kilusid täis
- Lugege koos kokku, kui palju kilusid karpi mahtus



Vürtsikilud

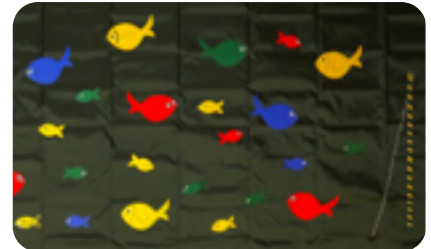
5+ KALAPÜÜK



Vahendid: õng, mille otsas on magnet, värvilised suured ja väikesed kalad (ninaks kirjaklamber või klammerdaja klambrid). Mängu võite meisterdada ise või teha koos koolieelikutega.

Mängu saab mängida mitmel eri viisil:

- Mängujuht (kelleks võib olla õpetaja või mõni lastest) annab kordamööda ülesandeid, kus mängijad püüavad kalu värvuse ja suuruse järgi (nt „püüa kaks väikest punast kala“)
- Võib korraldada võistluse, kes lastest püüab mingi aja jooksul kõige rohkem kalu. Võib mängida ka keerulisemal moel, nii et suur kala annab kaks punkti ja väike ühe
- Kalu saab püüda ja püütud kalu rühmitada värvi ja suuruse järgi, loendada, võrrelda hulki
- Kalade teisele poole võib kinnitada ka kujundeid, numbreid või sõnu, mida lapsed vastavalt kas rühmitavad, liidavad või loevad



Kalapüügmäng

5+ VÕRGU PARANDAMINE KIRJA EELHARJUTUSENA



Vahendid: tööleht - paberile joonistatud nn kalavõrk, kuhu on jäetud tühjad ehk katkised kohad (lk 220), joonistusvahendid.

- Lapsed püüavad tühjadele kohtadele joonistada samasugused kujundid ehk parandavad võrgu

6+ RÄIMERÜÜ KUJUNDAMINE KIRJA EELHARJUTUSENA



Vahendid: joonistuspaper, käärid, suuremate ruutudega ruuduline paber, liim, värvilised pliiatsid.

- Lõigake paberist välja räimekujutis ning liimige sellele rudulise paberi riba
- Lapsed joonistavad ribale näiteks:
 - ◆ igasse ruutu U-tähe
 - ◆ igasse ruutu ringi
 - ◆ pliiatsiga kõik ruudud üle
 - ◆ ruudustikule mustri

Tegevuse edasiarendus

- Lõigake ruudulisest paberist välja kala. Lapsed kas joonistavad ruutudesse mustri või värvivad ruute oma soovi järgi



Kujundatud räimerüüd

6+ ARVUTUS- JA VÕRDLEMISÜLESANDED KALADE JA MUNADEGA



Vahendid: töölehed (lk 221).

- Valmistatud töölehti kasutades lahendavad lapsed arvutus- ja võrdlemisülesandeid

2+ MUNADE VEERETAMINE



Vahendid: kõvaks keedetud kanamunad (nende puudumisel penoplastist munad, erinevad pallid või ise tehtud, näiteks plastiliinist munad), renn või käepärastest vahenditest ehitatud kallakrada, mõõtmisvahend (nt nöör).

- Lapsed veeretavad mune rennist või kallakust alla
- Võrrelge koos, kelle muna veeres kaugemale. Selleks mõõtke või mõõdavad lapsed ise vajadusel kaugusi kokkulepitud mõõtmisvahendiga

3+ MUNADE PUHUMINE KÕRREGA



Vahendid: plastiliin, erinevad „munad“ (pingpongipallid, plast- või penoplastist munad, tühjaks puhutud munad), kõrred.

- Lapsed valmistavad lauale plastiliinist rajad ning puhuvad pingpongipalli kõrrega mööda seda rada
- Puhumist saab teha võistlusena kas mitme lapse või mitme võistkonna vahel, samuti saab võrrelda erinevate „munade“ veeremisomadusi

3+ SORTEERIME MUNAD ÕIGESSE KARPI



Vahendid: väikesed värvilised munad (nende puudumisel pallid, kuid munad võib ka ise meisterdada näiteks plastiliinist), lusikad, värvilised munakarbid.

Laps:

- võtab kausist või karbist sõrmede või lusikaga kindlat värvi mune
- nimetab, mis värvi need on, asetab need sama värvi karpi
- loendab, palju mune karbis on
- võrdleb, mis värvi mune on rohkem

3+ MUNAMEMORIIN



Vahendid: paarisarv mustrilisi munapilte (lk 222).

- Korraga saab mängida 2–4 last
- Laduge munapildid lauale pildiga pool allpool
- Lapsed mängivad nagu tavalist memoriini - üks laps valib kaks pilti ja kui saab paari, saab need laualt ära võtta, kui ei, siis asetab lauale tagasi. Sama tegevust jätkab järgmine mängija jne
- Mängitakse, kuni kõik paarid on leitud
- Mängijad loevad üle endale kogutud paaride arvu

3+ LAVASTUSMÄNG „MUNA“



Vahendid: Julius Oro raamat „Muna“, käpiknukud, keedetud kanamuna (selle puudumisel plastmuna vm).

- Jutustage lastele lugu ja mängige tegevust kaasa käpiknukkudega
- Vanemad lapsed võivad lavastada loo ise. Aidake vajadusel tegevuskäiku või sõnalist osa meelde tuletada

4+ LEIA MUNAPAARID



Vahendid: ettevalmistatud munapoolikud (õhemast papist eristuva ala- ja ülapoolega munad, mis on erineval moel pooleks lõigatud, nt laineliselt, siksakjoonega vm).

- Asetage munapooled lauale ja segage
- Lapsed (üksi või paaris) leiavad omavahel sobivad tükid ning panevad munapooled tervikuks kokku

Tegevuse edasiarendus

- Tegevust võib teha ka (õues) teatevõistlusena, kus iga meeskonna liige peab kokku otsima ühe muna mõlemad pooled ja siis teatevahetuse edasi andma



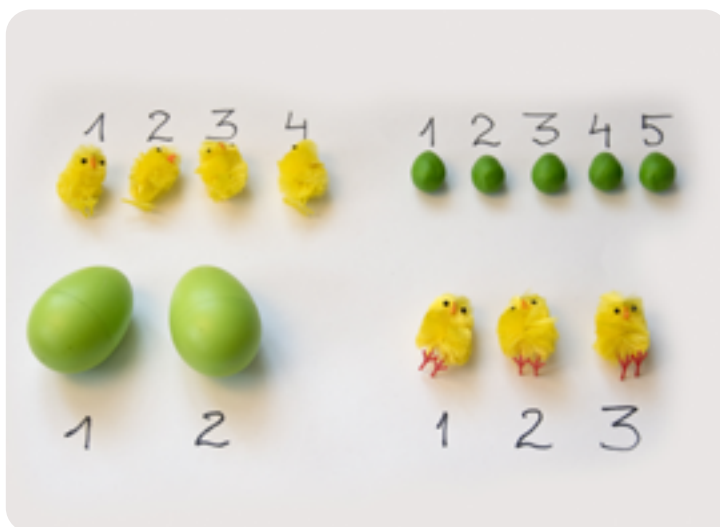
Munapaarid

4+ LOENDAME-VÖRDLEME TIBUSID JA MUNE



Vahendid: tibude ja munade lamineeritud pildid. Võite kasutada ka poest ostetud valmis väikesi kunstmune (penoplastist, puust vm) või teha need ise salvrätikust. Tibud võib teha ise lõngast või kasutada poes müüdavaid väikesi tibusid.

- Lapsed jagavad tibud ja munad või nende pildid eraldi. Kui tibusid ja mune on eri suuruses või muul moel erinevaid, võib jagada nad rohkematesse hulkadesse kui kaks
- Lapsed võrdlevad saadud hulki, loendavad nendes olevaid tibusid ja mune ning leiavad, mida on kõige enam, mida kõige vähem ning kas midagi on võrdne arv



Tibude ja munade loendamine

4+ KUIDAS MUNAST SAAB KANA VÕI KUKK?



Vahendid: kana, kuke, tibu ja muna lamineeritud pildid.

- Näitlikustage lastele lamineeritud piltide abil eluring - kana muneb muna, munast koorub tibu ja tibust kasvab kana või kukk
- Selgitage, et tibud tulevad ainult nende kanade munadest, kelle kanakarjas elab ka kukk
- Ajage pildid segamini ning lapsed proovivad ise piltidest eluringi moodustada ja sellest jutustada

5+ VÄIKESED MUNAD, SUURED MUNAD



Vahendid: erinevas suuruses keedetud munad (nt vutimuna; väike, keskmine, suur kanamuna), köögikaal või ise tehtud võrdluskaal (lk 116), pilt originaalsuuruses jaanalinnumunast.

- Lapsed vaatlevad, võrdlevad munade suurusi ning järjestavad neid suuruse järgi
- Seejärel kaaluvad mune või võrdlevad nende raskusi võrdluskaaluga ning püüavad järjestada mune ka raskuse järgi
- Vaadeldge koos lastega pilti jaanalinnumunast ja proovige ette kujutada, kui suur see on. Võib-olla on keegi lastest jaanalinnumuna näinud - laps võiks püüda seda teistele kirjeldada
- Arutlege, miks on munad erineva suurusega

5+ MUNA TEEKOND TOIDULAUALE



Vahendid: mängukanad, kanamunade suurused plastist vm munad, munakarbid; mänguveoauto; poe-mänguks vajalikud asjad jm.

- Looge lastega lavastusmäng muna teekonnast kanalast toidulauale. Võimalusel külastage enne lavastusmängu kanalast ja arutlege teemal, kust munad tulevad
- Arutlege ja selgitage, millised tegevused eri muna teekonna etappides toimuvad. Näiteks talus või kanalast toimub kanade söötmine, munade munemine, pesadest munade korjamine, sorteerimine ja munarestidesse või -karpidesse ladumine; transportimiseks laadib autojuht munad autole ning viib poodi; kaupluses asetavad müüjad munad letile, müüvad neid; ostjad maksavad kauba eest, viivad munad koju; kodus valmistatakse munadest süüa
- Mängige lastega läbi erinevad etapid (tegevus, mida räägitakse jms). Paluge lapsel valida, millises etapis ta mängida soovib, suunake tegevusi matkima ja improviseerima
- Arutlege
 - ◆ Mis meeldis?
 - ◆ Mida sain teada?
 - ◆ Mida veel tahaks teada?
 - ◆ Kuidas muna jõuab meie toidulauale?

5+ ELASID KORD KANA, ...



Vahendid: karp või kott, kana, kuke, munade, tibude jm kujukesed, väike lava.

- Pange karpi või mitteläbipaistvasse kotti kana, kukk, muna ja veel mõned tegelased. Kasutada võib näiteks üllatusmunadest pärinevaid või muid väikesi kujukesi, mida võib mängude vahel vahetada

Variant 1

- Üks lastest võtab kotist või karbist kõik tegelased välja ja mõtleb jutu, milles on osalised kõik leitud tegelased. Laps etendab mõeldud jutu tegelastega teistele lastele

Variant 2

- Üks lastest saab enda kätte kana, tibu ja muna ning peab kotist pimesi valima endale veel kaks (või kolm) kujukest. Laps mõtleb enda käes olevate tegelastega välja jutukese ja etendab selle kaaslastele



Lavastusmäng

3+ OTSIME MUNE



Vahendid: keedetud kanamunad (vm munad, nt plastist).

- Mängujuht (õpetaja või mõni lastest) peidab kokkulepitud arvu mune (iga otsija kohta vähemalt üks muna) ruumis või kokkulepitud piirkonnas õuealale
- Mängijad ootavad teises ruumis või on neil peitmise ajal silmad kinni
- Kui munad peidetud, tulevad mängijad neid otsima
- Mäng lõpeb, kui kõik munad on leitud

3+ KANNAME MUNA



Vahendid: lusikad (reketid), munad (keedetud, toored, puust, plastiliinist vm, munade puudumisel pallid).

- Üks laps asetab muna lusikale ja kõnnib, lusikas käes, kokkulepitud teekonna ning annab selle järgmisele mängijale nii, et muna ei kukuks lusikalt maha
- Võib mängida kahe või kolme võistkonnaga. Võistkond, kelle mängijad on kogu teekonna läbinud esimesena, on võitjad

4+ KUUM MUNA



Vahendid: munaks valida mänguks sobivad pallid (nt pehme pall, laste vanusele sobiva suurusega pallid).

- Selgitage mängijatele, et muna on kuum, seetõttu tuleb teda edasi anda kiiresti
- Mängijad seisavad ringis, üksteise kõrval. Mängujuht võib valida, millist varianti mängitakse, näiteks:
 - ◆ muna antakse kiirelt käest kätte edasi (korraga võib panna liikuma mitu muna)
 - ◆ muna antakse edasi ülestõstetud kätel. Kui muna teeb täisringi, saadetakse muna vastassuunas tagasi
 - ◆ rivistuda ringis üksteise selja taha. Muna antakse üle pea, selja taga olev mängija võtab muna vastu. Täisringi tehes saadetakse muna tagasi, muna antakse üle pea ees olevale mängijale
 - ◆ muna antakse jalgade vahelt mööda nn tunnelit käest kätte. Muna antakse kummardades jalgade vahelt taga olevale mängijale, kes selle vastu võtab
- Muna ei tohi lasta maha kukkuda. Kui see kukub maha, siis muna läheb „katki“ ning see, kes muna maha pillab:
 - ◆ toob mängu jaoks uue palli kaugemal asetsevast korvist
 - ◆ teeb mingit eelnevalt kokkulepitud tegevust (nt jookseb ringi ümber mängijate)
- Mängida võib ka mitmes võistkonnas. Sellisel juhul tuleb võitjaks võistkond, kelle muna ei kuku mängu jooksul üldse maha või kukub maha vähem kordi

4+ TIBU-TIBU, ÄRA NÄITA



Vahendid: väike tibu või (plastist) muna.

- Lapsed valivad endi seast mängujuhi
- Mängujuht paneb pihud kokku, näiteks väike tibu või muna peos. Mängijad istuvad või seisavad reas ja panevad samamoodi pihud kokku
- Mängujuht liigub ühe lapse juurest teise juurde ja paneb järgemööda oma kokkupandud peod nende pihkude peale, nagu annaks neile midagi, ise ütleb: „Tibu, tibu, ära näita!“ Ühele mängijale paneb ta peos olnud asja pihku. Kui ta on kõikide mängijate juures ära käinud, hüüab mängujuht: „Tibu, tibu, lenda välja!“
- Seejärel peab mängija, kellele mängujuht asja pihku poetas, jooksma kiiresti mängujuhini. Teised mängijad peavad ta kinni püüdma. Kui mängija jõuab mängujuhini, läheb mäng edasi, aga kui ta kinni püütakse, saab temast uus mängujuht

4+ KANAD JA TIBUD



- Kaks mängijat valitakse kanadeks. Teised lapsed on tibud ehk kanapojad
- Kanad hakkavad endale poegi püüdma. Tabatud kanapojad lähevad püüdja selja taha, jooksevad-kõnnivad kanaemaga koos
- Lõpuks on kõik lapsed kanapogadeks saanud. Kanaemad loendavad pojad üle
- Vahetatakse kanaemad ja mäng kordub

5+ MÄDAMUNA



Vahendid: pall, kriit, puupulk, maalriteip, nõör vm.

- Vastavalt pinnasele joonistage või kujundage ring, mille sees asuvad mängijad. Kui lapsi on palju, võib olla igal lapsel ringi sees vaid üks jalg
- Üks lastest seisab ringi keskel, viskab palli üles ja hüüab mõne mängija nime. Samal ajal jooksevad kõik teised mängijad kaugemale
- Kui hõigatu püüab palli õhust kinni, viskab ta palli uuesti üles ning hüüab mõne uue mängija nime, kes nüüd peab palli püüdma
- Kui pall kukub maha, peab hüütu kiiresti palli maast üles võtma ja hüüdma „Seis!“ Kuni selle hüüdeni jooksevad teised mängijad kiiresti eemale
- Nüüd püüab palliga mängija mõnd neist palliga tabada. Ta võib soovitud suunas läheneda kolme sammu võrra. See, kelle pihta visatakse, võib palli eest kõrvale põigelda kohalt liikumata
- Palliga pihta saamise korral saab tabatu miinuspunkti (mädamuna). Mõödaviske korral arvestatakse miinuspunkt viskajale
- Miinuse saanud mängija alustab mängu uuesti ringi sees palli ülesviskamisega

5+ KALAVÖRK



- Kaks mängijat on kalamehed. Nad on väljaku või saali keskel, nägudega teiste mängijate poole ja hoiavad käest kinni. Teised mängijad on kalad ja seisavad nn ühes kodus märgistatud otsajoone taga
- Kalamehed hüüavad: „Üks, kaks, kolm!“
- Seejärel jooksevad kalad üle väljaku või saali teise otsa märgistatud koju
- Kalamehed püüavad koos tegutsedes kedagi jooksjatest ümber piirata
- Kinnipüütud laps jääb kalameeste hulka, võtab nendel kätest kinni ja nad moodustavad kalavõrgu. Mängu käigus muutub võrk üha suuremiks
- Jõuga võrgust välja tungida ei tohi, kalu ei tohi kätega püüda, vaid võrk tuleb ringi moodustamisega sulgeda
- Kui võrk ise katkeb, siis pääsevad kalad vabadusse



Kärt, Lee, Linda ja Anna püüavad kalakest - Aronit

5+ HEERINGAS, HEERINGAS, 1,2,3



- Lapsed valivad endi seast mängujuhi
- Mängujuht seisab seljaga teiste laste poole
- Teised lapsed seisavad mängujuhist ühel kaugusel (vahemaa võiks olla vähemalt 10 m)
- Mängujuht hüüab: „Heeringas, heeringas, üks-kaks-kolm!“ ning hüüdmise ajal liiguvad teised lapsed tema poole
- Kui lause on lõppenud, pöörab mängujuht end ümber ja teised lapsed peavad kohe seisma jääma
- Kui mängujuht näeb kedagi liikumas, saadab ta selle lapse algusesse tagasi
- Tegevust korratakse, kuni ühel lastest õnnestub jõuda mängujuhini ja talle õlale patsu lüüa. Temast saab uus mängujuht

2+ TALDRIKUKALAD



Vahendid: väiksemad papptaldrikud, guašid või näpuvärvid, pintslid või švammitükikesed, käärid, PVA-liim, kaunistused (litrid, sädelus vm).

- Lapsed värvivad papptaldriku eri värvidega kirjuks
- Seejärel lõikavad nad (abistage nooremaid lapsi) taldrikust välja väikese kolmnurga (suu) ning liimivad selle kalale sabaks
- Lapsed teevad kalale ka silmatäpi, soovi korral joonistavad uimed ja soomused või lisavad kaunistusi
- Soovi korral võib kõik valminud kalad liimida suuremale „merele“ (siniseks värvitud paberile)



Papptaldrikutest kalad

2+ PRAEMUNA



Vahendid: valge paber või papptaldrik, kollane paber, käärid, liim, kollased salvrätikud, kliister (lk 85), soovi korral roheline paber ja mooniseemned.

Variant 1. Lihtsam versioon

- Lapsed teevad salvrätiku kliistriga kokku ning vormivad papptaldrikule ümmarguse munakollase

Variant 2. Keerulisem versioon

- Lapsed lõikavad (vajadusel abistage) või rebivad (nooremad lapsed) mööda ette tehtud piirjoont valgest paberist välja suurema (ca 10 cm läbimõõduga) ringi ja kollasest paberist väiksema (ca 4 cm läbimõõduga) ringi. Mune võib lõigata ka mitu
- Seejärel liimivad nad suure ringi papptaldrikule ning väikese kollase ringi suure valge ringi peale
- Soovi korral võivad lapsed lisaks liimida peenikeseks lõigatud rohelist paberi ribakesi (till) ja mooniseemneid (pipar)



Praemuna (lihtsam versioon)



Praemuna (keerulisem versioon)

2+ TIBUD, KANAD, KUKED



Vahendid: näpuvärvid, aluspaber (nt roheline), värvialused, viltpliiatsid, värvilised paberid või käsitöövilt, liim, käärid, suled.

- Valage alusele kollast värvi. Lapsed kastavad sõrme värvi sisse ja sõrmega paberile vajutades „joonistavad“ tibu. Tibusid joonistada näpuga paberile nii palju, kui on soovi
- Kogu käega saavad lapsed lisaks teha kana ning jalaga kuke ning seejärel lasevad lapsed tööil veidi kuivada
- Noka, harja ja jalad võivad lapsed joonistada guaši või viltpliiatsiga, lõigata värvilisest paberist või käsitöövildist
- Lapsed joonistavad silmad musta viltpliiatsiga või liimivad neile käsitöösilmad
- Soovi korral võib lisaks liimida sulgi



Tibud, kuked ja kanad käe-, jala- ja sõrmejälgedest ning Lenna neid meisterdamas

3+ VAHUKALATÕMMIS



Vahendid: hõbepaber, švamm, hästi vahutav nõudepesuvahend, guašid, valge paber, käärid.

Variant 1. Lihtsam versioon

- Lõigake paberist või lõikavad (rebivad) lapsed ise eri suuruses kalu
- Pange hõbepaberile pisut nõudepesuvahendit ja värve
- Lapsed vahustavad hõbepaberi peal švammiga nõudepesuvahendi värviliseks ja võtavad selle pealt ettevalmistatud kalakujuliste paberitega kalatõmmised

Variant 2. Keerulisem versioon

- Lapsed asetavad vahule väikesed kalašabloonid ja võtavad siis tõmmised - kaladega kohad jäävad värvituks
- Seejärel kaunistavad lapsed kalad viltpliiatsite, sädelevate liimide, hirsli, litrite, sädelusega vm



Vahukalatõmmis



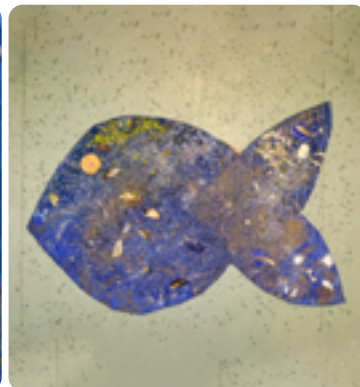
Tõmmised kalašabloone kasutades

3+ PAPIST KALAD JA MERETÖÖD



Vahendid: (kalakujuliseks lõigatud) papp, guašid või näpuvärvid, kliister (lk 85), kaunistused (liiv, teokarbid, võrgud, korgitükid, kivikesed, paberiribad, hõbepaber, sädelus vm).

- Lapsed ajavad kliistri ja värvid papil laiali ning kujundavad näiteks merepõhja või kala



Meretööd tavalisel ja kalakujuliseks lõigatud papil

3+ PLASTILIINIST VÕI SOOLATAINAST KALAD



Vahendid: raamatud või pildid kaladest, plastiliin, soolatainas (lk 85), papp, teokarbid, pärlid, sädelev liim.

- Uurige koos lastega raamatuid või pilte kaladest, võimalusel vaadeldage neid akvaariumis
- Arutlege
 - ◆ Millised on kalade kehaosad?
 - ◆ Mille poolest on kõik kalad sarnased?
 - ◆ Mille poolest võivad kalad üksteisest erineda?
- Lapsed voolivad soolatainast või plastiliinist kala või katavad eelnevalt valmislõigatud kalakujulise papi plastiliini või soolatainaga
- Seejärel kaunistavad lapsed kala teokarpide, pärlite või sädeleva liimiga



Soolatainast kalad



Teokarpidega kaunistatud plastiliinist kala papil

4+

SALVRÄTIKUST VÕI HÖBEPABERIST KALAD



Vahendid: värvilised salvrätikud, veenõu, viltpliiatsid, klistri (lk 85), hirss, seemned vm, kuivalt kalade tegemiseks hõbepaber.

Variant 1. Salvrätikust kalad

- Lapsed kastavad salvrätiku vette ja pigistavad peopesas kuivaks (suurema kala tegemiseks kasutada mitut salvrätikut) ning voolivad kalakesele ka saba ja nina
- Kuivanud kalale joonistavad lapsed soovi korral viltpliiatsitega silmad ja suu, märjale kalale võib ka uimemustri joonistada
- Väga suurte kalade meisterdamiseks võib tooriku teha kuivast ajalehest, vormida seda veega, mätsida ümber majapidamispaperit, paitada üle klistri ning puistata peale näiteks hirssi vm kaunistusi



Salvrätikust kalad ning Teele ja Liisi neid valmistamas

Variant 2. Hõbepaberist kalad

- Kalakesi võib meisterdada ka kuivalt, neid hõbepaberist vormides

Mida saab kalakestega edasi teha?

Kuivades muutuvad väikesed kalakesed kergeks ja neid saab liimida kaardile kaunistuseks, meisterdada kõrvarõngaid ja ripatseid, maalida meremaali ja liimida kalad pildile vm. Suuremate kalakestega võib mängida poe- ja turumänge, mõlemaid kalakesi saab kasutada loendamiseks, võrdlemiseks, arvutamiseks jne.



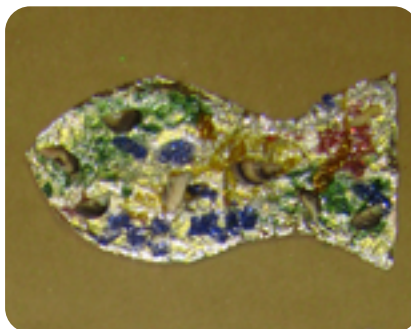
Hõbepaberist kalad

4+ KALAD PAPIL



Vahendid: papitükid, käärid, hõbepaber, PVA-liim, kaunistused (hirss, seemned, teokarbid), sädelev liim.

- Lõigake lastele valmis väiksemad kalakujulised papitükid, vanemad lapsed võivad seda teha ise
- Lapsed mässivad soovi korral papist kalale ümber hõbepaberi, katavad selle PVA-liimiga ning kaunistavad



Kalad papil

4+ RÄIMETRÜKK



Vahendid: värske räim, guašid, pintslid või vatitikud, valge paber, ajalehed.

- Lapsed värvivad näppe või pintslit kasutades räime, pesevad käed
- Seejärel võtavad lapsed värvitud räumelt tõmmise. Selleks panevad nad värvitud räime puhtale ajalehele (värvine pool üleval), asetavad peale paberi ja hõõruvad seda pisut nii, et paber ei nihkuks ning võtavad paberi ära saades tõmmise



Räimetrükk

4+ ÜLLATUSMUNAD



Vahendid: eri värvi plastiliinid, munalõikur.

- Lapsed vormivad pisikese muna, näiteks kollasest plastiliinist
- Seejärel katavad nad kollase muna teist värvi plastiliiniga (lapsed valivad värvid ise). Siis katavad järgmise värviga jne, kuni muna on sama suur kui tavaline kanamuna
- Enne voolitud munade lahti lõikamist saab lisada põnevust, kui vahetada munad (nt lapsed peavad leidma sõbra, kellega soovivad munad vahetada) ja saavad lahti lõigata kaaslaste voolitud muna
- Muna võib viilutada erinevalt (õhukesteks viiludeks, pooleks ja siis viiludeks vm viisil). NB! Lõikamisel jälgida ohutust!
- Vaadeldge, millised värvilised üllatused valmisid



Aron, Anna ja Linda plastiliinist üllatusmune valmistamas

4+ VÖLUMUNAD



Vahendid: hõbepaber, eri värvi soolatainad (lk 85) või plastiliinid, kaunistused (pärlid, litrid, sädelus, nõöbid vm), käärid.

- Lapsed vormivad hõbepaberist umbes kanamunasuuruse muna, mis ei ole väga tihkelt kokku pigistatud ning katavad selle (mitut värvi) soolataina või plastiliiniga
- Lapsed kaunistavad munad pärlite vm kaunistustega
- Arutlege lastega, milliseid mune on olemas ja mida inimesed neist söögiks kasutavad



Võlumunad

5+ KALAMEHED MEREL



Vahendid: suurem aluspaber, valge paber, käärid, liim, kalade pildid või kleepsud; pallikesed, lõngajäätmed ja karvane traat kalameeste meisterdamiseks.

- Kõigepealt värvivad lapsed aluspaberi siniseks
- Lapsed lõikavad valgest paberist umbes sõrmejämmedused ribad ja määrivad liimi kogu ribale
- Ribad tuleb vajutada aluspaberile ottest kinni, kuid lühema pikkusega kui riba ise
- Seejärel vajutavad lapsed ribade mõned vahepealsed kohad samuti aluspaberile kinni - tekivad „lained“
- Lainete vahele saab liimida kalapilte, panna kalateemalisi kleepse, voltida laevukesi ja meisterdada kalamehi
- Suurele aluspaberile tehes sobib selline töö hästi ühistööks või näiteks lapsevanemate ja laste ühiseks meisterdamiseks mõnel üritusel



Kalamehed merel

5+ SOOLATAINAST TIBUD



Vahendid: papptaldrik, eri värvi soolatainad (lk 85) või plastiliinid, kaunistused (sisal, oksad, käsitöösilmad, pipraterad, suled, taimed, vilditükid nokaks, kruubid, seemned vm).

- Lapsed voolivad soolatainast tibud ja kujundavad neile pesa



Soolatainast tibud

5+ KUKED



Vahendid: paksemad tühjad WC-paberirullid, guašid, salvrätikud, aja-leht, kliister (lk 85), suled, käsitöövilt, silmad, PVA-liim.

- Lapsed värvivad WC-paberirulli või katavad selle salvrätikuga ja patsutavad kinni kliistriga
- Ajalehest ja salvrätikust vormivad lapsed vee ja kliistri abil pea, pallikest käte vahel vormides
- Lapsed asetavad suled pea ja kere vahele, võib lisada pisut PVA-liimi ning lisavad noka ja silmad, soovi korral lisavad pealaele ka sulgi ja tiivad



WC-paberirullist kuked

5+ MUNAKARBIST KUKK VÕI KANA



Vahendid: munakarbid, käärid, liimid (liimipüstol), värvilised paberid, guašid, pintslid, käsitöösilmad, karvased traadid, värvilised suled.

- Arutlege lastega, kust munad tulevad, kes neid muneb

Variant 1. Kukuk ja kana

- Lõigake munakarbi nurkadest välja kana- ja kuketoorikud
- Soovi korral värvivad lapsed tooriku näiteks kollaseks ja lasevad sel kuivada
- Lapsed lõikavad punasest paksemast paberist harja (suurem kukele, väiksem kanale), noka ja loti ning liimivad selle kukele/kanale ning soovi korral võivad liimida lisaks värvilisi sulgi
- Silmad võib joonistada guašiga või liimida
- Liimimisel võite abistada liimipüstoliga
- Kuke või kana munakarbi sügavamasse ossa võib asetada muna
- Koos lastega saab kujundada näiteks kanala, valmistöödest teha näituse või kasutada kanasid-kukki mängimiseks ja munade sorteerimiseks



Munakarpidest kanad

Variant 2. Kanad-kuked reas

- Kasutada võib tervet kümne muna munakarpi või lõigata välja ainult keskmise teravatipulise osa
- Lapsed värvivad soovi korral kanad-kuked, lasevad kuivada ning seejärel liimivad kanadele-kukkedele harjad, nokad ja lotid, kasutades selleks värvilist paberit, karvaseid traate või sulgi
- Seejärel liimivad lapsed neile silmad. Teravatipulistest munaresti osadest tehtud kukkede-kanade puhul lisavad ka karvasest traadist jalakesed
- Liimipüstoli kasutamisel võite lapsi vajadusel abistada



Munakarpidest kanad ja kuked



Lisete ja Rasmus kukki-kanasid meisterdamas

6+ PABERIST KALAD



Vahendid: värvilised paberid, käärid, harilik pliiaats.

Variant 1

- Lapsed murravad paberi pooleks, joonistavad peale poole kala kujutise ja mustri (näidake, kuidas seda teha nii, et tekiks kala)
- Seejärel lõikavad lapsed (vajadusel abistage) kala paberist välja

Variant 2

- Joonistage paberile kala kontuur või teevad seda lapsed ise
- Lapsed rebivad kala kontuuri mööda välja, soovi korral joonistavad peale soomused, silma

Kalu võib liimida teistele kunstitöödele või riputada stendile



Paberist rebitud kalad



Paberist lõigatud kalad

6+ ÕHUPALLIMUNAD



Vahendid: õhupallid, ajalehed, käärid, PVA-liim, kausikesed, majapidamispaper, guašid või akrüülvärvid, pintslid, niidid, kaunistused.

Õhupallimunade tegemist on hea kasutada mõnel üritusel koos lapsevanematega.

Variant 1. Õhupallimunad paberiga

- Puhuge õhupall täis, kuid mitte väga suureks, ja kinnitage korralikult
- Lapsed rebivad või lõikavad ajalehe väiksemateks ristkülikuteks ja ribadeks, tõmbavad need läbi kausikesest, kus on vähese veega lahjendatud PVA-liim ning patsutavad õhupallile nendega mitu kihti
- Lõpetuseks patsutavad lapsed peale paar kihti majapidamispaperit ning jätavad munad kuivama
- Kuivanud mune saab värvida guašside või akrüülvärvidega



Õhupallimunad paberiga

Variant 2. Õhupallimunad niidiga

- Puhuge õhupall täis, kuid mitte suuremaks kui 15 cm, ning kinnitage korralikult
- Lapsed kerivad õhupalli ümber palju niiti ning pintseldavad selle üle veidi veega lahjendatud PVA-liimiga ning lisavad kaunistusi
- Riputage õhupallid kuivama. NB! Pange kindlasti alla paber, kuna PVA-liim kipub veidi tilkuma
- Torgake kuivanud õhupallid katki ning võtke need niidi seest välja. Ei ole hullu, kui munad lähevad veidi loperguseks
- Võite niidimunad ka ette valmistada ja lapsed ainult kaunistavad kuivanud mune, mille seest on õhupall juba välja võetud



Õhupallimunad niidiga

6+ MUNAKOORTEST PILDIRAAM



Vahendid: papp, PVA-liim, munakoored, pintslid, akrüülvärvid.

- Lõigake papist raam
- Lapsed hakkavad ühest nurgast alates raamile järjest pisut PVA-liimi peale panema
- Seejärel võtavad lapsed umbes 2 cm suurusi munakooretükke ning vajutavad need liimi peale katki, kattes niimoodi kogu raami
- Soovi korral, kui töö on kuivanud, võivad lapsed selle akrüülvärviga (nt kuldsega) üle värvida



Munakoortest pildiraami valmistamine

6+ TIBU



Vahendid: papptaldrikud, papist munakarp või -rest, värvilised paberid, värvilised suled, kollane karvane traat, käärid, liim, punane kartong, auguraud, gvašid, pintslid.

Tibu tegemiseks lapsed:

- võtavad kaks taldrikut, ühel lõikavad ääre ära (saab tibule peaks) ja liimivad suurema ja väiksema papptaldriku omavahel sobival kokku, nii et jääb keha ja pea
- värvivad liimitud taldrikud kollaseks ja lasevad värvil kuivada. Soovi korral võib enne värvida ja alles siis taldrikud omavahel kokku liimida
- lõikavad munakarbi äärest osa noka jaoks, liimivad näo külge ja värvivad punaseks
- lõikavad kollasest paberist tiivad ja liimivad pabertaldriku külgedele
- lõikavad punasest kartongist jalalabad ja teevad kummalegi augurauaga jalgade kinnitamiseks augud
- teevad augurauaga nad ka alumisele papptaldrikule kaks auku jalgade kinnitamise jaoks
- lõikavad paraja pikkusega karvase traadi, panevad traadi ühe otsa jalalaba august läbi, teise kehas olevast august läbi ning keeravad mõlemad traadi otsad kinni
- kaunistavad soovi korral sulgedega, joonistavad silmad või kasutavad selleks käsitöösilmi
- võivad tibule tiibade vahel hoidmiseks meisterdada, joonistada või välja lõigata mõne torede eseme

6+ KANA- JA KUKETIBUD



Vahendid: plastist või penoplastist munad, värvilised suled, käsitöösilmad, liim, käsitöövilt, viljaterad, papptaldrikud, rohelised paber ribad või sammal.

- Lapsed lõikavad käsitöövildist noka ja liimivad selle munale. Lisaks liimivad munale silmad ning sabaks suled
- Seejärel kujundavad lapsed kanadele papptaldrikust pesa ning panevad neile söögiks terakesi
- Munad võib eelnevalt valmistada ka plastiliinist või vormida ajalehest ja salvrätikust vee ja klištri (lk 85) abil
- Meisterdusi saab kasutada kevadpühade lauakaunistusena



Tibud

5+ TOORES VÕI KEEDETUD MUNA?



Vahendid: toores ja keedetud kanamuna, nuga.

- Lapsed panevad sõrmede abil keerlema kaks muna - toore ja keedetud ning püüavad ära arvata, kumb on kumb
- Tehke toores muna katki, lõigake keedetud muna pooleks ja uurige koos lastega nende sisemust
- Arutlege
 - ◆ Missuguse värvi ja konsistentsiga on toores muna ja missugune keedetud?
 - ◆ Millistesse roogadesse pannakse toored ja millistesse keedetud munad?
 - ◆ Millal võib olla tarvis teada, kas muna on toores või keedetud?

5+ VÄRSKE VÕI VANEM MUNA?



Vahendid: eri värskusastmega toored munad, klaasid, vesi.

- Pange kaks (või kolm) eri värskuses toorest muna igaüks erinevasse klaasi, mis on üle poole vett täis
- Eri värskusega munad jäävad vees eri kõrgusele (värsked vajuvad põhja ja vanad jäävad pinnale)
- Arutlege
 - ◆ Mis seda võib põhjustada? Neisse tekib aja jooksul juurde õhku, mis neid ülespoole kergitab
 - ◆ Millal võib olla vaja teha kindlaks, kas muna on värske või juba vanem?



Vanem ja värske muna

5+ MINIKIIVRI KATSE MUNAGA



Vahendid: toored kanamunad, salvrätikud, minikiiver (õppevahend, mis demonstreerib jalgrattakiivri vajalikkust, näidates kuidas jalgrattakiivri valmistamisel kasutatavad lööki summutavad materjalid inimese pead kaitsevad), õppevideo (www.liikluskasvatus.ee otsisõna „minikiivri“).

- Esimeseks katseks asetage muna kiivrisse korralikult kinnitamata. Kukutage põrandale salvrätikule, vaadake ja arutlege koos lastega, mis munaga juhtub ja miks
- Teiseks katseks kinnitage muna korralikult minikiivrisse. Kukutage ka see põrandale ning vaadake, mis juhtub nüüd. Arutlege ja selgitage, miks nüüd jäi muna terveks



Liisusalm ja näpümäng „Kuketibu Kiki-Koki“

Kuketibu Kiki-Koki, (pöial ja nimetissõrm kokku-lahku)

nisuterakesi noki, (sõrmedega nokkimisliigutused peopesas)

pallipaksuseks end söö, (näidatakse kätega)

kasva suureks üleöö. (tõustakse püsti ja sirutatakse käed pea kohale)

„Kanake ja kukeke“ (Eesti rahvaviis; sõnad Karl Eduard Sööt)

Tip-tip-tip-tip, tibuke, (nimetissõrmega õrnalt koputused põrandale või lauale)

tule siia kanake. (rusikas sõrmenukkidega koputused põrandale või lauale)

Annan Sulle teri ma, (nimetissõrme ja pöidla vahel hõõruvad liigutused)

mulle anna muna sa. (koos peopesad)

Kuk-kuk-kuk-kuk, kukeke, punaharja poisike.

Laula meile kikerii, siis saad teri sinagi.

„Kalakesed“ (Raivo Kõrgemägi; sõnad Ellen Niit)

Mull-mull, mull-mull, väiksed kalad, kus on teie väiksed jalad?

Mis te nalja heidate ja oma jalgu peidate?

Kull-kull, kull-kull, kulla mees, meil pole jalgu tarvis vees,

ujuda meil vabam on, kui uimed meil ja sabad on.

„Äpardunud kalapüük“ (autor Wimberg)

Üks ja kaks ja kolm ja neli - püüdsin kena kala ma.

Üks ja kaks ja kolm ja neli - kala pistis halama.

Ütles, et mind vette lase, vees on minu koduase.

Hammustas veel sõrme - näks! Ja siis oma teed ta läks.

„Kaks kalameest“ (Astrid Lõbin; sõnad: A. Saare)

Miku oma kiisuga läksid kalu püüdema.

Miku püüdis õngega, kiisu kahe käpaga.

Miku kalad kotti heitis, kiisu aga kõhtu peitis.

Siis lõi nurru lõbusalt, kuni uinus mõnusalt.

Jõe kaldal rohu sees magab kassist kalamees.

Magadeski nurru lööb, unes näeb, et kalu sööb.

Raamatud

◆ „Ninatark muna“ (Eno Raud)

◆ „Klaabu“ (Jaan Rannap)

◆ „Muna“ (Julius Oro)

◆ „Kalakari salakaril“ (Eno Raud)

◆ „Kilul oli vilu“ (Eno Raud)

5+ ÜTLEMISED



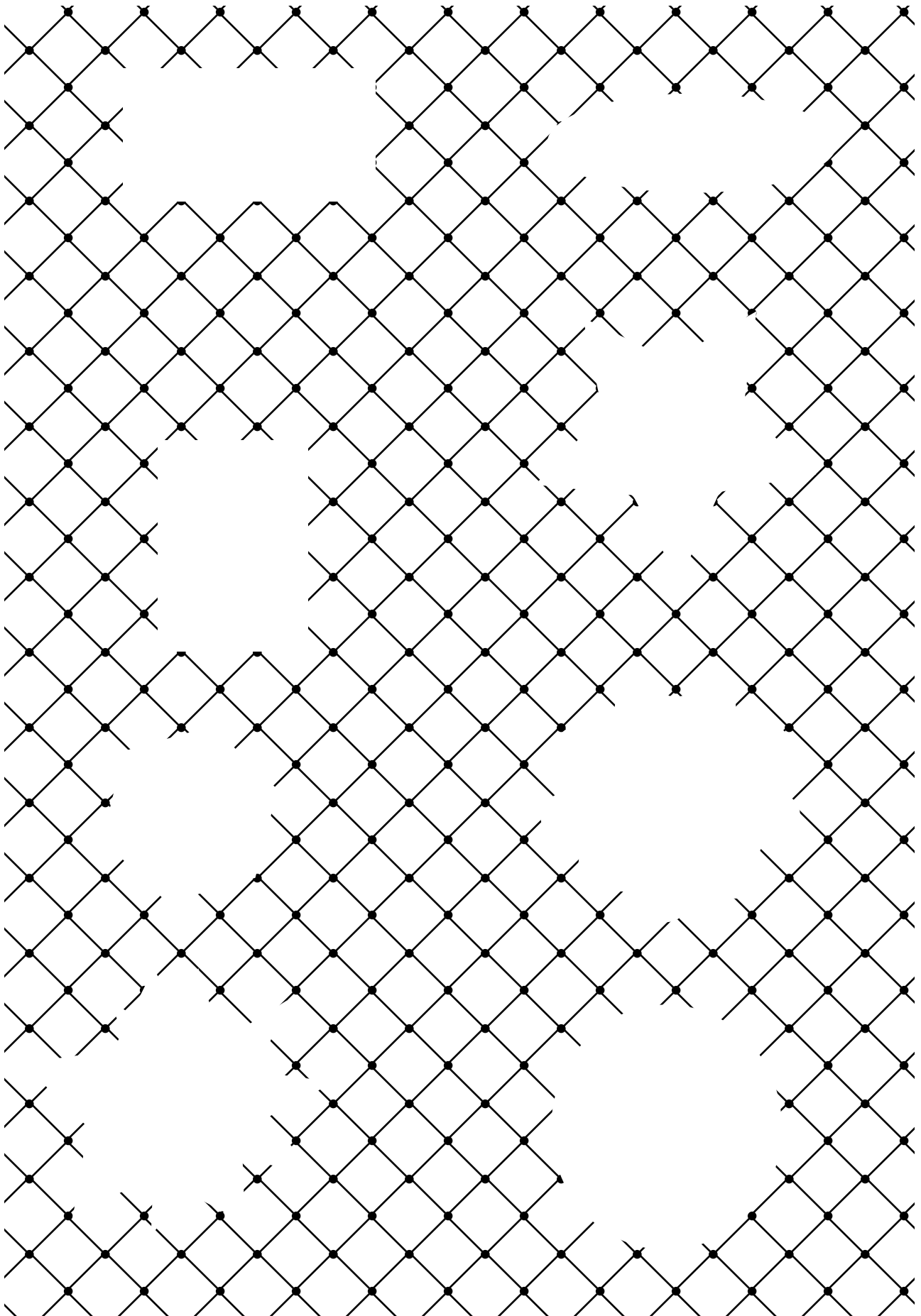
- Lugege lastele ette erinevaid ütlushi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
 - ◆ Vana kala. Selgitus: kogenud inimene
 - ◆ Tunneb ennast nagu kala vees. Selgitus: mõnes asjas väga kogenud olema, sellega väga hästi hakkama saama
 - ◆ Libe nagu lutsukala. Selgitus: mesikeelne, väga kaval
 - ◆ Nagu kala kuival. Selgitus: hädas olema
 - ◆ Nagu silgud pütis. Selgitus: väga kitsas
 - ◆ Ei liha ega kala. Selgitus: isikupäratu, ei see ega teine
 - ◆ Muna õpetab kana. Selgitus: teadmisi või nõu andma (pigem selle poolt, kellelt seda ei ootaks)
 - ◆ Vorst vorsti vastu. Selgitus: sina ei hooli meist, meie ei hooli sinust või siis vastupidi
 - ◆ Nagu vorst koera kaelas. Selgitus: ei pea kaua vastu
 - ◆ Laiskvorst, vedelvorst. Selgitus: laisk inimene

5+ MÕISTATUSED



- Lagi all, lagi peal, meremehed keskel? Vastus: silgud karbis
- Väike valge linnake, akent ei ole kuskil? Vastus: muna
- Üks vaat, kahesugune õlu sees? Vastus: muna
- Ilus tare, kena tare, ei ole ust, kust sisse minna? Vastus: muna
- Valge maja, ei ole ust ega akent ees, kui maha kukub, siis katki läheb? Vastus: muna
- Viskad üles, on valge, kukub maha on kollane? Vastus: muna
- Nägus majake, käeta ja kirveta ehitatud? Vastus: muna
- Ärkab vara koidu ajal, lauluga sind üles ajab? Vastus: kukk
- Lehvitab ja lehvitab, saab õrrele, siis häälitseb? Vastus: kukk
- Eest kui ora, keskelt kui kera, tagant lai kui labidas? Vastus: kana
- Edaspidi sööb, tagurpidi teeb tööd? Vastus: kana

TÖÖLEHT 8. Kirja eelharjutus

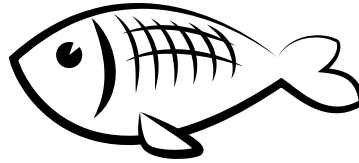


TÖÖLEHT 9. Arvutus- ja võrdlemisülesanded kalade ja munadega

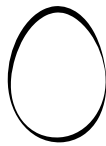
VÕRDLE (< > =)



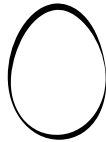
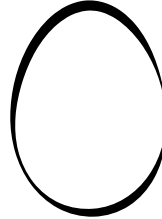
.....



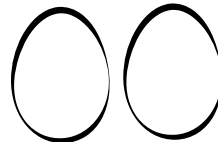
.....



.....



.....



ARVUTA, JOONISTA, KIRJUTA

$$\text{fish} + \text{fish} + \text{fish} = \text{.....}$$

$$\text{.....} + \text{.....} = \text{.....}$$

$$\text{fish} + \text{fish} + \text{fish} + \text{fish} = \text{.....}$$

$$\text{.....} + \text{.....} = \text{.....}$$

$$\text{fish} + \text{fish} + \text{fish} - \text{fish} = \text{.....}$$

$$\text{.....} - \text{.....} = \text{.....}$$

$$\text{egg} + \text{egg} = \text{.....}$$

$$\text{.....} + \text{.....} = \text{.....}$$

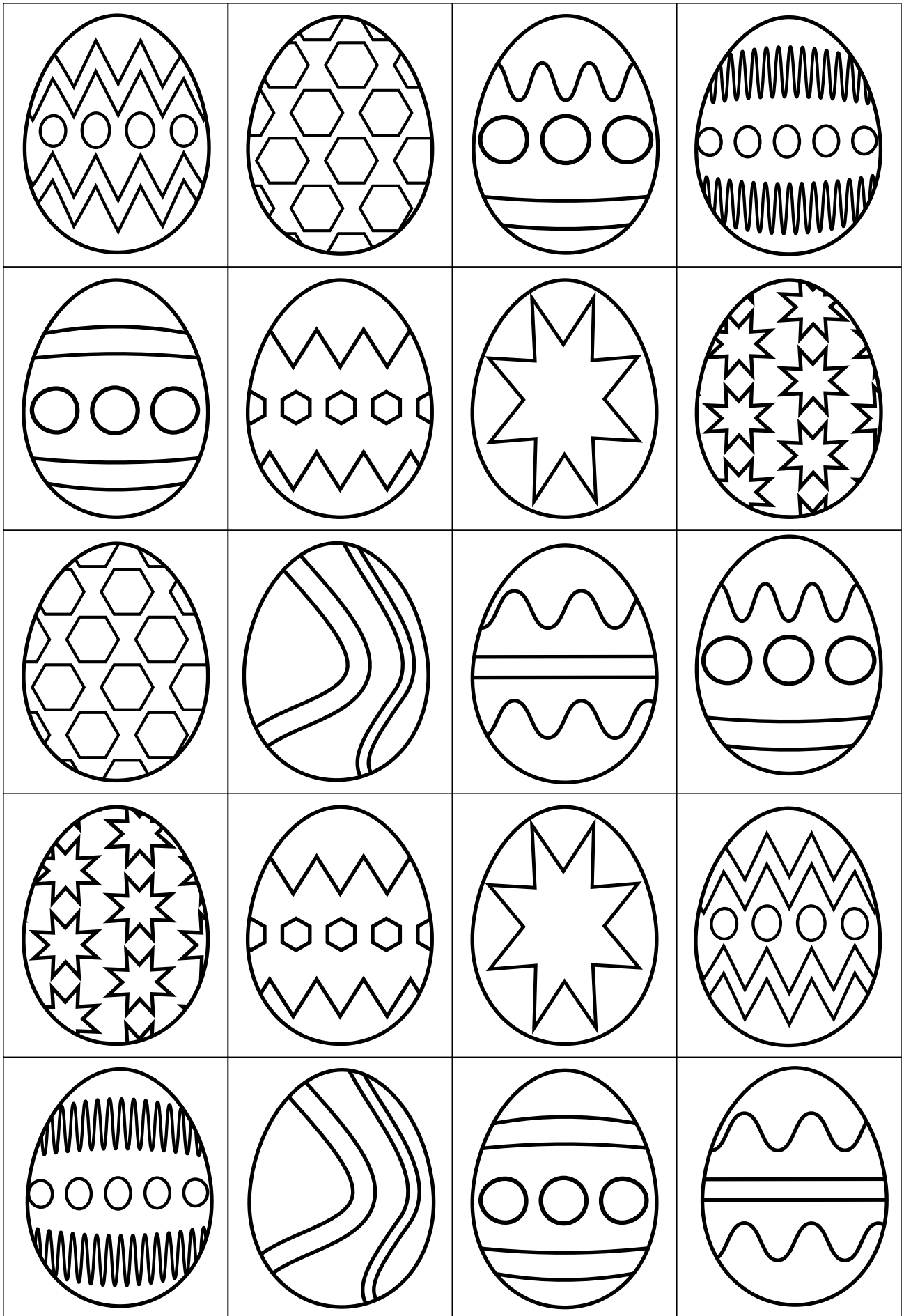
$$\text{egg} + \text{egg} = \text{.....}$$

$$\text{.....} + \text{.....} = \text{.....}$$

$$\text{egg} + \text{egg} - \text{egg} = \text{.....}$$

$$\text{.....} - \text{.....} = \text{.....}$$

TÖÖLEHT 10. Munapaarid munamemoriiniks



KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
- Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.
- Eesti Piimandusmuuseum. Võitegu Piimandusmuuseumis.
<https://www.youtube.com/watch?v=eopGMFKyv2A&feature=related>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Suhkrud. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Kaardimäng Tark Piimamees Taskus. Goldmerk Games, Eesti Põllumajandus- ja kaubanduskoda; 2017.
- Tervise Arengu Instituut. NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 8. tka.nutridata.ee.
Kasutatud 20. märts 2020
- Tervise Arengu Instituut. Piim ja piimatooted.
<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/piim-ja-piimatooted>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Eesti Kirjandusmuuseum. Eesti mõistatused. Andmebaas. <http://www.folklore.ee/moistatused/>.
Kasutatud 20. märts 2020
- Tervise Arengu Instituut. Pakendi märgistus.
<https://toitumine.ee/kuidas-poes-toitu-valida/pakendi-margistus>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Tervise Arengu Instituut. Toiduallergia. <https://toitumine.ee/toitumine-ja-haigused/toiduallergia>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Vainola K. Missioon piim. Piima saladuste jälil. Tallinn: Menu Kirjastus; 2012.
- Miksike. Mõistatustekogu. <http://www.miksike.ee/documents/main/referaadid/sisukord.html>.
Kasutatud 20. märts 2020.
- Õun T, Nugin K. Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias. Tartu: Atlex; 2017.
- Aher S, Tuusti A. Aiituuliku askeldused: keskkonnategevusi lasteaias. Tallinn: Koolitus- ja Nõustamiskeskus HARED, Hollandi – Eesti keskkonnaharidusprojekt Aiituulik; 2005.
- Kukk P. Linnupojad ümber puu. Arendavaid tegevusi söimelastele. Tartu: Atlex; 2012.
- Melts M. Hommikud ringis ehk väike HAH-raamat: Head Algused Hommikuks. Ideed lasteaiaõpetajale hommikuringide ja mängulise õppetegevuse läbiviimiseks. Tartu: Atlex; 2014.
- Oro J. Muna. Tallinn: Ühinenud Ajalehed; 2015.
- Raukas R, Uibo O, Raal A. Tervislik toit lapseootel naisele, imikule, väikelapsele. Tallinn: Valgus; 2006.
- Tamm Ü. Liikumismängud lasteaias. Tartu: Atlex; 2011.

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





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. Päevalilleseemned, 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.

Taimeõlised 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 päevalilleseemnetest 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, viltpliiatsid, PVA-liim või liimipüstol.

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



Puu pistaatsiapähklike koortest lindudega

5+ PILDID JA MEISTERDUSED KÕRVITSASEEMNETEST



Vahendid: (eelnevalt värvitud) kõrvitsaseemned (lk 84), guašid 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

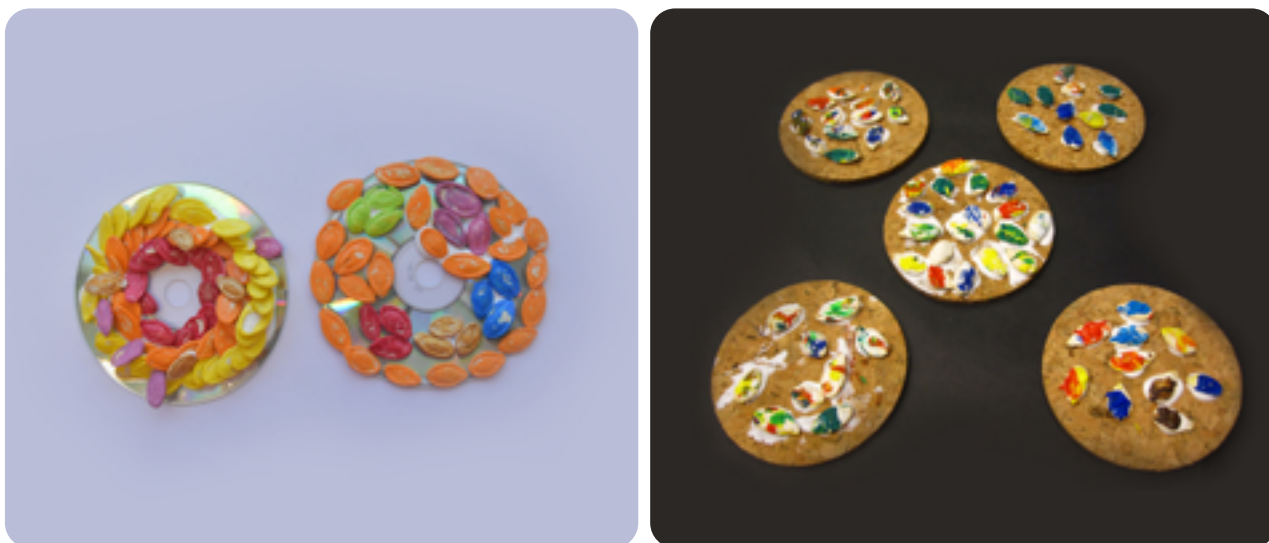
- Lapsed kirjutavad (vajadusel abistage) PVA-liimiga paberile oma nime ja laovad sinna peale värvilisi kõrvitsaseemneid



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 kambri, 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



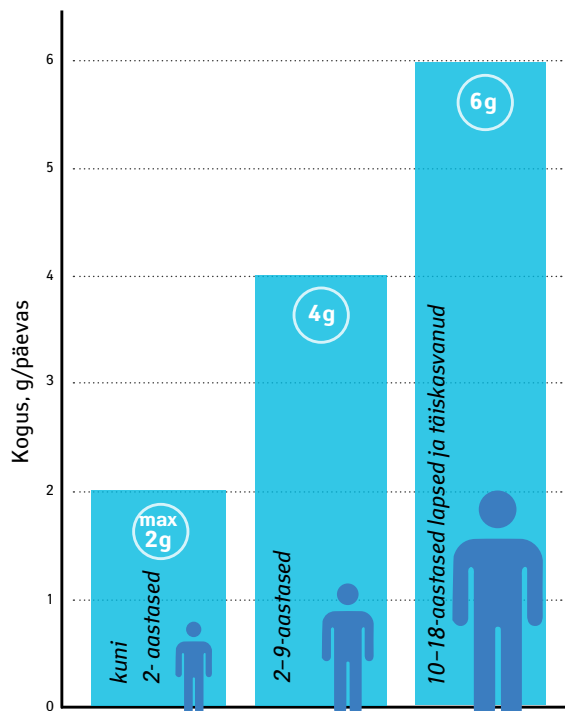
Umbes 1 gramm soola sisaldub näiteks



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 toitade 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. Valmistoitte, konserveeritud, soolatud ja suitsutatud tooteid tarvitada harva. Lastele toidu valmistamisel kasutada soola asemel maitsetaimi ning soolavabu maitseaineid. Soola sisaldavate toitade 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), kábist, 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

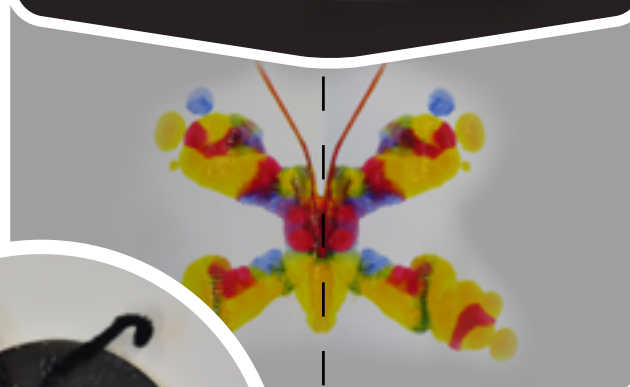
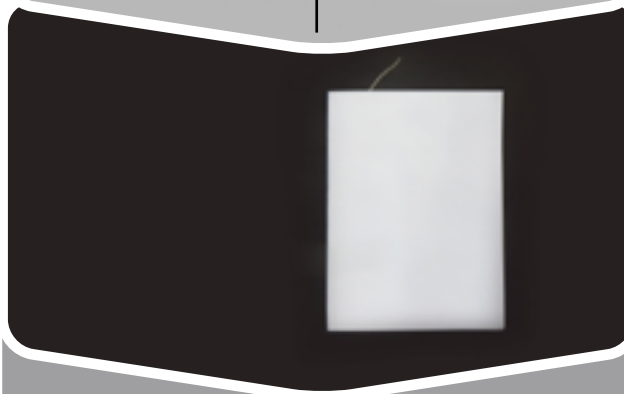
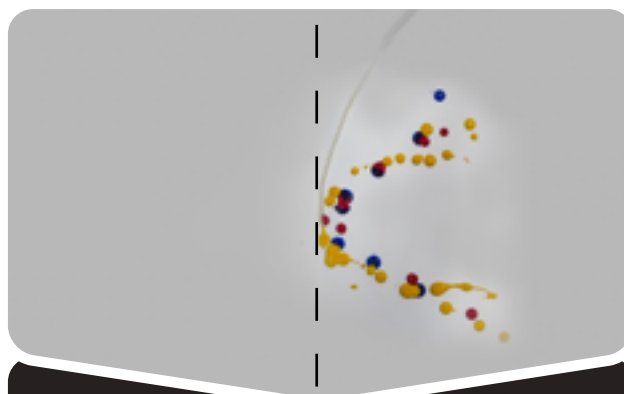
- Lapsed joonistavad punasele paberile oma mõlema käe jäljed ning lõikavad need välja (vajadusel abistage)
- Edasi värvivad lapsed papptaldriku mustaks ning täpitavad musti täppe ka oma käejälgedele
- Lõpetuseks liimivad lapsed käejäljed lepatriinule ning kinnitavad sellele ka karvastest traatidest lõigatud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



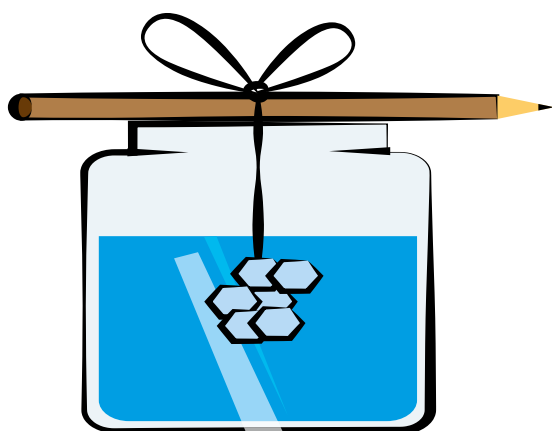
Suhkrukristallid pulgal ja karvasel traadil

6+ SOOLAKRISTALLIDE KASVATAMINE



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

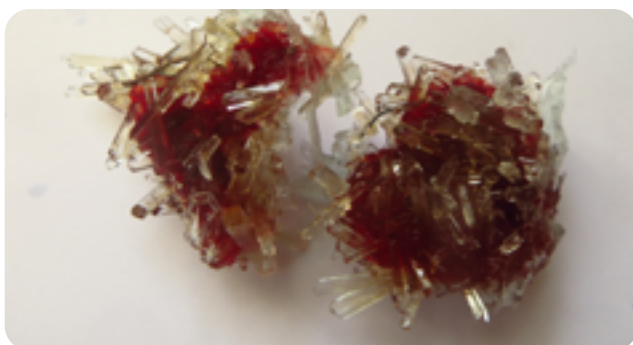
- Valmistage üleküllastunud soolalahus (alguses vähem, segage ja lisage soola kogu aeg juurde, kuni enam sool ei lahustu, ligikaudne kogus umbes vähemalt 35 g soola 100 grammi vee kohta) ning valage see purki
- Lapsed asetavad sinna sisse nõõri (karvase traadi, kunstlehti või -õisi vm)
- Oodake (nädalaid), 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 lõi, 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



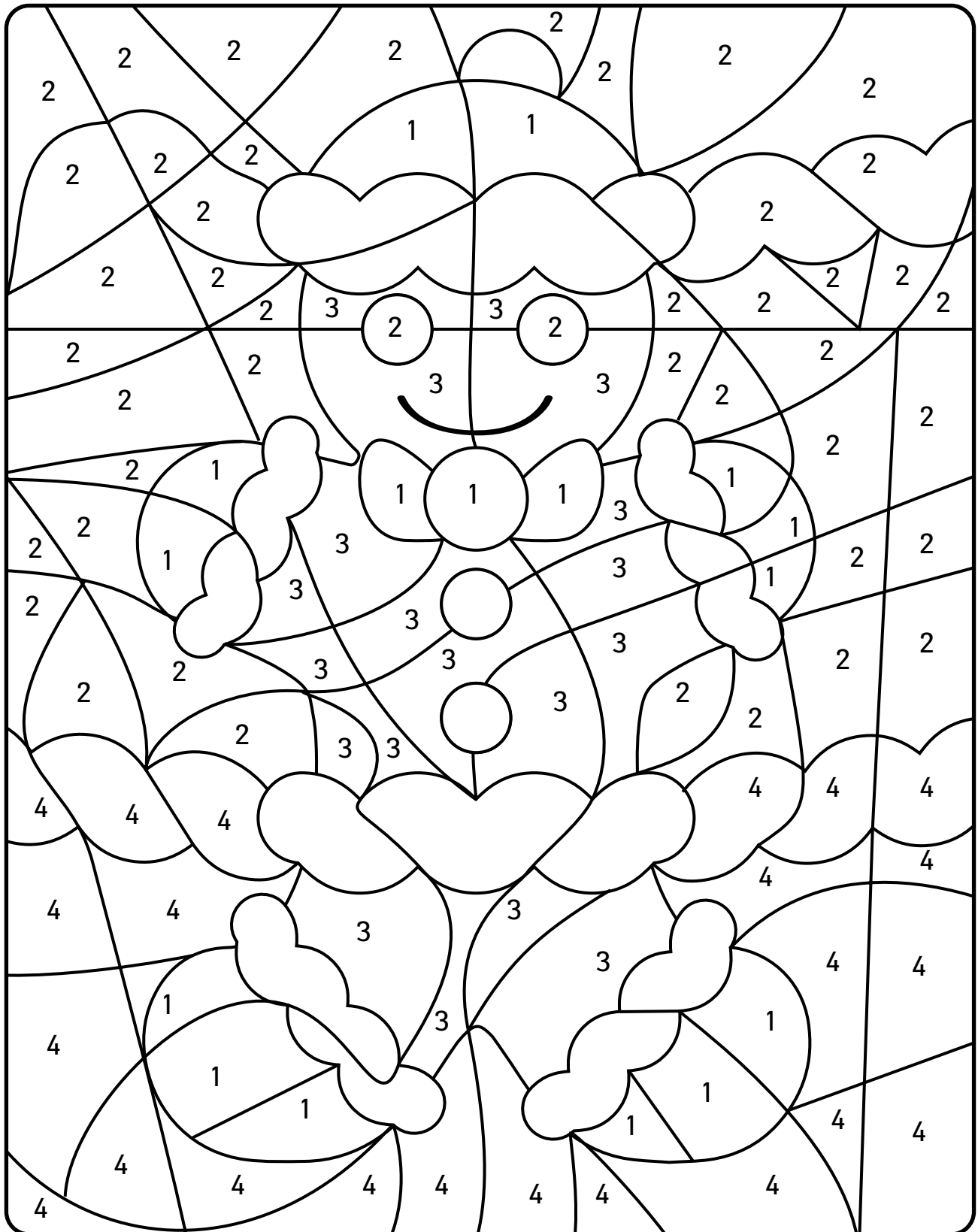
- Lugege lastele ette erinevaid ütlisi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
 - ◆ 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



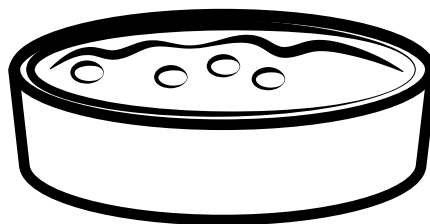
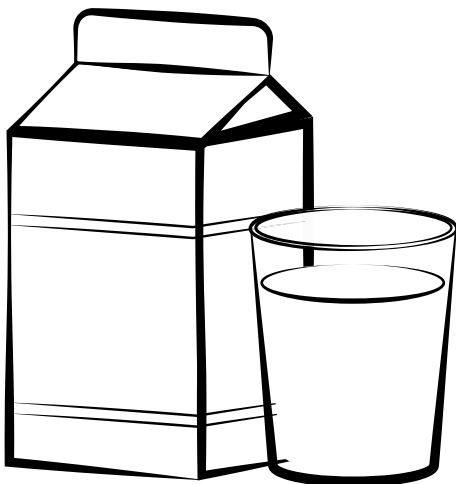
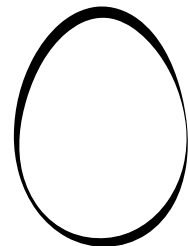
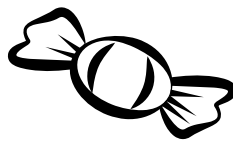
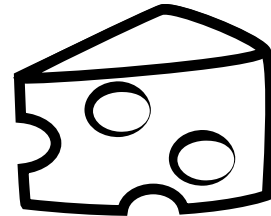
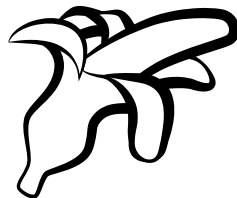
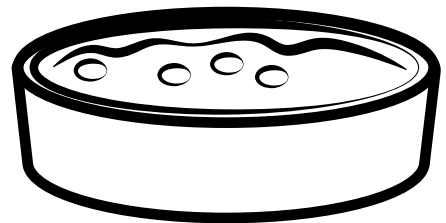
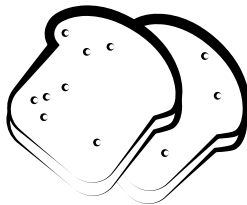
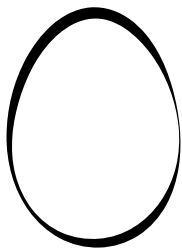
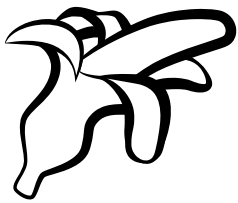
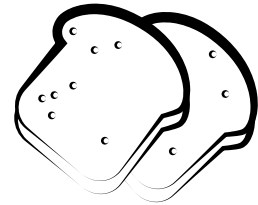
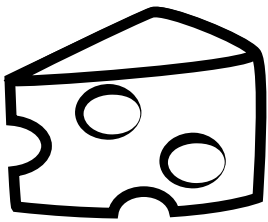
- Pisike poisike, terav mõök? Vastus: mesilane
- Magusam kui mesi, tugevam kui lõvi? Vastus: uni
- Hea söök härrale, kaunis söök kuningale, aga ei söö siga ega katsu koer? Vastus: sool

TÖÖLEHT 11. Värvide numbrite järgi

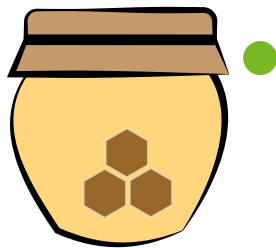
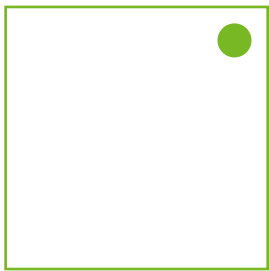


1- punane 2- sinine 3- pruun 4- roheline

TÖÖLEHT 12. Ühenda ühesugused toidud

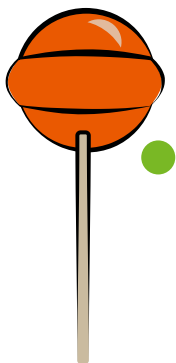
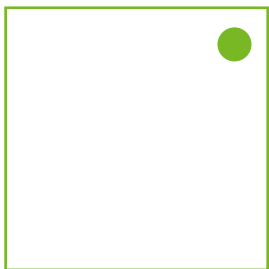


TÖÖLEHT 13. Loe, ühenda ja joonista puuduvad



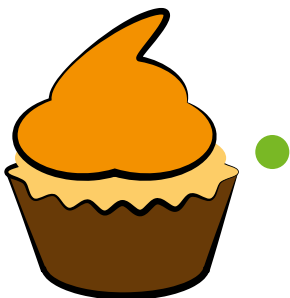
● KOOK

● KOMM



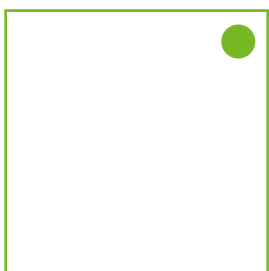
● KÜPSIS

● MESI



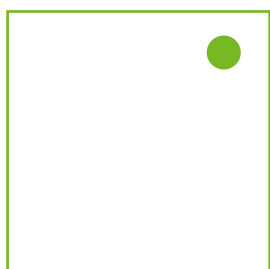
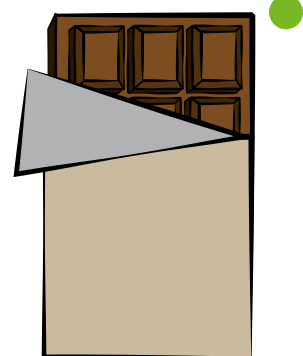
● JÄÄTIS

● 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 bilanssi 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, jätised, 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 sülg 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 soovitusel (lk 7).

Sissejuhatav arutelu teemasse

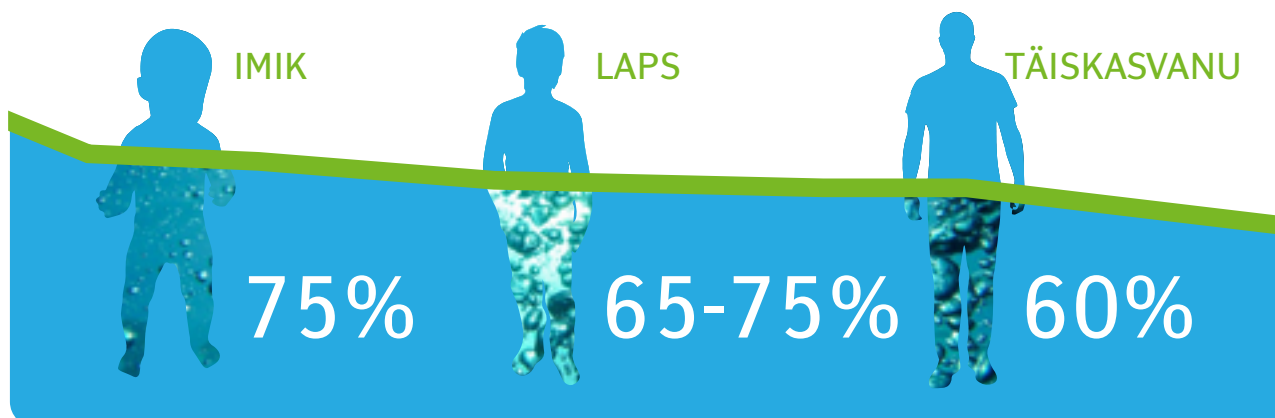
- Miks inimene vajab vett?
- Millal ja kui palju vett juua?
- Millist vett eelistada ja millised joogid ei sobi janu kustutamiseks?
- Kuidas me vett kaotame ja millal peame vett rohkem jooma?
- Kuidas säästlikult kraanivett tarbida?
- Kas sina jood iga päev vett?
- Kas jood rohkem vett või teisi jooke?

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 suuruses 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 pliiaitsid.

- 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 janu tundele 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 tuntuks 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 (kevadepudelil 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 maitsmiseks.

- 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 täpsemad 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 gruppides 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
 - ◆ Lillede ja taimede kastmiseks toas ja aias
 - ◆ Riiete pesemiseks ja hooldamiseks (nt auruga triikraud)
 - ◆ Autopesuks jm

Selgitus

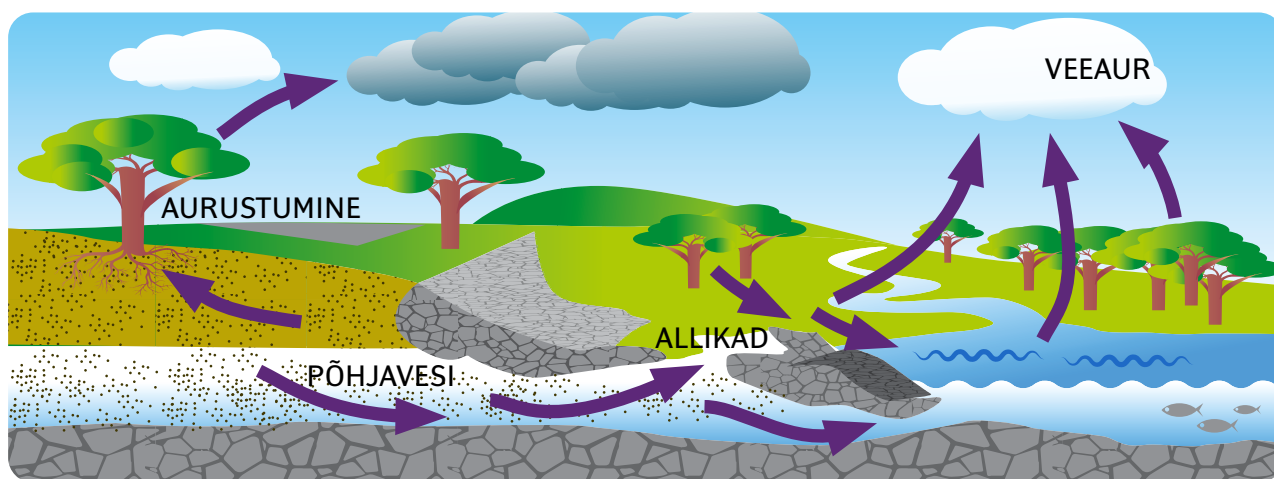
Vee kasutamine ja tarbimine on oluliselt suurenenud. Väga palju vett kasutavad tootmiseks erinevad tööstused (sh toidutööstused). Vesi on ringlev loodusvara, mida tuleb hoida!

6+ KUIDAS JOOGIVESI MEIENI JÕUAB?



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

- Tutvustage 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 põhjavele



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; jooksmata või nirisema 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, oksi, 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



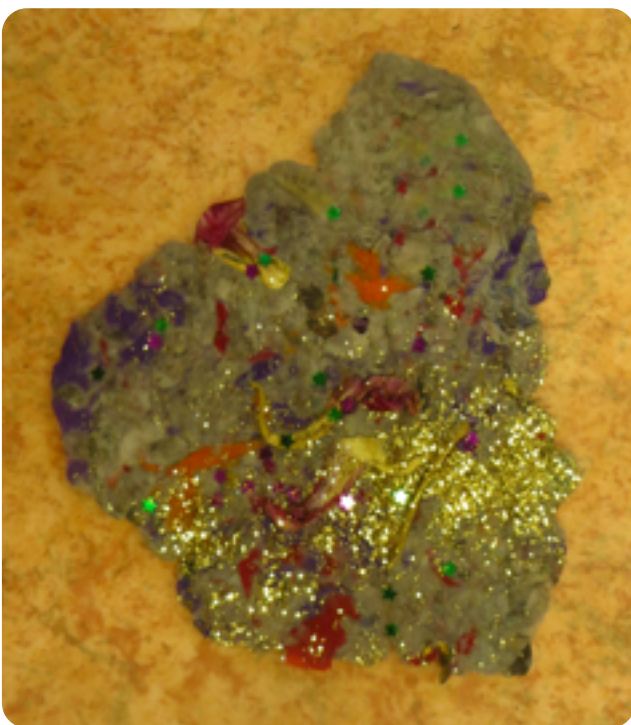
Pilt, mis on saadud läbi kõrre puhudes

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, Kokassaar 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





Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

III osa
Söögi tegemine ja söömine



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



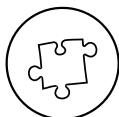
4. praktiline tegevus



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

1 Toidu pakend ja märgistus ning söögi ostmine	285
1.1 Taustteave.....	285
1.2 Tegevused.....	287
6+ Pakendi uurimine.....	287
7+ Kas leiad pakendilt teavet suhkrute ja/või soola kohta?.....	288
7+ Pakendil toodud koostisosade järgi toidu äraarvamine.....	288
7+ Toidu ohutuse hindamine säilimisaja järgi.....	289
5+ Küllastame poodi.....	289
5+ Ostame leiba.....	290
5+ Ostame kartulit.....	290
5+ Milliseid aedvilju poes või turul müüakse?.....	291
5+ Tutvume poes olevate piimatoodetega.....	291
5+ Avame kohviku.....	291
5+ Ise tehtud märk toidule.....	292
6+ Kujundame ise pakendi.....	292
2 Toidu hügieen ja ohutus	293
2.1 Taustteave.....	293
2.2 Tegevused.....	294
6+ Kas kõlbab süüa?.....	295
6+ Teeme tutvust lasteaia või kooli köögiga.....	295
3+ Õpime käsi pesema.....	296
6+ Kuidas tekib saiale hallitus?.....	296
3 Toiduvalmistamine - miks ja kuidas?	297
3.1 Soovitused õpetajale.....	297
3.2 Kokandustegevuste lõimimisvõimalused.....	298
3.3 Ideid ühiseks toiduvalmistamiseks.....	299
Salat.....	299
Tiku- või vigurvõileivad.....	300
Leivategu.....	300
Müsli.....	301
Kama.....	301
Lavašikrõpsud.....	301
Lavaširullid.....	302
Veel võimalusi teravilja- ja kartulitoitude valmistamiseks.....	302
Toidud puuviljadest ja marjadest.....	303
Toidud köögiviljadest.....	305
Kurgikuused.....	306
Banaanipoisid ja mereröövlibanaanid.....	306
Banaanidelfiinid ja -krokodillid.....	306
Banaanirong.....	307
Ninjaõunad.....	307
Mandariinist klounkalad.....	307
Mandariinipõdrad.....	308
Pirnisiilid.....	308
Paprikalaevukesed.....	308

Paprikast kaheksajalg ja konnad, selleriputukad	309
Täidetud paprika.....	309
Smuutid	310
Piimakokteil	310
Kohupiimakreem või jogurt	311
Täidetud munad, munaämblikud, avokaadomunad	311
Munakorvikesed	312
Munalumememmed.....	312
Munakuked ja - hiired	312
Munaseened	313
Munajänesed	313
Küpsisetort	313
Piparkoogid.....	314
Vesi marjadega.....	314
3.4 Retseptiraamatute koostamine	315
5+ Laste ja nende pereliikmete lemmiktoitude retseptid.....	315
5+ Meie rühma või klassi retseptiraamat.....	315
4 Lauakatmine	316
4.1 Soovitused õpetajale.....	316
4.2 Tegevused	316
3+ Õpime lauda katma	317
3+ Mis käib kuhu?	317
3+ Karumõmmi (jänkupoisi, põdraonu jt) sünnipäev.....	318
4+ Rebane ja kurg.....	318
5 Kuidas söögilauas käituda?	319
5.1 Soovitused õpetajale.....	319
5.2 Tegevused	320
4+ Kuidas söögilauas käituda?	320
4+ Aukudega tort.....	321
5+ Mereröövel lusikas.....	321
6 Sünnipäevapidu	322
6.1 Soovitused õpetajale.....	324
6.2 Tegevused	324
4+ Valmistume sünnipäevaks.....	324
3+ Sünnipäeval pakun sõpradele	325
5+ Nuku, mõmmiku või muu vahva tegelase sünnipäev.....	326
3+ Kallurilapse sünnipäev	326
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	327

1 TOIDU PAKEND JA MÄRGISTUS NING SÖÖGI OSTMINE

1.1 TAUSTTEAVE

Enamik toitu müüakse eelnevalt pakendatult. Kuid peamiselt turult, aga ka mõnedest kauplustest saab mõnda toitu osta kaalukaubana ehk seda müüakse lahtiselt ja pakendatakse kohapeal. Toitu peab pakendama, et

- seda oleks võimalik transportida
- seda saaks müüa teatud koguses
- toit ei rikneks ega saastuks kergesti

Tihti tehakse pakend võimalikult atraktiivne, et see kutsuks inimesi ostma. Kaalukaubana müüdava toidu pakendile üldjuhul toidu kohta teavet ei lisata, kuid eelpakendatud toidu pakenditel on see teave ära toodud. Toidu märgistuseks on näiteks selle pakendil või etiketil olev tekst, toitaineline koostis, kaubamärgid, pildid või sümbolid.

Toidu märgistusel esitatakse informatsioon

- Ei tohi inimesi eksitada (nt „Banaanijogurt” peab sisaldama banaani, mitte üksnes banaani lõhna- ja maitseainet)
- Peab olema õige ning tarbijatele kergesti arusaadav
- Ei tohi viidata haigusi vältida aitavatele, ravivatele või leevendavatele omadustele

Müügipakendil on nõutav järgmine teave (välja toodud vaid olulisemad)

- Toidu nimetus
- Koostisosade loetelu, sh toiduallergiat või -talumatust põhjustada võivad koostisosad
- Netokogus
- Minimaalse säilimisaja või tarvitamise tähtpäev
- Toitumisalane teave

Koostisosade loetelus on märgitud kõik toidu koostisosad nende sisalduse kahanevas järjekorras. Seega peavad toote põhikoostisosad olema loetelus esikohal.

Põhilised toiduallergiat või -talumatust põhjustada võivad koostisosad (s.o etteantud nimekirj) peab pakendamata toitute (nt lahtiselt müüdavad salatid ja vorstid) puhul esitama müügikohas ja pakendatud toitute puhul koostisosade loetelus selliselt, et need eristuksid teistest koostisosadest kirjastiili või taustavärvi abil.

Magusaineid sisaldava toidu nimetusele lisatakse märke „magusainega”, lisatud suhkrut ja magusainet sisaldava toidu nimetusele lisatakse „suhkru ja magusainega”.

Teabe tootesse lisatud soola kohta leiab samuti toidu koostisosade loetelust. Soolaks arvutatakse ümber ka toitutes sisalduv naatrium ning üldine soola kogus on näha toitumisalases teabes. Naatriumi võivad sisaldada ka lisained (nt naatriumnitrit).

Säilimisaja märkimiseks on kaks viisi: „Kõlblik kuni” ja „Parim enne”.

- Märget „Kõlblik kuni” ehk tarvitamise tähtpäeva kasutatakse kiiresti riknevatel toitudel (nt piima- ja lihatooted). See on kuupäev, milleni võib toitu ohutult süüa. Pärast tarvitamise tähtpäeva ei tohi seda toodet enam tarbijale üle anda ega tarbida
- Märget „Parim enne” ehk minimaalse säilimisaja tähtpäeva kasutatakse pikema säilimisajaga toitudel (nt teraviljatooted, maiustused, konservid). See tähistab kuupäeva, milleni etteantud tingimustes (nt hoida kuivas) hoitud toode säilitab oma eeldatava kvaliteedi. Pärast märgitud kuupäeva möödumist võib toidu lõhn ja maitse hakata kaduma või tekstuuri halveneda, kuid selle toidu söömine on üldjuhul teatud aja jooksul veel ohutu

Toitumisalases teabes on kohustuslik esitada teave toidus sisalduva energiasalduse ja järgmiste toitainete koguse kohta 100 grammis (või 100 milliliitris) toidus:

- rasvad, sh küllastunud rasvhapped
- süsivesikud, sh suhkrud
- valgud
- sool

Toitumisalast teavet võib lisaks esitada ka ühe tarbimisühiku (nt leivaviilu, küpsise vm) kohta.

Vitamiinide ja mineraalainete koguseid tohib pakendil välja tuua, kui neid on toidus märkimisväärses koguses, mis tähendab toitade puhul vähemalt 15% ja jookidel vähemalt 7,5% võrdluskogusest 100 g või ml kohta. Näiteks C-vitamiini puhul on võrdluskoguseks 80 mg ja D₃-vitamiini puhul 5 µg. Riiklikud soovitusel täiskasvanutele on aga vastavalt 100 mg ning 10 µg.

MAGUSTATUD JOGURT	MAITSESTAMATA JOGURT
Piim, metsmaasika-vanillilisand (suhkur, maasikad, metsmaasikad, modifitseerituditärklis, lõhna- ja maitseained (vanilje ja vanilliin), toiduvärv (peedipunane), happesuse regulaator (naatriumsitraat)), želatiin, juuretis. Tootes on 3,7% maasikaid ja 0,6% metsmaasikaid	Piim, želatiin, juuretis, piimhappetakter <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG, D-vitamiin
100g toodet sisaldab:	100g toodet sisaldab
Energia.....352 kJ / 82 kcal	Energia.....220 kJ / 52 kcal
Valke.....3,0 g	Valke.....3,3 g
Rasvu.....2,0 g	Rasvu.....2,5 g
millest küllastunud rasvhapped 1,3 g	millest küllastunud rasvhapped 1,6 g
Süsivesikud.....10,4 g	Süsivesikud.....4,2 g
millest suhkrud.....10,2 g	millest suhkrud.....4,2 g
Sool.....0,1 g	Sool.....0,1 g
	D-vitamiin 1 µg (20% päevasest võrdluskogusest)



Toitumisalases teabes esitatav suhkrute kogus näitab kõiki toidus sisalduvaid suhkruid (nt glükoos, fruktoos, laktoos, sahharoos, maltoos jne). See tähendab, et arvesse lähevad nii toidus looduslikult sisalduvad suhkrud (nt puuviljadest, piimast) kui ka lisatavad suhkrud (nt lauasuhtur, mesi, glükoosisisiirup). Lisatud suhkrute kogust toitumisalases teabes eraldi ei esitata.

Seega tuleb tähele panna lisatud suhkru (nt suhkur, mesi, kookospalmisuhkur, agaavisiirup, fruktoosisisiirup, glükoos, maltodekstriin jms) paiknemist toidu koostisosade loetelus. Mida eespool see on, seda suurem on selle kogus toidus. Tasub võrrelda ka omavahel sarnaste toodete (nt maitsestatamata jogurt ja magustatud jogurt) suhkruisaldusi.

Toitumisalases teabes esitatav soola kogus ei näita ainult tootesse lisatud soola, vaid kogu tootes sisalduvat naatriumi (k.a looduslikult toidus esinev ja lisaainetes sisalduv naatrium).

Selle arvutamisel arvestatakse, et 1 g naatriumi on võrdne 2,5 g soolaga. Selline naatriumi väljendamine soolana aitab teha teadlikumaid otsuseid ning jälgida, et päevane tarbitav soolakogus ei ületaks 6 g. Kui toidule ei ole lisatud soola, siis võib toitumisalase teabe juurde olla märgitud, et soola sisaldus tuleneb ainult looduslikust naatriumist.

Jahutatud broilerisisefilee	Õrnsoolatud broilerifilee
Koostisosad:	Koostisosad:
jahutatud broilerisisefilee	kana-broilerifilee (83%), vesi, sool) taimesed kiud, glükoos
100g toodet sisaldab keskmiselt	100g toodet sisaldab keskmiselt
Energia 439 kJ / 104 kcal	Energia 368 kJ / 87 kcal
Rasvad 1,6 g	Rasvad 1,3 g
millest küllastunud rasvhapped 0,5 g	millest küllastunud rasvhapped 0,4 g
Süsivesikud 0,3 g	Süsivesikud 0,5 g
millest suhkrud 0,2 g	millest suhkrud 0,4 g
Valgud 22,1 g	Valgud 18,3 g
Sool 0,2 g	Sool 0,8 g

Soolasisaldus tuleneb ainult loodusliku naatriumi olemasolust

Lisatud sool + koostisosades sisalduva naatriumi põhjal arvatud sool

Soolakoguse märkimine lihade puhul

Tootjatel on võimalik lisada toidupakendile ka erinevaid kvaliteedimärke. Märgid võivad anda teavet toidu kvaliteedi või päritolu kohta, viidata pikkadel traditsioonidel põhinevale tootmisviisile, näidata toote eritunnuseid ja palju muud. Märgid võivad olla Euroopa Liidu ülesed või Eesti enda omad. Näiteks tuntumad Eesti märgid on:



Tunnustatud Eesti maitse ehk rahvakeeli pääsukesemärk

Toote põhitooraine peab pärinema 100% Eestist



Eesti parim toiduaine

Uus Eesti toode, mis on läbinud oma tootegrupi aastakonkursi



Eesti lipu märk

Toode on valmistatud Eesti toiduainetööstuse ettevõttes (tooraine ei pruugi olla Eesti päritolu)

Põhjalikumalt saab toidu märgistuse ning kvaliteedimärkidega tutvuda Maaeluministeriumi kodulehtedel www.toidumargistus.ee ning www.agri.ee (otsisõna „kvaliteedimärgid“).

1.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- teab, millist teavet võib leida toidu pakendilt
- teab, et tähtaja „Kõlblik kuni“ ületanud tooteid ei tohi poes müüa ega süüa

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

6+ PAKENDI UURIMINE



Vahendid: toiduainete pakendid.

- Vaadeldes lastega erinevaid toitumispakendeid ja arutlege
 - ◆ Milleks on pakendit vaja?
 - ◆ Kas see pakend kutsub sind ostma?
 - ◆ Kas pakendil on olemas kõik nõutud asjad: nimetus, netokogus, koostis, toitumisalane teave, säilimisaeg?
 - ◆ Nimetus: kas nimetuse põhjal on aru saada, mis toit see on?
 - ◆ Kogus: kas leiad pakendilt toidu koguse? Lapsed võivad toite ka kaaluda
 - ◆ Koostis: millest see toit on valmistatud? Kas ühest, mõnest või paljudest komponentidest? Millist koostisosat on kõige rohkem? Kas toode sisaldab lisatud soola või suhkrut? Kas kõik koostisosade nimetused on arusaadavad?
 - ◆ Säilimisaeg: kas see on „Kõlblik kuni“ või „Parim enne“ säilimisajaga toode? Miks?
 - ◆ Toitumisalane teave: kas on toodud koostis ainult 100 g / 100 ml kohta või ka näiteks viilu kohta?
 - ◆ Kvaliteedimärgid: kas toote pakendil on mõni märk? Mida see tähendab?

7+

KAS LEIAD PAKENDILT TEAVET SUHKRUTE JA/VÕI SOOLA KOHTA?



Vahendid: toiduainete pakendid.

- Vaadeldge lastega erinevate toitude pakenditelt (nt kohupiimakreem, kohuke, moos, juust, leib, sink, maisihelbed, ketšup jm) koostisosade loetelu ning toitainelist koostist
 - ◆ Kas leiate koostisosade loetelust lisatud suhkruid/soola?
 - ◆ Vaadake toitainelisest koostisest, kui palju on tootes üldse suhkruid? Võimalusel võrrelge sarnaste toodete (näiteks maitsestatamata ja maitsestatud jogurt) suhkrute sisaldusi, et näha, kas ja millisesse tootesse on lisatud suhkruid
 - ◆ Vaadake toitainelisest koostisest, kui palju on tootes soola. Kas see tuleb ainult tootes looduslikult sisalduvast naatriumist või on lisatud ka soolana? Võrrelge sarnaseid tooteid, leidke need, kuhu soola lisatud ei ole või kus soolasisaldus on kõige madalam (nt broilerifilee vs. õrnsoolatud broilerifilee, erinevad leivad vm)

7+

PAKENDIL TOODUD KOOSTISOSADE JÄRGI TOIDU ÄRAARVAMINE



- Selgitage lastele, et tööstuslikult valmistatud toitudes on ka selliseid komponente, mida kodus ei kasutata. Samuti ei anna koostisainete nimekiri infot toidu valmistamise tehnoloogia kohta
- Otsige internetist mõne lihtsama toidu koostise nimekiri või paluge lastel kaasa võtta erinevaid toitude pakendeid
- Lapsed püüavad koostisosade järgi arvata, mis toode see on
- Arutlege lastega iga näite puhul, milliseid neist toitudest võiks süüa sagedamini ja mida harva

Näiteid koostisainete nimekirjadest

- Vesi, suhkur, täispiimapulber, röösk koor 7%, või, vadaku- ja lõssipulber, emulgaator E471, stabilisaatorid: E412, E410, E407, lõhna- ja maitseaine (vanilliin, vanilje) - koorejäätis
- Rukkijahu (65%), vesi, rukkilinnasejahu, suhkur, gluteen, keedusool (1,1%), pärm - leib
- Punapeet, värske kapsas (22%), kartul, veiseliha (10% sissepanekul), porgand, sibul, searasv, tomatipasta, nisujahu, suhkur, sool, maitsetaimed, vürtsid, happesuse regulaator (sidrunhape) - borš purgisupina
- Maasikad, suhkur, vesi, paksendaja (pektiin), happesuse regulaator (sidrunhape), tardaine kaltsiumkloriid - maasikamoos
- Vesi, suhkur, süsihappesgaas, hape: sidrunhape, magusained: atsesulfaam K, aspartaam, neohesperidiin dc, happesuse regulaator: naatriumstisitraat, looduslikud sidruni ja laimi lõhna- ja maitseained - magusainega limonaad
- Kohupiimapasta, röösk koor, suhkur, kakaopulber 1,5%, paksendaja (modifitseeritud tärklis, pektiin), happesuse regulaator (sidrunhape) - kohupiimakreem
- Nisujahu, vesi, linaseemned, päevaliliseemned, kaerahelbed, pärm, suhkur, maisihelbed, hirss, siirup, rapsiõli, sool, nisugluteen, rukkilinnasejahu, mooniseemned, jahuarendaja askorbiinhape - täisterasai

7+ TOIDU OHUTUSE HINDAMINE SÄILIMISAJA JÄRGI



- Leppige haridusasutuse köögi töötajatega kokku, et tulete lastega pakenditega tutvuma
- Arutlege lastega toidu säilimisaja teemal ja rääkige, et köögis tuleb jälgida alati toidu ohutuse nõudeid (käed puhtad, siseneda ei tohi välisjalanõudes, juuksed peavad olema seotud jne)
- Laste ülesandeks on vaadata ja hinnata, ega köögis ei ole säilimisajaga „Kõlblik kuni” ega „Parim enne” ületanud tooteid

Järgnevalt leiate valiku õppekäikudest poodi, turule vm. Poe külastamisel informeerige eelnevalt kaupluse personali lastega tulekust. Selgitage lastele, kuidas poes käituda, ning järgige poes olles eelnevalt kokkulepitud reegleid.

5+ KÜLASTAME POODI



- Eelnevalt tutvustage lastele toidugruppe (lk 19 ja 30) ning seda, millised toidud neisse kuuluvad
- Käige koos lastega mööda kauplust ja püüdke leida, kuhu on kaupluses eri toidugruppide tooted paigutatud
 - ◆ Mis paikneb sissepääsu juures?
 - ◆ Mis on poe kõige tagumises nurgas?
 - ◆ Kas kõik sama toidugrupi tooted on ühes kohas või mööda poodi laiali?
 - ◆ Millise toidugrupi toodete valik oli poes kõige suurem või väiksem?
 - ◆ Millise toidugrupi toidud paiknesid kassade või väljapääsu juures?
- Pärast poeskäiku paluge lastel joonistada ise oma poe plaan, sättida paika toidugruppide paiknemine, soovi korral lõigata reklaamlehtedelt välja ja liimida või joonistada ise toitude pilte vastavasse kohta poeplaani
- Arutlege, mida lapsed paigutaksid sisse- ja väljapääsude juurde ning mida poe kõige tagumisse nurka



Anna, Kärt, Aron, Linda ja Lee valmistavad poeplaani

5+ OSTAME LEIBA



- Tutvustage lastele õppekäigu eesmärki
- Kutsuge lapsevanemaid kaasa. Külastage kauplust väiksemate gruppidena
- Selgitage lastele, kuidas poes käituda
- Kaupluses
 - ◆ Uurige koos lastega, kus asuvad leivad, sepikud ja saiad
 - ◆ Vaadeldge, milliseid ja kui palju erisuguseid leivasorte on müügil
 - ◆ Võimalusel pildistage neid (küsige pildistamiseks kindlasti luba)
 - ◆ Ostke kaasa mõned leivad eri sortidest, näiteks täisteraleib, seemneleib, puuviljaleib, peenleib, must leib, leib või sepik köögiviljadega, täisterasai, sepik vms
- Pärast poeskäiku arutlege
 - ◆ Mida poest ostsite ja mis jäi poeskäigust meelde? Meenutades vaadake tehtud fotosid
 - ◆ Võrrelge leibade jt toodete kuju, suurust, raskust
- Paluge lastel joonistada pilt poeskäigust ja leivatoodetest
- Tehtud fotodest, joonistustest ja laste ütlemistest koostage ülevaatlik stend või väljapanek
- Maitske ostetud leibasid

5+ OSTAME KARTULIT



- Arutlege ja rääkige lastega läbi
 - ◆ Mis on turg?
 - ◆ Mida turul müüakse?
 - ◆ Meie läheme turule ostma kartulit - mida selleks vaja on?
 - ◆ Millal läheme? Kuidas me sinna saame?
 - ◆ Mida võtame kaasa?
 - ◆ Mida me küsime kartulimüüjatelt?
 - ◆ Mida tahad veel teada?
- Tutvustage õppekäigu ideed lapsevanematele ja kutsuge neid kaasa
- Tutvuge turul müüdavate kartulitega (nende suuruse, värvuse, kuju ja võimalusel sordiga)
- Vaadeldge ja suhelge kartulikasvatajatega, küsige ja kuulake, mida nad kartulist räägivad
- Ostke eri sortidest mõned kartulid kaasa ja midagi kartulile „sõbraks“ köögiviljadest, söömiseks või salati valmistamiseks
- Korraldage järgmisel päeval vestlusring turul käimisest, kus iga laps saab anda tagasisidet ja arutlege, mis jäi meelde ning mida uut lapsed teada said ja kogesid

5+ MILLISEID AEDVILJU POES VÕI TURUL MÜÜAKSE?



- Tutvuge poe või turu puu- ja köögiviljade ning marjade valikuga (nii värsked, külmutatud, kuivatatud kui ka konserveeritud)
- Võtke kaasa plakat „Viie vilja vikerkaar“ (lk 112) ning vaadake, kui paljud viljad-marjad poes või turul müügil on
- Meenutage ja arutlege pärast poes või turul käiku, milliseid aedvilju seal müüdi, ja paluge lastel neid iseloomustada

5+ TUTVUME POES OLEVATE PIIMATOODETEGA



- Leppige kokku kaupluse personaliga lastele piimatoodete külmkapi tutvustamine (toodete väljapanek, säilimisaja järgimine jm)
- Selgitage lastele, mis on poes käigu eesmärk ja kuidas seal käituda
- Uurige kaupluses, kus asuvad müügil piimatooted. Küsige lastelt, miks hoitakse piimatooted külmkappides. Miks tooted on just nii paigutatud?
- Uurige ja vaadake, milliseid ja kui palju erinevaid piimatooted on müügil
- Võimalusel pildistage neid (küsi pildistamiseks kindlasti luba)
- Võimalusel ostke maitsemiseks mõned piimatooted kaasa
- Pärast õppekäiku paluge lastel kogemusi jagada ning arutlege, mida uut nad teada said

5+ AVAME KOHVIKU



- Kohviku võib avada koostöös lasteaia köögi ning lapsevanematega tähtpäevade tähistamiseks või muu sündmuse läbiviimiseks
- Kohvikud võivad olla väga erinevad, näiteks hommikukohvik või kodukohvik, leivakohvik või hoopis tulevikukohvik (laske fantaasial lennata) või hoopiski temaja
- Kohvikus pakkuge täisväärtuslikke hommikusööke, suupisteid, sünnipäeva-, piknikutoite jmt
- Uute maitsete ja toitudega tutvumiseks pakkuge vahel toite teiste rahvaste köögist
- Pidage meeles, et söömine on tegevus, mis peab olema meeldiv ning pakkuma naudingut. Nautige värsket toidu lõhna ja maitset
- Enne kohviku avamist arutlege ning leppige laste ja nende vanematega kokku, mida võiks kohvikus pakkuda. Eeskätt on soovitatav pakkuda üheskoos valmistatud toite (lk 299). Muutke pakutavaid toite huvitavaks, kaunistades neid meeleolukate nägudega, kasutades puu- ja köögivilju, marju
- Erinevaid variante võib enne kohviku avamist läbi mängida ja arutada, mis sobib ja mis mitte
- Võite korraldada õppekäigu läheduses olevasse kohvikusse. Eelnevalt leppige kokku pakutav lastemenüü, mis on mitmekesine ja lastele sobiv

5+ ISE TEHTUD MÄRK TOIDULE



Vahendid: valge paber ja värvilised paberid, liim, käärid jn.

- Lapsed mõtlevad välja enda kvaliteedimärgi toidule ning joonistavad või kujundavad selle erinevaid tehnikaid kasutades
- Iga laps selgitab, millistele toitule ja mis tingimustel seda tohib peale panna

6+ KUJUNDAME ISE PAKENDI



- Vahendid: pappkarp, valge paber, joonistamisvahendid, liim, käärid.
- Lapsed joonistavad valgele paberile karbi iga külje järgi ristkülikud (vajadusel abistage), mida hakkavad kujundama. Pakendile võiks panna kohustuslikud elemendid
- Toote võib mõelda üheskoos välja, võtta info mõnelt poes müüdavalt tootelt või kujundada pakend näiteks mee jaoks (siis saab toitainelise koostise võtta toitumise analüüsi programmi NutriData veebilehelt tka.nutridata.ee). Lisada võib märke toidu kohta



Lee ja Linda meisterdavad jogurtile pakendi

2 TOIDU HÜGIEEN JA OHUTUS

2.1 TAUSTTEAVE

Toidu tootjad, töötledjad, müüjad ja teised osapooled teevad kõik selleks, et toit, mis jõuab tarbijani, oleks ohutu. Samas tuleb osata ka ise toitu valmistada ja tarbida nii, et see ei põhjustaks ohtu tervisele. Selleks peavad aga olema esmased teadmised toidu kohta: toidu märgistuse lugemise oskus, teadlikkus toidust lähtuvate põhiotude kohta ja nende vältimise võimalustest, sh köögihügieeni ning toiduvalmistamise ja -säilitamise nõuded.

Kuigi toidu ohutust pidevalt kontrollitakse ning tootjad peavad kinni hügieenireeglitest, võib mõnikord joogivette või toitu olla ikkagi sattunud vähesel määral saasteaineid: raskmetalle, taimekaitse- ja kahjuritõrjevahendite ning puhastusainete jääke, aineid toiduga kokkupuutuvatest materjalidest vm.

Tootmise käigus lisatakse toitu sageli selle ohutuse tagamiseks, aga ka omaduste parandamiseks erinevaid lisaaineid. Lisaainete kasutamine on väga täpselt määratletud ja ette on nähtud maksimaalsed kogused, mida ja millistesse toitudesse tohib lisada.

Kuna laste kehamass on täiskasvanutest väiksem, siis on teatud lisaaineid¹ sisaldavaid toite lastel soovituslik süüa harva ja väikestes kogustes.

Mõned potentsiaalselt ohtlikud ained võivad tekkida toitu ka töötlemisel - näiteks friikartulite tugeval pruunistamisel vähki tekitav aine akrüülamiid.

Kui inimene on terve ning varieerib oma toitumist (ei söö pidevalt ja suurtes kogustes üht ja sama toitu samalt tootjalt), siis väheneb risk selliste ainete kuhjumiseks ning organism saab nende kahjutuks tegemiseks ise hakkama.

Kätel, töötlemata toidus, köögis jpm võib leiduda haigusi tekitavaid mikroorganisme või nende poolt toodetud toksine.

Seetõttu on oluline lisaks pakendi lugemisele kinni pidada hügieenireeglitest

- Pese käsi alati enne toidu valmistamist ja vajadusel ka toidu valmistamise ajal
- Pese käsi alati enne söömist ja pärast tualettruumi kasutamist
- Hoiu toiduvalmistamise nõud ja tööpinna puhtad
- Ära tarvita säilimisaega ületanud tooteid
- Hoiu toitu ettenähtud tingimustel ning toores toit valmistoidust eraldi
- Kuumuta seda vajavad tooted alati korralikult läbi
- Kata juuksed, et toitu ei satuks juuksekarvu jne

Hügieeninõuete rikkumisel võib saada toidumürgistuse või -nakkuse, mille peamisteks tunnusteks on kõhuvalu, kõhulahtisus ja oksendamine. Pesemata kätel või toores lihas-kalal võib leiduda ka parasiitide mune, millest kõhtu sattudes võivad hakata arenema näiteks naaskelsabad, paeluss vm

¹ Asotoiduvärvid: tartrasiin (E 102), päikeseloojangukollane (E 110), asorubiin (E 122), amarant (E 123), erkpunane 4R (E 124), võlupunane AC (E 129), briljantmust BN (E 151), pruun FK (E 154), pruun HT (E 155), liitoolrubiin B (E 180)

Ülimagusad magusained: kaaliumatsesulfaam (E 950), aspartaam (E 951), tsüklamaadid (E 952), sahhariin (E 954), sukraloos (E 955), taumafiin (E 957), neohesperediin (E 959), stevioolglükosiidid (E 960), neotaam (E 961), aspartaam-atsesulfamasool (E 962), polüglütütsiitirup (E 964) ja advantaam (E 969)

Lõhna- ja maitsetugevdajad: glutamiinhape (E 620), naatriumvesinikglutamaat (E 621), kaaliumvesinikglutamaat (E 622), kaltsiumdiglutamaat (E 623), ammoniumvesinikglutamaat (E 624), magneesiumdiglutamaat (E 625)

2.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- teab, et käsi tuleb pesta alati õuest ja WC-st tulles, sööma hakates ning toitu valmistades
- oskab õigesti käsi pesta

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

- Rääkige lastega käte pesemise olulisusest. Millal seda teha? Kuidas seda peab tegema?
- Arutelu läbiviimiseks võite vaadata koos lastega Maailma Terviseorganisatsiooni videot toidu ohutuse tagamisest. Selle leiab Youtube'ist otsisõnaga „WHO Toiduohutuse viis võtit“
- Näidake ette, juhendage, harjutage ja jälgige järjepidevalt laste õiget kätepesu
- Arutlege
 - ◆ Mis võib juhtuda, kui süüa pesemata kätega?
 - ◆ Kas oled näinud, et mõned inimesed ei pese WC-st tulles, sööma hakates või toitu valmistades käsi?
 - ◆ Mis võib juhtuda, kui süüa saastunud toitu?
 - ◆ Mida tuleb teha poest ostetud piimaga? Kas seda tohiks jätta auto pagasiruumi või mitmeks tunniks tuppa lauale?
 - ◆ Milliseid toiduaineid on vaja kindlasti pesta?
 - ◆ Millised toiduained vajaksid küpsetamist, praadimist, keetmist vm? Miks? Kuumutama peaks näiteks liha, kala, muna, et hävineksid võimalikud haigustekitajad
 - ◆ Kas liiva või lund tohib suhu panna või jääpurikaid limpsida?
 - ◆ Kas tead, et mõned seened võivad olla mürgised?
 - ◆ Kas oled näinud hallitama läinud leiba või moosi? Kas seda tohib süüa? Aga kui hallitus ära võtta? Hallitusega saastunud toitu ei tohi mingil juhul süüa, sest hallitused toodavad mürke, mis jäävad toitu alles ka pärast nähtava hallituse eemaldamist. Sellist toitu süües võib saada toidumürgistuse
 - ◆ Kas oled ise või on keegi teie perest leidnud toidust midagi mitesöödavat? Mida?
 - ◆ Kas mõnikord söövad loomad ka inimeste sööki? Millal see on sobilik ja millal mitte? Sobilik on näiteks kaerahelveste või leiva andmine hobustele omaniku nõusolekul või söögikorrast üle jäänud kartulitest põrsastele söögi tegemine. Toidu ohutuse seisukohast on aga vastuvõetamatu, kui hiired on keldris, kassid laual või koerale antakse oma kahvli otsast toitu
 - ◆ Miks kasutatakse toidus lisaaineid? Võib uurida pakendeid; milliste toodete pakenditelt leiab kõige enam lisaaineid. Eelkõige kasutatakse lisaainetena säilitusaineid, et tagada toidu ohutus. Lisaks kasutatakse ka selliseid lisaaineid, mis annaksid toidule paremad organoleptilised omadused - lõhna, maitse, välimuse, konsistentsi

6+ KAS KÕLBAB SÜÜA?



Vahendid: toiduainete pakendid.

- Arutlege lastega, kuidas saada aru, kas toit on söömiseks kõlblik, ei ole vanaks (halvaks) läinud. Toidul võib olla muutunud välimus, lõhn, maitse, tekstuur
- Mõnel toidul on kohe aru saada, et see ei sobi süüa (nt hallitanud puuviljad), aga alati ei pruugi see nii olla
- Selgitage lastele, mida tähendavad toiduainete pakenditel olevad märgistused „Parim enne“ ja „Kõlblik kuni“
- Näidake lastele näiteks piimapakki ja tehke kalendri abiga kindlaks, mitu päeva võib seda toitu veel süüa. Juhtige laste tähelepanu ka sellele, et toit säilib näidatud kuupäevani suletud pakendis ja õigetes säilitustingimustes
- Vaadake koos, kas leiata pakenditelt ka säilitustingimuste kohta teavet
- Küsige lastelt, kas nad oskavad nimetada, milliseid toite:
 - ◆ võib hoida toatemperatuuril
 - ◆ peab hoidma külmkapis
 - ◆ peab hoidma sügavkülmikus

6+ TEEME TUTVUST LASTEAIA VÕI KOOLI KÖÖGIGA



- Leppige köögi personaliga kokku, et tulete lastega köögis olevate toiduainetega tutvuma
- Arutlege lastega enne külaskäiku, kus hoitakse erinevaid toiduaineid. Toiduaineid saab hoida külmkapis, tavalises kapis, keldris, toidulaos, piimatoodete külmkapis, sügavkülmikus vm
- Külastage ja tutvuge köögis
 - ◆ Kus toiduaineid köögis hoitakse?
 - ◆ Kas (peaaegu) kõiki mingi toidugrupi toite hoitakse köögis külmas? Külmas tuleks hoida piimatooteid, aga ka kala ja (linnu)liha ning enamikke neist valmistatud tooteid
 - ◆ Kas mingeid toite hoitakse köögis ka põrandal? Põrandal tohib toiduaineid hoida vaid siis, kui need on pakendatud ja vastavatel alustel. Põrand ei ole hügieeniline koht toidu hoidmiseks ning toidu põrandal hoidmine takistab põranda puhastamist
- Lapsed võivad püüda meelde jätta ja hiljem joonistada püramiidile (eelnevalt peavad lapsed olema toidupüramiidiga (lk 30) tuttavad), milliseid toiduaineid ja millistest toidugruppidest nad köögis nägid
 - ◆ Kas lihatoodetest oli köögis näiteks (hakk)liha või vorst ja viinerid?
 - ◆ Millised piimatooted külmkapis olid? Kas olid tavalised või magustatud piimatooted?
 - ◆ Kas köögis oli pähkleid-seemneid?
 - ◆ Kas leidus midagi suhkrut, magusate ja soolaste näkside toidugrupist?
 - ◆ Milliseid toiduvalmistamise vahendeid köögis kasutatakse?
 - ◆ Kas kokal oli müts peas ja kittel seljas või põll ees? Miks?
 - ◆ Kas lastel paluti enne kööki tulemist käed ära pesta? Kas kööki tohib minna õuejalatsite ja üleriietega?

3+ ÕPIME KÄSI PESEMA



Vahendid: seep, käterätid; joonistus- ja kirjutustarbed.

- Arutlege lastega, kuidas, millal ja milleks on vaja käsi pesta
- Vaadake koos lastega Maaailma Terviseorganisatsiooni kätepesu õpetavat videot, vahepeal pause tehes ja selgitusi jagades. Selle leiab Youtube'ist otsisõnadega „WHO: How to handwash?“
- Tehke pesemisliigutused koos lastega õiges järjekorras läbi
- Harjutage põhjalikku kätepesu väiksemates gruppides
- Vanemate lastega (alates 6. eluaastast) koostage ühistööna või meeskondades plakat lihtsate ja konkreetsete sõnumitega, kuidas ja millal käsi pesta
- Meeskonnad tutvustavad enda plakateid ka üksteisele
- Pange plakatid välja ka lapsevanematele tutvumiseks

6+ KUIDAS TEKIB SAIALE HALLITUS?



Vahendid: viilutatud sai (katsetage erisuguseid), soonkinnisega (Minigrip) kilekotid, kilekindad.

Katse näitab, kui kergesti mikroorganismid levivad kätelt toidule ja kuidas toit nende toimel võib muutuda.

- Esimest viilu tuleks katsuda pärast õues mängimist (käed võiksid olla päris määrdunud) - kõik lapsed järgemööda katsuvad, paitavad, patsutavad saiaviilu. Seejärel pange see õhukindlasse kotti ja märgistage kui „mustad käed“
- Lapsed pesevad väga põhjalikult käed puhtaks, võtavad teise saiaviilu ning asetavad selle teise õhukindlasse kotti. Märgistage kui „puhtad käed“
- Lapsed võtavad puhaste kilekinnastega kolmanda saiaviilu ja asetavad selle suletavasse kilekotti. Märgistage see kui „kontrollkatse“
- Asetada viilud pisut soojemasse kohta *Hallituse tekkimine saial*
- Mõned päevad kuni nädal hiljem vaadake koos lastega, mis saiadega toimunud on
- Arutlege, miks viilud on sellised, nagu need on. Mis järeldusi lapsed katsest teevad? Võite jätta saiad edasi veel mõneks päevaks kilekotti ja vaadake, kuidas hallitus kasvab
- Kui on olemas mikroskoop, võite tekkinud hallitusi vaadelda ka mikroskoobi all (kotid jätta suletuks)



3 TOIDUVALMISTAMINE - MIKS JA KUIDAS?

Toiduvalmistamine on põnev ja lõbus tegevus, mis annab lastele võimaluse õppida teadust, aru saada mõõtmisest ja kaalumisest, proovida uusi maitseid, valmistada ja süüa omavalmistatud toitu. Toitu valmistades saab rääkida värvustest, arvudest, kujunditest, söömisest, ohutusest ja toiduhügieenist.

Lapsed eelistavad üldjuhul tuttavaid toite. Toitude tundmaõppimine ja üheskoos lihtsate roogade valmistamine aitab kaasa erinevate maitsetega tutvumisele. Isegi, kui neile tavaliselt mingi roog ei meeldi, söövad lapsed isukamalt, kui on ise selle valmistamises osalenud - tekib huvi proovida, kuidas välja tuli.

Üheskoos kokandusega tegeledes aitavad lapsed üksteist, töötavad paarides või meeskonnana, ootavad oma järjekorda, õpivad jagama - lastel kujunevad eluks vajalikud oskused ja harjumused.

3.1 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Planeerige kokandusega tegelemine oma tegevuskavasse, mõeldes läbi, millistest toiduainetest, kus, millal, kuidas ja mida teha
- Vaadake üle, missugused kokandusega tegelemiseks vajalikud vahendid on olemas, ja mõelge, mida oleks tarvis juurde osta
- Arvestage tegevuste planeerimisel ja retseptide valikul laste vanuse ja eelneva kogemusega; küsige ka laste eelistusi, pakkuge valikuvõimalusi
- Valige paraja keerukusega retseptid - lapsed peaks tegema valdava osa tööst, täiskasvanud neid juhendama ja jälgima
- Liikuge lapsi juhendades lihtsamalt keerulisemale. Enne „päris toidu“ valmistamist harjutage kuivainete valamist anumatesse, vedelike valamist märgitud jooneni, sõelumist ja segamist, kahe käega pallikese veeretamist jn. Ajapikku võivad retseptid ja ülesanded muutuda keerulisemaks
- Pidage valmistatavate roogade valikul silmas lastepärasust ja toitumise tervislikkust, sh mitmekesisust
- Looge meeldiv õhkkond, mis julgustaks lapsi toiduaineid uurima ja erinevaid tegevusi katsetama. Juba tegevust planeerides mõelge läbi, et aega oleks piisavalt. Laps peab saama üht asja mitu korda harjutada. Tähtsam on tegevus, mitte tulemus. Võib juhtuda, et kõik road ei õnnestu nii nagu planeeritud - ka ebaõnnestumine on oluline õppimiskoht. Arutlege, mis läks valesti ja miks
- Katsetage juhendamist eri suurusega gruppides. Tavaliselt toimib kõige paremini töö 4–6-liikmelistes gruppides, iga grupp oma laua ümber ühe täiskasvanu juhendamisel
- Mõelge eelnevalt läbi, kas sööte valmistatud vahetalana toidukordade vahel, liidate põhitoidukorrale või valmistate toitu mõne ürituse tarbeks. Vahetalana süües peab meeles pidama, et liiga sage söömine hoiab hambad pideva happerünnaku all
- Tehke eelnevalt kindlaks, et kellelgi lastest ei ole allergiat toidu mõne koostisaine suhtes
- Järgige ohutusnõudeid
 - ◆ Arutlege lastega läbi õnnetused, mis söögitegemise käigus võivad juhtuda
 - ◆ Olge ettevaatlikud terariistade ja elektriseadmetega
 - ◆ Ahju või pliidi juures toimetab laps ainult koos täiskasvanuga
- Arutlege lastega
 - ◆ Mida soovite teha?
 - ◆ Milliseid toiduaineid on vaja? Tutvuge retseptiga
 - ◆ Mõelge, keda kaasata tegevuse läbiviimisel, näiteks lapsevanemaid, vanavanemaid, lasteaia või kooli kokki

- Enne tegevusega alustamist
 - ◆ Peske üheskoos käed
 - ◆ Vaadake, et pikad juuksed oleksid kinni seotud, riided olgu puhtad, võimalusel kasutage põllesid
 - ◆ Puhastage tööpinnad
 - ◆ Pange valmis vajalikud köögitarbed
- Pöörake toiduvalmistamisel tähelepanu erinevate meelte kasutamisele - vaadeldage, nuusutage, maitske ja katsuge toiduaineid. Varuge koostisaineid nii palju, et jätkuks lastele maitsmiseks. Uurige, mis juhtub toiduga kuumutamisel, segamisel, jahutamisel
- 6–7-aastaste lastega toitu valmistades kirjutage retsept suurele tahvlile või paberile koos kogustega või paluge seda lastel ise teha kas iseseisvalt, paberilt ümber kirjutades või neile sõnu ette dikteerides
- Valmistamise käigus juhendage, selgitage ja õpetage lapsi retsepti järgima, milline tegevus millele järgneb
- Kaaluge, mõõtke, loendage koos lastega retseptis toodud koostisosi, et lapsed õpiks toidukoguseid hindama
- Kaasake toiduvalmistamisse ka lapsevanemad, kas neil oleks:
 - ◆ välja pakkuda lihtsaid, aga huvitavaid retsepte
 - ◆ võimalik tuua mingiks tegevuseks omakasvatatud puu- ja köögivilju
 - ◆ soovi söögitegemise ajaks appi tulla
- Valmistage lastega koos suupisteid mitmesugusteks koosviibimisteks ja üritusteks
- Kaasake lapsed pärast toiduvalmistamist koristamisse, kuid pidage meeles, et lastel ei pruugi see tulla nii hästi välja kui täiskasvanul. Ärge kritiseerige, pigem kiitke ja suunake
- Pange läbiproovitud roa retsept lapsevanematele tutvumiseks stendile
- Kuna ühine toiduvalmistamine on üsna aeganõudev, on see mõttekas ühendada teiste õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadega

3.2 KOKANDUSTEGEVUSTE LÕIMIMISVÕIMALUSED

Kokandustegevuste läbiviimine võimaldab käsitleda ja lõimida väga erinevaid toidu ja söömise teemasid.

- Toidu päritolu ja teekond toidulauale, selle kasvatamise ja valmistamisega seotud elukutsete tutvustamine
- Toidupüramiidi (lk 30) ja põhitoidugruppide ning nendesse kuuluvate toitude tutvustamine
- Toit kultuuri osana - traditsioonid, tähtpäevad, kombed
- Ühine toiduvalmistamine
 - ◆ Toiduvalmistamise kirjeldamine - retsepti kuulamine, lugemine, kirjutamine, meeldejätmise, kujundamine
 - ◆ Toidu valmistamisega seotud sõnavara: toiduainete ja -nõude nimetused, erinevad tegevused köögis
 - ◆ Toidu valmistamiseks vajalike toiduainete kaalumise, võrdsetesse osadesse jagamine, vedeliku mõõtmine (mõõtühikud: liiter, detsiliiter, gramm, kilogramm, supilusikatäis, teelusikatäis jne), sõnade „terve“, „pool“, „veerand“, „suurem/väiksem kui“ mõistmine ja kasutamine
 - ◆ Peenmotoorika arendamine, silmade ja käte koordineerimine (koorimine, kloppimine, sõelumine, valamine, lõikamine, hakkimine, rullimine jne)
 - ◆ Ilumeele arendamine (roa serveerimine, kaunistamine)
 - ◆ Kella tundmine, aja tajumine jne
- Erinevad maitsed, lõhnad, tekstuur, nende kirjeldamine
- Söömisega seotud eripärad: harjumused, maitse-eelistused jne
- Viisakusväljendite kasutamine, suhtlemine jne

Eesmärgid

Laps:

- suhtub positiivselt toiduvalmistamisse ja söömisesse
- saab juhendamisel hakkama lihtsamate toiduvalmistamisega seotud tegevustega (lõikamine, hakkimine, segamine, vahustamine, rullimine jm)
- tunneb rõõmu koos teistega tegutsemisest ja näeb oma töö tulemust

3.3 IDEID ÜHISEKS TOIDUVALMISTAMISEKS

Toiduvalmistamisel pidage kinni hügieeni- ja ohutusnõuetest. Selgitage ning arutlege lastega, millele tuleb enne iga toiduvalmistamist tähelepanu pöörata (kätepesu, puhtad aedviljad, tööpinnad, nõud, koristamine, kuum ahi jm).

Enne toidu valmistamist ja toidu valmistamise ajal, kui vahepeal tegeletakse millegi muuga, on väga oluline, et alati pestakse väga hoolikalt käed.

SALAT



Vahendid: nuga, lõikelaud, kausid, lusikad; toiduained igast põhitoidugrupist, näiteks saiakuubikud, keedetud kruubid, keedetud kartul; erinevad puu- ja köögiviljad; juust, feta, kodujuust, hapukoor; keedetud (vuti)munad, keedetud või küpsetatud kala, kana või liha; seemned, pähklid, õli, maitsetaimed, maitsemiseks väikesed korduvkasutatavad nõud ja lusikad või kahvlid.

- Lapsed puhastavad, tükeldavad (riivivad, purustavad) toiduained salati tegemiseks sobiva suurusega tükkideks (vajadusel abistage)
- Iga laps segab oma salati kokku vähemalt kolmest eri toidugruppi kuuluvast toiduainest, vajadusel maitsestab seda
- Iga laps tõstab endale natuke teiste tehtud salatist ja maitseb seda
- Paluge lastel arvata, milliseid toiduaineid on iga salati valmistamisel kasutatud ning autor ütleb, kas arvati õigesti



Kärt, Aron, Anna ja Linda valmistavad salatit

TIKU- VÕI VIGURVÕILEIVAD



Vahendid: köögitarbed, toiduained, võileivatikud, piparkoogivormid vm, toiduained erinevatest põhitoidugruppidest (nt sepik, täisteraleib, seemneleib, rukkileib, täisterasai; keedetud (vuti)munad, sink, kalatoode, linnulihatooded; kurk, kirsstomat, paprika, lehtsalat; juust, toorjuust; või).

- Lapsed tükeldavad toiduained sobivateks tükkideks või lõikavad neid välja piparkoogi- või tikuvõileivavormidega
- Iga laps teeb tikuvõileiva, kus oleks vähemalt kolm komponenti, üks igast toidugrupist
- Lapsed nimetavad, milliseid toiduaineid nad kasutasid ja millistesse toidugruppidesse need kuuluvad
- Vanemad lapsed võivad teha ka 3–5 samasugust võileiba, et jagada ja maitsta neid koos kaaslastega



Uku ja Liisi vigurvõileibu valmistamas

LEIVATEGU



Vahendid: rukkijahu, joogivesi, sool, juuretis, soovi korral võib lisada maitseks seemneid, rosinaid, õunu, köömneid, maitsetaimi ja -aineid jms; köögikaal, mõõtekannud, kausid, puulusikad, põlled jms.

- Võimalusel korraldage koostöös lapsevanemate ja lasteaia kokkadega leiva küpsetamise päev. Leppige eelnevalt kokku ajaplaan ja tööjaotus
- Tutvustage lastele leiva jaoks vajalikke toiduaineid ja retsepti
- Mõõtke koos lastega vajaminevad toiduainete kogused vastavalt retseptile
- Valmistage tainas järgides retsepti (või kasutage valmis jahusegusid), mis millele ja kuidas järgneb
- Valmis tainast vormivad lapsed pätsikesed, laske pätsikestel kerkida ja viige kööki küpsema
- Nautige värsket leiva lõhna ja maitset ning tänage abilisi

MÜSLI



Vahendid: valik kaerahelbed (nt jämedad kaerahelbed, kiirkaerahelbed, seemnete ja kliidega helbed, 8-viljahelbed kliidega jne); õli, erinevaid pähkleid, kuivatatud marju, puuvilju, seemneid, kaneeli, küpsetuspaber, kauss, lusikas.

- Uurige koos lastega, millest koosneb müsli (kaerahelvestest ja mitmesugustest lisanditest, näiteks kuivatatud puuviljad, peenestatud pähklid jmt)
- Selgitage ja arutlege lastega, kuidas ise müsli valmistada. Ise tehtud müsli maitseb hästi ning kõige parem on, et kõik lisandid saab valida vastavalt oma maitse-eelistustele
- Võtke 250 g valitud kaerahelbed. Valige koos lastega müsliisse erinevaid komponente, sh iga toorainet umbes 3–4 spl (hakitud pähkleid, mandleid, päevalille- või kõrvitsaseemneid, kookoslaaste või -helbed, linaseemneid vms), soovi korral võib raputada üle kaneeliga ja piserdada peale veidi õli
- Segage komponendid korralikult läbi ning asetage müsli ühtlase kihina küpsetuspaberiga vooderdatud ahjuplaadile. Koostöös köögiga küpsetage 175 °C juures 15–20 minutit, aeg-ajalt küpsemise ajal segades, kuni segu on kuldpruun. Seejärel võtke müsli ahjust ning laske jahtuda
- Lapsed valivad ja lisavad müslile juurde veel vähemalt 3–4 spl midagi järgmistest komponentidest (kuivatatud ja vajadusel väiksemaks hakitud ploomid, aprikoosid, jõhvikad, maasikad, rosinad, banaanilaastud vms) ning segage korralikult
- Nautige koos müsli piima, maitsestatamata jogurti või keefiriga

KAMA



Vahendid: piimatooted (joohipiim, keefir, maitsestatamata jogurt), marjad, puuviljad, seemned, pähklid vm.

- Valmistage koos lastega kama erinevate piimatoodetega, maitsestage marjade või toormoosiga
- Lisada võib puuviljatükke (nt banaan, kiivi, mango jm), seemneid, pähkleid jm vastavalt soovile

LAVAŠIKRÕPSUD



Vahendid: õhuke lavaš, magus tšillikaste, erinevad seemned, küpsetuspaber, käärid.

- Lapsed asetavad lavaši küpsetuspaberile ahjuplaadile ning määrivad peale kastme (umbes 1–2 mm paksuselt)
- Lapsed puistavad peale seemneid nii, et kogu lavaš oleks kaetud
- Asetage plaat ahju 180 °C juurde umbes viieks minutiks
- Võtke plaat välja, lõigake lavaš kohe väiksemateks ruudukesteks, sest jahtununa ei ole see enam võimalik



Lavašikrõpsude lõikamine

LAVAŠIRULLID



Vahendid: õhuke lavašš, toorjuust, lehtsalat, tomat, sink vm toiduained, mida lavaširullide vahele panna, nuga, lõikelaud, alus.

- Lapsed pesevad tomati, vajadusel lehtsalati ning viilutavad (abistage, kui vaja) tomati jt toiduained
- Edasi määrivad lapsed lavašile toorjuustu, asetavad sinna peale tomati- ja singiviilud
- Aidake lavašš rulli keerata, väiksemateks tükkideks lõigata ning alusele asetada



Lavaširullid

VEEL VÕIMALUSI TERAVILJA- JA KARTULITOITUDE VALMISTAMISEKS



- Kaeraküpsised või pätsikesed
- Karask
- Võileivatort
- Kiluvõileivad
- Mitmeviljapuder, „Jõumeeste puder” jm
- „Mundris” ahjukartul e fooliumis küpsetatud kartul - laps saab ise kartuli fooliumisse pakkida
- Vigurahjukartulid, näiteks piparkoogivormiga südamekujuliseks lõigatud
- Väljasõidul võib proovida valmistada ka tuhas küpsetatud kartuleid

Kiluvõileivad ►



Lee, Linda ja Kärt valmistavad „mundris” kartuleid

TOIDUD PUUVILJADEST JA MARJADEST



Vahendid: grilltikud, vanematele lastele lõikelauad ja noad, piparkoogivormid, kausid, serveerimisnõud; puuviljad, marjad (tervelt või valmis lõigatult) - näiteks õun, mandariin, kiivi, banaan, viinamarjad, pirnid, mango, papaia, mustikad, ananass, maasikad, arbuus, vaarikad jne. Lisandid: maitsestatamata jogurt või kohupiim, seemned, besee.



Puuvilja-marjavardad apelsinis ja melonis



Erinevalt lõigatud ja kujundatud puuvilja- ja marjavardad



Viinamarjaussikesed



Viinamarjad maasika- ja beseemütsikesega ▶



Puuviljad ja marjad erinevalt serveerituna - muffinivormides, muretainakorviketes, paadikeses



Puuviljad ja marjad topsikutes ja vahvlis kohupiima ja/või jogurtiga



Puuviljad ja marjad arbuusikooses ning kookospähklis



Puuvilja- ja marjavaagnad - arbuusitükid ja seguvaagen „Jänes“

Ilona „Jänesi“ valmistamas

TOIDUD KÖÖGIVILJADEST



Vahendid: noad, lõikelauad, kausid, lusikad, serveerimisnõud, erinevad köögiviljad (nt porgand, kurk, paprika, seller, aga ka kirsstomatid, lillkapsas), oliivid, maitsestatamata jogurt, maitsetaimed ja -ained, lehtsalat, isetehtud kartulisalat.

- Arutlege ja valige koos lastega, millist dipikastet soovite teha. Näiteks segage koos lastega maitsestatamata jogurt kokku maitsetaimede ja -ainetega. Võite valmistada ühe või ka mitu dipikastet
- Serveerimise „alustena“ võib kasutada ka aedvilju (paprika, kapsas, kurk, suvikõrvits) või leiba/sepikut
- Valige lastega meelepärased aedviljad ja vanemad lapsed tükeldavad need ise kangideks või lõikavad neist vahvaid kujundeid (nt lilli)
- Iga laps koostab endale meelepärase topsiku (dipikastme paneb topsiku põhja või eraldi topsikusse) või kujundage ilusad serveerimisvaagnad-topsikud üheskoos



Köögiviljad topsikus



Köögiviljad ja dipikaste saia sees



Tomativaagen kartulisalatiga täidetud kurkidega



Köögiviljavaagen



Paprikarong



Köögiviljavaagnad „Kalkun“ ja „Kuusepuu“



KURGIKUUSED



Vahendid: pikk kurk, paksem porgand, tähekese piparkoogivorm, koorimisnuga, grilltikud.

- Lapsed pesevad kurgi, koorivad porgandi ning lõikavad koorimisnoaga kurgist pikad õhukesed viilud
- Seejärel lõikavad lapsed porgandi seibideks ning vajutavad piparkoogivormiga neist välja tähekesed
- Lõpetuseks kujundavad lapsed kurgiviiludest ja porganditähekestest grilltiku abil kuusekesed



Kurgikuused

BANAANIPOISID JA MERERÖÖVLIBANAANID



Vahendid: banaanid, toidupliiatsid, riidetükikesed, käsitöö-silmad, liim.

- „Riietage“ koos lastega banaanid ning joonistage (või liimige) neile silmad, suud jne



Banaanipoisid ja mereröövlibanaanid

BANAANIDELFIINID JA -KROKODILLID



Vahendid: pestud banaanid, marjad, serveerimisnõud, noad, lõikelauad.

- Lapsed lõikavad banaanid (vajadusel abistage) delfiini või krokodilli moodi ning asetavad serveerimisalusele



Banaanikrokodillid ja -delfiinid

BANAANIRONG



Vahendid: banaanid, maasikad, hambatikud, serveerimisalus.

- Lapsed lõikavad banaanist rongivagunid ning maasikatest ja banaanist rattad
- Seejärel kinnitavad lapsed hambatikudega (vajadusel abistage) rongile rattad ning mõned maasikad reisijateks



Banaanirong

NINJAÕUNAD



Vahendid: õunad, riide- või paberiribad, toidupliiatsid, käsitöö-silmad, liim.

- Lapsed seovad õuntele ümber riide- või näiteks krepp-paberriba, liimivad sinna peale silmad ning joonistavad suu



Ninjaõunad



Jan-Kristhor ninjaõunu valmistamas

MANDARIINIST KLOUNKALAD



Vahendid: mandariinid, kartongitükid, toidupliiatsid või muud katvad värvid, liim.

- Lapsed maalivad mandariinile peale triibud ja silmad
- Seejärel joonistavad lapsed kartongile uimed ja saba ning liimivad need mandariini külge



Mandariinist klounkalad

MANDARIINIPÕDRAD



Vahendid: mandariinid, karvased traadid, käärid, käsitöösilmad, punased karvapallikesed, hambatikud, liimpüstol.

- Aidake lastel traadid juppideks lõigata ning ümber teise keerata, nii et tekiks sarved
- Lapsed vajutavad sarved „põdrale“ (mandariinile) pähe ning liimivad silmad ja nina (vajadusel abistage)



Mandariinipõdrad

PIRNISIILID

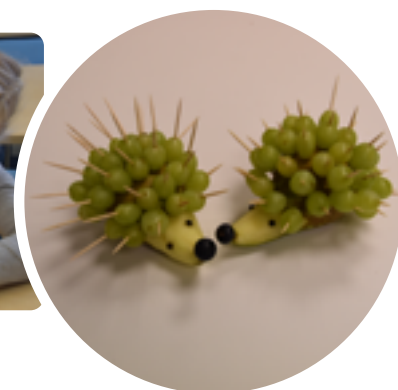


Vahendid: pirnid, hambatikud (kahest otsast teravad), viinamarjad, rosinad, nuga.

- Aidake lastel pesta pirnid ja viinamarjad, soovi korral pirnid peenemast otsast koorida
- Lapsed panevad viinamarjad hambatikku otsa ning vajutavad need pirni jämedamasse otsa „okasteks“
- Üks viinamari (või rosin) panna siilile ninaks ning kaks rosinat silmadeks



Pirnisiihid ning Teele ja Liisi neid valmistamas

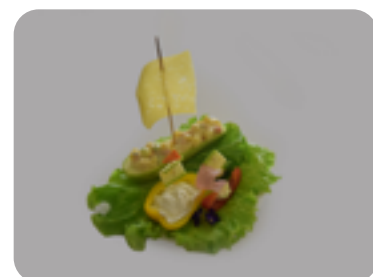


PAPRIKALAEVUKESED



Vahendid: paprikad (suvikõrvitsad, tomatid), kurk, juustuviilud, nuga, hambatikud, täidis (nt toorjuust, isetehtud kartuli- või köögiviljasalat).

- Lapsed lõikavad paprika või muu aedvilja pooleks, vajadusel võtavad sisu välja
- Seejärel lõikavad lapsed kurgi viiludeks ning valmistavad hambatikkudest ning juustust ja/või kurgist purjed
- Lõputuseks täidavad lapsed „laevukese“ toorjuustuga ning panevad purje peale



Paprika- ja suvikõrvitsalaevukesed

PAPRIKAST KAHEKSAJALG JA KONNAD, SELLERIPUTUKAD



Vahendid: paprika, nuga, maitsestatamata jogurt, maitsetaimed, porgand, suvikõrvits, pipraterad, seller, toorjuust, kirsstomatid, viinamarjad, maasikad, kiivi, kurk, murulauk, hambatikud, serveerimisalus.

- Paprikast kaheksajala tegemiseks lõikavad lapsed ühe paprika risti pooleks (puhastavad selle seemnetest) ja teise viiludeks, valmistavad dipikastme ning kujundavad paprikatükkidest taldrikule kaheksajala
- „Konnad roolis“ tegemiseks lõikavad lapsed puhastatud paprikast vastavad tükid ning asetavad need hambatikude abil suvikõrvitsale „istuma“. Sinna lisavad nad hambatikude abil ka eelnevalt puhastatud ja ringideks lõigatud porgandid ratasteks ja roolideks
- Paprikast konna tegemiseks lõikavad lapsed paprika pikuti pooleks ja puhastavad seemnetest. Üle jäänud paprika osadest lõikavad lapsed konna jalad ning asetavad kogu konna taldrikule, näiteks salatilehele. Soovi korral lisavad lapsed konnale silmad
- Selleriputukate tegemiseks lõikavad lapsed selleri juppideks ja omakorda pikuti pooleks. Panevad peale toorjuustu ning kujundavad tomatite, viinamarjade või muude marjade ja väiksemate vilja(tükki)dega neist putukad



Paprikast kaheksajalg, konnad roolis ning konn selleriputukatega

TÄIDETUD PAPRIKA



Vahendid: paprika, noad, lõikelauad, riisi-hakkliha-porgandi-hautis, madalam ahjunõu.

- Paluge kokkadel valmistada riisi-hakkliha-porgandi-hautis
- Lapsed pesevad paprika, lõikavad pealt lahti, puhastavad, uuristavad sisse silmad ja nina ning täidavad kokkadelt saadud seguga
- Lõpetuseks panevad lapsed paprikatele „mütsikesed“ pähe tagasi ning asetavad need ahjunõusse
- Paluge kokkadel paprikad valmis küpsetada



Täidetud paprikad

SMUUTID



Smuutisid saab valmistada eri puu- ja köögiviljadest ning marjadest, retsepte selleks leiab internetist ning raamatutest väga palju.

Mõned nipid

- Smuuti tuleb parema konsistentsiga, kui kasutate ühe koostisosana banaani
- Ärge lisage suhkrut ega mett, magusama maitse annavad banaan, mango, hurmaa
- Smuuti on paremini joodav, kui sellele lisate peale aedviljade ka tavalist vett
- Selleks, et smuuti tuleks külmem, kasutage külmutatud marju või eelnevalt tükeldatud ja sügavkülmutatud arbuusi
- Lisage smuutisse ka pähkleid-seemneid
- Kasutage smuuti tegemisel ka spinatit, brokolit või muid köögivilju

PIIMAKOKTEIL



Vahendid: piim, värsked või külmutatud marjad, mikser, vajadusel õige pisut mett või moosi.

- Lapsed lisavad piima sisse marju ja vahustavad mikseriga
- Vajadusel maitsestavad vähese koguse mee või moosiga
- Piimakokteil tuleb juua ära võimalikult kiiresti pärast selle valmistamist, sest juba pisut seistes võib (sõltuvalt aedviljade hapukusest) toimuda muutusi piimakokteili välimuses ja maitstes
- Arutlege
 - ◆ Milliseid marju tead?
 - ◆ Milliseid marju me võiksime lisada?
 - ◆ Mis värvi tuli piimakokteil?
 - ◆ Mis maitsega see on? Miks?
 - ◆ Kas sulle meeldis kokteili teha? Miks?
 - ◆ Miks on piimakokteili tore juua?



Piima-mustikakokteil

KOHUPIIMAKREEM VÕI JOGURT



Vahendid: maitsestatamata kohupiim või jogurt, eri marjad-puuviljad, nuga, lõikelaud, segamismasin, serveerimisnõud, poest ostetud magustatud kohupiim või jogurt.

- Lisage maitsestatamata kohupiimale või jogurtile juurde meelepäraseid marju ja puuvilju. NB! Ärge lisage suhkrut ega mett
- Lapsed maitsevad enda valmistatud kohupiima-jogurtit ja võrdlevad seda poest ostetuga
- Arutlege
 - ◆ Kas sulle maitseb rohkem enda tehtud või poest ostetud? Miks?
 - ◆ Kust tulevad suhkrud enda tehtud kohupiima-jogurtisse, kust poekohupiima-jogurtisse? Maitsestatamata kohupiimast-jogurtist enda valmistatud roas on vaid toiduainetes looduslikult esinevad suhkrud (laktoos, mis on olemas maitsestatamata kohupiimas-jogurtis, ning puuviljades-marjades leiduvad suhkrud), poe omasse on lisatud lisaks neile palju tavalist suhkrut

TÄIDETUD MUNAD, MUNAÄMBLIKUD, AVOKAADOMUNAD



Vahendid: keedetud munad, kauss, lusikas, nuga, või, majonees, sinep, petersell, jõhvikad vm marjad, mustad oliivid, avokaado, porgand, tordipriit või kilekott, serveerimisalused.

- Lapsed lõikavad puhastatud munad pikuti pooleks, purustavad munakollased ja segavad need vähesel toasooja või, majoneesi ja sinepiga
- Seejärel täidavad lapsed munad (vajadusel abistage, kasutades selleks tordipriiti või kilekotti, millelt on nurk ära lõigatud) ning kaunistavad need petersellilehekese ja jõhvikamarjaga
- Soovi korral võib kaunistada mune hoopis oliividest lõigatud ämblikega või valmistada täidise avokaadost
- Samuti võib muna risti siksakiliselt pooleks lõigata. Sellisel juhul peaks valmistatav segu olema tihkem, et seda saaks panna kahe munapooliku vahele justkui tibu. Kasutage tibule silmadeks oliivitükikesi või rosinaid ning ninaks keedetud porgandi tükikest



Munatibud, munaämblikud, avokaadotäidisega munad

MUNAKORVIKESED



Vahendid: keedetud munad, lusikas, petersell, valmis kartulisalat, nuga.

- Lõigake koos lastega kooritud muna ülaosast ära umbes 2/5 ning munakollase võite kasutada ära traditsiooniliste täidetud munade täidise tegemiseks
- Lapsed täidavad saadud korvikesed kartulisalatiga, kaunistavad „korvikese“ ääre petersellitükikestega ning teevad varrest korvile sanga



Munakorvikesed

MUNALUMEMEMMED



Vahendid: keedetud munad (S- ja L-suurus, võib keeta ka vutimune), keedetud porgandid, pipraterad, nuga, hamba- ja väiksemad grilltikud.

- Lapsed lõikavad porgandist mütsi ja nina
- Seejärel ühendavad lapsed puhastatud munad omavahel grilltikuga, lisades kõige tippu mütsi, kinnitavad nina ning panevad silmadeks ja nööpideks pipraterad



Munalumememmed

MUNAKUKED JA -HIRED



Vahendid: keedetud munad, keedetud porgandid, redis, murulauk, pipraterad, nuga.

- Lapsed teevad kukeharja - lõikavad porgandist seibi ja teevad selle ääre siksakiliseks
- Aidake lõigata puhastatud keedetud munale üles väike pilu ning lapsed panevad kukeharja ja porgandist lõigatud nina oma kohale, lisavad piprateradest silmad
- Hiirekese tegemiseks lõikavad lapsed keedetud muna pikuti pooleks, lisavad kaks rediseviilu kõrvadeks, murulaugu vurrudeks ning pipraterad silmadeks



Munakukk ja munahiired

MUNASEENED



Vahendid: keedetud vutimunad, kirsstomatid, toorjuust, nuga, vatitikk.

- Lapsed lõikavad puhastatud vutimunalt veidi ära alumist osa, et see seisaks tõmbi otsa peal püsti, ning kirsstomati pooleks ja asetavad selle munale
- Seejärel täpitavad lapsed tomatile toorjuustuga täpid peale



Munaseened

MUNAJÄNESED



Vahendid: keedetud vutimunad, vorst, pipraterad, nuga, väikesed sabaga redised, serveerimisalus j.m.

- Lapsed kujundavad puhastatud vutimunadest ja vorstist serveerimisalusele jänesed ning lisavad kaunistusi



Munajänesed

KÜPSISETORT



Vahendid: küpsised, mahl, maitsestatamata kohupiim, marjad, hapukoor, vahukoor, õige pisut suhkrut, kandik, kausid.

- Pange valmis vahendid ja koostisained
- Jaotage lapsed meeskondadesse ja ülesanded nende vahel, näiteks:
 - ◆ 1. meeskond - leotavad küpsised kausis mahlas ja asetavad kandikule ühe kihi (nii palju küpsiseid, kui on sööjaid)
 - ◆ 2. meeskond - segavad kausis kohupiima, hapukoore, marjad, soovi korral õige pisut suhkrut (või hoopis banaani või mangot), määrivad pool segust küpsistele
 - ◆ 3. meeskond - asetavad peale teise mahlas leotatud küpsiste kihi
 - ◆ 4. meeskond - määrivad peale sama kohupiimakreemi või vahustatud vahukoort vähese suhkruga
- Tordi kaunistavad lapsed marjadega kõik üheskoos

PIPARKOOGID



Vahendid: piparkoogitainas, küpsetuspaber, tainarullid, piparkoogivormid, glasuur.

- Lapsed rullivad tainast, lõikavad vormidega piparkoogid välja ja tõstavad plaadile
- Küpsetage piparkoogid järgides ohutust
- Ahjust tulnud ja jahtunud piparkooke võivad lapsed kaunistada glasuuriga. Iga lapse kohta arvestage maksimaalselt kolm piparkooki
- Vanemad lapsed võivad proovida teha väikesi piparkoogimajakesi (vajadusel abistage) ning serveerida neid ka näiteks kohupiimaga



Piparkoogimajakesed

VESI MARJADEGA



Vahendid: marjad, jääkuubikuvorm, vesi, kann.

- Lapsed panevad marjad jääkuubikuvormi, lisavad vett ning asetage see sügavkülma
- Kui jääkuubikud on valmis, lisavad lapsed need kannu vee sisse



Jääkuubikute tegemine ning vesi jääkuubikutega

3.4 RETSEPTIRAAMATUTE KOOSTAMINE

5+ LASTE JA NENDE PERELIHKMETE LEMMIKTOITUDE RETSEPTID



- Koostöös lapsevanematega koguge raamatusse laste lemmiktoitude (toidud puu- ja köögiviljadest, teraviljatoodetest, kartulist jm) retseptid
- Paluge lapsevanemal kodus koos lapsega valida välja lapse, tema vanema ja/või vanavanema 1–2 lemmiktoitu (järgides tervisliku toitumise põhimõtteid) ja kujundada need A4-paberile retseptidena
- Koondage retseptid ühtsesse raamatusse, näiteks toidugruppide kaupa
- Koostöös valmib väärtuslik kogu koduste toitude retseptidest, mida võib tutvustada kõigile mõnel tähtpäeval



Lemmiktoitude retseptiraamat

5+ MEIE RÜHMA VÕI KLASSI RETSEPTIRAAMAT



- Koguge raamatusse koos lastega valmistatud toitude retseptid ja täiendage seda järjepidevalt
- Retseptis tooge esile, millised toidupüramiidi (lk 30) toidugrupid on esindatud (nt leib, täisteratooted, kartul). Nii kasvab rühma kokaraamat õppeaasta(te) jooksul
- Lisage laste vahvaid ütlemissi, lugusid toidu valmistamisest, laste joonistusi, pilte jm
- Hoidke kokaraamatut nähtaval, et lapsed saaksid tuttavaid toite ikka ja jälle vaadata, lapsevanematele näidata ja arutleda



Kokaraamat

4 LAUAKATMINE

Toetava keskkonna loomiseks, laste kaasamiseks ja uute oskuste õppimiseks on hea võtte lasta lastel lauda katta ja toitu serveerida. „Päris“ tegevus, vahetu kogemuse kaudu õppimine, on lastele alati huvitav ja arendav. Laua katmine on eluks vajalik oskus - tänuväärne töö, mida hindavad kõik, kes laua taha istuvad.

4.1 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Valige lauakatmise abilised loosimise teel või mingis kindlas järjekorras. Kui abilistele on selga anda selleks spetsiaalne riietus (nt põll), on see laste jaoks veelgi ahvatlevam
- Leppige eelnevalt kokku, kas lapsed osalevad ainult laua katmises või ka toidu serveerimisel ja hilisemas koristamises
- Lauakatja ülesanne võiks olla ka enne sööma hakkamist teistele toidu tutvustamine ja head isu soovimine
- Kasutage laua katmist erinevate õppe- ja kasvatustegevuste valdkondade lõimimiseks: matemaatika (suur taldrik - väike taldrik, nuga paremal - kahvel vasakul, mitu kohta lauas katame), kunst (ilumeele arendamine, salvrätikute voltimine, lauakaunistuste meisterdamine tähtpäevadeks), keel ja kõne (lauanõude ja söögiriistade nimetused, küsimuste esitamine)
- Lauakatmine võib olla ka osa väärtuskasvatusest - õpetage abivalmidust ja tähelepanelikkust ning märkama ja austama teiste tehtud tööd
- Selgitage, et enne laua katmist on vaja hoolega käsi pesta ning toidunõudele ei kõhita-aevastata, pikad juuksed peavad olema kinni pandud
- Lugege lastele ette menüü ja paluge pakkuda, milliseid nõusid ja söögiriistu vaja läheb
- Arutlege lastega, kuidas nõud ja söögiriistad ilusasti ja otstarbekalt lauale paigutada
- Katsetage juhendamist individuaalselt või väikeses grupis
- Esitage korraldused ükshaaval, paraja tempoga ja veenduge, et laps saab nendest õigesti aru. Vajadusel paluge lastel antud korraldused oma sõnadega üle korrata
- Tähtpäeval või mõne ürituse tarbeks katke laud pidulikumalt kui tavaliselt. Ka siis saavad lapsed aidata. Meisterdage koos temaatilisi lauakaunistusi, voltige salvrätikud teistmoodi kui tavaliselt, sättige vaasi lilli või oksti, valige linikute hulgast sobivad. Ettevalmistustes osaledes õpib laps väärtustama traditsioone ja tundma rõõmu pidupäevadest
- Kuigi õpetaja abil või õpetajal oleks vähemalt esialgu kiirem ja lihtsam töö ise ära teha, panustage see aeg teadlikult. Alustatu tuleks alati lõpule viia ja tänage lapsi abi eest

4.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- oskab valida toitude jaoks sobivad lauanõud ja need õigesti lauale asetada
- tunneb rõõmu koos teistega tegutsemisest

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

3+ ÕPIME LAUDA KATMA



Vahendid: ettevalmistatud lauamatid lauanõude ja söögiriistade asukoha meeldejätmiseks (nt veekindla markeriga ühevärvilisele plastist lauamatile või A3-paberile (mis hiljem lamineeritakse) joonistatud lauanõude piirjooned), lauanõud ja söögiriistad.

- Korrake koos lastega üle lauanõude ja söögiriistade nimetused
- Algul katavad lapsed laua alusele, hiljem otse lauale, vajadusel aluselt nõude asukohti meelde tuletades
- Katmise käigus selgitavad lapsed, mida ja kuhu nad asetavad
- Lauamatte võib olla mitu komplekti: hommikusöögile, supi- või praepäevale



Linda ja Lee õpivad lauda katma

3+ MIS KÄIB KUHU?



Vahendid: lauanõude ja söögiriistade lamineeritud pildid ning toitude ja jookide nimetused või pildid.

- Arutlege
 - ◆ Milline toit või jook millisesse nõusse sobib?
 - ◆ Miks need toidud käivad just sellisesse nõusse?
 - ◆ Kuhu panna laual taldrük või kauss?
 - ◆ Kuhu panna klaas või tass?
 - ◆ Millist söögiriista on sul tarvis supi söömiseks? Salati söömiseks? Kartuli ja liha jaoks?
 - ◆ Kuhu panna nuga ja kahvel? Miks just nii?
 - ◆ Kuhu panna lusikas? Miks?
 - ◆ Kas nii, nagu sa praegu nõud panid, on mugav neid toite süüa?
- Arutluse käigus asetavad lapsed lauanõude ja söögiriistade lamineeritud pildid laual õigele kohale, toidu ja joogi nimetustega sildid või nende pildid nende peale. 6–7-aastased võivad siltidelt ise nimetusi kokku lugeda ja sildi õige söögiriista või lauanõu peale panna.

3+

KARUMÕMMI (JÄNKUPOISI, PÕDRAONU JT) SÜNNIPÄEV



Vahendid: käpiknukud või mänguloomad, nukunõud, laudlina, vaas jm.

- Looge mänguline situatsioon mängulooma või käpiknukuga
- Jutustage: „Karu kutsus jänese ja rebase oma sünnipäevale. Ta tahab neile pakkuda meelega ja vaarikateed, aga ta ei oska külalistele lauda katta.“
- Lapsed katavad sünnipäevalaua, vajadusel suunake abistavate küsimustega
- Arutlege
 - ◆ Milliseid nõusid vaja läheb?
 - ◆ Mitu taldrikut on vaja?
 - ◆ Kas läheb tarvis ka söögiriistu? Kuhu need panna?
 - ◆ Millest juuakse teed?
 - ◆ Äkki on vaja sõrmi pühkida?
 - ◆ Millega võiks karu oma sünnipäevalaua kaunistada?
- Tegevust saab läbi viia korduvalt, tegelasi ja pakutavat toitu varieerides (nt „Põdraonu kutsus külla kitsemanda ning tahab teda kostitada samblasupi ja kummeliteega. Aitame tal lauda katta!“)

4+

REBANE JA KURG



Vahendid: kure ja rebase käpiknukud või mänguasjad, mõned taldrikud ja pudelid; raamat „Loomad, linnud, putukad: Eesti loomamuinasjutte“ (koostaja Pille Kippar; kirjastus Varrak, Tallinn, 1997).

- Lugege lastele ette eesti muinasjutt „Rebane ja kurg“ (muinasjutu teksti keerukust võib vastavalt laste vanusele kohandada) või veelgi parem, jutustage see ümber ise oma sõnadega. Et jutt oleks ilmekam ja mõte paremini lasteni jõuaks, võib muinasjutu ka käpiknukkudega lavastada ja vastavad nõud lauale tuua
- Arutlege
 - ◆ Kes olid loo tegelased?
 - ◆ Mis selles loos juhtus?
 - ◆ Millistelt nõudelt pakkus rebane kurele süüa?
 - ◆ Kas kurg sai taldrikutelt toidu kätte? Miks?
 - ◆ Mis kurg selle peale tegi?
 - ◆ Kuidas kurg rebasele toitu pakkus?
 - ◆ Kas rebane sai niimoodi süüa? Miks?
 - ◆ Kas rebane ja kurg olid külalislahked?
 - ◆ Kuidas oleks olnud õige rebase ja kure jaoks nõusid valida?

5 KUIDAS SÖÖGILAUAS KÄITUDA?

Lauakommete tõsisem „õppimine“ toimub väikelapse- ning koolieelses eas. Söömiseks tuleb võtta aega ning lapsele juba varakult õpetada ja enda eeskujuga näidata, et söömise ajal pühendatakse ainult söömisele, mitte ei tegeleta kõrvaliste tegevustega (televiisor, nutitelefoni vm).

Enne sööki tuleb kindlasti pesta käed, et toidule ja suhu ei satuks haigusi tekitavaid baktereid. Lapsevanemad ja teised last ümbritsevad täiskasvanud peaksid näitama eeskujuga, kuidas tuleks söögilauas käituda. Kui laps jälgib ja jäljendab viisakalt käituvat täiskasvanut, siis kujuneb ka temal suure tõenäosusega harjumus teiste inimestega rohkem arvestada ja söögilauas sobivalt käituda. Head lauakombed näitavad austust nii kaaslaste kui ka toidu suhtes. Umbes kuuendaks eluaastaks võiks laps osata lauas viisakalt käituda ja teistega arvestada.

Noa ja kahvliga söömist võiks hakata harjutama hiljemalt kolmandast eluaastast. Laste areng on väga individuaalne, kuid 6.–8. eluaasta vahel võiks laps omandada oskuse süüa korrektselt noa ja kahvliga.

Lasteaias söövad lapsed tavaliselt kolm korda päevas, seega on lasteaed lisaks kodule suurepärane koht, kus õppida häid lauakombeid. Lapsed õpivad jälgides ja sihipäraselt harjutades. Kui täiskasvanud söövad koos lastega ning sama toitu, on iga söögikord lastele näitlik õppetund.

Enamlevinud reeglid söögilauas käitumiseks meie kultuuriruumis

- Näri toit korralikult läbi ja tee seda kindla suuga
- Söö rahulikult ja ilma ahmimata
- Enne, kui võtad järgmise suutäie või hakkad klaasist jooma, söö suu tühjaks
- Toidulauas on viisakas omavahel rääkida, kuid ära tee seda liiga valjult, pealetükkivalt ning täis suuga
- Ära vehi söögiriistadega, see võib olla ohtlik
- Kui katkestad söömise, aseta söögiriistad taldrikule risti, söömise lõpetamisel kõrvuti ja diagonaalselt taldrikule
- Kui lauas juhtub äpardus (nt piimaklaas läheb ümber), lahenda olukord rahulikult
- Lauas kasutata viisakusväljendeid: „Head isu!“, „Tänan!“, „Palun!“, „Vabandust!“. Kui miski on käeulatusest väljas, palu viisakalt, et see ulatataks
- Kui oled tõstnud taldrikule toidu ise, siis tuleks süüa ka taldrik tühjaks

5.1 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Kaasake lapsed lauakatmisesse. See aitab lapsel tunda end osalise ja vajalikuna
- Looge söömiseks rahulik ja meeldiv õhkkond
- Sööge koos lastega - lapsed on suured matkijad ja eeskujuga on parim õpetaja. Pealegi - kui täiskasvanud söövad lastega sama toitu, innustab see lapsi sarnaseid toiduvalikuid tegema või vähemalt uusi toite proovima
- Lisage kokkulepitud käitumisreeglite hulka reegel söögilauas käitumise kohta, näiteks „Söögilauas käitun viisakalt“
- Seletage lastele eakohaselt lahti, millised on viisakad lauakombed. Laste kodused kombed ja harjumused võivad olla väga erinevad. Ka lauakombed võivad eri kultuuriruumides suuresti erineda
- Juhendage lapsi järjepidevalt ja sõbralikult, kiitke ja innustage

5.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- teab lihtsamaid lauakombeid ja oskab neid järgida
- oskab selgitada, miks on lauakombeid vaja
- oskab kasutada söögiriistu õigesti

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

Enne (või pärast) arutelu võite lastele lugeda Eno Raua „Sipsikust“ juttu „Sipsiku saladus“, kus Anu vaatab raamatut, endal näpud rasvased. Arutlege lastega lauakommete üle

- Miks tuleb enne sööki käsi pesta?
- Miks söögilauas ei lösutata? Eelkõige esteetilisuse ja õige kehahoiu pärast. NB! Sirgelt istumine ei soodusta toidu liikumist seedekanalisis, toit liigub seal teiste mehhanismide toimel ja sõltumata inimese asendist
- Kas söögilauas tohib rääkida? Mida peab silmas pidama? Söögilauas tohib rääkida, aga vaikselt ja viisakalt. Söömine on sotsiaalne tegevus. Täis suuga ei räägita, kuna nii võib toit kurku minna või suust välja pudeneda ning teistel ei ole seda kena vaadata
- Miks supitaldrikut peab kallutama väljapoole? Kui suppi peaks pritsima välja või juhtub see kummuli minema, siis supp ei tule sulle sülele, vaid läheb lauale. Lauda on lihtsam puhastada kui seljas olevaid riideid
- Kuidas pannakse söögiriistad taldrikule söömise katkestamisel ja lõpetamisel?
- Mida teha, kui piimaklaas ümber läheb?
- Mis juhtudel peaks pärast söömist käsi pesema? Näiteks, kui need on läinud rasvaseks või muidu märdunud

4+ KUIDAS SÖÖGILAUAS KÄITUDA?



Vahendid: Leelo Tunгла ja Peeter Volkonski raamat „Tahan olla kiiduväärt“ (kirjastus Kirilill, Tallinn, 2008)

- Uurige koos lastega raamatut „Tahan olla kiiduväärt“ (lk 44–47)
- Lapsed kirjeldavad pilte
- Lugege ette igal leheküljel olev lühike luuletus pildil oleva situatsiooni kohta
- Arutlege, mis on pildil valesti
- Küsige, kuidas käituvad lapsed sellises olukorras

4+ AUKUDEGA TORT



Vahendid: Annie M. G. Schmidti raamat „Jip ja Janneke“ (kirjastus Eesti Raamat, Tallinn, 2010)

- Lugege raamatust „Jip ja Janneke“ ette jutt „Aukudega tort“
- Arutlege
 - ◆ Mida Jip ja Janneke tegid?
 - ◆ Kas nii on ilus teha?
 - ◆ Mida Jannekese ema aukudega tordist arvas?
 - ◆ Miks süües toiduga ei mängita?

5+ MERERÖÖVEL LUSIKAS



Vahendid: Andrus Kivirähki raamat „Kaka ja kevad“ (kirjastus Varrak, Tallinn, 2010).

- Lugege raamatust „Kaka ja kevad“ ette jutuke „Mereröövel lusikas“
- Arutlege
 - ◆ Millest lugu rääkis?
 - ◆ Kas lusikas oli mereröövel päriselt või mängult?
 - ◆ Miks ei või lusikaga supi sees laineid teha?
 - ◆ Kas on hea mõte oma supi seest kartulid ja frikadellid laua juures koerale anda? Miks?
- Korrake üle viisaka söömise põhitõed
 - ◆ Enne sööki pesen käed
 - ◆ Söön laua ääres rahulikult
 - ◆ Räägin vaikse häälega ja suu peab olema tühi
 - ◆ Ei sega teisi
 - ◆ Kasutan söögiriistu õigesti
 - ◆ Kasutan viisakusväljendeid

6 SÜNNIPÄEVAPIDU

Lapse jaoks on sünnipäev tähtis päev, kus ta saab olla tähelepanu keskpunktis ja sõpradega koos tegutseda. Võib küll mõelda, et lapse sünnipäeval on lastel kõike muud teha kui süüa, aga sünnipäev tähendab alati ka seda, et toidulaud on pisut teistsugune. Kuidas tähistada seda päeva nii, et see oleks vahva ja meeldejääv nii päevakangelasele kui külalistele, samal ajal ka tervislikku, sh mitmekesisist toitumist silmas pidades?

Eesmärk ei ole täielikult maiustamist vältida. Maiuspaladel on kindel koht millegi tähistamisel, sünnipäevadel, pühade ajal jne. Pigem tuleks lastele õpetada vahet tegema igapäevatoidu ja maiuspalade vahel.

Sünnipäevalaua ainuke valik ei peaks olema karastusjoogid ja friikartulid-kartulikrõpsud.

Ideed, mida teha koos lastega

- Viilutatud porgand, kurk, paprika, lillkapsas jm erinevate dipikastmetega (võib samuti kohepeal kokku segada)



Köögiviljad topsikutest



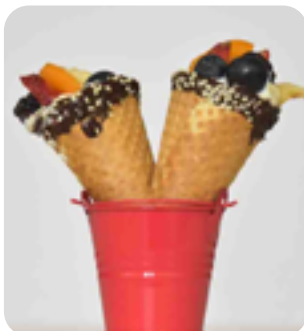
Selleriputukad

- Puuviljavardad - õun, pirn, melon, arbuus, viinamarjad jm



Piparkoogivormiga lõigatud puuviljatükid vardas

- Tikuburgerid (tera- või rukkileivaruudukesed, toorjuust, lihapall, kirsstomat, keedetud või praetud vutimuna, kurk)
- Isetehtud „lastesuši“ (õhukeseks rullitud täisteraröstsaiaviilud, toorjuust, peeneks hakitud sink või kanaliha, avokaado, riivitud porgand)
- Täidetud lavaširullid (täisteralavašš, toorjuust, kala, kurk jne)
- Kaerahelbeküpsised (kaerahelbed, muna, või, kuivatatud puuviljad)
- Smuutid (puu- ja köögiviljad, marjad)
- Puuviljasalatid ja puuviljad topsikutes-vaagnatel (eri puuviljad, marjad, kohupiim vm)



Erinevad võimalused puuviljade pakkumiseks

- Kamajook
- Väikesed „lõbusad võileivad“ jm



Vigurvõileivad

Kui kokandustegevus planeerida mõne lapsevanematega toimuva üritusega päevale, saab laste valmistatud toiduga neid kostitada ja neilegi laste tähtpäevade toiduvalikuks uusi mõtteid anda.

6.1 SOOVITUSED ÕPETAJALE

- Kuigi lapse sünnipäeva tähistamisel võivad lapsevanemad anda lapsele kaasa midagi teistele pakkumiseks, saab ka lasteaias või koolis kaasa aidata sellele, et sünnipäevade tähistamise juures pööratakse tähelepanu peol pakutava toidu vaheldusrikkusele ja valikule
- Näiteks mõnes lasteaias on lapsevanemate koosolekul sõlmitud „Ei kommile!“ kokkulepe. See tähendab, et lapse sünnipäeval pakub laps kaaslastele kaasavõetud kommi asemel muud, tavaliselt on selleks puuviljad, mõnes kohas on lubatud ka isetehtud küpsetised. Leppige lapsevanematega õppeaasta algul kokku, kuidas sünnipäevi ja muid tähtpäevi tähistatakse
- Toitumisteemasid käsitledes valige mängud või proovige läbi tegevused, mis panevad lapsi mõtlema sünnipäevadel ja laste omavahelistel külaskäikudel pakutavale toidule ning tegema tervislikumaid valikuid
- Ka peol saab süüa põnevalt ja tervislikult. Võib-olla on abi toidu nimetuse (nt päikesekiire salat, tuletõrjesupp, karumõmmi magustoit) või välimuse ahvatlevamaks muutmisest. Mõningaid laste lemmiktoite saab koostisosasid valides täisväärtuslikumaks „tuunida“
- Kui teete koos süüa, siis valmistage toite, mida sobiks pakkuda ka laste pidudel. Kui laps on saanud toiduvalmistamisel ise osaleda ja näha, millistest koostisosadest toit koosneb, sööb ta parema meelega ning soovib ehk ka oma peole läbiproovitud asju. Ühine toiduvalmistamine aitab kaasa erinevate toitudega tuttavaks saamisele. Tuttavaid maitseid sööb laps ka edaspidi parema meelega. Pärast „toidu sisse vaatamist“ või ise käed külge panemist saab tervislik toitumine hoopis teise tähenduse
- Teema-sünnipäeval on tore pakkuda teemakohaselt kujundatud suupisteid. Lapsed „söövad silmadega“ - eriliselt kaetud laud on lapse sünnipäeval omal kohal. Ehk saab laps hakkama lauakaunistuste meisterdamise või nimesiltide kirjutamisega
- Peol ringi joostes ja tegutsedes tahavad lapsed palju juua. Pakkuge januhoogiks vett, samuti võiks olla valikus maitseveed (kurgiviilude, külmutatud marjade, sidruni- või apelsiniviiludega) või veega lahjendatud mahl. Maitsvad „vitamiinipommid“ on smuutid, mida võib samuti koos lastega valmistada

6.2 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps:

- oskab selgitada, milliseid toite võiks sünnipäevalaual pakkuda maiustuste asemel
- tahab ja julgeb proovida erinevaid ja uusi toite

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

4+

VALMISTUME SÜNNIPÄEVAKS



- Valmistage koos lastega toite, mis sobiksid hästi ka laste sünnipäevalauale. Internetis ja kokaraamatutes leidub palju retsepte, mille hulgast saab valida lihtsalt valmistatavaid ja lastele sobivaid toite
- Lugege ette retsept ja arutlege, milliseid vahendeid ja toiduaineid on selle roa valmistamiseks vaja. Varuge vastavad toiduained
- Peske ja kuivatage hoolega käed
- Otsige välja vajaminevad köögiriistad ja lugege või mõõtke-kaaluge koos toiduaineid

- Vastavalt retseptis olevale töö käigule hakkige, segage, jagage, kaunistage
- Kaasake lapsed ka laua katmisesse ja koristamisse

3+ SÜNNIPÄEVAL PAKUN SÕPRADELE



Vahendid: toitude (nt puu- ja köögiviljade, marjade) pildid, taldrikud vm alused, plastiliin.

- Mängige läbi, et kellelgi (nt mõnel mänguasjal) on sünnipäev ja ta soovib katta sünnipäevalaua, kuid ei taha pakkuda külalistele kooki, torti vm magusat
- Arutlege, mida võiks sellisel juhul külalistele pakkuda
- Vaadeldge koos lastega erisuguste toitude pilte
- Lapsed rühmitavad pilte toidugruppidesse, kirjeldavad toitude kuju ja värvust, võrdlevad suurusi, loendavad ning arutlege, mida neist toitudest on nad söönud ja kuidas maitstes
- Selgitage, et sünnipäeval oleks tore pakkuda külalistele erinevaid valikuid, sealhulgas värskaid puu- ja köögivilju ning marju
- Voolige taldrikutele panemiseks pisikesed aedviljad
- Väljapanek piltidest ning plastiliinist voolitud aedviljadest pange üles ka lapsevanematele vaatamiseks
- Arutlege



Voolitud aedviljad sünnipäevalaule

- ◆ Mida sünnipäeval tehakse?
- ◆ Mida sina sünnipäeval kaaslastele pakkumiseks töid? Miks just neid asju?
- ◆ Mida võiks veel sünnipäeval pakkuda? Miks?
- ◆ Kas kõigile lastele meeldivad samad toidud?

5+

NUKU, MÕMMIKU VÕI MUU VAHVA TEGELASE SÜNNIPÄEV



Vahendid: (käpik)nukud või mänguasjad; paber, värvi- või viltpliiatsid.

- Valige välja üks (käpik)nukk või pehme mänguasi, kellel on mängult sünnipäev. Sünnipäevalapseks võib olla lasteaia maskott või mõni laste lemmiktegelane
- Katke koos lastega talle sünnipäevalaud nukunõudega
- Rääkige, et ta ootab külla kõiki oma sõpru ja tahab kingituseks ainult söödavaid asju, et neid siis sõpradega jagada
- Iga laps valib endale tegelaskuju - (käpik)nuku või mänguasja - ja peab välja mõtlema, mida „sünnipäevalapsele“ kingiks viia
- Võib ka kokku leppida, et iga laps joonistab pildi enda valitud tegelasest ja kingitusest, näitab seda teistele ja põhjendab, miks ta valis just sellise kingituse. Ei pea joonistama ainult puu- ja köögivilju - oluline on teha otsus ja osata seda põhjendada. Näiteks ma viin talle sünnipäeva puhul šokolaadikoogi, sest ma tean, et ta ei ole seda ammu süüa, aga see on tema lemmik
- Pildid võib kinkida „sünnipäevalapsele“ või teha nendest väljapaneku lapsevanematele
- Arutlege
 - ◆ Kes sa täna mängult oled?
 - ◆ Mida sa sünnipäevalapsele viid?
 - ◆ Miks sa valisid just selle toidu?
 - ◆ Mis sa arvad, kas see meeldib sünnipäevalapsele?
 - ◆ Kas see meeldib sulle?
 - ◆ Kas seda võib süüa iga päev või mõnikord harva?

3+

KALLURILAPSE SÜNNIPÄEV



Vahendid: Eno Raua jutt „Sünnipäev“ kogumikust „Sünnipäevalood“ (Eesti Lastekirjanduse Keskus, Tallinn, 2013).

- Lugege lastele ette Eno Raua jutuke „Sünnipäev“
- „Väikesel kallurilapsel oli sünnipäev. Tema isa, suur kallur, tõi lasteaeda bensiinikompvekid, mida kõik autolapsed hullupööra armastavad...“
- Arutlege
 - ◆ Mis oli loo pealkiri?
 - ◆ Kellel oli sünnipäev?
 - ◆ Mida autolapsed sünnipäeval tegid?
 - ◆ Millega nad maiustasid? Miks just sellega? Aga mida vajaksid sina? Kallurilapsed vajavad bensiini kütuseks, nagu sina vajad toitu
 - ◆ Mida sulle meeldiks sünnipäeval süüa?
 - ◆ Mida sa oma sünnipäeval sõpradele pakuksid? Miks just neid asju?
 - ◆ Kas kõigile meeldivad samad toidud?

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

Hansen KA, Kaufmann RK, Walsh KB. Hea Alguse lasteaedade programm.
Avatud Ühiskonna Instituut; 1997.

Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.

Tervise Arengu Instituut, Sotsiaalministeerium, Maaeluministeerium, Terviseamet.

Juhend lasteasutuste puhvetites ja müügiautomaatides pakutava toidu kohta. Tallinn; 2019.

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





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

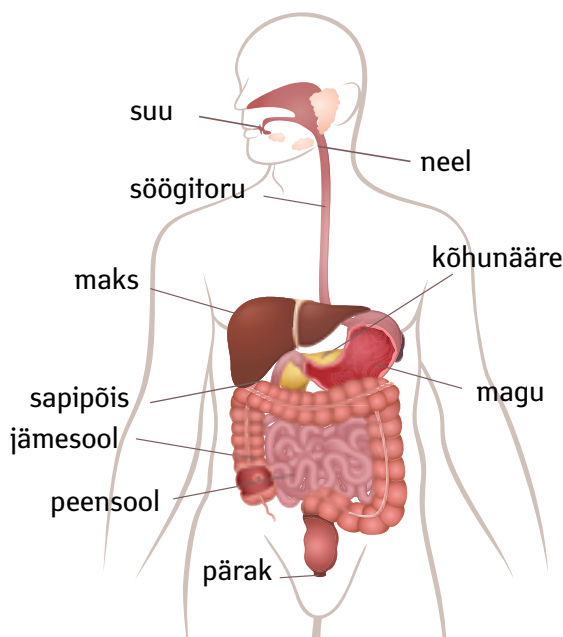
Selleks, et inimene saaks toidust kätte kõik vajalikud ained, on vaja söödud toidus leiduvad valgud, rasvad ja süsivesikud lagundada väiksemateks komponentideks ehk toit tuleb ära seedida. Saadud osakesed imenduvad vereringesse ning liiguvad sealt edasi maksa või rakkudeni. Rakud kasutavad neid oma elutegevuse 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 maohappe 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% söögiäädikas) 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 kaksteistsõrmikusse 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 peenestatud (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 ainevahetusest. Samuti aitab maks ringlusest kõrvaldada inimorganismi ainevahetuse käigus normaalselt tekkinud 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 peamiseks 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 gluteenitalumatusega. 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 sisaldavate piimatoodete söömist piirama või sööma laktoosivabu tooteid.

Vähene osa toidust on **jämesoolde** jõudmisel seedumata (nt kiudained). See ongi vajalik, kuna kiudained 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.

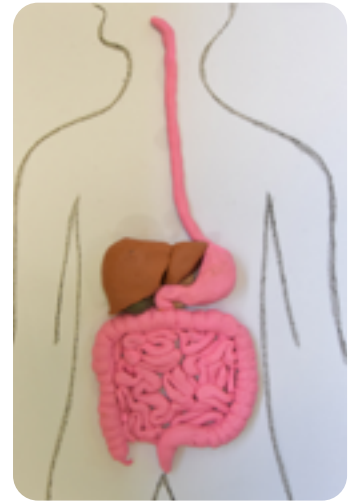
- Uurige koos lastega raamatuid inimese kehasst ning otsige nendest pilte ja infot seedeelundite kohta
- Näidake lastele pilte seedeelunditest (seedeelundkonnast). Rääkige, kust läheb toit läbi (suuõõs, neel, söögitoru, magu, kaksteistsõrmiksool, peensool, jämesool) ja kust ei lähe. Samuti rääkige, millised 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: nälgijane 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 ütlemata, 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, lihamaitse (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 maitseõhn - tajume seda spetsiifikat vaid tänu haistmismeelele. Kokkuleppeliselt kasutame edaspidises tekstis nii põhimaitsete kui ka maitseõhna 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 lõhnaid tekitab meis emotsioone, mis omakorda on seotud mäluaga.

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 eeskujul 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 välimuse kutsuvad 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 maitsvaks 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 lasteaia või koolis on lapsi, kes millegi poolest rohkemal või vähemal määral teistest eristuvad. See erinevus võib olla seotud rahvuse, kultuurilise tausta, usuliste tõekspidamiste, tervise seisundi 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, tervise seisundist 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, tsöliaakiast 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 lasteaia kasutatakse sallivuse õpetamiseks elusuures 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 erinemine 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 voolimistö

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 puhkeaeg) 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. Kumma 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 (koolajoogid, magusainetega karastusjook, viinamarjamahl, sidrunimahl, suhkruga energiajook vms).

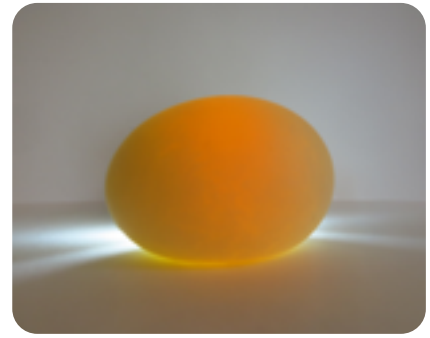
Variant 1

- 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 mäрге)
- 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, söber 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 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)
 - ◆ 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-edendamise/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





Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

V osa
Näidend „Meie sõbrad toidus“
Valik küsimusi viktoriinideks



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

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.

NÄIDEND „MEIE SÕBRAD TOIDUS“

Autor: Tagli Pitsi

Pildid joonistas: Katrin Kalju

Tegelased

- Miku
- Mann
- Vesi
- Valk
- Rasvad (R1)
- Kolesterool (R2)
- Süsivesikud (SV1)
- Kiudained (SV2)
- A-vitamiin
- B-grupi vitamiinid (2 osatäitjat)
- C-vitamiin
- D-vitamiin
- E-vitamiin
- Kaltsium (2 osatäitjat)
- Raud (2 osatäitjat)
- Naatrium

Näidendis on kasutatud kõikide toitainete kohta nimetust „poisid“, kuid see ei tähenda, et osatäitjad ei võiks olla tüdrukud. Teksti võib vastavalt sellele ka kohendada.

Vajaminevad asjad

Dekoratsiooniks:

- puuviljade, köögiviljade ja muude toitude suured joonistatud ja/või väljalõigatud pildid
- laste toidupüramiidi pilt (lk 30)

Võimalikud kostüümid ja rekviisid tegelastele

- Kõik pakendid (pudelid, karbid, topsid jne) võiksid olla tühjad ja puhtad
- Toitudena võite kasutada nii päris toite kui ka nende mulaaže, papist lõigatud kujutisi, papjeemašest valmistatud, voolitud või muul viisil valmistatud toitude kujutisi

Kõigile tegelastele (v.a Miku ja Mann): paela ja värvilise nokaga mütsid, taskutele õmmelda peale nimed või tähed (nt Rasv, C) või riputada kaela silt toitaine nimega

Vesi: veepudel, piimapakk, tomat, roheline pall (arbuusiks), apelsin (ja kurk), joonistus vee-inimesest (inimese pilt, kellest ca 70% on näiteks siniseks värvitud)

Valk: piimapakk, kodujuustutops, suur paberist juustukera, väikese läbipaistva topsi sees kuivatatud herned, plastiliinist tehtud pakk lihapalle, suur õhupallist tehtud muna, klotsid inimese ehitamiseks

Rasvad: õlipudel, võipakk (plastiliin paberis), seemned, pähklid, jäätis (plastiliin paberis või vahvlituutus), šokolaaditahvel, suur paberist juustukera, kartulikrõpsutops või -pakk, vahukoorepakk, küpsisepakk, plastiliinist viinerid, kana (nt koerte närimise oma või mänguasi), suur õhupallist tehtud muna, kalajoonistus või papjeemašest kala

Süsivesikud: suur paberist porgand, vaagen puu- ja köögiviljadega, jäätis (plastiliin paberis või vahvli-
tuutus), päris täisteraleib, kaerahelbepakk, mõned spagetid, mõned kommid ja suhkrutükid, limonaadipudel

Vitamiinid

A: võipakk, paberist porgand, paprika, maksapasteedi tuub

B₁: suur õhupallist tehtud muna, piimapakk

B₁₂: maksapasteedi tuub, õhupallist tehtud suur muna, piimapakk, plastiliinist tehtud pakk lihapalle

C: vaagen puu- ja köögiviljadega

D: võipakk, suur õhupallist muna, paberist kalajoonistus või papjeemašest kala

E: õlipudel

Mineraalained

Kaltsium: piima-, kohupiima-, kodujuustupakid, jäätis (plastiliin paberis või vahvli-
tuutus), suur paberist juustukera, jogurtitops, paberist kalajoonistus või papjeemašest kala

Raud: maksapasteedi tuub, plastiliinist tehtud pakk lihapalle

Naatrium: soolatops, plastiliinist viinerid, kartulkrõpsutops või -pakk

Miku: „Tere! Minu nimi on Miku!“

Mann: „Tere! Ja mina olen Mann!“

Miku: „Meie oleme õde ja vend.“

Mann: „Ja me käime lasteaias.“

Miku: „Seal on meil palju sõpru ja nendega on nii tore koos mängida.“

Mann: „Aga ühel päeval rääkis emme, et meil on veel palju selliseid sõpru, kellega me koos mängida ei saa ja keda me isegi näinud ei ole.“

Miku: „Nemad elavad toidu sees.“

Mann: „Ja peaaegu kõigil neil on väga keerulised nimed.“

Miku: „Mõnele neist meeldib elada piimas.“

Mann: „Mõnele leivas.“

Miku: „Aga mõnele hoopis kartulites.“

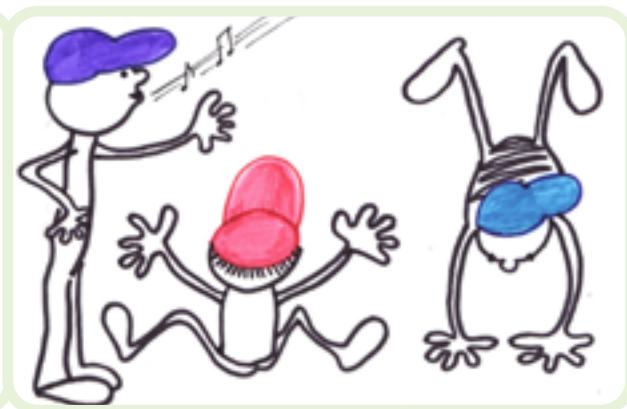
Mann: „Neil on keerulised nimed.“

Miku: „Süsivesikud, vitamiinid ja kes nad kõik olidki.“

Mann: „Tead, las nad parem tulevad ise ja räägivad meile, mis nende nimed on, kus nad elavad ja mille pärast nad meie sõbrad on.“

Vajaminevad toidud võtta kaasa näiteks kelguga või panna need kõik tekile, kust iga toitaine omale vajalikud välja valib.

Tuleb Veepoiss.



VÄIKE LÕBUS VEEPOISS OLEN MA,
ILMA MINUTA TE LÄBI KÜLL EI SAA.
ELAN NII KURGIS KUI KA PIIMA SEES,
KODU ON MUL KÕIGIS TOIDUAINETES.

Vesi: „Tere! Mina olen Vesi. Sinust üle poole on samuti vesi. Päeva jooksul aga kaob sinust umbes nii palju vett, mis kõik tuleb söögi ja joogiga tagasi saada.“

Miku ja Manni näitavad samal ajal joonist (inimese pilti, kellest ca 70% on siniseks värvitud) ja 1,5-liitrist mineraalveepudelit. Seejärel hakkavad nad imiteerima joogi kallamist vee- ja piimapudelist tassi ning selle joomist.

Vesi: „Põhiliselt elangi ma kõiksugustes jookides. Kas sina oskad nimetada mõnda jooki, kus ma elada võiksin?”

(Nt vesi, mineraalvesi, mahl, piim, keefir, kali, limonaad, tee, kohv.)

Kui lapsed ei nimeta ühtegi, siis ütleb Vesi: „Näiteks vees, mahlas, piimas.”

Vesi: „Lisaks jookidele armastan ma väga ka puu- ja köögivilju, nagu näiteks kurke, arbuuse, tomateid ja apelsine.”

Veepoiss läheb tagaplaanile jooma-sööma ja tuleb Valgupoiss.

VALGUPOISIKENE MINA OLEN

JA SEE ON SELLEPÄRAST VÄGA TORE,

ET OLEN NAGU VÄIKE EHITAJA,

KES EHITAB SIND VALMIS NII KUI MAJA.

Valk: „Tere! Aga mina olen Valk. Kas tead, et majasid saab ehitada telliskividest? Umbes samamoodi oled sina üles ehitatud valkudest. Majades tehakse tihtipeale remonti. Teie remontimine toimub aga iga päev ja selleks ongi vaja appi kutsuda mind.”

Mann: „Aga kust sind leida võib?”

Valk: „Mulle meeldivad munad, kohupiim ja juust, aga ka piim ja liha. Ning näiteks herned on samuti ühed mu lemmikud.”

Miku ehitab samal ajal klotsidest inimese. Valk ja Manni aga näitavad toite.

Valk läheb tagaplaanile istuma, tulevad Rasvapoissid.

KA RASVU VAJAB IGAÜKS

NII JULGE KUI KA ARGPÜKS.

MEID VAJA ON SU AJULE

JA IGA KEHARAKULE.

R1 *(pöördumisega Miku-Manni ja laste poole):* „Aga kas sa ka tead, kus meie elame?”

Miku: „Mina arvan, et võis.”

Mann: „Äkki hoopis õlis?”

(Võiks oodata ja kuulata, mida lapsed ise pakuvad.)

R1: „Teil on täitsa õigus. Põhiliselt elame me võis ja õlis, seemnetes ja pähklites. Meile meeldib olla ka kalades, vahukoores, rasvases lihas.”

R2: „Vahel peidame me endid kookide-küpsiste ning vorstide-juustude sisse ka. Eriti head on vahukooretordid ja pontšikud, mmm.”



R1: „Mina olen VÄGA hea rasvapoiss ja mulle meeldib kõige rohkem kala, sest seal sees elab ka minu sõber D-vitamiin.“

R2: „Minu nimi on Kolesterool. Mu nimi kõlab päris koledalt ja paljud isegi kardavad mind. Aga ega ma nii hirmus nüüd ka ei ole ja mind on sulle samuti vaja. Mind ei tohi lihtsalt väga tihti ja väga kauaks endale külla kutsuda. Mulle meeldib kõige rohkem maksakaste ja maksapasteet.“

Rasvapoisikesed lähevad istuma, tulevad Süsivesikud.

SÜSIVESIKUD OLEME ME

JA TEILE NÜÜD KÜLLA TULEME.

ARMASTAME VÄGA ME MAGUSAT

NING LEIBA JA PORGANDIT NÄKSIDA KA.

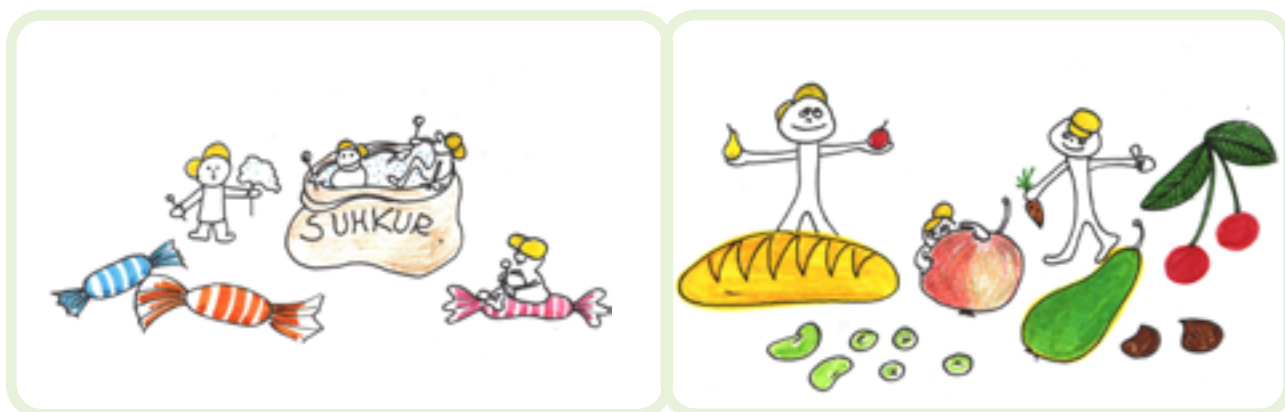
SV1&2: „Tere! Meie oleme Süsivesikud.“

Miku (*venitades*): „Süsivesikud?“

SV1: „Jah, see on meie perekonnanimi. Meil on tegelikult ka eesnimed olemas, aga neid oleks veel keerulisem öelda kui Süsivesikud.“

SV2: „Me saame oma eesnime selle järgi, kus meil kõige enam elada meeldib. Sest mõnedele meie seast meeldivad rohkem puuviljad, teistele jälle pudrud, kolmandatele piim. Ja siis on veel ühed eriti suured maiasmokad - nemad armastavad üle kõige elada suhkrus ja kommides.“

Mann: „Kommides? Mmmm.“



SV1: „Ega need suhkrus ja kommides elavad Süsivesikupoisid nii väga toredad olegi, teised on palju tublimad.“

Miku: „Kuidas ei ole?“

SV2: „Kas teil vahel hambad valutavad?“

Mann: „Minul mitte.“

Miku: „Minul küll ükskord valutas. Auk oli sisse tulnud, aga hambaarstionu parandas selle ära.“

SV1: „Sa oled siis vist suur kommisõber?“

Miku: „Seda küll.“

SV2: „Aga kuidas hammaste pesemisega lood on?“

Miku: „Õhtuti pesen. Siis kui emme meelde tuletab.“

SV1: „Hambaid tuleks tegelikult pesta nii hommikul kui õhtul ning lisaks pärast söömist hambaid hamba- niidiga puhastada ja suud veega loputada. Ja komme ei ole üldse soovitatav iga päev süüa.“

SV2: „Sest on ju olemas ka magustoidud. Ning kommi asemel võiks magusa-nälja kustutamiseks hoopis pähkleid, rosinaid ja puuvilju süüa.“

SV1: „Süsivesikute perekonnas elab veel üks eriti tubli Süsivesikupoiss. Tema nimi on Kiudaine.“ (SV2 astub ettepoole ja keerutab end.)

SV2: „Mina aitan teie toidul korralikult läbi kõhu minna. Mulle meeldib kõige rohkem olla teraviljatoodetes, näiteks leivas (eriti täisteraleivas), sepikus ja putrudes. Aga ka puu- ja köögiviljades, marjades ning pähklites-seemnetes.“

SV1 (pöördumisega laste poole): „Oskad nimetada mõnda puuvilja või marja?“

Ootab laste vastuseid ja ütleb kas „Õige. Tublid!“ või „Need on näiteks õun, pirn, banaan, apelsin, maasikad“.

Samal ajal viivad Miku ja Manni lastele taldrikul pisikesi täisteraleiva tükikesi ning siis koos Süsivesikupoistega näitavad ja söövad toite.

Süsivesikud lahkuvad ning keksides tulevad Vitamiinid.

Miku ja Manni: „Ja kes teie veel olete?“

ME VITAMIINID OLEME

JA KÜLLA TEILE TULEME.

TEIL TERVED OLLA AITAME

NING ÜHTEMOODI TÄHTSAD ME.

IGALT POOLT MEID LEIDA VÕITE,

AINULT VEEST JA SUHKRUST MITTE.

Vitamiinid koos: „Tere! Meie oleme Vitamiinid.“

A: „Minu nimi on A.“

Mann: „A? Lihtsalt A või?“

B₁: „A on ta hüüdnimi. Emme pani meile kõigile väga pikad ja keerulised nimed, seepärast hüütakse meid hüüdnimedega. Mina olen näiteks B.“

B₁₂: „Meie hüüdnimedeks ongi kas täht või täht ja number. Näiteks mina olen ka B, aga tema on (osutab B₁-le) B₁ ja mina olen B₁₂.“

C: „Aga mina olen C.“

D: „Ja mina D.“

Miku: „Oota, las ma arvan. Sina oled kindlasti E.“

E: „Õige, olen küll. Kust sa teadsid?“

Miku: „Äh, kes siis tähestikku ei teaks - A, B, C, D, E. Loogiline ju.“

Mann: „Kas teile kõigile meeldivad ühed ja samad toidud?“

Vitamiinid hakkavad Mikule-Mannile andma ja näitama enda lemmiktoite.

A: „Meil on palju ühiseid lemmikuid, kuid mõni toit meeldib ühele rohkem, teine jällegi teisele. Mulle meeldib väga maksapasteet ja või ning kõik oranžid ning punased köögiviljad, nagu näiteks porgand ja paprika.“

B₁₂: „Mulle meeldib ka maksapasteet, aga kõik lihatoidud on ka väga head. Ning munad. Ja piim.“

B₁: „Minule seevastu meeldib kõige rohkem hoopis täisteraleib. Ka piim ja munad on head. Igasugused idud ja pärm ning oad kah muidugi.“

C: „Mulle aga meeldivad kõik värsked asjad. Ma mõtlen puu- ja köögivilju ning marju. Eriti sellised natuke hapukad, nagu kibuvitsa- ja astelpajumarjad, tikrid, sidrunid ja mustad sõstrad. Aga ka teised marjad on head. Maasikad viivad lausa keele alla! Köögiviljadest armastan ma üle kõige paprikat, kapsast ja kaalikat.“

D: „Mina armastan samuti võid nagu A-gi. Lisaks aga meeldivad mulle veel munakollased ning kõige enam kala.“

E: „Mina armastan üle kõige õlisid, seemneid ja pähkleid. Meie A ja D-ga oleme natuke jonnakad ka. Ilma Rasvapoisita me teile külla ei tule, alati võtame ta kaasa.“



Vitamiinipoisid lähevad istuma ja tulevad Mineraalained.

Mineraalained koos: „Tere. Meie oleme Mineraalained.“

Nad laulavad järjest oma laulud.

Kaltsiumipoisid laulavad koos või üks laulab ja teine tantsib.

PÕHILISELT ELAN PIIMATOODETES,
LISAKS VEEL KA KALADE JA LIHA SEES.
ENDALE MUL MAITSEB VÄGA JUUST,
SINUL HOIAN TERVED HAMBAD JA LUUD.



Rauapoisid laulavad koos või üks laulab ja teine näitab jooniseid.

RAUAPOISIKESI SINU VERES
SAMA PALJU ON KUI KALU MERES.
TOIDUGA NEID JUURDE SAAMA PEAD,
ON SELLEKS MAKS JA LIHA VÄGA HEAD.



Naatriumpoisike laulab.

NAATRIUMIPOISIKE ON MINU NIMEKS,
SOOLA SEEST ALATI LEIAD MIND SA.
ERITI HEA POISS MA KÜLL NÜÜD EI OLE,
ÄRA SIIS MINUGA LIIALDA.



Miku: „Ah, teie siis oletegi Mineraalained?“

Kaltsium1: „Jah, meie olemegi mineraalained. (osutab käega.) Meie oleme Kaltsiumipoisid, nemad on Rauapoisid ja tema Naatriumpoiss.“

Kaltsium2: „Nagu Vitamiinegi, on meid vaja selleks, et te terved oleksite.“

Kaltsium1: „Meie näiteks valvame, et teie luud oleksid tugevad ja hambad nii kergesti katki ei läheks.“

Raud1: „Meid on jällegi vaja, et veri jõuaks viia hapnikku kõikide teie rakkudeni ja te oleksite terved ja tunneksite end hästi.“

Naatrium: „Mina olen ka teie sõber, aga väga tihti ma teile külla ei tule... Liiga suur sõprus minuga ei pruugi teie tervisele hea olla.“

Raud2: „Mineraalainetepoisse on peale meie veel palju-palju, aga nad kõik ei hakanud praegu siia tulema.“

Mann: „Ja teie elate ka igal pool?“

Kaltsium1: „Peeaeegu. Aga nagu Vitamiinipoistelegi, meeldib meilegi ühele rohkem üks ja teisele rohkem teine toit.“

Kaltsium2: „Meile meeldivad üle kõige piimatooted: piim, keefir, jogurt, kohupiim, kodujuust.“

Kaltsium1: „Jäätist armastame me ka.“

Kaltsium2: „Ja kalu ning pähkleid-seemneid.“

Raud1: „Meie armastame aga maksapasteeti ja maksakastet.“

Raud2: „Tavalist liha muidugi ka. Ning putru ja leiba.“

Naatrium: „Mulle aga maitsevad kõik soolased asjad, eriti sool ise, aga ka soolakurgid, vorstid, viinerid, konservid ja kartulikrõpsud.“

Samal ajal näidatakse vastavaid toite. Pärast seda lähevad Mineraalained istuma.

Miku ja Mann vaatavad ootavalt ringi.

Miku: „Rohkem ei tulegi kedagi või?“

Vesi (*astub ligi*): „Praegu ei tule jah. Tegelikult on teil toidu sees veel palju sõpru, aga piisab, kui te meidki teate.“

Miku: „Mis me nüüd siis lõpuks ikkagi teada saime?“

Mann: „Kordame kõik kiiresti veel kord üle.“

Kõik teised tegelased tõusevad püsti ja tulevad samuti ettepoole.

Lõpuvariant 1

B₁: „Iga päev tuleks süüa putru.“

SV2: „Väga head on ka leib ja sepik.“

SV1: „Head on ka riis ja makaronid.“

Mann: „Ja ära kartulit unusta!“

C: „Ka köögivilju tuleks süüa iga päev. Kellele siis ei meeldiks porgandit või kapsast närida? Või prae kõrvale salatit süüa? Iga päev pista põske paar õuna või teisi puuvilju ja marju.“

E: „Ära herneid ja pähkleid-seemneid samuti unusta!“

Kaltsium1: „Piima, keefiri või jogurtit võiks samuti iga päev mitu klaasitäit juua.“

Kaltsium2: „Ning lisaks veel veidi kohupiima ja juustu.“

R2: „Mune ei pea päris iga päev sööma, aga 3–4 tükki nädalas küll.“

Valk: „Kala peaks sööma vähemalt paaril korral nädalas, linnuliha ja liha peaeegu iga päev.“

D: „Nendest kolmest eelistaksin MINA küll kindlasti kala!“

B₁₂, Raud1 ja Raud2: „Mõnikord maksapasteeti süüa on ka päris hea.“

A: „Võid ära väga paksult leivale määri, aga natuke ikka.“

R1: „Ja praadimisel ära pannile ka korraga tervet pudelitäit õli vala.“

Naatrium: „Valmis toidule soola juurde panna ei ole vaja.“

Miku: „Komme ma iga päev küll enam ei söö. Ja suhkrut panen tee sisse vähem. Kooke ning kartulikrõpse ma vist ka enam nii väga ei armasta.“

Vesi: „Ära veejoomist unusta. Janu kustutab kõige paremini puhas vesi.“

Lõpuvariant 2

Lauldakse lõpulaul, kus refrääniosa laulavad kõik koos, salme üks või kaks tegelast. Miku ja Manni tantsivad keskel, võivad vahetevahel teisigi endaga tantsima haarata. Teised tantsivad nende ümber.

TERVISLIKU TOITUMISE LAULUKE

Refrään

SÖÖMISE KUI TÄNA TERVISLIKUKS MUUDAD,
OLED VANAST PEASTKI KÕBUS.
KOHE AGA PALJU RINGI JOOSTA SUUDAD,
OLED TERVE LAPS JA LÕBUS.

1. HOMMIKUTI PUTRU SÖÖ HOOLEGA
VÕI MARJU KOHUPIIMAGA.
IGA PÄEV PISTA PÕSKE PAAR ÕUNA,
KARTULEID AGA EELISTA LÕUNAKS.
MÕNIKORD SÖÖ KA MAKARONE JA RIISI,
KUID KARTULID PAREMAD OLEKSID SIISKI.

Refrään

2. VÕILEIBU VAHEPALAKS SÜÜA VÕID,
KATTEKS EELISTA KALA, JUUSTU JA VÕID.
KAPSAD JA PEEDID ON VÄGA HEAD,
SEE ON TORE, KUI LUGU NEIST PEAD.
SÖÖ TUBLISTI PORGANDIT-KAALIKAT,
SUVEL MUSTI SÕSTRAID JA MAASIKAIK.

Refrään

3. IGA PÄEV SA PIIMA JOOMA PEAKS,
KA KEEFIR JA PETT ON ÜHTMOODI HEAD.
KEL TIHTI LAUAL ON KOHUPIIM-JUUST,
SEL IKKA TERVED PÜSIVAD LUUD.
KUI NATUKE TAHAKS KA MAIUSTADA,
VEIDI JÄÄTIST LIMPSIDA POLEGI PAHA.

Refrään

4. PÕSKE PISTA NII HERNES KUI UBA,
LIHA SÖÖMISEKS EI VAJA SA LUBA.
VORSTI JA VIINERIT SÖÖ AGA VÄHEM,
KANA VÕI KALA ON HOOPISKI PAREM.
VAHEL SÜÜA VÕIKS MUNA JA MAKSAKASTET,
KASTME ASEMEL HÄSTI MAITSEB KA PASTEET.

Refrään

5. NATUKE RASVU ON SAMUTI HEA,
PÄHKEL ON PARIM, SA JU TEAD.
SOOLA TOIDULE JUURDE EI LISA ME,
KA MITTE SUHKRUT. VÕI KUI, SIIS NATUKE.
KOOKE, KOMME JA KÜPSISEID SÖÖME VÄHE,
SIIS KA HAMBAD NII RUTTU KATKI EI LÄHE.

VALIK KÜSIMUSI VIKTORIINIDEKS

Küsimused ja vastused pärinevad lauamängust „Reis ümber söögilaua“. Nii küsimuste kui mängu autor on Tagli Pitsi.

Siin on toodud vaid valik mängus olevatest kõige kergematest küsimustest, mille hulgast valige sobivaimad arvestades laste vanust, käsitletavaid teemasid ja ka seda, kas vastajate hulgas on täiskasvanuid. Sel juhul võite viktoriini täiendada mängu keskmise ja raske taseme küsimustega. Toodud küsimuste vastused ja selgitused leiate lk 389

1. Milline neist on Eesti rahvalaul, mille järgi ka tantsitakse?

- a. „Rukki-Reet“
- b. „Odra-Ott“
- c. „Kaera-Jaan“

2. Millist apelsini ei ole olemas?

- a. Ajuapelsin
- b. Nabaapelsin
- c. Veriapelsin

3. Umbes mitu viilu rukkileiba peaks päevas sööma?

- a. 1
- b. 3–4
- c. Vähemalt 5

4. Milliseid õunu kasvatatakse?

- a. Põrguõunu
- b. Paradiisiõunu
- c. Taevaõunu

5. Mis järgmistest köögiviljadest ei ole kaunvili ...

- a. Hernes
- b. Lääts
- c. Spinat

6. Mida neist teraviljatoodetest peaks sööma kõige rohkem?

- a. Täisteraleiba
- b. Peenleiba
- c. Saia

7. Kust saavad inimesed energiat?

- a. Toidus leiduvatest valkudest, rasvadest ja süsivesikutest
- b. Fotosünteesi teel
- c. Toidus leiduvatest vitamiinidest

8. Mis on kirnupiim?

- a. Hapupiim
- b. Vahukoor
- c. Petipiim

9. Kui eestlaste toidulauale ilmus sai, kutsuti seda algselt kaua aega ...

- a. Laadasaiaks
- b. Aidasaiaks
- c. Laudasaiaks

10. Mitu värvi võiks olla lõunasöögi praetaldrikul?

- a. Üks
- b. Mitte üle kolme
- c. Vähemalt viis

11. Milline nimetatud köögiviljadest pudeneb pärast koorimist väikesteks osadeks?

- a. Küüslauk
- b. Lillkapsas
- c. Sibul

12. Tempokas jalutamine ...

- a. on tervisele hea
- b. on tervisele halb
- c. ei oma tervisele mingit mõju

13. Millist köögivilja kasutati vanasti võitluses vampiiride vastu?

- a. Sibulat
- b. Küüslauku
- c. Kõrvitsat

14. Taldrikureegel on õpetus sellest ...

- a. kuidas peab taldrikud lauale asetama
- b. milliseid toite ja kui palju peaks lõuna- või õhtusöögi praetaldrikul olema
- c. milliseid taldrikuid millal kasutada

15. Kus kasvavad mustad sõstrad?

- a. Metsas põõsal
- b. Aias põõsal
- c. Aias puu otsas

16. Jõhvikat kutsutakse rahvasuus ...

- a. kukemarjaks
- b. karumarjaks
- c. kuremarjaks

17. Millisest taimest keedetud supp ei ole söödav?

- a. Nõgesest
- b. Naadist
- c. Sosnovski karuputkest

18. Millist söödavat „kapsast“ võib leida metsast?

- a. Jänsekapsast
- b. Kitsekapsast
- c. Lillkapsast

19. Päevalilleseemnetest saab toota ...

- a. õli
- b. võid
- c. popkorni

20. Kuidas saada aru, kas muna on keedetud?

- a. Pane muna kuuma vette - toorest munast eralduvad suured mullid
- b. Pane muna lauale keerlema
- c. Hõõru õliga - keetmata muna peale õli ei jää

21. Millise linnu muna on neist kõige väiksem?

- a. Kana
- b. Vuti
- c. Jaanalinnu

22. Kus hoiti vanasti vilja?

- a. Sahvris
- b. Aidas
- c. Laudas

23. Sõir on valmistatud ...

- a. nisujahust
- b. kohupiimast
- c. verest

24. Kes on kirjutanud raamatu „Ninatark muna“?

- a. Ellen Niit
- b. Leelo Tungal
- c. Eno Raud

25. Nektariin on ...

- a. magus vedelik, millest mesilased valmistavad mett
- b. lahjendatud mahl
- c. puuvili

26. Kus kasvavad ploomid?

- a. Puu otsas
- b. Põõsal
- c. Puhmal

27. Laulus „Mutionu pidu“ sõid kõik külalised midagi. Kes jõi kastejooki?

- a. Orav
- b. Jänes
- c. Põder

28. Mis on vobla?

- a. Magustoit
- b. Kala
- c. Jook

29. Mida neist peaks kõige sagedamini ja/või suuremates kogustes sööma?

- a. Värskeid puu- ja köögivilju
- b. Puuviljakonserve
- c. Köögiviljakonserve

30. Kreebuks kutsutakse ...

- a. kirssi
- b. virsikut
- c. greipi

31. Sihvkad on ...

- a. päevalilleseemned
- b. kuivatatud viinamarjad
- c. idandatud nisuterad

32. Milline neist on maitsetaim?

- a. Mädarõigas
- b. Rõgarõigas
- c. Tatirõigas

33. Vats on ...

- a. kõht
- b. suur nõu
- c. pikkusühik

34. Milline neist on magustoit?

- a. „Kirju koer“
- b. „Kollane kass“
- c. „Hall hiir“

35. Mis neist on kala?

- a. Merihammas
- b. Merikeel
- c. Merinina

36. Mis on liud?

- a. Söögilaud
- b. Vaagen
- c. Lõikelaud

37. Millist toitainet leidub rohkelt just piimatoodetes?

- a. C-vitamiini
- b. Kaltsiumi
- c. Kiudaineid

38. Mida õpetatakse lasteaias söömisega seoses?

- a. Kuidas võimalikult kiiresti süüa
- b. Lauakombeid
- c. Nõudepesu

39. Ugli on ...

- a. kala
- b. maguskartul
- c. tsitrusvili

40. Millise lille seemneid kasutatakse toiduks?

- a. Sinilille
- b. Saialille
- c. Päevalille

41. Kui vanasti leivad ahju pandi, siis asetati tainapätsi alla ...

- a. kasetohust alus
- b. sammal
- c. kapsaleht

42. Millist söödavat lauku võib leida metsast?

- a. Hundilauku
- b. Jäneselauku
- c. Karulauku

43. Millist juurvilja kasvatatakse?

- a. Nuttis
- b. Naeris
- c. Jonnis

44. Millist vitamiini kutsutakse ka päikesepaiste vitamiiniks?

- a. A-vitamiini
- b. C-vitamiini
- c. D-vitamiini

45. Mida tähendab kõnekeelne väljend „vaaritama“?

- a. Vaarikaid puhastama
- b. Toitu valmistama
- c. Vanaisaga kaevult vett tooma

46. Raviool on ...

- a. magusaine
- b. toiduaine, millel on ravivad omadused
- c. täidisega pastatoode

47. Millest tehakse jogurtit?

- a. Hapukoorest
- b. Piimast
- c. Keefirist

48. Hommikuti ...

- a. ei tohi süüa
- b. piisab tassitäiest teest
- c. peab korralikult sööma

49. Härjasilm on karikakraga sarnane lill, kuid ka ...

- a. supp
- b. magustoit
- c. munaroog

50. Toidupüramiidi tipus asuvad ...

- a. teraviljatooted, kartul
- b. piima- ja lihatooted
- c. suhkur, magusad ja soolased näksid

51. Kus asuvad keel ja hambad?

- a. Neelus
- b. Suuõõnes
- c. Söögitorus

52. Kelle organismi veesisaldus on suurim?

- a. Imikute
- b. Täiskasvanute
- c. Eakate

53. Milline muna ei ole söödav?

- a. Kanamuna
- b. Vutimuna
- c. Mutimuna

54. Tuhvliteks kutsutakse toasusse, aga ka ...

- a. kurke
- b. kartuleid
- c. banaane

55. Ananassid kasvavad ...

- a. põõsal
- b. rohttaimel
- c. puu otsas

56. Astelpajumarjad kasvavad ...

- a. maa all
- b. põõsal
- c. maapinnal

57. Mida on vaja, et valmistada Klaabut?

- a. Muna
- b. Kõrvitsat
- c. Supikonti

58. Millest peamiselt valmistatakse saia?

- a. Rukkijahust
- b. Odrajahust
- c. Nisujahust

59. Mis värvi on harilik peet?

- a. Kollane
- b. Lilla
- c. Oranž

60. Mis on tirin?

- a. Kaalikasort
- b. Supi serveerimise nõu
- c. Kelluke, millega vanasti inimesi söögilauda kutsuti

61. Lapsed peaksid viibima palju värskes õhus ning olema füüsiliselt aktiivsed vähemalt tunni ...

- a. päeva kohta
- b. nädala kohta
- c. kuu kohta

62. Millest tehakse juustu?

- a. Munast
- b. Piimast
- c. Võist

63. Spordipäeval on parimaks janukustutajaks ...
- a. energiajoogid
 - b. spordijoogid
 - c. vesi või mineraalvesi
64. Et saada piisavalt kõiki vitamiine-mineraalaineid, tuleb ...
- a. neid kindlasti juurde võtta tablettidena
 - b. juua palju piima
 - c. toituda mitmekesiselt
65. Mitu portsjonit puu- ja köögivilju peaks päevas sööma?
- a. Kuni 2
 - b. 3–4
 - c. 5–9
66. Kus kasvab peet?
- a. Maa sees
 - b. Põõsal
 - c. Puu otsas
67. Millise lille lehtedest ei tohi teha salatit?
- a. Võilill
 - b. Maikelluke
 - c. Nurmenukk
68. Kui vahukoort liiga kaua vahustada, siis see muutub ...
- a. uuesti vedelaks
 - b. kohupiimaks
 - c. võiks
69. Kuidas tekivad juustu augud?
- a. Need puuritakse juustu sisse
 - b. Bakterite töö tulemusena
 - c. Juustu närivad auguliseks hiired
70. Kus töödeldakse piima?
- a. Tuuleveskis
 - b. Pruulikojas
 - c. Meiereis

71. Kui Punamütsike läks oma haiget vanaema vaatama, siis tema poolt kaasavõetud toite ...

- a. ei tohiks vanaema üldse süüa
- b. peaks vanaema sööma harva
- c. peaks vanaema sööma iga päev

72. Hommikusöögiks on parim valik ...

- a. puder ja puuvili
- b. kohv ja küpsis
- c. supp või praad

73. Miks ei soovitata väga tihti süüa poes müüdavaid kohupiimakreeme?

- a. Need on liiga kallid
- b. Neis on palju lisatud suhkruid
- c. Neis on liiga palju kaltsiumi

74. Kuhu satub neelamisel toit kõigepealt?

- a. Söögitorru
- b. Makku
- c. Jämesoolde

75. Millist marja ei tohiks kindlasti süüa?

- a. Mesimari
- b. Kukemari
- c. Ussimari

76. Mis alljärgnevatest on kala?

- a. Suu
- b. Kõrv
- c. Silm

77. Kus kasvab kaalikas?

- a. Põõsal
- b. Puu otsas
- c. Maa sees

78. Millist neist putrudest võiks süüa kõige harvem?

- a. Tatraputru
- b. Kaerahelbeputru
- c. Mannaputru

79. Mis tööd tehakse veskis?

- a. Jahvatatakse vilja
- b. Valmistatakse võid
- c. Soolatakse kala

80. A-vitamiin on kõige olulisem ...

- a. kuulmisele
- b. nägemisele
- c. maitsmismeelele

81. Kus kasvab lillkapsas?

- a. Maapinnal
- b. Puu otsas
- c. Maa sees

82. Mis on mekk?

- a. Maitse
- b. Toiduvalmistamise nõu
- c. Verivorstile lisatavad pekikuubikud

83. Millist kala ei ole olemas?

- a. Põngerjas
- b. Angerjas
- c. Vingerjas

84. Kelle piima inimesed joovad?

- a. Lehma
- b. Kassi
- c. Ahvi

85. Mett saadakse ...

- a. suhkrulahuse kuumutamisel
- b. kõrvitsast vee välja aurutamisel
- c. mesilastelt

86. Kus kasvab rabarber?

- a. Maapinnal
- b. Puu otsas
- c. Maa sees

87. Mis pähkleid võib leida Eesti metsades?

- a. Sarapuupähkleid
- b. Pekanipähkleid
- c. Kookospähkleid

88. Millise linnu muna on neist kõige suurem?

- a. Kana
- b. Vuti
- c. Jaanalinnu

89. Toiduvalmistamisel tuleb toiduained sageli panna keevasse vette. Kuidas kõige lihtsamalt aru saada, et vesi keeb?

- a. Vee pinnale kerkivad mullid
- b. Vette tuleb asetada termomeeter ja kui see näitab 100 °C, siis see tähendabki, et vesi keeb
- c. Tuleb näpuga katsuda - kui näpu otsa tekib vill, siis vesi keeb

90. Selleks, et luud oleksid terved, on vaja toiduga saada piisavalt ...

- a. kaltsiumi
- b. naatriumi
- c. kolesterooli

91. Millest tavaliselt tehakse lumememmele nina?

- a. Porgandist
- b. Õunast
- c. Kurgist

92. Kartulitest ei tehta ...

- a. putru
- b. kisselli
- c. pannkooke

93. Mis värvi tomateid ei ole olemas?

- a. Musti
- b. Elevantiluuvärvi
- c. Kuldseid

94. Mustikad kasvavad ...

- a. puhmal
- b. põõsal
- c. puu otsas

95. Milliseid marju ei leia Eesti metsadest?

- a. Punakaid
- b. Sinikaid
- c. Mustikaid

96. Kellelt saavad inimesed mune?

- a. Kanadelt
- b. Lehadelt
- c. Lammastelt

97. Milliste toitude puhul kehtib väide „Mida värvilisemaid sööd, seda parem“?

- a. Kommid
- b. Karastusjoogid
- c. Puu- ja köögiviljad

98. Kes sööb tasakaalustatult? See, kes sööb iga päev ...

- a. ainult hästi palju puu- ja köögivilju
- b. igast toidugrupist midagi
- c. vastavalt oma energiavajadusele praetud kartuleid ja makarone

99. Raamatus „Sipsik“ lehitseb Anu ilusat raamatut. Anu käed on rasvased, sest ta sõi enne seda ...

- a. pannkooke
- b. lihapalle
- c. pirukat

100. Rosin on ...

- a. kuivatatud viinamari
- b. rosinapuu vili
- c. kuivatatud murakas

VASTUSED

1. Õige vastus: c

Selgitus: „Kaera-Jaan“ on Eesti rahvalaul, mille järgi tantsitakse kaerajaani. Friedebert Tuglas on kirjutanud, et „Kaera-Jaanile“ nime andnud mees oli Lääniste küla sepp Jaan Matson (1858–1921), hüüdnimega Kaera-Jaan. Temaga juhtus mõisas tüdrukuid passides mingi koomiline vahejuhtum, millest omakorda sepitseti pilkelaul algusriidadega „Ai Kaara-Jaan, Kaara-Jaan, ai karga välla kaema“.

2. Õige vastus: a

Selgitus: nabaapelsini koor on paks ja seda on lihtne koorida. Selle viljaliha on mahlane ja peaaegu alati seemneteta. Veriapelsini viljaliha on punane või oranž, erepunaste viirgudega ning maitsetelt magus ja mahlane.

3. Õige vastus: b

Selgitus: et saada piisavalt süsivesikuid (sh kiudaineid), vitamiine ja mineraalaineid, tuleks päevas süüa vähemalt neli viilu leiba. Üks viil leiba kaalub tavaliselt 30–50 grammi. Eelistada tuleks rukkijahust valmistatud leiba, võimalusel täisteraleiba.

4. Õige vastus: b

Selgitus: paradüüsiõunad on väikesed ja tavaliselt tumepunast värvi. Üldjuhul neid niisama ei sööda, vaid tehakse kompotiks või marineeritakse.

5. Õige vastus: c

Selgitus: tuntumateks kaunviljadeks on herned, oad ja läätsed. Spinat on lehtköögivili.

6. Õige vastus: a

Selgitus: teraviljatoodetest võiks eelistada täisteratooteid, sest need sisaldavad rohkem kiud- ja mineraalaineid. Oluline on ka varieerimine.

7. Õige vastus: a

Selgitus: energiat saadakse toitainete (valkude, rasvade, süsivesikute ja ka alkoholi) lagundamisel organismis. Vitamiinid energiat ei anna. Fotosüntees toimub ainult taimedes.

8. Õige vastus: c

Selgitus: kirnupiim on või valmistamisel järele jääv rasvavaene piimjas vedelik - petipiim ehk pett.

9. Õige vastus: a

Selgitus: algselt söödi ainult leiba, sai oli haruldus. Laadapäevadel oli noormeestel võimalus kostitada tüdrukuid magusa kollase saiaga, mille tõttu kutsuti seda pikka aega laadasaiaks.

10. Õige vastus: c

Selgitus: mida värvilisemalt on taldrikule toit kokku pandud, seda mitmekesisem on toiduvalik. Värvilised lisavad peamiselt köögiviljad, mis sisaldavad erinevas hulgas vajalikke toitaineid.

11. Õige vastus: a

Selgitus: kui küüslaugult eemaldada välimine koorekiht, eralduvad sellest väiksemad osad ehk küüslauguküüned. Sibul jääb pärast koorimist üheks tükiks ning lillkapsast ei koorita üldse.

12. Õige vastus: a

Selgitus: tempokal jalutamisel tõuseb pulss parasjagu nii palju, et see treenib organismi, kuid teisest küljest ei tee organismile ka liiga, mis võib juhtuda suure koormusega treenimisel.

13. Õige vastus: b

Selgitus: vampiiride eemale peletamiseks pidavat aitama küüslauk, püha vesi, hõbedast esemed, ristid, piiblid või Taaveti täht.

14. Õige vastus: b

Selgitus: taldrikureegli järgi peaks poole taldrikust moodustama aedviljad kas toorsalatina või kuumtöödeldud kujul. Ülejäänud pool jaguneks võrdselt kala või (linnu)liha ning lisandi (nt kartul, riis, tatrapuder, pastatooted) vahel.

15. Õige vastus: b

Selgitus: kõik sõstrad kasvavad põõsal ja peamiselt koduaedades. Mustad sõstrad on väga head C-vitamiini allikad. Täiskasvanule vajaliku päevase koguse C-vitamiini (100 mg) saab, kui süüa umbes poolteist detse-liitrit (ca 70 g) musti sõstraid. 2–5-aastased vajavad C-vitamiini päevas 40 mg, 6–9-aastased 45 mg.

16. Õige vastus: c

Selgitus: jõhvikas ehk kuremari on oma nime saanud jõhvika õiest, mis meenutab kure nokka. Kukemarja marjad on läikivad ja mustad, kuid üpris maitsetud ning suurte seemnetega. Karumarjadeks kutsutakse rahvasuus põldmurakat (millel on veel teinegi rahvapärane nimi – põldmari).

17. Õige vastus: c

Selgitus: nagu spinatist, saab ka värsketest nõgese- või naadilehtedest keeta maitsvaid suppe. Sosnovski karuputk sisaldab aga aineid, mis aurustuvad lehtedest ja vartest ning on nahka kahjustava ja ärritava toimega. Taime puudutamisel ilmnevad tüüpilised põletusnähud, nagu kipitus, sügelus, õhetus, punetus, valu, nahaturse, villid. Taime söömisel või tugeva nahakaudse toime korral on võimalikud vere hüübimise häired ja verejooksud.

18. Õige vastus: a

Selgitus: eesti metsadest võib leida harilikku jänsekapsast. Lillkapsas kasvab koduaias ning kitsekapsast ei ole üldse olemas. Jänsekapsast võib süüa niisama või valmistada temast nii salatit kui suppi. Suures koguses sööduna võivad jänsekapsa lehed aga põhjustada mürgistust ja raskeid neerukahjustusi.

19. Õige vastus: a

Selgitus: võid toodetakse piimast ja popkorni tehakse maisist. Sellest ka tema eestikeelne vaste „plaksu-mais“. Õli saab toota päevalilleseemnetest, aga ka teatud teiste taimede seemnetest ning pähklitest.

20. Õige vastus: b

Selgitus: kui paned muna lauale keerlema, siis keedetud muna hakkab hästi keerlema, keetmata muna mitte. Külma vette asetamisega saab kontrollida muna värskust - värske muna vajub põhja, halvaksläinu tõuseb pinnale.

21. Õige vastus: b

Selgitus: jaanalinnumuna võib kaaluda umbes 1,5 kg, kanamuna umbes 50–60 grammi ja vutimuna umbes 11–13 grammi.

22. Õige vastus: b

Selgitus: ait oli vajalik kõrvalhoone vilja hoidmiseks. Seal säilitati jahu, herneid, ube, tangu, liha, piima, mett ja teisi toiduaineid. Ait oli ka rõivaste ja mitmesuguste tarbeesemete panipaik ning suvine magamisruum. Sahver oli väiksem ruum, kus hoiti tavaliselt asju, mis vajasis veidi madalamat temperatuuri (nt liha, moosid). Laut oli loomade elupaik.

23. Õige vastus: b

Selgitus: sõir on Eesti ja Läti köögis traditsiooniline laagerdumata kohupiimajuust.

24. Õige vastus: c

Selgitus: „Ninatark muna“ on lasteraamat, mille Eno Raud kirjutas 1980. aastal.

25. Õige vastus: c

Selgitus: nektariin on puuvili, mis sarnaneb veidi virsikuga. Magus vedelik, millest mesilased valmistavad mett, on nektar (ka mesineste, mesimahl). Samuti nimetatakse nektariks jooki, mis on valmistatud ühest või mitut liiki mahlast, kontsentreeritud mahlast, püreest, kontsentreeritud püreest või nende segust ning millele on lisatud vett ja suhkrut või looduslikku mett.

26. Õige vastus: a

Selgitus: ploomid kasvavad ploompüü otsas. Tavaliselt on ploompüüde kõrguseks 4–6 meetrit.

27. Õige vastus: b

Selgitus: karu imes mesikooki, Jänes rüüpas kastejooki, Kaaren karumarju sõi, Kull see kurejooki jõi. „Mutionu pidu“ (algelt „Mutionu pühadepidu“) on üks Eesti tuntumaid lastelaule. Selle algsete, 1926. aastal ajakirja Päiksetar märtsinumbris pseudonüümi A all avaldatud sõnade autor on Alide Dahlberg. Tänapäeval on see tekst tuntud mugandatud versioonis, mille lõi helilooja ja muusikapedagoog August Kiiss 1931. aastal, lühendades teksti 18 salmilt kuuele. Kiiss oli ka laulu esimese viisi autor, teist korda viisistas laulu 1955. aastal helilooja Gustav Ernesaks.

28. Õige vastus: b

Selgitus: vobla on Kaspia särg ning Eesti vetes teda ei leidu. Eestis ja Venemaal tuntakse vobla nimetuse all ennekõike kuivatatud või vinnutatud särga.

29. Õige vastus: a

Selgitus: puu- ja köögivilju tuleks päevas kokku süüa vähemalt viis portsjonit ehk umbes 500 grammi. Eelistama peaks värsked või külmutatud vilju. Puuviljakonservid võivad sisaldada palju suhkrut ning köögiviljakonservid palju soola.

30. Õige vastus: c

Selgitus: kreebu on greip ehk greipfruut. Greibid on 8–15 cm läbimõõduga tsitrusviljad, mis kasvavad greibipuul (pomelipuu ja apelsinipuu ristand).

31. Õige vastus: a

Selgitus: sihvkad on päevalilleseemned. Nimetus „sihvka“ pärineb venekeelse sõna „sevak“ mitmusest „sevka“, mis tähendab peotäit seemneid käsitsi külvamisel.

32. Õige vastus: a

Selgitus: mädarõigas kuulub samasse sugukonda kapsa, sinepi, kaalika ja redisega. Süüakse tema teravamaitselist juurt.

33. Õige vastus: a

Selgitus: vatsaks kutsutakse kõhtu. Suur nõu on vaat. Pikkusühikuks on vaks (s.o väljasirutatud pöidla ja esimese või keskmise sõrme vahe).

34. Õige vastus: a

Selgitus: „Kirju koer“ on väga populaarne magustoit, mille peamiseks koostisosaks on purustatud küpsised, mis on või, kakaopulbri ja piimaga ühtlaseks massiks segatud. Sinna võib lisada veel marmelaaditükikesi, suuremaid küpsisetükikesi, halvaad, mandleid, rosinaid vms.

35. Õige vastus: b

Selgitus: merikeel elab Atlandi ookeani, Vahemere, Põhjamere ja Vaikse ookeani liivase põhjaga osades.

36. Õige vastus: b

Selgitus: liud on suur taldrik, vaagen või kauss, mis on mõeldud ennekõike roogade serveerimiseks.

37. Õige vastus: b

Selgitus: piimatooted sisaldavad palju kaltsiumi (näiteks 100 grammis piimas 120 mg, 100 grammis juustus isegi ligi 1000 mg). Tavaline piim ei sisalda kiudaineid üldse ning C-vitamiini väga väikeses koguses. Need toitained satuvad piimatoodetesse lisanditega (nt teraviljade, puuviljade või marjade lisamisel jogurtitesse).

38. Õige vastus: b

Selgitus: söömisega seoses õpetatakse lastele nii laua katmist, noa-kahvliga söömist kui ka lauakombeid. Samuti räägitakse, millest toidud on valmistatud, kuid kindlasti ei pea rääkima neile täpsemalt, kuidas on üht või teist toitu valmistatud. Lastele õpetatakse ka seda, et süüa tuleb rahulikult, kiirustamata, toitu naudides.

39. Õige vastus: c

Selgitus: ugli on Jamaikalt pärit uglipuu vili. Ta sai oma nime ingliskeelsest sõnast „ugly“ ehk „kole“, kuna tal on kortsus välimus. Päril kindlalt ei ole teada, kas see tsitrusvili on tangeriini ja greibi või tangeriini ja pomeli ristand.

40. Õige vastus: c

Selgitus: sinilill on mürgine ja saialilleaseemneid ei kasutata samuti toiduks. Küll aga süüakse kuivatatud päevalilleaseemneid. Päevalilleaseemned sisaldavad väga palju küllastumata rasvhappeid, lisaks saab neist B-grupi vitamiine, E-vitamiini, kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, fosforit, rauda, seleeni.

41. Õige vastus: c

Selgitus: sügiseti pandi leibade küpsetamisel nende alla kapsaleht. Kapsaleht, mis küpsetuse lõpuks oli leivapätsi all pisut kõrbenud, andis leivale iseäraliku meeldiva maitse ja aroomi. Nii ei kõrbenud ka leivapätsi alumine koorik ära. Perenaised isegi kuivasid kapsalehti, et neid talvisel perioodil kasutada.

42. Õige vastus: c

Selgitus: karulauku kutsutakse ka metsikuks küüslauguks. Ta kasvab kõige meelsamini niiskes lehtmetsas, eelistab varjulist kasvukohta. Karulauku kasutatakse maitse- ja ravimtaimena. Karulaugust on söödavad nii lehed, vars, sibul kui ka õisik.

43. Õige vastus: b

Selgitus: naeris on juurvili, mida hakati kasvatama juba umbes 4000 aastat tagasi Lähis-Idas. Enne 18. sajandit söödi seda ka Eestis väga palju.

44. Õige vastus: c

Selgitus: inimese nahas sünteesitakse lähteainete ja piisava päikesevalguse olemasolul D-vitamiini, mistõttu kutsutakse seda vitamiini ka päikesepaiste vitamiiniks.

45. Õige vastus: b

Selgitus: „Vaaritamine“ tähendab keetmist, aga ka toiduvalmistamist üldisemalt.

46. Õige vastus: c

Selgitus: ravioolid on Itaaliast pärit traditsiooniline täidetud pastatoode, mida esmakordselt mainis Marco Polo juba 14. sajandil. Raviioole võib teha erinevate täidistega, nt hakklihaga, juustuga, *ricotta*-kohupiimaga jne.

47. Õige vastus: b

Selgitus: jogurt on hapupiimatoode. Jogurtit valmistatakse piimast piimhappebakterite lisamise teel. Jogurtitesse võib olla lisatud ka rasvavaba piimapulbrit, suhkrut, mett, puuvilja- ja marjasiirupeid, moosi, värskaid marju ja puuvilju, teravilju jm.

48. Õige vastus: c

Selgitus: hommikusöök aitab organismi varustada päeva esimeseks pooleks vajaliku energiaga, mis tagab parema tähelepanu ja töö- ning õppimisvõime. Toitumisalased uuringud on näidanud, et hommikuti söömine on omane inimestele, kes ka üldiselt toituvad tasakaalustatumalt. Hommikusöögi vahele jätnud inimesed kipuvad päeva jooksul rohkem näksima, mis soodustab ülekaalu teket.

49. Õige vastus: c

Selgitus: härjasilm on ainult ühelt poolt praetud muna ja seda nii, et munavalge on tahkunud, kuid kollane veel vedel.

50. Õige vastus: c

Selgitus: toidupüramiidis on toidud jaotatud viide põhitoidugruppi, millest segatoidulised inimesed peaksid iga päev midagi sööma. Püramiidi tipus paiknevad suhkur, magusad ja soolased näksid, mida tuleks süüa võimalikult vähe ja harva.

51. Õige vastus: b

Selgitus: keel ja hambad asuvad suuõõnes, kus toit näritakse läbi. Edasi lükatakse toit keele abil neelu, kust see liigub mööda söögitoru makku.

52. Õige vastus: a

Selgitus: organismi veesisaldus on imikutel umbes 75%, kasvuperioodi lõpul 65%, täiskasvanutel 60% ja eakatel umbes 55% kehamassist.

53. Õige vastus: c

Selgitus: süüakse lindude mune, näiteks kana-, vuti-, hane-, pardi- ja jaanalinnumune. Mutid ei mune.

54. Õige vastus: b

Selgitus: kartulimugulaid kasutatakse Eestis toiduks laialdaselt ning seetõttu kutsutakse seda traditsiooniliselt "teiseks leivaks". Kõnekeelsete väljenditena kasutatakse ka nimetusi kardulas, tuhlis, tuhvel, maubin.

55. Õige vastus: b

Selgitus: ananass on umbes meetrikõrguse mitmeaastase rohttaime vili.

56. Õige vastus: b

Selgitus: astelpaju on 3–9 m kõrgune põõsas või puu, mille viljaks on väike oranž luuvili, mida kutsutakse astelpajumarjaks. Astelpajumarjad on väga rikkad C-vitamiini ja β -karoteeni poolest.

57. Õige vastus: a

Selgitus: „Klaabu“ on Avo Paistiku raamat, mille tegelaseks on munakoorest tehtud Klaabu. Avo Paistik on karikaturist, joonisfilmide režissöör ja maalikunstnik. Tema tuntumad animafilmid on „Lend“, „Tolmuimeja“, „Klaabu“, „Klaabu, Nipi ja tige kala“, „Klaabu kosmoses“, „Naksitrallid“ ja „Naksitrallid II“.

58. Õige vastus: c

Selgitus: sai on tavalisest puhtast nisujahust valmistatud ja pärmi abil kergitatud tainast küpsetatud pagari-toode. Valmistada võib ka täisterasaia, seemnesaia või muude lisanditega (nt rosinad) saia.

59. Õige vastus: b

Selgitus: peet on lillat värvi juurvili. Kuid aretatud on ka näiteks valgeid, kollaseid, oranže peete.

60. Õige vastus: b

Selgitus: supitirinaks kutsutakse supi serveerimise nõud. Tavaliselt on see valmistatud fajansist või portselanist.

61. Õige vastus: a

Selgitus: lapsed peaksid iga päev olema füüsiliselt aktiivsed vähemalt 180 minutit, soovitatavalt värskes õhus. Liikumine aitab hoida normaalkaalu, tugevdada luid ja lihaseid, suurendada vastupidavust, vähendada haigestumist, parandada und jne.

62. Õige vastus: b

Selgitus: juustu valmistatakse piimast. Mõnikord kasutatakse juustu tegemisel ka taimseid rasvu, kuid siis ei tohi seda nimetada enam juustuks, vaid näiteks pitsariiviks. Piimast valmistatakse ka võid.

63. Õige vastus: c

Selgitus: spordipäevad ei ole nii suure koormusega, et lapsed vajaksid turgutamist spordijookidega. Higistamisel eraldunud vedeliku taastamiseks on parim tavaline või vähese mineraalainete sisaldusega mineraalvesi. Energiajooigid ei sobi janu kustutamiseks üheski olukorras, eriti aga seoses sportimisega. Neis sisalduv kofeiin on aine, mis viib organismist hoopis vett välja, mitte ei aita kaotatud vedelikku tagasi saada.

64. Õige vastus: c

Selgitus: kuna eri toidud sisaldavad vitamiine erinevalt, siis tuleks süüa toite kõikidest toidugruppidest. Kui süüa normaalselt ja mitmekesiselt, siis saab kõik vajalikud toitained kätte toidust ja midagi tablettidena juurde võtta ei ole vaja.

65. Õige vastus: c

Selgitus: päevas tuleks süüa kokku vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju, millest suurema osa peaksid moodustama köögiviljad. Üks portsjon on umbes 100 grammi aedvilju kas niisama või toidu koostises. Kui süüa üle üheksa portsjoni, siis võib juhtuda, et ei jaksata enam süüa toite teistest vajalikest toidugruppidest.

66. Õige vastus: a

Selgitus: peet on juurvili ning kasvab maa sees.

67. Õige vastus: b

Selgitus: noortest võilille- või nurmenukulehtedest saab valmistada maitsvat salatit. Maikelluke on aga mürgine. Mürgiseid ühendeid sisaldavad kõik taime osad, eriti õied ja seemned.

68. Õige vastus: c

Selgitus: liigsel vahustamisel eraldub vahukooses leiduv rasv teistest komponentidest - rasvagloobulid lõhutakse, rasv tuleb välja ja ühineb ühtseks massiks.

69. Õige vastus: b

Selgitus: juustus kasvavad bakterid käärivad piimas olevat laktoosi (ehk piimasuhkrut). Selle tulemusena tekib süsihappegaas, mis moodustabki juustu augud.

70. Õige vastus: c

Selgitus: meiereid ehk piimatalitused on kohad, kus toodetakse peamiselt võid ja juustu. Veskites toimub vilja jahvatamine, pruulikoda on õlle pruulimise (valmistamise) hoone.

71. Õige vastus: b

Selgitus: Punamütsike viis vanaemale kooki, moosi ja mahlajooki. Need kõik on toidud, mis annavad küll energiat (sisaldavad palju suhkrut ja koogid ka rasva), kuid neis on väga vähe kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid, mida haige vanaema vajaks.

72. Õige vastus: a

Selgitus: hommikusööki tuleb kindlasti süüa, et saada päevaks vajalikku energiat. Kõige paremini sobivad selleks süsivesikuterikkad toidud, nagu näiteks pudrud.

73. Õige vastus: b

Selgitus: kõik piimatooted on head kaltsiumiallikad. Kaltsiumi on vaja, et luud oleksid terved. Küll aga võib poes müüdavates kohupiimakreemides olla väga palju lisatud suhkruid. Parem on valida maitsestatamata kohupiim ning maitsestada seda ise näiteks värskete marjadega.

74. Õige vastus: a

Selgitus: toit satub suust läbi neelu söögitorru, sealt edasi makku ja läbi kaksteistsõrmik- ning peensoole jämesoolde.

75. Õige vastus: c

Selgitus: ussimarja ehk ussilaka kõik osad on mürgised. See põhjustab kõhuvalu, oksendamist, kõhulahtisust, peapööritust, uimasust ja peavalu. Taimes sisalduvad mürgid hävitavad vere punaliblesid ning põhjustavad krampe ja halvatusi. Suurema annuse puhul võib mürgistus lõppeda surmaga. Kukemari ei ole Eestis väga maitsev, kuid põhjapoolsetel aladel on viljad maitsvamad ning neid kasutatakse keediste, mahlade ja alkoholsete jookide valmistamiseks. Mesimari on mesimuraka rahvapärane nimetus ning tema marjad on väga maitsvad.

76. Õige vastus: c

Selgitus: olemas on küll ka merikõrv, aga see on mollusk. Silm meenutab välimuselt ussi. See kalasarnane organism on üks vähestest ellujäänud lõugadeta selgrootutest. Paljud silmud on parasiidid, kes elavad teiste kalade külge kleepudes ning toitudes nende lihast ja verest.

77. Õige vastus: c

Selgitus: kaalikas on juurvili ning kasvab maa sees.

78. Õige vastus: c

Selgitus: kuna mannapudrus on üldjuhul kõige vähem mineraal- ja kiudaineid ning vitamiine, siis võiks seda süüa harvem kui teisi putrusid.

79. Õige vastus: a

Selgitus: käsikivide järglasteks olid hobu-, tuule- või veejõul ringiaetavad jahvatuskivid. Esimeste veskite kohta Baltimaades on kirjalikke tõendeid 13. sajandist.

80. Õige vastus: b

Selgitus: A-vitamiin on väga oluline nägemise jaoks. Igal aastal jääb A-vitamiini puudusest tingitult pimedaks ca 250 000–500 000 arengumaade last. A-vitamiini saadakse peamiselt loomset päritolu toidust (maks, muna, või) ning β -karoteenina taimset päritolu toidust (nt oranži värvi puu- ja köögiviljad).

81. Õige vastus: a

Selgitus: lillkapsas on öisikköögivili, mis kasvab maa pinnal. Lillkapsas on heaks kaaliumiallikaks. Ka leidub selles rohkesti C-vitamiini. Kuna C-vitamiin hävineb õhu ja temperatuuri toimetel, võiks lillkapsast süüa võimalikult värskelt keetmata kujul (näiteks maitsestatamata jogurtist valmistatud dipikastmega).

82. Õige vastus: a

Selgitus: „mekk“ tähendab maitset või maiku.

83. Õige vastus: a

Selgitus: vingerjas kuulub karpkalaliste seltsi, angerjas kuulub angerlaste sugukonda. Põngerjas öeldakse väikese lapse kohta.

84. Õige vastus: a

Selgitus: inimesed joovad peamiselt lehmadel saadud piima, aga ka näiteks kitse- või kaamelipiima.

85. Õige vastus: c

Selgitus: suhkrulahuse kuumutamisel võib saada siirupi ning kõrvitsast vee väljaurutamisel kuivatatud kõrvitsa, kuid mett annavad ainult mesilased.

86. Õige vastus: a

Selgitus: rabarber kuulub varsköögiljude hulka. Seda kasutatakse peamiselt magusate roogade valmistamiseks. Rabarberi suurtes kogustes söömine ei ole hea, kuna selles sisalduv oksaalhape takistab mõnede mineraalainete imendumist.

87. Õige vastus: a

Selgitus: Eestis kasvavad looduslikult ainult sarapuupähklid ehk metspähklid.

88. Õige vastus: c

Selgitus: jaanalinnumuna võib kaaluda umbes 1,5 kg, kanamuna umbes 50–60 grammi ja vutimuna umbes 11–13 grammi.

89. Õige vastus: a

Selgitus: vesi keeb küll 100 °C juures, kuid see ei tähenda, et seda peab ilmtingimata iga kord termomeetriga kraadima. Vee keemist näitavad ka vee pinnale kerkivad mullid (s.o eralduv hapnik). Kui pista näpp keevasse vette, tekib kindlasti vill, kuid vill võib tekkida juba ka veidi madalama temperatuuri juures.

90. Õige vastus: a

Selgitus: kaltsium moodustab umbes 2% täiskasvanute kehamassist (luudes paikneb ca 1–1,5 kg kaltsiumi). Kuna luud pidevalt uuenevad, vajab inimene selleks kaltsiumi. Kaltsiumi korralikuks imendumiseks on vajalik ka D-vitamiin, magneesium, rasvad ja paljud teised toitained. Liigne naatrium (sool) viib aga kaltsiumi hoopis organismist välja.

91. Õige vastus: a

Selgitus: porgand on täpselt paraja suuruse ja kujuga käepärane ese, mida lumememme ninana kasutada. Lumememme ninana kasutatakse mõnel pool ka kirsse.

92. Õige vastus: b

Selgitus: kartulitest saab valmistada putru, kotlette, pannkooke, hautisi, vormiroogi ja muud. Neid võib ka niisama praadida-keeta-küpsetada. Kisselli valmistamisel kasutatakse tärklisi (nt kartuli-, maisi- jm), kuid mitte otseselt kartulit.

93. Õige vastus: c

Selgitus: tavaliselt on tomatid punast värvi. Üsna levinud on ka kollased ja oranžid tomatid, kuid olemas on ka elevandiluuvärvi, violetjassiniseid ning isegi musti tomateid.

94. Õige vastus: a

Selgitus: puhmad sarnanevad pöösastega, kuid on neist madalama kasvuga (kuni 0,5 m). Mustikad kasvavad puhmal. Mustikad sisaldavad mingil määral kaaliumi ja C-vitamiini, samuti bioaktiivseid ühendeid.

95. Õige vastus: a

Selgitus: Eesti metsades kasvavad väga head söögimarjad mustikad ning neile üsna sarnased sinikad. Punakaid ei ole olemas.

96. Õige vastus: a

Selgitus: mune saame kanadelt (lisaks veel vuttidelt ja teistelt lindudelt). Lehmadel saame piima ja lammastelt villa.

97. Õige vastus: c

Selgitus: valdavalt on kommid ja karastusjoogid värvilised neis leiduvate toiduvärvide tõttu, mille tarvitamisega tuleks olla pigem ettevaatlik. Puu- ja köögiviljad saavad oma värvid aga looduslikelt ainetelt, millest paljudel on tervist toetavad omadused. Mida mitmevärvilisemalt puu- ja köögivilju valida, seda enam saab neist ka erinevaid vajalikke aineid.

98. Õige vastus: b

Selgitus: ainult puu- ja köögivilju süües saab inimene palju vitamiine ja mineraalaineid, aga saamata jäävad toitained, mida saab rohkem piimatoodetest või kalast. Süües ainult kartuleid ja makarone saab küll palju süsivesikuid ja ilmselt ka mõnd vitamiini-mineraalainet, kuid kindlasti ei saa piisavalt asendamatuid amino- ja rasvhappeid ning väga paljusid vitamiine ja mineraalaineid. Tasakaalustatud toitumine tähendab, et toiduga saadakse kõiki toitaineid ning nende omavaheline suhe on tasakaalus.

99. Õige vastus: a

Selgitus: Anu vaatas salaja isa raamatut, kuid kuna ta oli enne söönud pannkooke, jäid raamatusse rasvased näpujäljed. Anu ajas näpujäljed Sipsiku süüks.

100. Õige vastus: a

Selgitus: rosinad on kuivatatud viinamarjad. Näiteks Damaskus oli rosinate poolest kuulus juba 13. sajandil. Olenevalt päritolust ja kasutatud marjasordist tuntakse suurt hulka rosinasorte (nt sultana, korint jne). Rosinad võivad olla kas „kividega” (seemnetega) või ilma. Rosinatootmine on laialt levinud araabia maades, kus islamiusk ei luba alkoholi tarvitada. Seepärast ei toodeta seal veini, vaid tehakse viinamarjad rosinateks.

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

