



# 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

<b>1 Toidu pakend ja märgistus ning söögi ostmine</b> .....	<b>285</b>
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
<b>2 Toidu hügieen ja ohutus</b> .....	<b>293</b>
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
<b>3 Toiduvalmistamine - miks ja kuidas?</b> .....	<b>297</b>
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
<b>4 Lauakatmine .....</b>	<b>316</b>
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
<b>5 Kuidas söögilauas käituda? .....</b>	<b>319</b>
5.1 Soovitused õpetajale.....	319
5.2 Tegevused .....	320
4+ Kuidas söögilauas käituda? .....	320
4+ Aukudega tort.....	321
5+ Mereröövel lusikas.....	321
<b>6 Sünnipäevapidu .....</b>	<b>322</b>
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
<b>Kasutatud ja soovitatav kirjandus .....</b>	<b>327</b>

# 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 esitatav 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 toitude (nt lahtiselt müüdavad salatid ja vorstid) puhul esitama müügikohas ja pakendatud toitude 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 toitudes 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 D<sub>3</sub>-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
<b>100g toodet sisaldab:</b>	<b>100g toodet sisaldab</b>
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 lauasuhkur, mesi, glükoosisiirup). Lisatud suhkrute kogust toitumisalases teabes eraldi ei esitata.

Seega tuleb tähele panna lisatud suhkru (nt suhkur, mesi, kookospalmisuhkur, agaavisiirup, fruktoosisiirup, 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
<b>Koostisosad:</b>	<b>Koostisosad:</b>
jahutatud broilerisisefilee	kana-broilerifilee (83%), vesi, sool) taimesed kiud, glükoos
<b>100g toodet sisaldab keskmiselt</b>	<b>100g toodet sisaldab keskmiselt</b>
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](http://www.toidumargistus.ee) ning [www.agri.ee](http://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 koostisosast 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) suhkruite 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 poeskäigu eesmärk ja kuidas seal käituda
- Uurige kaupluses, kus asuvad müügil piimatooted. Küsige lastelt, miks hoitakse piimatooteid külmkappides. Miks tooted on just nii paigutatud?
- Uurige ja vaadake, milliseid ja kui palju erinevaid piimatooteid 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 j.m.

- 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](http://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 lisaaineid<sup>1</sup> 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 tegemisega 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 tööpinnad 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-kalas võib leiduda ka parasiitide mune, millest kõhtu sattudes võivad hakata arenema näiteks naaskelsabad, paeluss vm

<sup>1</sup> 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), polüglütüoolsiirup (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 mittedöövavat? 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 piimatooted, aga ka kala ja (linnu)liha ning enamikke neist valmistatud tooteid
  - ◆ Kas mingeid toite hoitakse köögis ka pörandal? Pörandal tohib toiduaineid hoida vaid siis, kui need on pakendatud ja vastavatel alustel. Pörand ei ole hügieeniline koht toidu hoidmiseks ning toidu pörandal hoidmine takistab pöranda 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 j.m. 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 toitade 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 tähekeseid
- 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, käsitöösilmad, 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

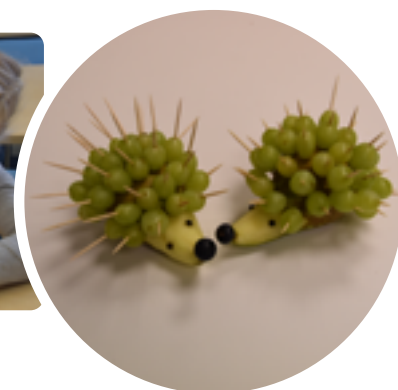


Vahendid: pirnid, hambatikud (kahest otsast teravad), viinamarjad, rosinad, nuga.

- 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*

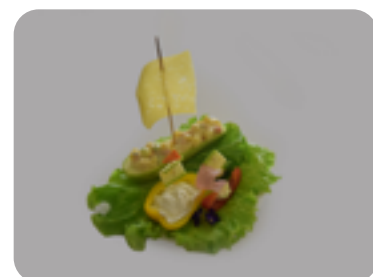


## PAPRIKALAEVUKESED



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 nõõpideks 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 PERELIIKMETE 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 taldrik 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 meeleiba 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 pühendutakse 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 meelde jääv 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 topsikutes*



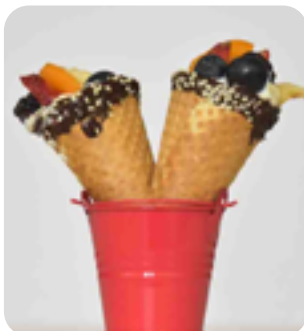
*Selleriputukad*

- Puuviljavardad - õun, pirn, melon, arbuus, viinamarjad jm



*Piparkoogivormiga  
lõigatud puuviljatükid  
vargas*

- 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 lasteaegade 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

