



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.“

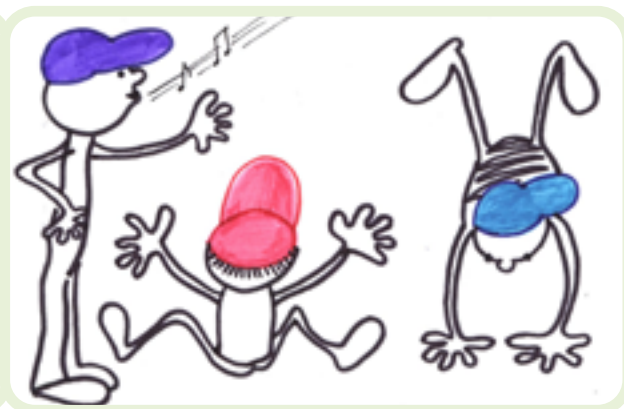
Mann: „Neil on keerulised nimed.“

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 toitainet oma 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 piimapudelitest tassid 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.

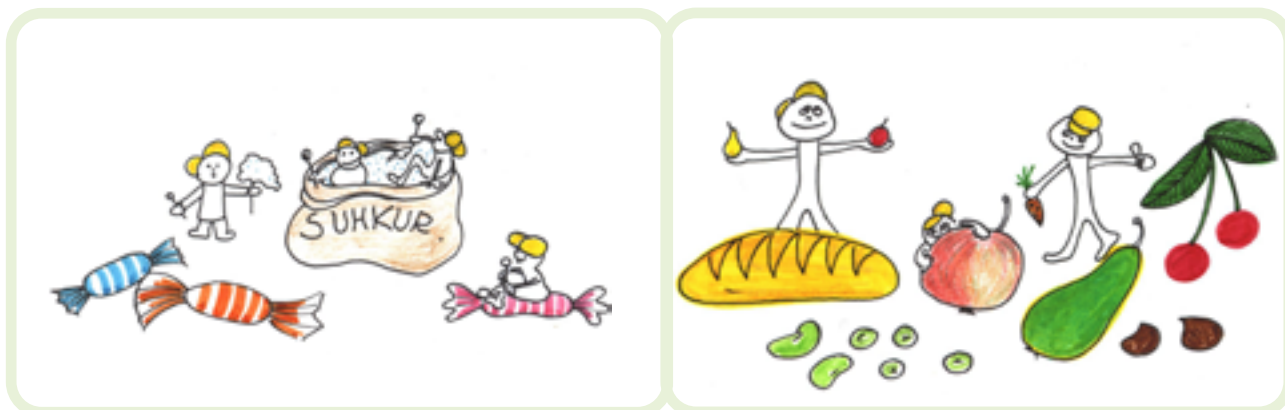
SV1&2: „Tere! Meie oleme Süsivesikud.“

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 MAASIKOID.

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 jäi 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. Söögitorra
- 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 hernerid, oad ja läätsed. Spinat on lehtköögivili.

6. Õige vastus: a

Selgitus: teraviljatoodetest võiks eelistada täisteratootmeid, 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 detšiitrit (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 ploomipuu otsas. Tavaliselt on ploomipuude 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. Ravioole 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 väljaaurutamisel 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

