



# Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

## Õpetajaraamat lasteaedadele

II osa  
Toidugrupid:  
Leib, teised teraviljatooted, kartul



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

## Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine.

### Õpetajaraamat lasteaedadele

**Autorid:** Liana Varava (I–IV osa), Tagli Pitsi (I–V osa), Maili Magerramov (I–IV osa), Aita Arund (II osa)

**Toimetajad:** Tagli Pitsi, Liana Varava

**Keeletoimetajad:** Maris Jakobson, Anu Rooseniit

**Retsensent:** Kristi Koppel

**Fotod:** Tagli Pitsi (I–IV osa), Maris Jakobson (III osa), Maili Magerramov (I–III osa), Liana Varava (II–IV osa), Nataly Vest (II osa), Aita Arund (II osa), Ene Kruzman (II osa), Tiina Lõugas (II osa), pixabay.com

**Illustratsioonid:** Anneli Veel (ikoonid), Katrin Kalju (V osa), Tervise Arengu Instituut (I–IV osa), shutterstock.com, Yusuf Demirci (I osa)

**Katsed:** Tagli Pitsi (I–IV osa), Haidi Kanamäe (II osa)

**Kujundanud:** Dahlweng OÜ

**Trükkinud:** Trükiteenused OÜ

### Tegevuste juures asuvate ikoonide selgitused

1. uurimine, vaatlemine, arutelu



6. liikumismäng



2. õppekäik



7. kunstitegevus



3. üritus



8. katse



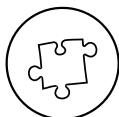
4. praktiline tegevus



9. keel ja kõne



5. õppemäng



10. söögitegemine



ISBN 978-9949-666-12-6 (trükis)

ISBN 978-9949-666-13-3 (pdf)

Viitamine: Varava, L, Pitsi, T, jt. Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaedadele. Tervise Arengu Instituut, 2020.

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2020

Tasuta jagamiseks

**Täname kõiki, kes aitasid kaasa õpetajaraamatu valmimisele.**

# SISUKORD

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

5+ Ütlemised .....	100
6+ Mõistatused .....	100
6+ Vanarahva leivatarkused .....	100
<b>Kasutatud ja soovitatav kirjandus .....</b>	<b>101</b>

# 1 LEIB, TEISED TERAVILJATOOTED, KARTUL

## 1.1 TAUSTTEAVE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Kartul

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

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

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

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

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

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

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

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



*Südamekujulise piparkoogivormiga lõigatud kartulid*

## Teraviljad ja pseudoteraviljad

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

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

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

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

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

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

Nisust valmistatakse:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Täisterariisis on kiud- ja mineraalaineid rohkem kui valges riisis.

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

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

Maisimanna ehk polenta saadakse maisiterade peenestamisel.

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

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

Keedetud maisis leidub arvestatavas koguses vitamiine E, B<sub>1</sub> ja B<sub>6</sub>, niatsiini, folaate ja magneesiumi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Keedetud kinoa on hea asendamatute aminohapete, vitamiini B<sub>1</sub>, folaatide, magneesiumi, fosfori, tsingi ja vase allikas. Kinoaseemnetest võib keeta putru ning neid saab lisada suppidesse, salatitesse, pajaroogadesse, köögiviljatoitudesse jne.



## 1.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

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

## 1.3 TEGEVUSED

### Eesmärgid

Laps:

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

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

### Sissejuhatav arutelu teemasse

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



*Leivatooted*

## 5+ MILLISED TERAVILJAD KASVAVAD EESTIS?



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

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



Rukis



Kaer



Nisu



Oder

## 6+ MILLISED TERAVILJAD KASVAVAD MUJAL MAAILMAS?



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

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

## 6+ KAS TUNNED TERAVILJATOOTEID?



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

Võimalikud variandid, mida kasutada:

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



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

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

## 5+ MIDA SAAB TERAVILJADEST VALMISTADA?



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



*Kaerahelbepuder marjade ja banaaniga*

# 5+

## MILLISEID LEIVA-SAIATOOTEID KODUDES SÜÜAKSE?



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

# 6+

## LEMMIKLEIVA VALIMINE



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

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

# 6+ MIS ON KAMA?



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

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

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

- ◆ ligi 8 g kiudaineid (laste päevase kiudainete vajaduse leidmiseks kasutage valemit „vanus + 7”)
- ◆ ca 600 mg kaaliumi (ligi kolmandik eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 325 mg kaltsiumi, peamiselt keefirist (üle poole eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 80 mg magneesiumi (umbes kaks kolmandikku eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 40 µg (mikrogrammi) folaate (pool eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)
- ◆ ca 0,5 µg B<sub>12</sub>-vitamiini, ainult keefirist (üle poole eelkooliealiste laste päevasest vajadusest)



*Kama marjadega*

# 6+

## MIDA SISALDAVAD MÜSLI, MÜSLIBATOONID, MAISIHELBED?



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

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

### Näitlik arvutuskäik ja lisateave õpetajale

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

# 5+

## AVASTAME KARTULIT



Vahendid: mitmesugused pildid.

Näiteks:

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

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

## 6+ TUTVUME KARTULIGA PÕHJALIKUMALT



Vahendid: eri sorti kartulid, kaal, koorimisnuga.

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

## 5+ MIDA SAAB KARTULIST VALMISTADA?



Vahendid: pildid ja sõnakaardid kartulitoitudest.

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

## 5+ MIDA SÖÖVAD LOOMAD-LINNUD?



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



*Linnukesed söömas*

## 5+ ÕPPEKÄIK VESKISSE



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

## 5+ ÕPPEKÄIK MUUSEUMI



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



## 5+ ÕPPEKÄIK TALLU



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

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

## 3+ LEIVAPIDU



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

## 3+ KARTULIPIDU



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

# 4+

## SORTEERIME PASTATOOTEID VÄRVI JÄRGI



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

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



*Värvikaartide järgi sorteeritud pastatooted*

# 5+

## MÄNGIME LEIVA- VÕI PAGARIPOODI VÕI LÄHEME MÄNGULT TURULE



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

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

# 5+

## PROGRAMMEERIME TEEKONNA TERAST LEIVANI



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

### Variant 1

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



*Põrandaroboti teekond leivani*

### Variant 2

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

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

# 2+

## KARTULITE KORJAMINE



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

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

## 4+ KARTULITE KOTIJOOKS



Vahendid: tugevad tekstiilist hüppekotid.

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

## 4+ TEATEVÕISTLUSED KARTULITEGA



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

Võimalikud tegevused teatevõistluseks

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

## Teraviljad kunstivahenditena

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

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

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

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

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

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



*Akrüülvärvidega värvitud pastatooted*

## 3+ ARENDAME MOTOORIKAT PASTATOODETEGA



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

Võimalikud variandid

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

*Fotod* ▶ ▶ ▶



*Rosy, Teele, Uku ja Liisi pastatooteid sorteerimas*



*Sarvekestest kuldne kaelakee*



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



*Värvitud farfalle-pasta ning lasanjeplaatidest vitraaž*

# 3+ PILDID TERAVILJATOODETEGA



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

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



*Teraviljadega tehtud pildid ning Liisi ja Eva neid valmistamas*



*Värvitud riisiga tehtud pildid - muna, taldrik, käejalg*

## 3+ SOOLATAINAST MEISTERDUSED



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

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



*Soolatainaplaadike pastatootedega ning Uku seda meisterdamas*





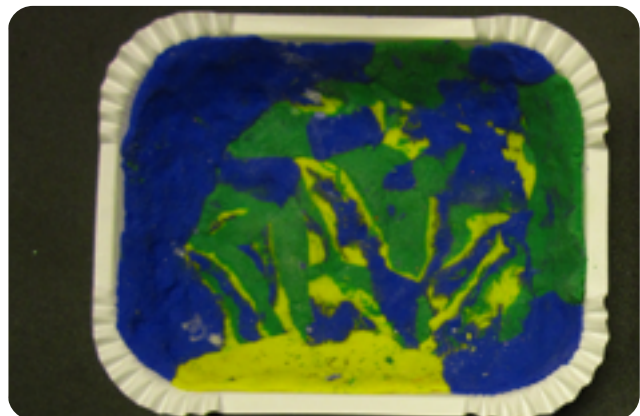
*Tahvlikesed, mille tegemisel on kasutatud piparkoogivorme*



*Pulga ümber keeratud servadega tahvlike ning kaunistatud servaga tahvlike*



*Soolatainast siidid ja linnuke*



*Värvilised soolatainad kausil ja papptaldrikul*



◀ Soolatainast kõrvits



Käejalg soolatainal ▲



Jalajalg soolatainal ►



Aron ja Linda soolatainast käejälgi valmistamas

## 3+ TEMPLITRÜKK KARTULIGA



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

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

## 4+ PILDID PASTATOODETEGA



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

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



*Pastatoodetega kaunistatud kuusk ja kala*



*Lenna vikerkaart meisterdamas*



*Pastatoodetest liblikad*



*Pastatoodetest looduspilt ja ruumilised liblikad*



*Pastatoodetest ja vatist vihmapiilveke*

## 4+ UNISTUSTE LEIVA JOONISTAMINE



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

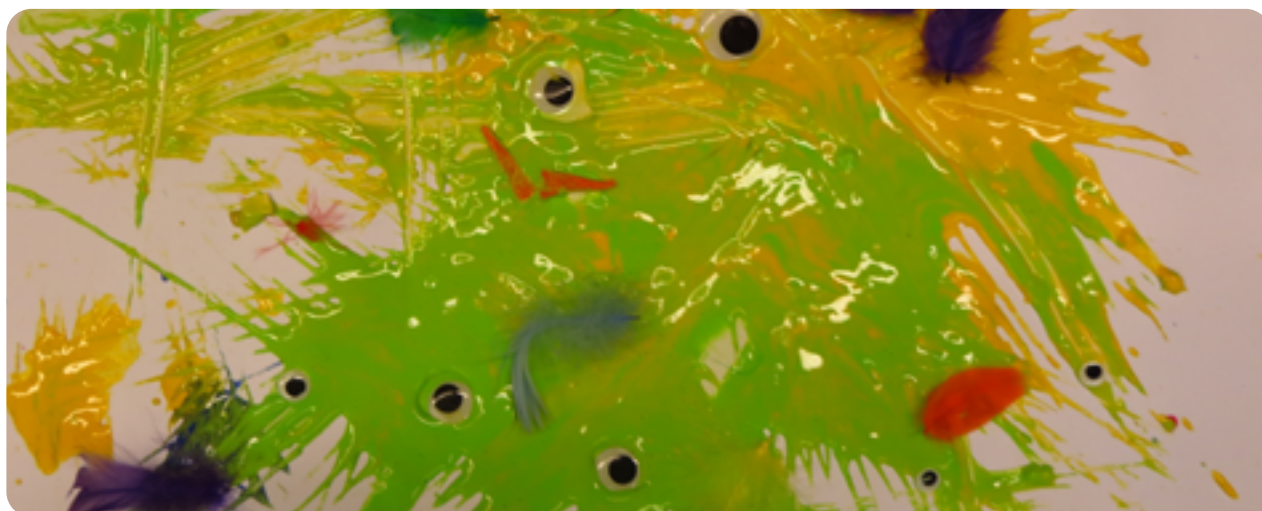
- Lapsed joonistavad või maalivad leivapätsi (nt muusika saatel) ja mõtlevad sellele ka nime
- Paluge neil tutvustada enda leiba teistele ning juurde jutustada lugu „Miks minu leib on hea?“

## 4+ JOONISTAME PUDRUVÄRVIGA



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

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



*Pudruvärvidega tehtud tibud ja koll*

## 4+ RIISIPURGID



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

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



*Anna, Linda ja Aron  
riisipurke meisterdamas*



## 5+ KARTULIKUHJADE JOONISTAMINE



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

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

# 5+ MEISTERDAME KARTULINÄGUSID



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

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



*Kartulinäod värskelt ja veidi „vananenult“*

# 4+ SIILIKESE „KASVATAMINE“



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

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



*Siilike enne ja pärast kasvama hakkamist ning soenguga*

*Männikábist „siilike“*

# 5+ TERAVILJADE IDANDAMINE



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

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



*Teraviljade idandamine - tatar, toortatar, kruubid*



# 4+

## KARTULI IDANDAMINE NING KASVATAMINE



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

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

# 4+

## MAGUSKARTULI KASVATAMINE



Vahendid: maguskartul, poolliitrine klaaspurk, nuga, hambatikud.

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



*Kasvama läinud maguskartul*

## 5+ KUIDAS SAAB KARTULIST TÄRKLIST?



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

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

Tärklise kasutamine

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

## 1+ LUGEMINE



### Liisusalmid koos liigutustega

Patsi-patsi kooki (*kättega plaksutada*)

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

Silita sealihaga (*silitada ühe käega teist*)

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

Pane ahju supsti (*tuua käed ette*)

Võta välja lipsti (*viia käed tagasi*)

Söö ära ampsti (*viia käed suu juurde*)

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

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

Veere, veere, kakku

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

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

## Luuletus „Kartuli elulugu“

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

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



Näpumäng

## Näpumäng „Ema keetis putru“

Näpulistel kõht on tühi

Ema keetis putru (*ringitada näppudega peopesas*)

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

Keetis, keetis ja puder valmis sai

Andis süüa Pöialpoisile (*ükshaaval näppe pigistada*)

andis süüa Kotinõelale

andis süüa Pikk-Petrile

andis süüa Nimeta-Matsile

andis süüa Väike-Atsile

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

## Kogumikud

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

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

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

- ◆ Voldemar Miller „Leppimine Kartuliga“

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

## 5+ VANASÕNAD



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

## 5+ ÜTLEMISED



- Lugege lastele ette erinevaid ütlisi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)
  - ◆ Leiba luusse laskma. Selgitus: puhkama
  - ◆ Leiba teenima. Selgitus: tasu eest töötama
  - ◆ Leibu ühte kappi panema. Selgitus: abielluma, koos elama hakkama
  - ◆ Pudrumäed ja piimajõed. Selgitus: rikkus, jõukus
  - ◆ Nagu kass ümber palava pudru. Selgitus: ümber nurga rääkima; midagi natuke pelgama; õrnalt, ettevaatlikult
  - ◆ Pime kana leidis ka tera. Selgitus: juhuslikult, kogemata kombel, hea usu peale
  - ◆ Jahvatab nagu tatraveski. Selgitus: inimene, kes väga palju räägib
  - ◆ Kama kaks; üks kama kõik. Selgitus: ükspuha
  - ◆ Taevamanna. Selgitus: midagi väga head, miski ihaldatav, ka ootamatu kingitus
  - ◆ Veeretab nagu kuuma kartulit suus. Selgitus: kui ei ütle midagi välja, mida tahaks öelda

## 6+ MÕISTATUSED



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

## 6+ VANARAHVA LEIVATARKUSED



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

# KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

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





Õpetajaraamat laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamiseks on eelkõige mõeldud kasutamiseks lasteaias, kuid sobib teadmiste ja ideede saamiseks ning tegevuste (arutelud, uurimised, praktilised tegevused, mängud, katsed, kunstitegevused jm) läbiviimiseks ka koolis ja kodus.

Raamat koosneb viiest osast:

- esimene osa käsitleb söömise ja liikumise soovitusi üldiselt
- teine osa annab ülevaate toidugruppidest
- kolmandast osast saab ideid söögi tegemiseks, aga ka informatsiooni toidu märgistuse ning -ohutuse kohta
- neljas osa hõlmab endas erinevaid toitumisega seotud teemasid: seedimist, suutervist, meeli ning seda, et me oleme erinevad
- viiendast osast leiab toitumisteemalise näidendi ning küsimusi viktoriini jaoks

