



Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

Õpetajaraamat lasteaedadele

II osa
Toidugrupp:
Puu- ja köögiviljad, marjad



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine.

Õpetajaraamat lasteaedadele

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

Toimetajad: Tagli Pitsi, Liana Varava

Keeletoimetajad: Maris Jakobson, Anu Rooseniit

Retsensent: Kristi Koppel

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

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

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

Kujundanud: Dahlweng OÜ

Trükkinud: Trükiteenused OÜ

Tegevuste juures asuvate ikoonide selgitused

1. uurimine, vaatlemine, arutelu		6. liikumismäng	
2. õppekäik		7. kunstitegevus	
3. üritus		8. katse	
4. praktiline tegevus		9. keel ja kõne	
5. õppemäng		10. söögitegemine	

ISBN 978-9949-666-12-6 (trükis)

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

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

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2020

Tasuta jagamiseks

Täname kõiki, kes aitasid kaasa õpetajaraamatu valmimisele.

SISUKORD

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

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

2 PUU- JA KÖÖGIVILJAD, MARJAD

2.1 TAUSTTEAVE

Puu- ja köögiviljade ning marjade toidugruppi kuuluvad toidusoovituste järgi

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

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

Puu- ja köögiviljad ning marjad sisaldavad palju:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kuidas süüa rohkem puu- ja köögivilju ning marju?

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

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

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

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

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



Puu- ja köögiviljad ning marjad

2.2 SOOVITUSED ÕPETAJALE

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

HEA LAPSEVANEM!

SELLEKS, ET SU LAPS KASVAKS

TERVEKS JA TARGAKS, PEAKS TA SÖÖMA

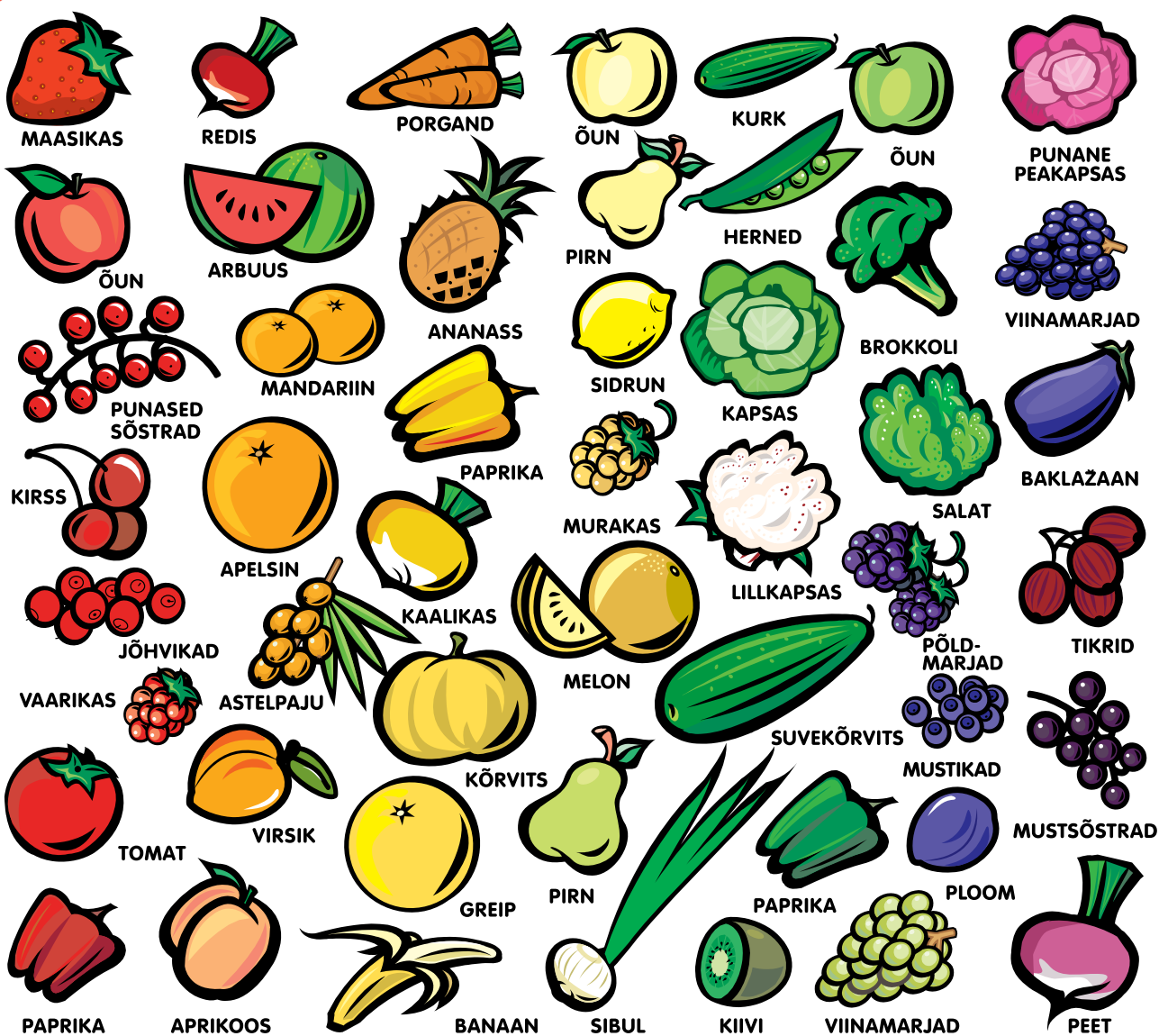
**PÄEVAS VIIS PORTSJONIT
PUU- JA KÖÖGIVILJA KÕIGIS
VIKERKAAREVÄRVIDES,**

IGA SÖRME JAOKS ÜHE.

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



NEED SIIN ON HEAD VIKERKAAREVILJAD



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

Põhjalikum info lapsevanematele www.terviseinfo.ee

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

 Súdamestrateegia
Istutamine

Plakat „Viie vilja vikerkaar“

2.3 TEGEVUSED

Eesmärgid

Laps teab:

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

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

Sissejuhatav arutelu teemasse

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

Punktides 2–3 toodud küsimuste puhul saab arutelu täiendada must-valgete kontuurpiltidega töölehtedega, millel on selles toidugrupis (esimese punkti puhul ka teistes toidugruppides) olevad toidud. Lapsed värvivad töölehti vastavalt enda vastustele.

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

2+ MILLISEID AEDVILJU TUNNEN?



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

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

3+ MIS VÄRVI ON AEDVILJAD?



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

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



Laevukestesse sorteeritud puuviljad-marjad

4+ MILLISE KUJUGA ON AEDVILJAD?



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

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

4+

MILLISE SUURUSEGA ON AEDVILJAD?



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

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

4+

MILLISE MAITSE JA LÕHNAGA ON AEDVILJAD?



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

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

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

5+ KUI RASKED ON AEDVILJAD?



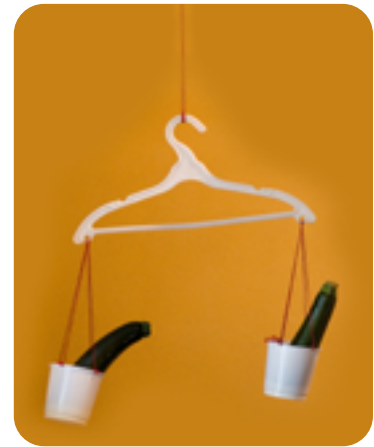
Vahendid: erinevad puu- ja köögiviljad, marjad, isevalmistatud võrdluskaal.

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

Võrdluskaalu valmistamise õpetus

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

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



Ise tehtud võrdluskaaluga kaalumine

5+ KUST SAAME AEDVILJU?



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

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

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

5+

MIDA PEAB TEGEMA, ENNE KUI AEDVILJU SÜÜA?



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

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

5+

KUIDAS AEDVILJU SÜÜA?



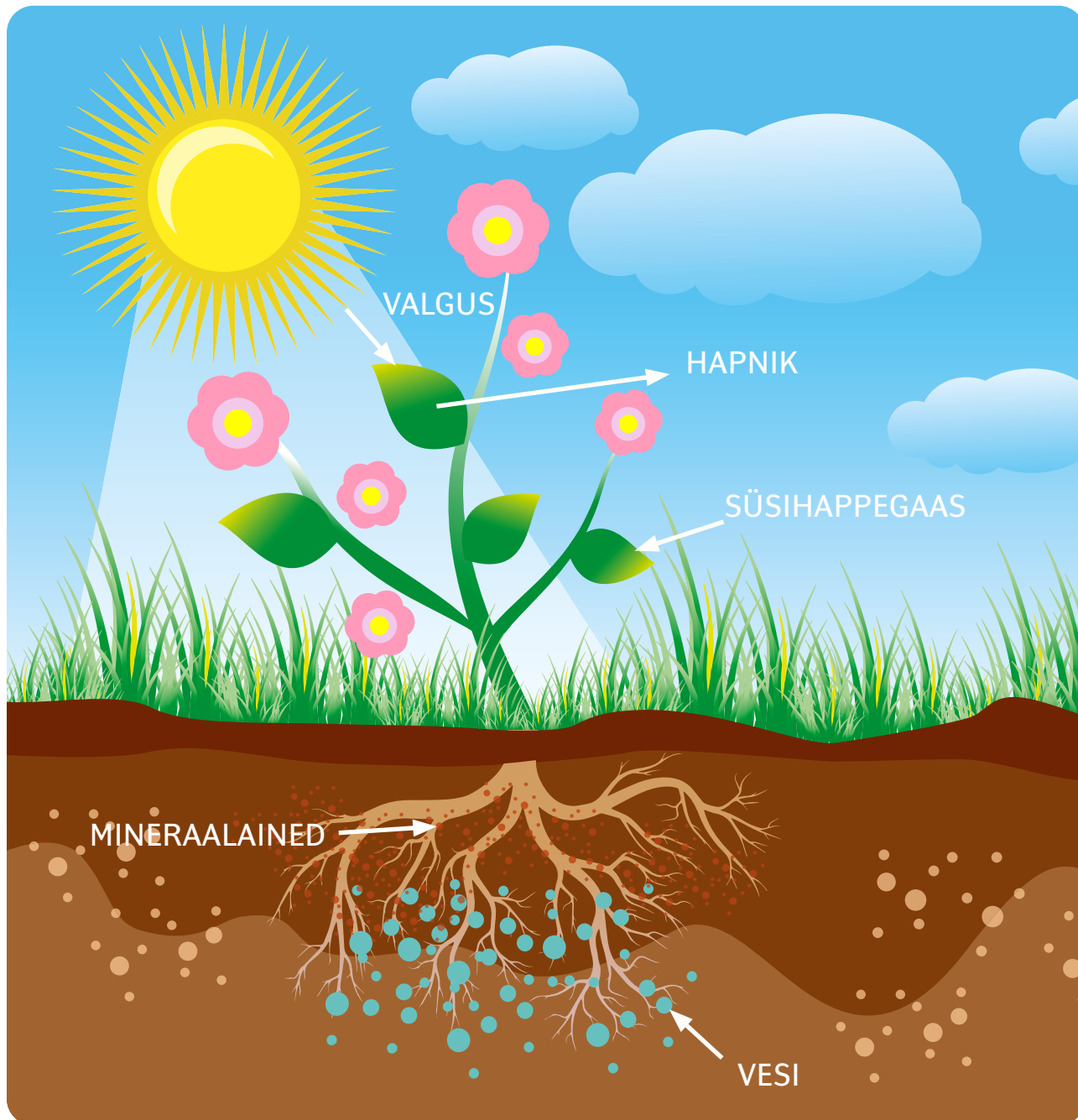
- Arutlege, kuidas saaks puu- ja köögivilju ning marju süüa. Kas oled söönud neid:
 - ◆ värskelt (tükkidena, riivitult, pudru peal, smuutis)
 - ◆ keedetult (toidu kõrvale tükkidena või riivitult)
 - ◆ roa sees (supid, hautised jne)
 - ◆ hoidistena, külmutatult, kuivatatult
- Kas sinu kodus on mingeid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

6+ MIDA TAIMED KASVAMISEKS VAJAVAD?



• Arutlege

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



Mida taimed kasvamiseks vajavad?

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

5+ PROOVIGE TEHA KOOS LASTEGA



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

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

5+ PUU- JA KÖÖGIVILJADE NING MARJADE SÖÖMISE PÄEVIK



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

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



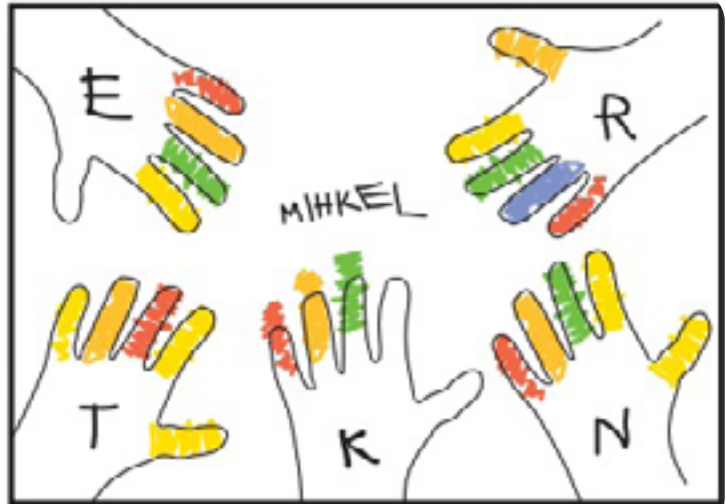
Puu- ja köögiviljade ning marjade söömise päevik

5+ KUI PALJU SÖÖN AEDVILJU?



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

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



Näpun, mis on värvitud vastavalt söödud viljade värvile ja arvule

3+ 1, 2, PALJU



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

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

4+ PORGANDITE VÕRDLEMINE



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

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

4+ AEDVILJAPUSLED



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

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

4+ AEDVILJADE SORTEERIMINE



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

Variant 1. Köögivili, puuvili või mari?

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

Variant 2. Sorteeri puuvilja-marju ja köögivilju

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

Variant 3. Aitame kokal lõunasööki valmistada

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

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



Vahendid: korv, puu- ja köögiviljad, rätik.

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

5+ KÕRVITSAMÄNG



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

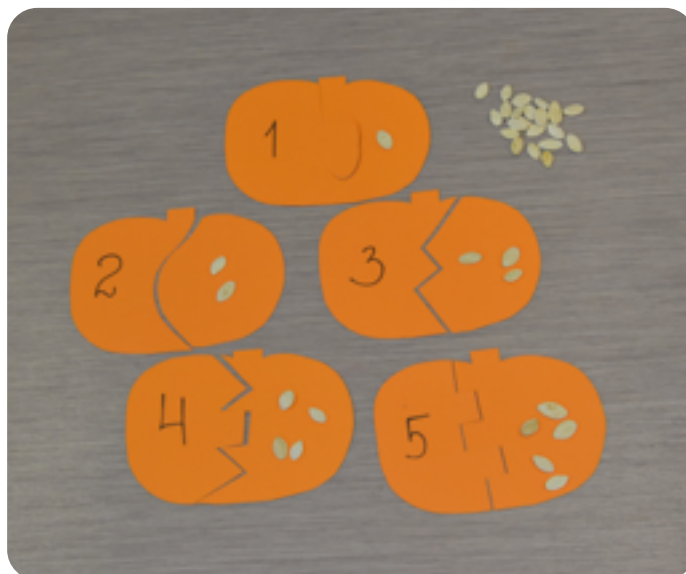
- Lapsed püüavad kõrvitsapooled kokku panna
- Kui kõrvitsaseemned ei ole teisele poolele liimitud, loendavad lapsed kõrvitsa teisele poolele nii palju kõrvitsaseemneid, kui oli kirjas kõrvitsa esimesel poolel

Tegevuse edasiarendus

- Numbrite asemele võib kirjutada arvutustehted

Tegevuse lihtsustus

- Noorematele lastele võib numbrite asemele joonistada täpid vm kujundid



Kõrvitsapusle

5+ MUINASJUTUKAD SÖÖVAD AEDVILJU



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

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

Muinasjutukate värvimisvihiku esikaas

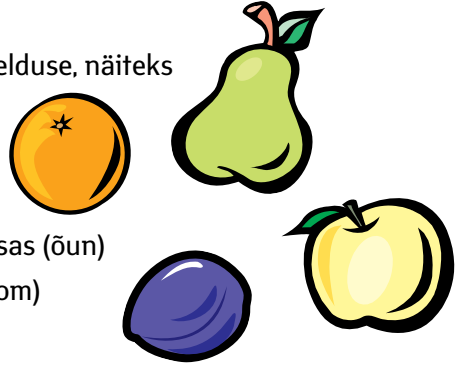
5+

KIRJELDA AEDVILJA JA MA ARVAN ÄRA



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

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



5+

AEDVILJADE UURIMINE JA RÜHMITAMINE



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

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

5+ KAS TUNNED KAUNVILJU?



Vahendid: kuivatatud kaunviljad.

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



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

5+ MILLISE AEDVILJAGA ON TEGU?



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

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

5+ ARVUTUSED JA VÖRDLEMISED AEDVILJADEGA



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

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

5+ MILLINE AEDVILI ON PUUDU?



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

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

6+ LOE JA ÜHENDA



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

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

6+ LOE JA KIRJUTA



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

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

3+ ÕUNAKE



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

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

3+ PORGANDIKULL



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

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

4+ ÜKS JA MITU AEDVILJA



Vahendid: pall.

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

4+ TURUL AEDVILJU OSTMAS



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

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

4+ PORGANDID PEENRAST



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

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

Variant 1

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

Variant 2

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

Variatsioon

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



Anna, Lee, Kärt ja Aron porgandeid korjamas

4+ KÖÖGIVILJADE TEATEJOOKS



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

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

5+ LEIA OMA AED



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

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

5+ AEDVILJADE JOOKSUMÄNG



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

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

5+ VALMISTAME AEDVILJADEST ROOGI



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

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

5+ KUS MA KASVAN?



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

5+ KUIDAS MIND SAAB VEERETADA?



Vahendid: matid.

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

5+ PUU- JA KÖÖGIVILJAD SIIA, 1,2,3!



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

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

6+

PUUVILI, KÖÖGIVILI, MARI VÕI MIDAGI MUUD?



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

6+

ÕIGE VALIK



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

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



Plastiliinist köögiviljad ning puuviljad



Aron, Anna ja Linda porgandeid ja tomateid korjamas

3+ JOONISTAME MARJADEGA



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

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



Marjadega tehtud tööd

3+ ERINEVAD ÕUNAKESED



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

Variant 1. Paberiribadest õunakese tegemiseks lapsed:

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



Paberiribadest õunake

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

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



Krepp-paberist õunake

Variand 3. Mummulise salvrätikuõunakese tegemiseks lapsed:

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



Salvrätikutest õunake

Variand 4. Ussiga õunakese tegemiseks lapsed:

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



Ussikesega õunake

Variand 5. Õmmeldud õunakese tegemiseks lapsed:

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



Õmmeldud õunake



Aron, Linda ja Anna õunakesi valmistamas

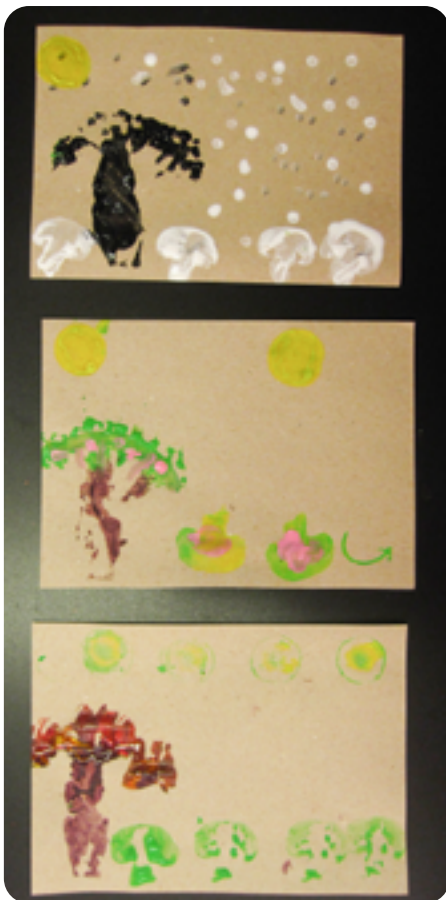
- Pärast kunstitööde tegemist arutlege lastega
 - ◆ Kust on võimalik õunu saada?
 - ◆ Kui tihti ja milliseid sa sööd?
 - ◆ Kuidas õunu saab toidus kasutada?
 - ◆ Mida tuleb õunttega enne söömist teha?

3+ PUU- JA KÖÖGIVILJATRÜKK



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

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



Aastaajad - trükitud brokoli ja šampinjonidega



Arbuus ja roosid - trükitud kaalika ja selleriga

Tegevuse edasiarendus

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



Hoidised - trükitud pooliku kurgi ja õunaga

3+ MINU LEMMIKAEDVILI



Vahendid: kineetiline liiv, erinevad plastiliinid või modelleerimismassid.

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



Plastiliinist aedviljad



Plastiliinist juurviljapeenar ja Eva seda valmistamas



3+ VITAMIINISALL



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

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



Vitamiinisall

3+ ÕUNAPUU



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

Variant 1. Õunapuu käbist

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

Variant 2. Õunapuu paberist

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



Õunapuud käbidest



Õunapuu paberist



Anna ja Aron õunapuu jaoks käbisid värvimas

4+ PILDID KAUNVILJADEST



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

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



Hernestest tibu ning Raiki seda valmistamas

4+ AEDVILJATÖÖD PAPIL



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

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



Kõrvits



Maasikas

4+ OTSI PORGANDID ÜLES!



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

Porgandipeenra valmistamiseks lapsed:

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



Porgandid peenras

4+ HERNED KAUNAS



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

Hernekauna valmistamiseks lapsed:

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



Herned kaunas

4+ PUUVILJA-MARJAKORV



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

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

4+ MM, MAASIKAD...



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

Variant 1. Salvrätikutest maasikatöö tegemiseks lapsed:

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



Salvrätikutest maasikatöö

Variant 2. Punasest paberist maasikatöö tegemiseks lapsed:

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



Maasikatöö paberist

4+ ÕITSEV ÕUNAPUU



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

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



Õitsev õunapuu ja Linda seda valmistamas

5+ PUUVILJAD JA MARJAD TALVEKS PURKI



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

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

5+ PUU- JA KÖÖGIVILJAVIKERKAAR



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

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



Puu- ja köögiviljavikerkaar

5+ MINU LEMMIKÖÖGIVILJAD TALDRIKUL



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

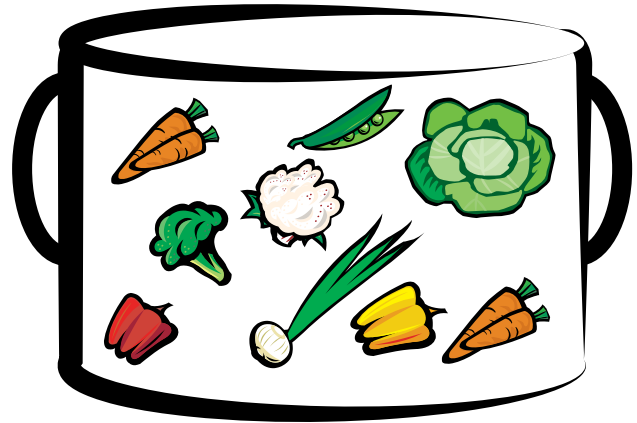
- Lapsed joonistavad ette ning lõikavad või rebivad värvilistest paberitest välja enda lemmikköögiviljad (lastel võiks silme ees olla näiteks viie vilja vikerkaare plakat (lk 112) või muid pilte erinevatest köögiviljadest, vajadusel ka šabloonid) ja liimivad need taldrikule, lähtudes taldrikureeglist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

5+ KÖÖGIVILJAHAUTIS



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

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



Köögiviljahautis

5+ VALMISTAME AEDVILJAROOGI



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

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



Puuvilja-marjasmuuti, köögiviljasalat

5+ MEISTERDAME PORGANDIPEENRA



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

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



Porgandipeenar ning Rosy seda valmistamas

5+ KÖÖGIVILJAMEMORIIN



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

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



Köögiviljamemoriin

5+

VIINAMARJAD JA TEISED VILJAD-MARJAD



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

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



Salvrätikust viinamarjad, erinevad puu- ja köögiviljad ning marjad



Salvrätikust ja sisalist mandariinid

5+

SOOLATAINAST AEDVILJAD VÕI AEDVILJAKUJULISED KÄE-JALAJÄLJED



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

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



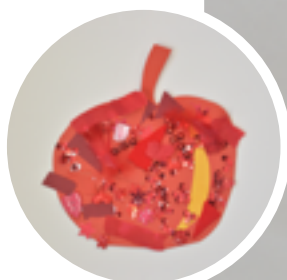
Soolatainast apelsin, porgand, sidrun, pirn, õun, maasikas, ploom ja kreek

5+ AEDVILJAKOLLAŽ



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

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



Õuna- ja porgandikollaaž

5+ FANTAASIAPEGELASED AEDVILJAPILTIDEST



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

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



Aedviljapiltidest fantaasiategelased

5+ KIVIDEST AEDVILJAD



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

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



Kividest toiduained

6+ KÖÖGIVILJAJEENAR



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

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



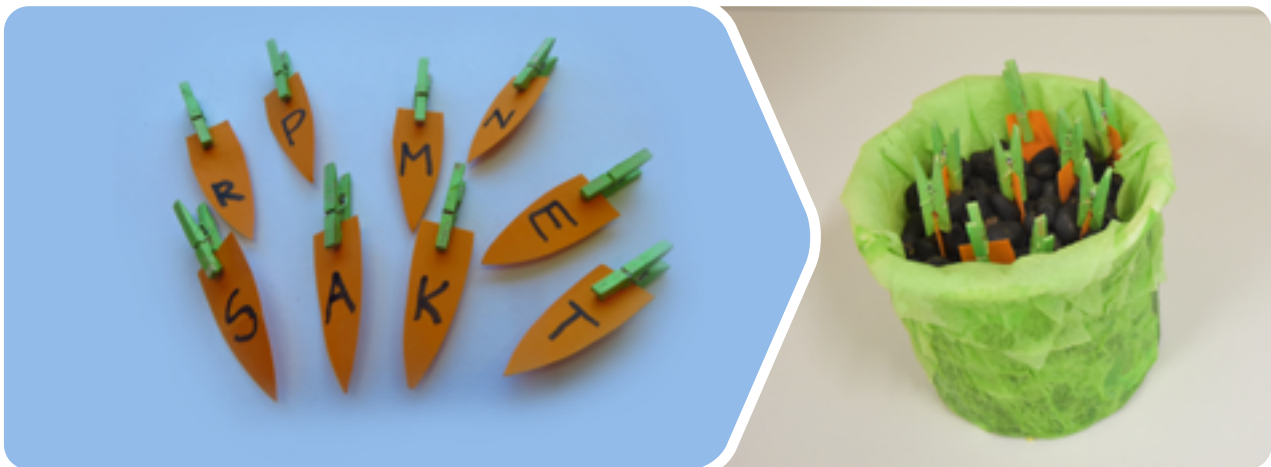
Köögiviljapeenar

6+ PORGANDIMÄNG



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

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



Tähtedega porgandid ning porgandid „peenras“

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

6+ AEDVILJAPLAKATI TEGEMINE



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

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

4+ MINIAED



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

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

4+ SALATI KASVATAMINE



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

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

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



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

4+ SIBULA KASVATAMINE



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

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



Rohelise sibula ja mugulsibula kasvatamine vees

5+ HERNE VÕI OA IDANDAMINE



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

Soovitused

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

Variant 1. Kaunviljad kotis

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



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

Variant 2. Kaunviljad purgis

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



Värskete, kuivatatud ja seemneherneste idandamine purgis

Variant 3. Kaunviljad kartulis

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



Herne ja oa kasvatamine kartulis

Variant 4. Kaunviljapallike

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

Pärast katse tegemist arutlege

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



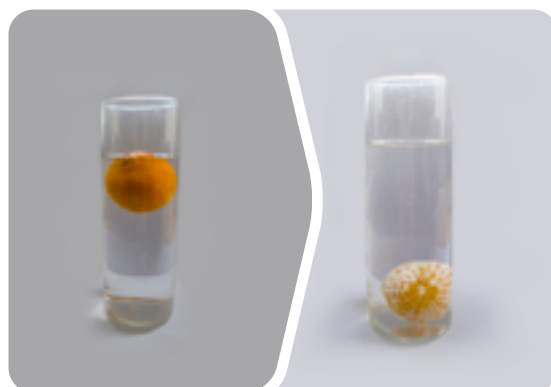
Herne kasvatamine majapidamispaperist pallikeses

5+ UJUV MANDARIIN



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

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



Mandariinikatse

Selgitus

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

7+ ÕUNAKATSE



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

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



Õunakatse

Selgitus

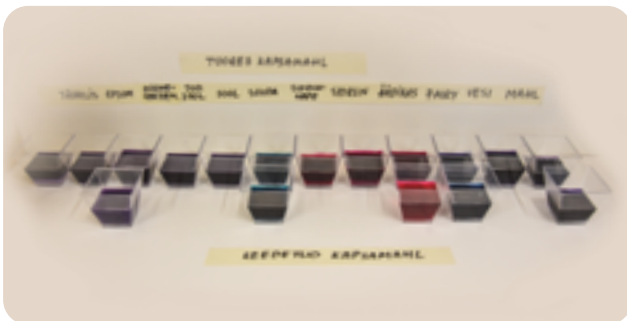
Värsked õunad (tegelikult kõik puu- ja köögiviljad) sisaldavad selliseid aineid, mida nimetatakse ensüümideks, mis on seal tavaliselt n-ö lõksus. Kui me õuna hammustame, koorime või lõikame, siis kokkupuutel õhuga muutuvad need ensüümid aktiivseks ning sõltuvalt sellest, kui hapu õun on, õhuga kokkupuutel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

7+ KAPSAMAHLAKATSE

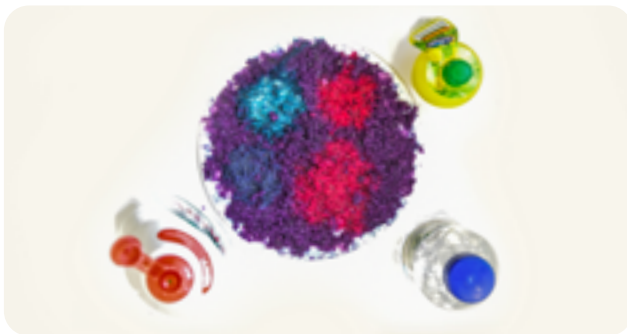


Vahendid: punane peakapsas, läbipaistvad topsikud, äädikas, sidrunimahl, soodalahus, nõudepesuvahend, küünelakieemaldi vm.

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



Eri vedelikega värvitud kapsamahlad ja joonistused nendega



Kapsajääkidele lisatud vedelikud



Kapsamahlaga immutatud paber, millele on eri vedelikega peale kirjutatud

Selgitus

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



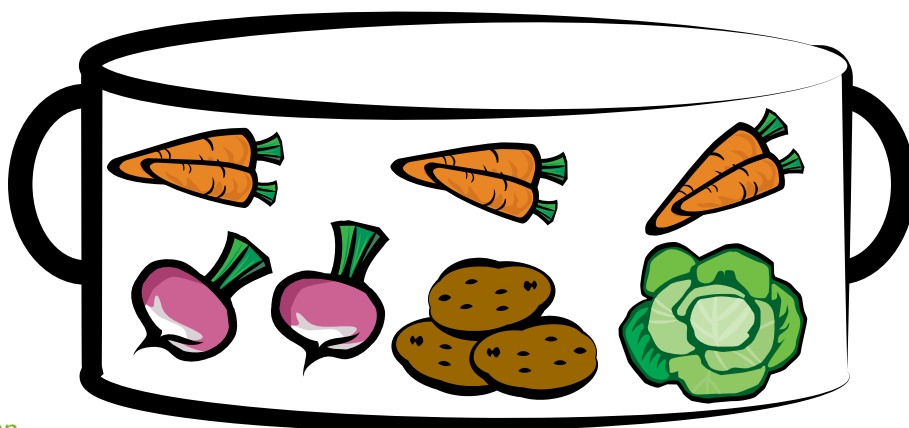
Palju teemakohaseid luuletusi ja jutte leiab erinevatest kogumikest.

Siin mõned näited.

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

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

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



Rõõmus supp

5+ ÜTLEMISED



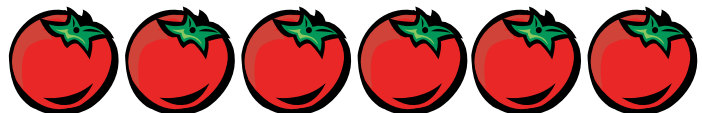
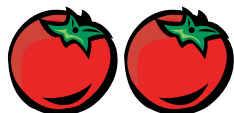
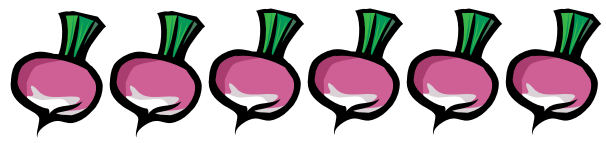
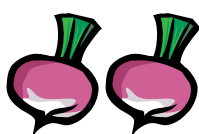
- Lugege lastele ette erinevaid ütlisi. Paluge neil seletada, mida need võiksid tähendada
- Seda võib paluda teha igal lapsel teistest eraldi. Kirjutage vastused üles ja koguge kokku (anonüümselt). Neid võib lapsevanematele näiteks mõnel üritusel ette kanda (lastes neil eelnevalt samu asju seletada)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

5+ MÕISTATUSED



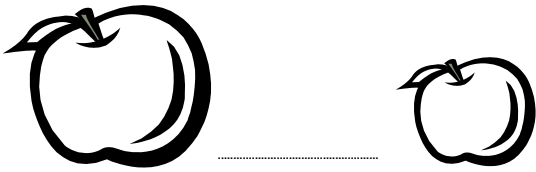
- Mees maa all, habe maa peal? Vastus: porgand, aga sobib ka peet, naeris, kaalikas, redis
- Lipp lipi peal, lapp lapi peal, ilma nõela pistmata? Vastus: kapsas
- Seest siiru-viiruline, pealt kullakarvaline? Vastus: sibul
- Seitse poissi ühes kindas? Vastus: hernes, uba
- Valge poiss, must nina? Vastus: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

TÖÖLEHT 4. Puu- ja köögiviljad ning marjad



TÖÖLEHT 5. Arvutused ja võrdlemised aedviljadega

VÖRDLE (< > =)



ARVUTA, JOONISTA, KIRJUTA

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

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

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

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

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

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

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

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

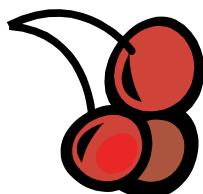
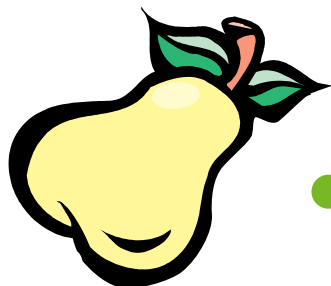
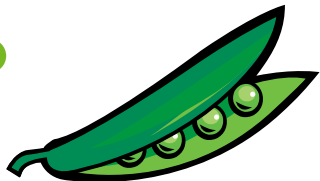
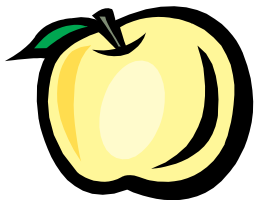
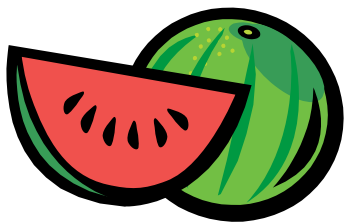
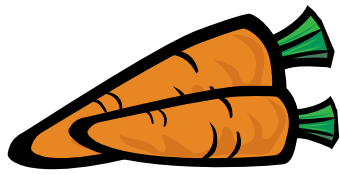
$$\text{apple} - \text{apple} = \underline{\hspace{2cm}}$$

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

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

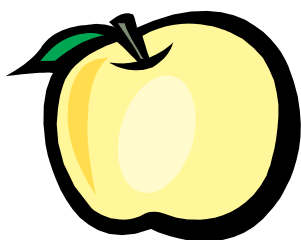
$$\underline{\hspace{1cm}} - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

TÖÖLEHT 6. Viljade-marjade ühendamine nende nimetusega



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

TÖÖLEHT 7. Viljade-marjade nimetuste lugemine ja järelekirjutamine



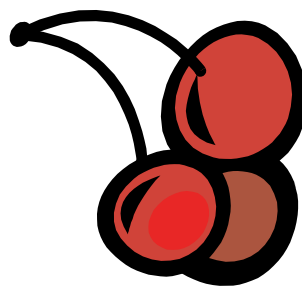
ÕUN



BANAAN



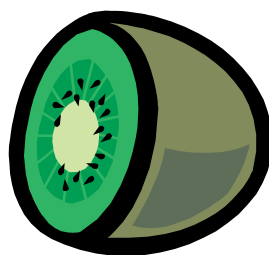
BROKOLI



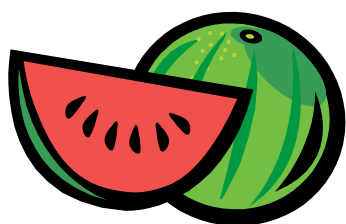
KIRSID



LILLKAPSAS



KIIVI



ARBUUS



ANANASS

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

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

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

Raamat koosneb viiest osast:

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

