

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamisest lasteaias

## **„Lotte armastab puu- ja köögivilju“**

**Koostajad: Maili Magerramov, Jane Jaggo (rühmaõpetajad), Tartu Lasteaed Sipsik**

### **Taustinformatsioon:**

Meie lasteaed on Tervist Edendav Lasteaed ja me propageerime oma rühmas tervislikku toitumist igapäevaselt läbi erinevate tegevuste: regulaarne kokandusega tegelemine koos lastega, söögikorra lõpetuseks puu- või köögiviljapalade pakkumine, vee pakkumine januhoogiks jm. Mais 2015 viisime oma rühmaga läbi rea erinevaid tegevusi, osaledes puu- ja köögiviljade tarbimist toetavas projektis. Projekt valmis koostöös Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonnaga. Seda rahastati Euroopa Liidu Koolipuuvilja ja –köögivilja toetuse seotud tegevuste projektist “Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade ja Tervist Edendavate koolide võrgustikku kuuluvates haridusasutustes puu- ja köögiviljade tervislikum kasutamine” .

### **Eesmärgid:**

- Parandada laste teadmisi ja oskusi toiduvalikute tegemisel;
- aidata kaasa tervislike toitumisharjumuste kujundamisele;
- edendada tervislikku toitumist lasteasutuses tervikuna.

**Peamine sihtrühm:** lapsed vanuses 4-5 eluaastat, 24 last

**Läbiviidud tegevuste kirjeldus, läbiviimise metoodika ja toimumise aeg:**

### **1. Lastega loovtööde tegemine ja näitus rühmas**

Ajavahemikus 18.-29. maini valmistasime lastega erinevaid loovtöid, kasutades projekti käigus saadud guaššvärve, paberit, plastiliini. Valmisid voolitud õpetlikud väljapanekud rühmaruumi „Sünnipäeval pakun sõpradele...” ja „Hammastele meeldivad...”



Fotod loovtöödest rühmas; fotode autor Maili Magerramov

Guašvärvidega maalisid lapsed erinevaid töid puu- ja köögiviljadest. Samuti joonistasid lapsed terveid hammastega suud ja toiduaineid, mis aitavad hambad tervena hoida. Valminud töödest kujundati näitus rühma riideruumi seintel, mida oli võimalik käia vaatamas ka teiste rühmade lastel. Loovtöodes osalesid kõik sellel perioodil Lotte rühmas kohalkäivad lapsed – 19 last.



Fotod kunstitöödest rühmas; autor Maili Magerramov

## 2. Latika mahetalu külastus 11.mail 2015

Õppekäigust võtsid osa 20 last, rühma õpetaja ja õpetaja abi. Taluperenaise eestvedamisel tutvuti taluga, lapsed said osaleda kevadtöodes (külvamine, istutamine, kastmine), vaadata ja toita lambaid, uurida põllutöomasinaid ja süüa talus kasvatatud toorainetest toitu.

Taluga tutvumine algas põllule taimede jaoks „toidu“ otsimisega (lastelt uuriti, mis võiks olla taimede toiduks) ehk koos lastega mindi lambasõnnikut tooma. Järgmiseks laotati sõnnik põllule, kuhu tehti peenrad sibulate mahapanekuks. Igal lapsel oli võimalus külvata ka tilli ja redist.

Päev jätkus jalutuskäiguga talu hoovis vaatamaks suuri põllutöomasinaid, lastel oli võimalik tutvuda traktori sisemusega.

Loomulikult oli ka huvitav väike lõbus vahetegevus heinapallide otsas tasakaaluharjutuste tegemise näol. Kohapeal mängisid lapsed ka mitmeid lõbusaid kuid erinevaid teadmisi pakkuvaid mängu („Supi keetmine“, „Lambad ja hundid“, „Kus midagi kasvab“).

Kõige huvitavam oli lastele kindlasti lammastega kohtumine. Neil oli võimalus lammastele anda nii kodust kaasavõetud leiba kui ka talu poolt pakutud teravilja. Peale söötmist lubati lapsed aedikusse lammaste juurde - saadi lambaid silitada ja jälgida väikseid talleid emmedelt piima imemas. Lastele meeldis, kuidas talled piima juues sabadega väristasid – sai selgitatud ka ütlust „väriseb nagu talle saba“. Päeva lõpetuseks pakuti lastele talus kasvatatud



köögiviljadest valmistatud suppi, värskelt küpsetatud leiba võiga ja magustoiduks rabarberikooki piparmünditee ning meega.

Tagasi sõites oli lastel bussis palju muljetamist nähtu ja kogetu teemal.



Fotod mahetalu külastamisest; Fotode autor Güllü Annuk

Talukülastust meenutades valmisid rühma laste joonistustööd, mille kaudu said vanemadki laste vahvast käigust osa.



Laste muljed talukülastusest ; Foto autor Maili Magerramov

### 3. Lavastusmäng "Liha pole lahendus"

27. mail toimus lasteaia õuealal üritus "Liha pole lahendus", mille käigus läbi lõbusa lavastusmängu toimus projekti kaudu lasteaeda saabunud puu- ja köögiviljade tutvustamine ning degusteerimine. Üritusest võtsid osa 17 last, kaks rühmaõpetajat, õpetaja abi, liikumisõpetaja ja õppealajuhataja. Pärast rühmaüritust jagati puuvilju ka teistes lasteaia rühmades.







„Liha pole lahendus“; fotode autor Marika Kaldaäär

#### 4. Smuutihommik

Järgmise päeva hommikul valmistasime ülejäänud banaanidest ja kiividest rühmas smuutit. Kaunistuseks olid tähtviljad ja füüsalid. Tegemistest võttis osa 18 last.



Smuuti valmistamine rühmas; foto autor Gülü Annuk

## **Õppe- ja kasvatustöö valdkonnad, millega toitumise teema sai lõimitud:**

kunst, mina ja keskkond

**Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:** erinevad puu- ja köögiviljad, A3 paberid, guaššvärvid, pintsliid, plastiliin; mahetalu küllastamine koos transpordi ning toitlustusega – kõik rahastatud projekti raames.

## **Tulemused:**

- Lapsed võtsid aktiivselt osa erinevatest huvitavatest tegevustest.
- Laste teadlikkus puu- ja köögiviljadest kasvas nii taluküllastuselt saadud teadmiste kui lasteaia toimunud ürituste kaudu. Paljud lapsed said esimest korda maitsta datleid, tähtvilja, granaatõuna, füüsalit. Ise toiduvalmistamisel osaledes maitstes ka tundmatu jook – smuuti – hästi.
- Lapsed rääkisid vanematele päeval toimunud tegemistest – nii said nemadki laste kaudu uusi teadmisi.
- Lapsed lubasid edaspidi oma külalistele, sünnipäevalistele kommi asemel pakkuda suupistetena puu- ja köögivilju.
- Lasteaia teiste rühmade lapsed said meie tegemistest osa loovtööde näitust küllastades ning puu- ja köögivilju maitstes.

## **Kogemuste jagamine:**

Projekti ülevaade esitati Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonnale. Projektist saadud kogemused ja tegevuste näited esitatakse Tervist Edendavate Koolide ja Tervist Edendavate Lasteaedade Tartu linna võrgustike teabepäeval sügisel.

## **Kontakt:**

Marika Kaldaäär, Tartu Lasteaed Sipsik õppealajuhataja

e-post [marika.kaldaaar@raad.tartu.ee](mailto:marika.kaldaaar@raad.tartu.ee)