

Hea praktika näide tervisliku toitumise edendamises lasteaias

1. **Töö pealkiri: nädalateema „Kuidas maitseb vikerkaar“.**
2. **Koostaja/koostajad: Tartu Lasteaed Klaabu**
Õpetajad **Eda Tereping ja Katrin Eomõis**
Õppealajuhataja **Aita Arund**
3. **Taustinformatsioon:** töö teema(de) valiku põhjendus (vajadus lähtuvalt kas laste vanusest, õppekava eesmärkidest, õppeasutuse arenguvajadustest, tervisega seotud probleemidest vm).

Tartu Lasteaed Klaabu on tervist edendav lasteaed. Meie arengukava ja õppekava üheks oluliseks eesmärgiks on lapse tervise toetamine ning selle aluseks on tervislike harjumuste kujundamine. Tervisliku toitumise teema oli valitud 2014.–2015. õppeaasta üheks oluliseks tervise edendamise valdkonnaks. “Kuidas maitseb vikerkaar” tegevuste läbiviimist toetas PRIA puu- ja köögivilja tegevustoetuste projektis osalemine. Antud integreeritud tegevused viidi läbi 11.–15. mail 2015 Siilide rühma 3–4-aastaste lastega.

4. Nädala integreeritud tegevuste eesmärgid:

- Laps vaatab, uurib ning eristab lõhna, kuju, suuruse, raskuse, värvuse ja maitse järgi erinevaid puuvilju.
- Lapsel kujuneb positiivne suhtumine erinevate puuviljade (sh uute) maitsete suhtes.
- Laps tunneb ja nimetab erinevaid tuttavaid puuvilju ja oskab mõne lausungiga rääkida, kuidas neid toiduks kasutada.
- Laps sorteerib (puuviljad – kuuluvus, värvus, suurus) ja loendab esemeid viie piires.
- Laps osaleb aktiivselt õppekäigul mahetalus, tutvub erinevate seemnetega ja osaleb seemnete külvamisel.
- Laps õpib palliviskeoskust ja arendab reaktsioonikiirust, osaledes temaatilistes liikumismängudes.
- Laps laulab temaatilisi laule ja osaleb laulumängus.

Koostöö:

Kaasati lapsevanemaid erinevatel nädalapäevadel eri värvi puuviljade rühma saamisel. Seeläbi mõjutati lapsevanemaid kodudes sagedamini puuvilju ja marju tarbima.

5. **Peamine sihtrühm ja vanus: 3–4-aastased lapsed,** tegevustes osales 23 last.

6. Läbiviidud tegevuste kirjeldus, läbiviimise metoodika ja toimumise aeg.

Mina ja keskkond

Vaatlemine ja uurimine: „Vikerkaare puuviljad“ (vt pildid lisa 1).

Puuviljade vaatlemiseks seati sisse degusteerimislauake, mis jäi rühma veel ka järgmiseks nädalaks. Vastavalt nädalapäevaks valitud värvile lisandusid lauale uued puuviljad. Neljandal päeval oli laud erivärvilisi puuvilju täis. Igapäevasele maitsmisele järgnes nüüd ühiselt puuviljasmuutide valmistamine, kuhu sai panna erinevatest värvidest puuviljad kokku.

Esmaspäevast neljapäevani esindas iga nädalapäev üht vikerkaarevärvi järgmiselt:

Esmaspäev – PUNANE, õpiti tundma punaseid puuvilju (õun, punane ploom, punased viinamarjad, granaatõun, punane pirn, mango).

Teisipäev – ORANŽ, oli oranžide puuviljade päev (apelsin, virsik, astelpaju marjad, füüsal).

Kolmapäev – KOLLANE, kollased puuviljad (kollane õun, banaan, melon, sidrun).

Neljapäev – ROHELINE, rohelised puuviljad (viinamarjad, kiivi, pirn, avokaado).

Puuviljadega tutvuti kõiki meeli kasutades – kompides, nuusutades, vaadeldes, maitstes ja ka kuulates. Puuvilju võrreldi värvuse, kuju kui ka kaalu ning nende seemnete järgi. Uuriti puuvilju pealt ja seest (nt õpetaja küsimusele: „Mis lõhna nüüd tunnete?“ vastati “See on vitamiinide lõhn!”). Lastele pakkusid huvi erinevad luuviljaliste seemned jms. Uurimisel olid abiks luubid.

Lapsed osalesid järgmistes integreeritud tervisliku toitumist edendavates temaatilistes mängudes: “Kompott”, “Food fight”, “Puud ja viljad” (vt p 8).

Kokandus

Valmistasime smuutisid erinevatest puuviljadest. Kuna puuvilju oli rohkelt, saime smuutisid valmistada veel ka järgmisel nädalal. Eriti rõõmustav oli rühma rohenurgast lõigata smuuti sisse mõned isekasvatatud salatilehed ja tillioksad. Kõige paremini maitstes banaani-apelsini-kiivi smuuti (vt pilt 3). Lastele meeldis väga puuvilju maitsta ja neid tükeldada, samuti oldi agarad apelsinist värske mahla pressimisel.

Õppekäik mahetalu “Kevad talus”

Siilide rühma lapsed kogesid suurepärase päeva koos vahvate tegevustega Latika mahetalus. Lapsed tutvusid taluga, said teada palju uut ja huvitavat taimedele vajalikest kasvutingimustest. Perenaise juhtimisel mängiti toitumisteenalisi mängu, mis olid algul sissejuhatavaks osaks ja hiljem kinnistasid eelnenud tegevusi. Lapsed said uurida kompostihunnikut, istutada sibulaid, külvata seemneid. Tutvuti talutehnikaga ja suurearvulise lambakarjaga. Ühises lauas talu õuealal söödi ka maitsev lõunasöök (taluleiba taluvõiga ja kana-kartulisuppi värske rohelisega). Väljasõit toimus PRIA puu- ja köögivilja tegevustoetuste projekti rahadest. Vt kokkuvõtte piltidega lisa 2.

Keel ja kõne

Kuulamine ja kõnelemine: “Leia ja mis süüa teed?”.

Laps leiab valitud puuviljale pildi, kirjeldab vähemalt ühe iseloomuliku tunnuse alusel (nt ta on kollase värviga, ta on pehme vms) ning ütleb puuvilja nime (nt banaan). Seejärel saab laps vastata küsimusele “Mis süüa teeme?” (nt banaanist teeme smuutit, puuviljasalatit). Mäng viiakse läbi väiksemas alagrupis, oluline, et toidud tuleksid võimalikult erinevad.

Käemäng: “Õunake”

Mul on väike õunake, mis ema andis minule.

Ümarad pihud moodustavad õunapallikese.

Seal elab kümme väikest seemnelast.

Näidata kümme sõrme.

Igas kambris kaks seemnekest.

Mõlema käe nimetissõrme ja põidlaga näidata seemnekesi.

Nad magavad ja näevad und kevadest ja päikesest.

Silmad kinni, käed põse alla.

Matemaatika:

Sorteerimine ja loendamine: ühe tunnuse alusel puuviljade sorteerimine. Eelnevalt on lastega kõik puuviljad uuritud ja arutatud nende erinevaid omadusi. Nüüd said lapsed puuviljade hulgast vastavalt ülesandele õiged viljad üles otsida. Õpetaja poolt antud ülesanded olid järgmised: leia punane (kollane, oranž, roheline) puuvili, leia ümmargune puuvili, leia kõige väiksem puuvili (kuju, suurus, värvus) jms. Sorteeriti niikaua, kuni kõik ühe tunnusega puuviljad said ühte kokku, seejärel toimus loendamine. Siis jätkus mänguline tegevus järgmiste puuviljade otsimisega. Mängu lõpetasime loomingulisemalt, järgmiste küsimuste abil: leia kõige meeldivama lõhnaga puuvili, leia kõige maitsvam puuvili, leia kõige huvitavamat heli teinud puuvili. Siin said lapsed oma mõtteid ja arvamusi jagada (Lapsesuu: „Füüsal on granaatõuna maitsega.“, „Ma ei ole kunagi maitsnud seda pruuni asja (datlit), see ei ole hea maitsega.“)

Mäng: “Puud ja viljad” vt p 8

Kunst:

Voolimine: “Puuviljavaagen sünnipäevalaul” (ühistöö, ehisvoolimine).

Meisterdamine: “Puuviljavikerkaar” (ühistöö).

Kunstitegevuste kirjeldused sõnas ja pildis vt lisad 3 ja 4

Muusika:

Laulumäng: “Õunake”

Aias kõnnib (Tiinake, *lapse nimi*),

(Tiinake) kui õunake.

Ti-pa-ta-pa, (Tiinake),

(Tiinake) kui õunake.

Veere, veere, õunake,
Veere hästi kaugele,
Veere, veere, õunake,
poe peitu põdsasse.

Liikumine:

Viskemängud: “Õunad korvi”

- a) Lapsed korjavad värvilised pallid saalis või murult kokku reegli alusel (nt too kaks punast palli jne) või vabal valikul ja ütlevad, milliseid värve ja kui palju „õunu“ tõid korvi.
- b) Lapsed jagunevad gruppidesse, iga grupp asub joonele ja järjekorras saavad visata nn õunu, pirne, ploome jne korvi. Õunad, mis läksid korvist mööda, kuuluvad uuestiviskamisele. Kui kõik visatud saab vahetada puuvilja nime ja mäng võib korduda niikaua, kui pakutakse, mida veel soovitakse korjata, visata.

Reaktsioonikiirust arendavad tähelepanumängud: “Kompott”; “Puud ja viljad” (vt lisa).

7. Õppe- ja kasvatustööga ja/või tervisega seotud valdkonnad, millega toitumise teema on lõimitud.

Nädala tegevused olid lõimitud kõigi lasteaia õppe- ja kasvatustöö valdkondadega. Lisaks tervisega seotud toitumise teemale toetasid tegevused aktiivset liikumist, vaimset tervist, loovust ja sotsiaalseid oskusi.

8. Tegevuses kasutatud materjalid, vahendid ja mängud

Puuviljade degusteerimislaud, erinevad korvid, kandikud, taldrikud. Palju erivärvilisi puuvilju. Luubid. Suurte värviliste puuviljapiltidega raamat. Põrandamäng matiga “Food fight” (Miljon Miks’ist). Puuviljade šabloonid.

Smuutide valmistamiseks – lõikelauad, noad, mahlapressid, kausid, blender, joogikõrred, topsid. Pesemiseks kööginurk valamuga.

Kunstis – plastiliinid, tugevam joonistuspaper, kartong, voolimisalused. Käärid, värvipliatsid, värvimiseks erinevatest puuviljadest paljunduslehed (osaliselt ise joonistatud jms). Liimipulgad. Suurem aluspaber (4 x A2) ja õpetaja ettevalmistatud vikerkaar sellel nelja värviga (guašš). Asfaldikriidid. Liikumine – pallimere väikesed värvilised pallid, mängupallid, võimlemisrõngad.

Mängud

Mäng: “Kompott” mängimiseks õues või toas

Eesmärgid.

- laps on rõõmus ja tähelepanelik mängija;
- laps tunneb ja nimetab puuvilju.

Mängu käik

Mäng toimub ringis. Iga mängija valib endale ühe puuvilja nime (võimalus valida puuvilja šabloon või värvi järgi). Mängus on erinevaid puuvilju: õunad, ploomid, apelsinid, banaanid, sidrunid, kiivid, pirnid jne. Valitakse mängujuht (algul on selleks õpetaja, jätkavad lapsed). Mängujuht hüüab puuvilja nime, kõik lapsed, kes on antud puuviljad, astuvad ringi keskele ja teevad liigutusi mängujuhi ettenäitamisel (nt keerutavad, lehvitavad, hüppavad, kõnnivad, kükitavad, st nt kukuvad puult jms.). Kui mängujuht hüüab “kompott”, astuvad kõik lapsed ringi keskele ja tantsivad (või teevad muid kokkulepituid liigutusi).

Mäng: “Puud ja viljad” mängimiseks õues või saalis

Eesmärgid:

- laps on aktiivne osaleja ning järgib kokkulepituid mängureegleid;
- laps loendab iie piires;

Valitakse kaks kuni neli (oleneb laste arvust) last püüdjateks (st puudeks: pirni-, õuna-, banaani-, kirsipuu jne). Igal puu valib endale värvilise võimlemisrõnga sees oleva kodukohta (võiks värvide suhtes olla sobivad). Ülejäänud lapsed on platsil laiali, kokkulepituid piirkonnas – nn aias. Märkuande peale hakkavad “puud” püüdma lapsi endale viljadeks. Kes kinni püüti, sai antud puu viljaks ja läheb tema kokkulepituid kodukohta. Püüdmise ajal järgitakse ohutust, kedagi ei ole lubatud lükata jms. Kui kõik lapsed kinni püütud, toimub osalejate poolt puu ja tema viljade nimetamine (lisaks võib õpetaja küsida veel viljade suuruse, maitse, värvuse vms üle, nt „Kas te olete suured või väikesed pirnid?“) Lõpeb viljade üleloendamise ja võrdlemisega – kellel rohkem vilju? Mäng kordub, puuks olnud laps saab valida järgmise puu oma viljadest.

Mäng: “Food fight” vt müüja kodulehelt www.leluexpress.ee/tooted-2/good-fight

Mäng koos mängumatiga õpetuse “Väike aednik” järgi. Laps võtab pakist ühe kaardi (ainult puuviljad) ja astub matil selle puuvilja peale, mida näeb kaardil. Kui laps oskab öelda õige nimetuse, saab ta kaardi endale. Mängu lõppedes osalejad loevad saadud kaardid kokku (hea, kui max 5 kaarti ühel lapsel, seostub eesmärgiga).

9. Tulemused

Õppe- ja kasvatustegevuses seatud eesmärgid täideti. Lapsed tutvusid erinevate puuviljadega, õppisid neid vaatlema, eristama ja kirjeldama. Lapsed kogesid palju erinevaid maitseid. Nii mõnigi puuvili oli mõnele lastest võõras (sh ka kiivi), ei olnud seda varem maitsnud. Talu külastusel saadi teada uut ja huvitavat taimedele vajalikest kasvutingimustest. Näiteks saadi teada, et mõned taimed hoiavad kahjureid aias taimedest eemal ja et taimede eest peab hoolitsema, et lõpuks saaki saada. Valmistati erimaitselisi smuutisi ja mängiti mitmeid temaatilisi mänge.

Järgnes nädal “Kuidas kasvab seemnest puu?!” Mida taimed vajavad kasvamiseks ja kes on need väikesed abilised aias. Inspiratsiooni saadi talus nähtust ja räägitust.

Antud rühma nädala (sh PRIA projektiga seotud) tegevusi tutvustati igapäevaselt rühma lastevanematele, hiljem kunstigaleriis loovtööde abil kogu lasteaia perele ja külalistele ning Klaabu kodulehe kaudu kõigile huvilistele.

11. Koostööpartnerid

Tartu linna tervishoiuosakond

PRIA puu- ja köögivilja toetusega seotud projekti tegevuste elluviimine (rahastamine)

Rühma lapsevanemad

Lasteaia köök

12. Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

- 1) Tervise Arengu Instituut. 2008. Tervis- ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude.
- 2) Kirjastus koolibri 2012. Suur pildiraamat – Aedviljad.
- 3) TLÜ Rakvere kolledž. 2006. Kus mu põial?
- 4) Nähka lood. <http://www.hot.ee/nahkalood/>
- 5) Kirjastus Ilo. 2009. Sirje Raadik. Õpime õues mängides.
- 6) <http://www.leluexpress.ee/tooted-2/good-fight>

Illustreeriv lisamaterjal

Lisa 1. Pildid tegevustest „Kuidas maitseb vikerkaar“



Pilt 1.
Erinevat värvi puuviljade uurimislauake.



Pilt 2.
Maitseid on erinevaid?



Pilt 3–4. Rühma rohenurgas kasvanud ☺
salatit said lapsed ise võtta ja kasutada võileibadel
või lisada ka smuutile ning sibulat soovi korral
lisada suppidele jms



Pilt 5. Koos lastega smuutide valmistamine



Pilt 6. Mängu “Food fight” mängimine

Pildifailidega kokkuvõtted

Lisa 2. Õppekäik mahetallu

Lisa 3. Loovtöö voolimine “Puuviljavaagen sünnipäevalaual”

Lisa 4. Loovtöö meisterdamine “Puuviljavikerkaar”

Loetletud lisad on kättesaadavad Klaabu lasteaia kodulehelt <http://www.tartu.ee/klaabu/?s=288>