

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamisest lasteaias

Nimetus: Loovtöö: „Puuviljad sünnipäevalaul“

Valdkond: Tervislike toitumisharjumuste kujundamine

Toimumisaeg: 14.–28.mai 2015

Koostajad: Tartu Lasteaed Sass õpetajad Terje Reponen ja Pille Ilves

Taustainformatsioon: Kuulume võrgustikku Tervist Edendav Lasteaed ja viime läbi erinevaid tervist edendavaid tegevusi. Põhiline rõhk on tegevuskavas suunatud liikumisele ja toitumisele. Hea võimalus on tutvustada tervislikku toitumist lastele läbi arutlemise, vaatlemise, uurimise, katsetamise, mängimise ja koos järelduste tegemise ning kasutada selleks erinevaid loovtöö võimalusi.

Eesmärgid:

- Laps õpib tundma erinevaid toiduaineid.
- Laps avastab enda jaoks uusi puuvilju.
- Lapsel kujuneb positiivne suhtumine söömissesse ja toiduga seotusse.
- Laps oskab sünnipäevalaul kasutada erinevaid puuvilju.
- Laps saab teadmisi läbi mängu.

Sihtrühm: Eelkooliealised lapsed

Peamise sihtrühma vanus: 5–6 aastat

Planeeritud sihtrühma suurus: 24 last, loovtööde konkursil osales 67 last.

PRIA puu- ja köögivilja tegevustoetuste projekti „Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade ja Tervist Edendavate Koolide võrgustikku kuuluvates haridusasutustes puu- ja köögiviljade tervislikum kasutamine“ tegevustes kaasati lisaks 190 last (degusteerimised) ja 20 last (talukülastus).

Tegevused:

Rühmades toimus eeltöö: tutvustati erinevaid puu- ja köögivilju ning talupidamist.

Õpetajad jutustasid lastele taluelust ja mahepõllumajandusest, rääkisid mahetoidust. Kasutati raamatut „Liisi talu“.

PRIA projektiga hangitud loovtöövahenditega voolisid lapsed marjakooke ja maalisisid toredad smuutidega täidetud joogiklaasid, mis olid kaunistatud puuviljade ja marjadega.

Kunstitööde tegemiseks kasutati plastiliini, A3 ja A4 formaadis paberit, pappi, liimi, kääre, pintsleid, värve ja pliiatseid. Kasutati erinevaid köögiviljaseemneid. Valminud tööd pandi välja pidupäevalaule. Seda näitust külastasid lasteaia lapsed ja lapsevanemad. Info projekti tegevustest jõudis kõigi lasteaia rühmade ja lapsevanemateni.

Tegevuste läbiviimisel on toitumise valdkond lõimitud erinevate õppe- ja kasvatustöö valdkondadega, nt keel ja kõne, kunst, mina ja keskkond, matemaatika.

Tekkisid lapsi vaimustavad arutelud, kus kõik lapsed said näidata oma teadmisi mahetoidust. Matemaatika tegevustes sai võrrelda seemneid. Pärast Latika mahetalu külastamist joonistasid lapsed nähtust pildid. Tööd vormistati ühesugusele formaadile A4 ja need pandi üles rühma stendile. Peale tööde laekumist korraldati vanematele ja lastele kõikidest kunstitöödest väljapanek.

Latika talu Ülenurme vallas külastas loovtööde konkursil parimaks rühmaks valitud Linnupoegade rühm (20 last ja 2 õpetajat). Lapsed õppisid talu perenaise Janika Hinto eestvedamisel tundma erinevaid köögiviljaseemneid, valmistasid ette maa ning külvasid seemned peenrasse. Iga laps sai istutada mulda oma personaalse sibula. Lastel oli võimalus tutvuda eluga kompostihunnikus, uurida kärbsevastseid, erinevaid mardikaid ja vihmausse. Kogu tegevus oli üles ehitatud loogiliselt ja mänguliselt: alustati peenarde kaevamisest, väetamisest sõnnikuga, siis külvati ja kasteti.

Lapsed said tutvuda talus lambakasvatusega ja oma käega lambaid katsuda ning kaasatoodud leiba neile jagada. Tutvust tehti ka põllutöomasinatega. Pärast mitmekülgseid tegevusi mahetalus kostitas talu perenaine külalisi maitsva köögiviljasupi ja omatehtud leivaga, magustoiduks said lapsed proovida perenaise küpsetatud rabarberikooki ja juua taimeteed meega.

Degusteerimine viidi läbi PRIA projekti pidulikul lõpetamisel. Lastele oli kaetud kaunis pidulaud. Õpetajad tutvustasid lastele vähem tuntud puu- ja köögivilju ja koos lastega arutleti nende vajalikkuse üle. PRIA projekti raames degusteeriti erinevaid puu- ja juurvilju: fütusal, dattel, granaatõun, kollane melon, ananass, kiivi, kurk, porgand, guajaav, banaan. Kõiki neid tutvustasid õpetajad lastele ja pärast saadi vilju maitsta.

Tagasiside oli nii laste kui lapsevanemate poolt positiivne. Paljud lapsed proovisid ise kodus teha smuutisid ja palusid lapsevanematel osta kommi asemel erinevaid puuvilju. Lapsed arvasid, et edaspidi hakkab nende sünnipäevalaual olema palju enam erinevaid puuvilju. Tegevused andsid hea võimaluse tutvustada lastele tervislikku toitumist läbi arutlemise, vaatlemise, uurimise, katsetamise, mängimise ja järelduste tegemise, tekitades lastes huvi erinevate toiduainete vastu. Projekti tegevusi lasteaias suunas ja analüüsis lasteaija tervisemeeskond.

Kas läbiviidud tegevust hinnati?: Tervisemeeskonna poolt koostati ülevaade lasteaias toitumise valdkonna tegevustest ning analüüsiti tegevuste mõju nii lastele kui lapsevanematele. Tagasiside laste ja lastevanemate poolt oli väga positiivne.

Korraldaja: 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” .

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.



Foto 1. Linnupoegade tervislik sünnipäevalaud



Foto 2. Linnupojad maiustamas



Foto 3. Muljeid Latika mahetalust



Foto 4. Smuutide valmistamine



Foto 5. Meie tervislikud smuutid



Foto 6. Koogimeistrid

Fotode autor Regina Kullamaa