

Hea praktika näide tervisliku toitumise edendamisest lasteaias

1. Töö pealkiri: MAITSE- JA RAVIMTAIMED.

2. Koostaja: Kaire Altosaar, Kuusalu Lasteaed Jussike õpetaja

3. Taustinformatsioon

Antud tegevus on valitud lähtuvalt laste huvist. Meie lasteaeda ümbritseb mets ja kokkupuude loodusega, erinevate taimedega on pidev. Selgitus, et paljud taimed on ravivate omadustega, tekitas lastes palju küsimusi ja huvi. Jätkasime teemaga pikemalt, kuni jõudsime taimedeni, mis on ka maitsetaimed. Edasi rääkisime, et maitsetaimi kasvatatakse ka koduaias. Õpetajal on olemas väike ürdiaed ning nii jõudsid erinevad maitsetaimed lasteaeda. Võtsime plaani maitsta erinevaid ürditeesid ja teha erinevaid maitsevõisid. Maitsevõi tegemise osana rääkisime ka rasvadest. Levinud on arusaam, et rasv on paha ja teeb paksuks.

4. Eesmärgid ehk eeldatavad tulemused

- Laps tunneb ja oskab nimetada erinevaid maitsetaimi, eristab maitse järgi peterselli, murulauku, tüümiani, küüslauku, punet.
- Laps omandab mõiste maitsetaimed – ürdid.
- Laps teab, et mitmetest maitsetaimedest valmistatakse ka ürditeesid.
- Laps oskab kääride abil peenestada maitserohelist.

5. Peamine sihtrühm ja vanus: 6–7-aastased lapsed, 24 last.

6. Läbiviidud tegevuste kirjeldus, läbiviimise metoodika ja toimumise aeg

Nädala jooksul tutvusid lapsed erinevate maitsetaimedega.

Alustasime murulaugust ja petersellist. Taimega tutvumisel kasutasime erinevaid meeli. Vaatlesime, katsusime, nuusutasime ja maitsesime taimi. Rääkisime nende ravivatest omadustest. Lõpetuseks valmistasime petersellist tee, mida kõik maitsesid.

Teisel päeval tutvusime pune ja küüslauguga (ürdivõis kasutasime küüslaugupealseid), kolmandal päeval tüümianiga ning valmistasime ravimtee.

Neljandal päeval vaatlesime ja võrdlesime kõiki neid taimi ürdikorvis. Eristasime maitse ja lõhna järgi. Rääkisime nende kasulikest omadustest.

Viiendal päeval toimus erinevate ürdivõide valmistamine. Alustuseks rääkisime rasvadest, mis on samuti olulisel kohal meie toidulaual. Istusime ühiselt ümber suure laua, laual erinevad ürdid, igal lapsel käärid ja alus. Maitseroheline lõigati kääridega võimalikult peeneks. Valmistasime kolm erinevat maitsevõid: murulaugu-peterselli-, pune-küüslaugu- ja tüümianivõid, mida sõime seemneleiva ja sepikuga. Iga laps valis oma lemmikvõid.

Õhtuks seadsime lauakese vanemate jaoks. Laual oli ka tabel, kuhu palusime igal vanemal märkida enim maitsetud või.

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

- Mina ja keskkond: taimede kasvukohad, kasvutingimused, taimede vaatlus ja arutlemine nende kasulikkuse üle.
- Keel ja kõne: maitsetaimede nimede õige nimetamine, uued mõisted “ürt – maitsetaim”, “ürdivõi”.
- Matemaatika: taimede omavaheline võrdlemine (lehe kuju, suurus), mõõtmise mõõtenõu abil.
- Tervis ja ohutus: käte pesemine enne tööd, mõõdutunne erinevate taimede tarvitamisel, ohutusnõuded.
- Motoorika: kääridega lõikamine kokkulepitud suurusesse.

8. Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid

- Maitsetaimed – petersell, murulauk, tüümian, küüslauk, pune.
- Töövahendid – käärid, lõikelauad, kausid; või, toiduõli, saumikser, erinevad leivad.

9. Läbiviidud tegevuste hindamine

Lastele meeldib ise aktiivselt protsessis osaleda. Antud tegevuses olid kõik lapsed kaasatud, andes oma panuse ühisesse toiduvalmistamisesse. Hea tulemuse saamiseks oli vajalik arvestada teiste laste poolt tehtuga. Peenestatud materjal pidi olema kokkulepitud suurus. Sellest tulenevalt suheldi omavahel ja tuletati teistele meelde kokkuleppeid. Tegevus täitis kõik püstitatud eesmärgid.

10. Tulemused

Õhinaga oodati vanemate poolseid hinnanguid. Tulemusi hindasime kolmes kategoorias: lapsed, emad, isad. Valiti välja üks, kõige enam maitsetud või ja märgiti see tabelis ristiga. Kokkuvõtteks selgus, et isade lemmikvõi oli valdavalt murulaugu-petersellivõi, aga emadele meeldis enim tüümianivõi. Enamiku laste lemmikuks osutus samuti peterselli-murulauguvõi. Hiljem rääkis mitu last, et ka kodus valmistati maitsevõid. Vanematepoolne tagasiside oli väga positiivne.

Peterselli, küüslauku, tüümiani ja murulauku eristasid kõik lapsed maitse ja välimuse järgi. Pune tekitas pisut segadust, see oli lastele kõige vähem tuntud ürt ning tema lõhna- ja maitseomadused ei eristunud nii kontrastselt. Taimi, millest ravivaid ürditeesid valmistada, osati nädala pärast veel teisigi nimetada. Mitu last rääkisid hommikuringis taimedest, millest nende kodus ravimteed tehakse: näiteks kummel, saialill, nõges jt.

Püstitatud eesmärgid täideti ja tore oli, et käsitletud teema leidis ka kodudes vastukaja ning laienes selle tulemusena veelgi.

11. Koostööpartnerid

Lapsevanemad tõid vajalikud vahendid maitsevõi tegemiseks: või, toiduõli, erinevad leiva-saiatooted.

12. Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

- A. Paju. *Ravimtaimed looduses ja apteegis*. 2008 Agitator OÜ
- P. Hausman ja J. B. Hurley. *Tervistav toit*. Suur Eest Raamatuklubi Tallinn 2001
- P. Hausman ja J. B. Hurley. *Loodusravi ABC*. Suur Eest Raamatuklubi Tallinn 2006

Illustreeriv materjal



Foto 1 - Maitsetaimede korvike



Foto 2 – Tööhoos – ürdivõi valmistamine



Foto 3 – Ürdivõi on valmis