

Hea praktika näide tervisliku toitumise edendamisest lasteaias

Teema: Tervislike toitumisharjumuste kujundamine

1. Töö pealkiri: LEIVANÄDAL „LEIB TERAST TOIDUNI“ KUUSALU LASTEAIAS JUSSIKE

2. Koostaja/koostajad: Ülle Rekk (õppealajuhataja), Kairit Kesamaa (tervishoiutöötaja) Asutus: Kuusalu Lasteaed Jussike, Kuusalu alevik, Kuusalu vald, Harjumaa

3. Taustinformatsioon:

Lasteaia õppe- ja kasvatustegevuse aluseks on lasteaia õppekava, mille üheks osaks on tervisekasvatus. Tervislike toitumisharjumuste kujundamisele pööratakse igapäevaselt suurt tähelepanu. Heaks võtteks on teemanädalate korraldamine, kus lapsel on võimalus antud teemaga süvendatult ja mitmekesiselt tegeleda.

Leivanädal on üks traditsioonilisemaid teemanädalaid lasteaias, kuid igal aastal toimub see veidi erinevalt. Ettevõtmised on mitmekesised ja sisukad. Leiba söövad lapsed üldiselt hästi, kuid alati pakume ka midagi uut ja huvitavat.

Leivanädala eesmärk on juhtida tähelepanu rukkileiva tähtsusele toidulaual ja suunata laste toitumisharjumuste kujunemist.

4. Eesmärgid ehk eeldatavad tulemused:

- Lapsel on eakohased teadmised tervislikust toitumisest.
- Laps teab, millised teraviljad Eestis kasvavad ja mis toitu saab neist valmistada.
- Laps oskab kirjeldada leiva teekonda toidulauale.
- Laps teab, et leib on oluline toit lapse toidulaual.
- Lapsel kujuneb oskus ja soov lihtsama toidu valmistamiseks.

5. Peamine sihtrühm vanus ja arv: lasteaialapsed vanuses 2–7 aastat, 150 last

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

Kuusalu Lasteaias Jussike on käesoleva õppeaasta üldteemaks „Toit – tervise varaait“ (terviseedendus läbi toitumise). Õppekavateemad seostatakse terviseteemadega ning lõimitakse õppekasvatustegevuse kõigisse valdkondadesse, igapäevatoimingutesse ja mängu. Võimaluse piires seostakse terviseteemaga ka rühmade ettevõtmised ja ühisüritused. Aasta jooksul viidi läbi teemanädalad, kus tutvustati põhjalikumalt erinevaid toiduainete gruppe (puu- ja köögiviljad, leiva-, liha-, piima-, kalatooded ning mahlad).

Leivanädalal on võimalus jagada teavet teraviljatoodete tähtsusest ja kasulikkusest.

LEIVANÄDAL „LEIB TERAST TOIDUNI“ (13.–17. oktoober 2014)

- Nädal algas lõbusate võileibade näitusega „Lahe võileivanägu“. Koos perega meisterdati kodus lahe võileivanägu ja toodi see esmaspäeva hommikul lasteaeda. Enamik peresid oli võtnud ülesannet väga tõsiselt – kujutatud oli toredaid loomanägusid, autosid, lilli ja põnevaid tegelasi. Ka personal oli oma oskused mängu pannud (suur võileivatort Lotte, lustlik heeringas, öökull jt). Üheskoos uudistati vahvatest võileibadest kujundatud näitust, seejärel suunduti rühmadesse oma leiba maitsma. Elevust jätkus terveks päevaks.

- **Erinevate leiva- ja saiatoodete väljapanek „Leiba ei asenda“** koos maitsmisega. Tervisemeeskonna eestvedamisel kujundati väljapanek erinevatest leiva- ja saiasortidest. Lapsed käisid rühmade kaupa näitust uudistamas. Väljapanekul oli mitut sorti musta rukkileiba, peenleiba, koorikleiba, seemneleiba, kukleid, erineva maitse ja lisandiga sepikuid ning saiu. Üheskoos arutleti, millest leiba tehakse ning milliseid leivasorte on võimalik poest osta. Mitmes peres küpsetatakse ka kodus leiba. Lastele oli üllatuseks, et leiva- ja saiatoodetel on huvitavad nimed (Triinu leib, Oti sepik, Kadri sai, Jassi seemneleib jt). Uudistoodeteks olid Juubeli kodusai kõrvitsapüreega, suhkruvaba sai ja linaseemne sepik. Lapsed said paljusid leiva- ja saiasorte maitsta. Lisaks pakuti veel kalja ja leivajogurtit. Ühiselt leiti 12 põhjust, miks peab leiba sööma.
- **Lasteaia nädalamenüüs** oli erinevaid leiva- ja saiasorte ning mõnusaid leivatoite (Eha hommikuleib, Fazeri mini saib porgandiga; ploomi-leivasupp, rukkialapitsa jt). Iga toidukorra eel pöörati rühmas eakohaselt tähelepanu menüüs olevale toidule (toidu nimetus, koostisosad).
- **Rühmades** räägiti leiva ajaloo ja selgitati, kui palju rasket tööd on vaja teha, et leib jõuaks meie toidulauale. Õppetegevused olid seotud teraviljade ja leiva teemaga (hommikuring, vaatlused, vestlused, kirjandus, folkloor, vanasõnad, mängud, lavastused). Heaks abimeheks teema arendamisel oli M. Kesamaa lasteraamat „Keda kiita leiva eest“.
- Mitmes rühmas valiti oma rühma lemmikleivad. Iga laps tõi kodust kaasa oma pere lemmikleiva (paar viilu vastavas pakendis). Ühise maitsmise ja uurimise käigus selgusid lemmikud.
- Rühmades toimusid **kokkamispäevad**, kus lapsed valmistasid võileibu või tikusuupisteid, valmistasid müslit, küpsetasid koos õpetajatega aprikoosi- ja õunaspeltaleiba, kaneelisaiakesi, rukkipätsi ning õunakooki.
- Vanemad rühmad käisid kaupluses leivariiuleid uudistamas ja kondiitritsehhis saiakeste küpsetamist vaatamas.
- Rühmade pereüritused koos vanematega seostati tervisliku toitumisega – lapsed valmistasid õhtuseks peoks vanematele lõbusad võileivad või tikuvõileivad.

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

- Mina ja keskkond: teraviljade ja teraviljatoitude vaatlus-võrdlus, vanaaja tööriistade uurimine;
- Keel ja kõne: kirjanduspalad, luuletused, liisusalmid, õppemängud, lavastusmängud, algõpetus (sõnade häälimine, retsepti lugemine);
- Matemaatika: taigna segamiseks vajaliku jahu koguse mõõtmine, leivapätside suuruse ja kuju võrdlemine;
- Kunst: voolimine Kringel, kleepetöö Kombain põllul, maalimine Viljapead, Kakuke
- Ohutus ja tervis: käte pesemine enne kokkamist, köögitehnika (sh. noa) kasutamine;
- Muusika: l/m „Me lähme rukist lõikama“, rütmiline liikumine „Vanaaja viljategu“ (omalooming) „Kuldne viljatera“ (K.Sillamaa) ;
- Liikumine: l/m „Leivad, saiad, jooksu“, „Tuline kakuke“, „Pikk sai ja kakuke“, „Kuklikull“;
- Mäng: kauplus, pagaripood, kohvik, kodumäng, ehitusmängud.

8. Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid (nt erinevad õppe-, joonistus- liikumisvahendid, jutud, laulud, luuletused, pildid, töölehed, mulaažid, mängud jm).

Tegevustes kasutati palju pildimaterjali ja lisamaterjale erinevatest brošüüridest-voldikutest-raamatutest, samuti lastekirjandust (luuletused, jutud, folkloor). Lisamaterjalid on koondatud teemamappidesse „Rukkileib meie laual“, „Leiva teekond“ ja „Leivanädal“ (artiklid, retseptid, tootekirjeldused, nädala menüüd jms.)

Erinevat sorti viljakõrte kimbud. Toidu valmistamiseks vajalikud vahendid vastavalt tegevusele.

9. Läbiviidud tegevuste hindamine.

Õpetajad tegid nädala kokkuvõtte. Üldine rahulolu.

10. Tulemused (lisada kui tulemusi on hinnatud)

Lapsed jäid nädala tegemistega väga rahule, said teadmisi leivast ning selle olulisusest ja vajalikkusest. Kodus räägiti lasteaias toimunud ettevõtmistest. Lastel on huvi kokkamises kaasa lüüa. Vanemad osalesid aktiivselt ettevõtmistes (lõbusa võileiva meisterdamine, oma pere lemmikleiva valimine).

11. Koostööpartnerid – firmad, kes tarnivad lasteaiale teraviljatooteid; Hirveli OÜ kondiitritsehh

12. Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale.

- „Leivaraamat“, Eesti Leivaliit
- Vladimirov „Maailm püsib viljateral“, Eesti Raamat 1988
- Vaiksoo „Lugu lõhnavast leivast“, 2012
- Kesamaa „Keda kiita leiva eest“
- Haavik „Meie esivanemate tööd ja tegemised“, Argo 2006
- Muhel „Meie lapse käitumisraamat“ (lk 47–48 Leivast)
- Ots „Lõhnava leiva töövihik“
- „Leiva-, sepiku- ja saiaspets“, Fazeri väike töövihik
- Kang „Pannkoogiraamat“, Kodukiri 2005
- „Rama võileivaraamat“, 2001
- Tiigi „Leivatoite“, Valgus 1983

Illustreeriv materjal:



Foto 1 – Võileivanäitus „Lahe võileivanägu“



Foto 2 – Leiva ja saiatoodete väljapanek „Leiba ei asenda“



Foto 3 – Leivatoodete maitsmine