

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamiseks Kohtla-Järve lasteaias Tareke

Nimetus: Rahvusvaheline eTwinningu projekt „Tervislik toitumine“

Valdkond: toitumisharjumuste kujundamine, kaasamine ja koostöö, füüsilise keskkonna arendamine, tervisedendus.

Toimumisaeg: 01.09.2014–31.05.2015

Tegevus oli: ühekordne

Toimumiskoht:

Maakond: Ida-Virumaa

Linn või vald: Kohtla-Järve

Lasteaed: Kohtla-Järve Lasteaed Tareke

Sihtrühm

Peamine: Lapsed

Kaudne: Õpetajad, lastevanemad

Peamise sihtrühma vanus: 3–7

Peamise sihtrühma sugu: mehed ja naised

Planeeritud sihtrühma suurus: 200 last

Tegelikult osales: 200 last lasteaias Tareke ja kuna projekt oli rahvusvaheline, siis osales veel 90 partnerit 16 Euroopa maalt.

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus:

Tänapäeval on suured supermarketid ja väikepoed täis pooltooteid ning kiiresti valmistatavaid toite. Esmapilgul peaks kõik see aitama inimesel, kellel ei ole piisavalt vaba aega ja kes on ülearu tööga koormatud, toitu valmistada. See peaks hõlbustama tema eluolu ning värskendama ja mitmekesistama traditsioonilist toiduvalikut. Aga kas see on ka tegelikult nii?

Koolieelikute (5–7-aastased) seas läbiviidud küsitlus Kohtla-Järve lasteaias Tareke (osales 95 last) näitas, et peamiselt kasutatakse kodudes külmutatud pooltooteid (pelmeenid, pitsa, pannkoogid, beljašid ehk õlis küpsetatud pirukad ja kotletid), valmissuppe ning -putrusid. Sageli annavad vanemad lastele koduteel šokolaadibatoone, närimiskomme ja krõpse, rikkudes sellega enne õhtusööki lapse isu.

Laste tervise halvenemine ei ole üksnes meditsiiniline, vaid ka raske pedagoogiline probleem. On vaja pidevalt meelde tuletada, et koolieelses eas laotakse lapse tervisele vundament.

Kui koolieelikut saab veel pingutustega hoida eemal rohkelt rasva, soola või suhkrut sisaldavate toiduainete tarbimisest, siis koolilast kontrollida on tunduvalt keerulisem. Lasteaia ja vanemate ühine ülesanne on kujundada laste õigeid toitumisharjumusi. On tähtis, et laps teadvustaks endale vajadust õigesti toituda.

Koolieelikute arusaama õigest toitumisest saame vormida ainult lasteaia ja vanemate koostöös. Teadupärast kujundavad vanemad õige toitumise stereotüübi ja näitavad lastele käitumisel eeskujut.

Lapsel peab kujunema arusaam, et toitumise (seejuures mitmekesise) ja organismi heaolu vahel valitseb püsiv vastastikune seos. Iga päev on vaja leida sõnad ja näited, mis tutvustavad lapsele kasu (või selle puudumist) ühe või teise roa või toote puhul. Oluline on panna lapsed mõistma, mis kasu on vitamiinidest inimese tervisele ning milliseid vitamiine üks või teine köögi- või puuvili sisaldab.

Sama tähtis on jagada lastele teadmisi toitumiskultuuri kohta, tutvustada selle tähtsust ning tervise ja toitumise vastastikust seost.

Eesmärgid:

Lapsed:

- saavad teada palju uut selle kohta, kuidas õige toitumine kui nende normaalse kasvamise olulisim tingimus mõjutab tervist;
- tutvuvad toiduainetega, mida inimene vajab iga päev;
- õpivad valima erinevaid ja organismile kõige vajalikumaid toiduaineid;
- saavad teada, millised vitamiinid sisalduvad köögi- ja puuviljades;
- omandavad praktilisi kogemusi salatite ja mahlade valmistamisel;
- õpivad ilusasti lauda katma;
- õpivad liigitama köögi- ja puuvilju ;
- saavad teada, milline on nendes köögi- ja puuviljades kindlaks määratud vitamiinisaldus ning milline on nende vitamiinide tähendus tervisele;
- õpivad tundma köögi- ja puuviljasalatite nimetusi;
- õpivad söögi ajal mitte pirtsutama;
- mõistavad, et tervis on inimese elus peamine väärtus.

Lapsevanemad õpivad asjatundlikult ja loovalt suhtuma küsimustesse, mis puudutavad nende laste õiget toitumist ja tervisliku eluviisi juurutamist.

Õpetajad koostavad asjakohasel teemal mängud, mida saab edaspidi pedagoogilises töös rakendada.

Kirjeldus:

Projektijuht oli meie lasteaia Ene Kruzman, projekti viisid ellu aga Tarekese lasteaia õpetajad, vanemad ja lapsed.

Novembrikuus toimus lasteaia linna õpetajatele seminar teemal „Lasteaia tervisedendustöö”, kus meie lasteaed esitles kõnealust projekti.

Projekti raames tehti süsteemset tööd, laste õpetamisel ja kasvatamisel rakendati loomingulisi vorme ning meetodeid, samuti korraldati õpetajate aktiivkoolitusi ning hariti kõnealusel teemal vanemaid.

Lastevanemaid teavitati projekti ülesannetest ja sisust ja kaasati ühistöösse, et luua rõõmus õhustik lastega koos tegutsemiseks. Rikastati arengukeskkonda, korraldades laste ja täiskasvanute loomingu näitus.

Projekti ellu viies rakendati mängulist tegevust, vestlusi, kirjanduse lugemist, meisterdamist, teatraliseeritud tegevust, viidi läbi pidusid ja üritusi (nt vitamiinide ümarlaud).

Toimused esitlused „Minu tervis on minu kätes” ja „Tervislik toitumine on tervise pant” ning tehti koostööd vanematega.

Lapsed rääkisid, joonistasid, voolisid, meisterdasid, laulsid, mängisid ja esitasid mitmesuguseid lugusid tervisliku toitumise teemal. Lapsed tegutsesid töölehe „Õige toitumine” põhjal.

Iga kuu üks nädal oli pühendatud tervislikule toitumisele. Palju räägiti köögi- ja puuviljadest ning piimast ja lihast. Vanematele organiseeriti õpitubasid teemal „Köögiljaroogade valmistamise saladused”.

Lastevanematele korraldati ka küsitlus „Hinnang lasteaia toitlustusele”. Hoolekogus arutati küsitluse tulemusi ja direktor rääkis õige toitumise reeglitest.

Projekti kestel õpetajad ja lapsed mitte ainult ei töötanud ise projekti kallal, vaid jälgisid tähelepanelikult projekti partnerite oskusi. Partnerid valmistasid puu- ja köögiviljadest mitmesuguseid nikerdusi, jõuluvaagnaid, mahlu ning salateid. Samuti uurisid nad tervisliku toitumise püramiidi, valmistasid leiba ja juustu jne.

Projekti lõpuks korraldati Kohtla-Järve linnas rahvusvaheline näitus teemal „Tervislik toitumine”. Näitusel osalesid projekti partnerid Poolast ja Lätist, ning lasteaiaid Eestist (Kohtla-Järvelt, Pärnust, Jõhivist, Vokast). Kokku esitati näitusele 135 tööd.

Laste ja õpetajate loometegevus oli projekti käigus piiritu, mida kinnitas ka kokkuvõttev näitus teemal „Tervislik toitumine”. Sellise näituse korraldamine ja elluviimine oli meile uudne.

Tulemused:

Õpetajad jagasid oma kogemusi Euroopa kolleegidega (tutvustasime projekti partnerile oma kogemust).

Koostatud on asjakohasel teemal mängud, mida saab edaspidi pedagoogilises töös rakendada. (Igas rühmas on tehtud 4 mängu.)

Lasteaia selleteemaline arengukeskkond on rikkam, sest lasteaias on nüüd mängud, plakatid, raamatud sellel teemal.

Projekti tulemusena **lapsed:**

- said teada palju uut selle kohta, kuidas õige toitumine kui nende normaalse kasvamise olulisim tingimus mõjutab tervist;
- tutvusid toiduainetega, mida inimene vajab iga päev ja õppisid valima organismile kõige vajalikumaid toiduaineid;
- said teada, millised vitamiinid sisalduvad köögi- ja puuviljades;
- omandasid praktilisi kogemusi salatite ja mahlade valmistamisel;
- õppisid ilusasti lauda katma;
- õppisid liigitama köögi- ja puuvilju;
- said teada, milline on nendes köögi- ja puuviljades kindlaks määratud vitamiinisisaldus ning milline on nende vitamiinide tähendus tervisele;
- õppisid tundma köögi- ja puuviljasalatite nimetusi;
- õppisid söögi ajal mitte pirtsutama;
- mõistsid, et tervis on inimese elus peamine väärtus.

Lapsevanemad õppisid asjatundlikult ja loovalt suhtuma küsimustesse, mis puudutavad nende laste õiget toitumist ja nendesse tervisliku eluviisi juurutamist.

Selle projekti aktiivsus näitas, et sellised ettevõtmised on vajalikud, kuna tervisliku toitumise probleem on väga terav.

Projekt kinnitas, et see probleem on terav kõigis Euroopa Liidu maades. Projekti käigus propageerisime kõik ühiselt tervislikku toitumist ning paljud toitumisega ja toiduga seotud teemad muutusid arusaadavamaks.;

Kas tulemusi jagati?: jah

Jagasime projekti tulemusi lasteaia veebilehe vahendusel, lastevanemate koosolekutel, pedagoogikakonverentsidel, õpetajate metoodikapäevadel ja leheveergudel.

Mänge ja projektipartnerite kogemusi hakkame rakendama ka edaspidi.

Eelarve (EUR): täpsustamata

Koostööpartnerid 90 partnerit 16 Euroopa maalt

Kontakt

Kontaktisik: Ene Kruzman

Telefon: 517 2193

E-post: ene.sal@mail.ee

Korraldaja: Kohtla-Järve Lasteaed Tareke

Kuulume tervist edendavasse võrgustikku: Tervist Edendav Lasteaed

Logod:



Lisamaterjalid

1. Film „Taldriku reeglid“ <https://youtu.be/EEEx-Y90aMn4>
2. Näitus <https://youtu.be/hXtx72pRXsQ>
3. Animatsioon „Taldriku reeglid“ <https://youtu.be/Q8RBf0R8J00>
4. Mängud:
 - <http://LearningApps.org/display?v=pjgjukt1t01>
 - <http://learningapps.org/display?v=pe74hxaaa01>
5. Valmis 2016. aasta kalender