

Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liikmete hea praktika näide tervisliku toitumise teemal

1. Töö pealkiri: **Kokanduskeskus kui Hea Alguse metoodika üks osa.**

2. Koostajad: **Karin Kangur** ja **Anneli Laursoo** (õpetajad), Tallinna Lasteaed Pallipõnn, Vikerkaare Tibude ja Krõllide rühm

3. **Taustinformatsioon**

Tallinna Lasteaed Pallipõnnis toetub õppekasvatustöö Hea Alguse metoodikale. Meie lasteaias on rühmaruum jaotatud erinevateks keskusteks. Üheks keskuseks on kokanduskeskus. Soovime hea praktika näitena tuua välja kokanduskeskuse eripära. See on keskus, kus lapsed puutuvad igal nädalal kokku toidu maitsemise ja valmistamisega. Sinna juurde õpivad nad hügieeninõudeid ja ohutut köögitarvikute kasutamist. Kokanduskeskuse suurem eesmärk on aga tutvustada ja kujundada lastes tervisliku toitumise harjumusi. Kokanduses õpetame lastele tegema valikuid eelistamiseks tervislikku toitu. Läbi selle keskuse saame propageerida köögiviljade, puuviljade, marjade söömist. Suurt rõhku paneme leiva söömise propageerimisele. Leiame, et kui lapsed saavad võimaluse midagi ise valmistada, siis on nad julgemad ja agaramad seda ka proovima, proovimisest saab aga harjumus ja harjumusest tunne, et aedvili on vajalik ja maitsev. Leiame, et kokanduskeskus annab lastele-võimaluse ise teha ja maitsta erinevat toitu. Meie arvates on see tore idee, mida saavad kasutada ka teised lasteaiad.

4. **Eesmärgid ehk eeldatavad tulemused:**

- laps oskab pidada kinni hügieeninõuetest;
- oskab ohutult käsitleda köögitarvikuid nagu riiv, nuga;
- omandab toiduvalmistamise oskusi;
- õpib juurde uusi sõnu;
- omandab teadmisi, mis on liiter / kilogramm, pool ja terve;
- areneb oskus kirjeldada ja võrrelda;
- laps harjub uute maitsetega;
- lapsel areneb sõnavara;
- laps oskab kirjutada häälimise järgi (6–7-a) ja oskab lugeda kokku etteantud sõnu;
- laps oskab loendada;
- laps oskab eristada kuivatatud köögivilju.

5. **Sihtrühm, vanus, arv** –lasteaias lapsed vanuses 2–7 eluaastat, töötajad, lapsevanemad.

6. Läbiviidud tegevuste kirjeldus

Kokanduskeskused toimivad meie lasteaia kõigis 13 rühmas. Kokanduskeskus viiakse läbi igal nädalal vähemalt korra. Valime siinkohal tutvustamiseks ühe nädala Vikerkaare Tibude rühmas.

Nädala teema: Süda tuksub tuks-tuks-tuks (13.–17. aprill, 2015). Selle nädala kokanduskeskuse teema oli: kuivatatud köögiviljade maitsmine ja mõistatamine, millega on tegu. Ostsime ja palusime lastevanematel rühma tuua erinevaid kuivatatud köögivilju: punapeet, porgand, õun, kaalikas, juurseller. Lapsed said vilju vaadelda (värv, kuju), maitsta (kas meeldib ja mis kõige enam meeldib), arvata, millega on tegu. Hiljem täitsime tabeli ja loendasime üle, mis meeldis lastele kõige enam. Tabeli said valmis joonida ja kirjutada rühma kooliminevad lapsed. Lastel oli üsna raske arvata, millega on tegu, aga lemmikuks kujunes punapeet.

Lapsed riivivad ise endale porgandisalatid, teevad marjadest huvitavaid smuutisid, puuviljadest saavad puuviljavardad mõne lisandiga. Samuti lapsed maitsevad ja valivad välja oma rühma lemmikleiva sordi – tavaliselt leidub alati ka mõni ema, kes küpsetab selleks nädalaks maitsemiseks kodus valmistatud leiva. Lastele väga meeldib teha ka fantaasiarikkaid võileibu, mille kattedeks on redis, roheline sibul, salatilehed, paprika jne.

7. Lõimumine teiste valdkondadega

Keel ja kõne: 6–7-a lapsed kirjutavad tabelisse kuivatatud köögiviljade nimed, lugesid kirjutatud teksti. 3–5-a lapsed õppisid uusi sõnu (nagu: juurseller, punapeet). Kokanduskeskus on koht, kus tegevus on integreeritud teiste valdkondadega, nagu näiteks eesti keel – lapsed loevad toiduainete nimetusi, retsepte; nad kirjutavad ise ülesse töövahendid, töö käigu, vajadusel retsepti. Noorematel lastel areneb sõnavara uute sõnade näol, nagu näiteks: sõel, lehter, vispel jne. Seotus on ka matemaatikaga – lapsed mõõdavad koguseid (terve klaas, pool klaasi, loendatakse lusikatäisi, võrreldakse koguseid jne.). Kokanduskeskus annab võimaluse maitsta, nuusutada, vaadelda. Näiteks leivanädalal maitsesid lapsed erinevaid leivasorte ja õpetaja koostatud tabelisse sai kirja pandud iga lapse eelistus.

8. Tegevuses kasutatud materjalid ja vahendid

Kuivatatud köögiviljad, lavastusmäng muinasjutu „Naeris“ järgi, seinapildid köögiviljadest, mõistatused. Rühmades on ostetud istutuskastid, kuhu lapsed ja

õpetajad istutasid erinevaid maitsetaimi nagu sibul, till, petersell, piparmünt. Nendel päevadel, kui lastele on lõunasöögiks supp, siis saavad lapsed valida erinevate maitsetaimede vahel, mida supile peale raputada. Lapsed kasutavad seda väga agaralt –neile meeldib valida, oma valikut teiste omaga võrrelda, kääridega maitsetaimi ise oma supile lõigata. Tagasisidena oleme lastevanematelt kuulnud, et ka kodus soovitakse või ollakse nõus supi peale maitserohelist panema.

9. Tulemused

Eesmärgid on täidetud: laps oskab pidada kinni hügieeninõuetest; oskab ohutult käsitleda köögitarvikuid (riiv, nuga); omandab toiduvalmistamise oskusi; õpib juurde uusi sõnu; omandab teadmisi, mis on liiter / mis on kilogramm, pool ja terve; areneb oskus kirjeldada ja võrrelda; laps harjub uute maitsetega; lapsel areneb sõnavara; laps oskab kirjutada häälimise järgi (6–7-a) ja oskab lugeda kokku etteantud sõnu; laps oskab loendada; oskab eristada kuivatatud köögivilju.

10. Koostööpartnerid

Rühmas käivate laste pered, kes toetavad keskuse tegevust rahaliselt, panustades omapoolsete materjalidega ja vahenditega (sügisel õunad, talvel moos/mahl/kuivatatud maitsetaimed, köögitarvikud).

11. Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajatele

„Hea Alguse lasteaedade programm“, erinevad kokaraamatud, toidublogid.

Lisamaterjal: foto

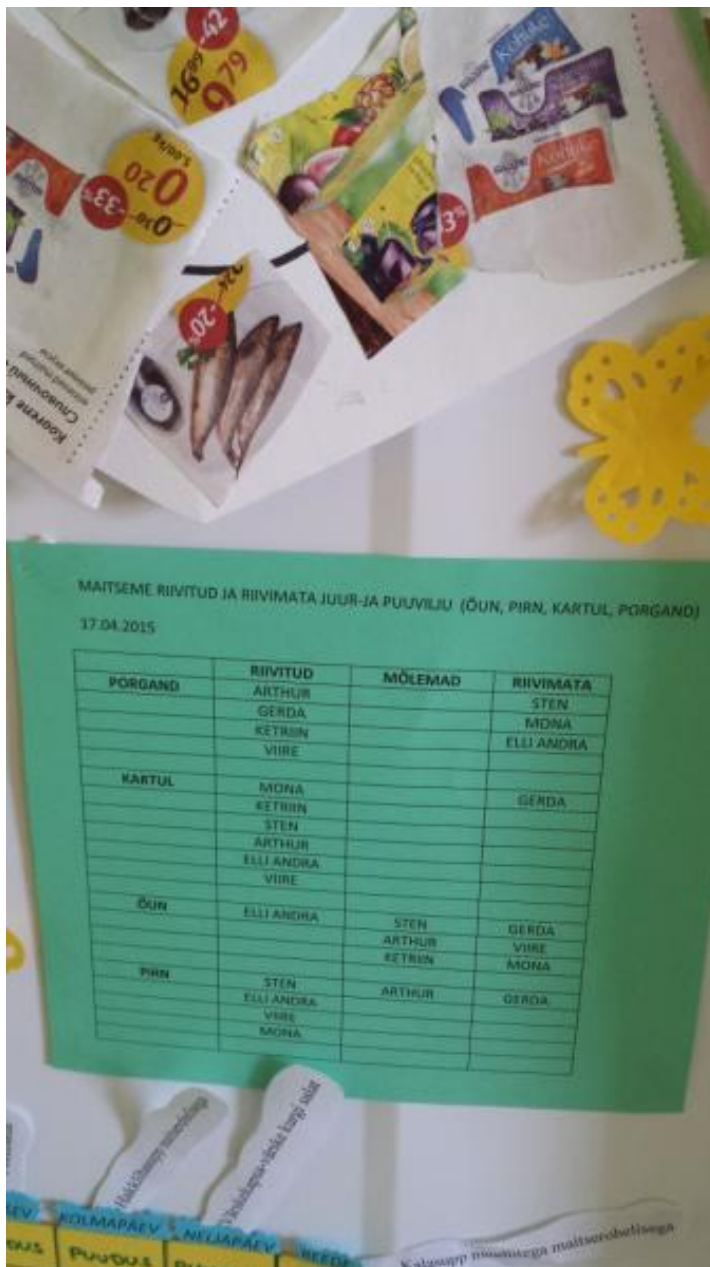


Foto: Puu- ja juurviljade maitsmine