

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamises lasteaias

Hea praktika näide 2015 „Kõik söövad salatit“ ja osalemine PRIA projektis "Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade ja Tervist Edendavate Koolide võrgustikku kuuluvates asutustes puu- ja köögivilja tervislikum kasutamine"

Koostaja: Kertu Kasemägi (tervishoiutöötaja)

Tartu lasteaed Meelespea

1. Taustinformatsioon

Köögiviljade söömine on olnud tervisedenduse seisukohast üks peamisi prioriteete Eesti tervisemaastikul. Kampaniad nagu „Sööme ära!“, „Mees peab olema viljakas“ ja „Vali tervis“ on vaid mõned näidetest, kuidas Eesti ühiskonnas püütakse õhutada inimesi tarbima vajalikku kogust päevastest vitamiinidest just köögiviljade abil. Ka Tervise Arengu Instituut on võtnud oma selle aasta eesmärgiks tervisliku toitumise, kuna uuringud näitavad, et soovitatavast päevasest kogusest tarbib vajalikul hulgal köögivilju ainult 28% täiskasvanutest. Tervislik toitumine on väga oluline, kuna normaalne kehakaal, vähem rasvaseid ja soolaseid toite, rohkem puu- ja köögivilju, kala ja täisteratooteid on peamised toitumisega seotud tegurid, mis aitavad võidelda südame-veresoonkonnahaiguste ja osade vähkkasvajate vormide vastu. Toitumissoovitused näevad ette, et laps peaks päevas sööma vähemalt 2 portsjonit köögivilju ja 2 portsjonit puuvilju/marju. Toitumisharjumused kujunevad just lapseas, mistõttu on lapse toitumine ja selle jälgimine ning suunamine väga olulised. Just lasteaias saadud teadmised aitavad lastel mõista tervisliku toitumise olulisust ja teha tulevikus paremaid ning tervislikumaid valikuid.

2. Eesmärgid ehk eeldatavad tulemused

- Laste toitumisharjumuste kujundamine viisil, mis oleks reaalsete ja mõõdetavate tulemustega ning mida saaks statistiliselt võrrelda.
- Välja selgitada laste suhtumine köögiviljadesse ning nende tarbimisharjumused ja eelistused salatite suhtes kuna töötlemata toorsalati söömine on vajalike vitamiinide omandamise seisukohalt väga oluline.
- Saavutada salatite suurenenud tarbimine ja positiivsem suhtumine köögiviljade söömisse.

3. **Peamiseks sihtrühm:** kõik lasteaed Meelespea lapsed vanuses 3–7 aastat.

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

4.1. „KÕIK SÖÖVAD SALATIT“

Tegevust viisime läbi suhteliselt pika aja jooksul, kuna muutused käitumises ja harjumustes võtavad kaua aega.

Esimesed uuringulehed saatsime rühmadesse novembris 2013. Sellel perioodil olid menüüs kaalika-porgandi salat, kapsa salat, peedi salat, marineeritud kurgi ja roheline sibula salat, hapukapsa salat ning porgandi-kurgi salat. Samuti pakuti lastele ootele lisaks nuikapsa ning porgandi lõiku. Õpetajatel ja õpetaja-abidel paluti täita leht, kuhu tuli kirja panna kui palju lapsi olid söömas ning kui mitu nendest sõid salati ära (võis ka kirja panna, et kui paljud maitseid salatit kuid ei söönud kõike ära). Märkustesse pidid nad kirja panema laste kommentaarid ning arvamused salatite kohta.

Esimesed tulemused olid kahjuks üpriski kurvad. Selgus, et üle poolte laste ei söö enamikku salateid. Eriti halvad olid lood peedisalati (78% lastest ei söönud) ja marineeritud kurgi-sibulasalatiga (61% ei söönud), natukene rohkem söödi hapukapsa- (57% ei söönud), kaalika-porgandi- (53% ei söönud) ja kapsasalatit (45% ei söönud). Kõige rohkem eelistasid lapsed porgandi-kurgisalatit, mida sõi 66% lastest. Kui rääkida aga nuikapsa- ja porgandilõigust, siis seda söövad peaaegu kõik lapsed. Vanuse kaupa eelistasid väikesed (2–3-a) kapsasalatit ning keskmised (4–5-a) ja suured (6–7-a) porgandi-kurgisalatit. Üldiselt sõid salateid paremini 4–5-aastased ja kõige halvemini 2–3-aastased.

Järgmine uuringuetapp viidi läbi aprillis 2014. Selleks ajaks oli uuel aastal valmistatud koos lastega salateid ning igapäevaste tegevuste juures arutasid lapsed aina enam, miks on vajalik süüa köögivilju ja salateid. Räägiti sellest, kui olulised on need vahepalad hammastele ning füüsilisele ja vaimsele heaolule. Sellel perioodil olid menüüs punapeedi-, hapukapsa-, marineeritud kurgi, hiina kapsa, kaalika-porgandi- ja porgandi-ananassisalatid. Kahjuks endiselt ei söönud üle poolte lastest salateid. Kõige vähem söödi hapukapsa- ja kaalika-porgandisalatit, neid ei söönud vastavalt 74% ja 64% lastest. Ülejäänud salatite söömine jäi umbes 50% juurde. Huvitav oli see, et seekord sõid paremini väikesed (2–3-aastased) ja kõige vähem sõid salateid suuremad lapsed (6–7-a). Nendest ei söönud salateid peaaegu 80% lastest enamus salatite puhul. Keskmise vanuserühma puhul jäi söömine umbes 50% juurde. Õpetajad olid märkustena kirja pannud, et paljud lapsed kes proovisid salateid, sõid selle ka ära. Väikestel oli näiteks üheks söömise põhjuseks, et siis kasvab suureks. Veel oli juurde märgitud, et vahel olid salatid liiga soolased. Punapeedisalatis olid küüslaugutükid liiga suured. Sibul ei maitse salati sees, sest lapsed kurdavad salatil kibedat maitset. Tükkidena aedvilja süüakse hea meelega. Paljud salatid ka meeldisid ning oli kommentaar juures, et salat oli väga hea (näiteks porgandi-ananassisalati juures).

Oli ka märgitud, et kui salat on hea ja enamik söövad, siis ära jaotatuna on salati hulk väike ja juurde ei ole enam anda. On ka neid kes ütlevad, et ei jõua enam toidu kõrvale salatit juurde süüa. Raskusi on kaalikaga, see ei maitse eriti. Väga meeldib aga kurk.

Viimase uuringu tegime kevadel 2015. Menüüs olid sellised värsked salatid nagu näiteks kapsa-õuna-, porgandi-, kapsa-apelsinisalad, porgandi-kapsa-sibula- ja porgandi-pirnisalat. Selle korral olid tulemused juba paremad. Üle poolte lastest sõid kogu salatiportsu ära ja enamik proovis salatit (**on lootust, et mida rohkem lapsed proovivad, seda enam nad harjuvad köögivilja maitsega ja hiljem söövad juba kõik ära**). Kõige ebapopulaarsemaks osutus kapsa-porgandi-sibulasalat, mille kohta oli märgitud, et sibulatükid olid liiga suured ja see oli lastele võõras. Kapsa-apelsinisalati juurde oli märgitud, et salat oli liiga pudrunenud ja lapsed eeldasid, et seal on sees köögivilju, mida nad ei söö. Kuid enamjaolt oli kirjutatud, et salatid maitsevad hästi ja olid mahlased. Lastele meeldis kindlasti salatite puuviljade lisamine, mis andis meeldiva magusa maitse ja varjutas köögivilja maitset.

Peale seda küsitlust arutasime koos TEL meeskonnaga veelkord läbi, milliseid muudatusi tuleks teha, et lapsed veel paremini salateid sööksid ning selle tulemusena leidsime, et **kõige parem on kasutada ühte komponenti, maksimaalselt kahte, et lapsed harjuksid maitsetega, kasutada lihtsamaid salatikastmeid ning et salatit oleks riivitud suurema riiviga**. Viimati tehtud suulise küsitluse põhjal võib tõdeda, et **aina enam lapsi sööb salati ära ja laste teadlikkus köögiviljade kasulikkuse suhtes on tõusnud**. Kui uuringu alguses tehtud küsitlustes ei söönud mitmeid salateid umbes 70–80% lastest, siis viimases uuringus ei söönud mitmeid salateid ainult 20% lastest.

4.2. PRIA projektiga seotud tegevused

Kevadel 2015 osales lasteaed Meelespea ka Tartu tervishoiuosakonna koostatud ning PRIA rahastatud projektis "Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade ja Tervist Edendavate Koolide võrgustikku kuuluvates asutustes puu- ja köögivilja tervislikum kasutamine". Nagu pealkiri ka ütleb, keskendutakse projektis puu- ja köögivilja kasutusele läbi erinevate tegevuste, selleks **et tõsta laste teadlikkust ning innustada neid rohkem tarbima puu- ja köögivilju**. Projekti tutvustaval teabepäeval saime me vajaliku informatsiooni ja teadmised, mida oli selle läbiviimiseks vaja. Tegevusteks olid kaasahaarav ja omanäoline loovtöö teemal „Puuviljad sünnipäevalaual“, erinevate puu- ja köögiviljade degusteerimine ja mahetalu külastus. Otsustasime projekti läbi viia 5–6-aastaste rühmaga ning koos asusime planeerima tegevuse käiku.

I. Loovtöö „Puuviljad sünnipäevalaul“

Enne loovtöö tegemist arutasime lastega, kas nemad pakuvad oma sünnipäevalaul puuvilju ning millisel viisil. Paljud ütlesid, et puuvilju on neil kindlasti sünnipäevalaul, kuna need on tervislikud ning maitsevad kõikidele ja eriti neile endale. Oli ka neid, kes ütlesid, et pole kunagi sünnipäevalaul puuvilju pakkunud. Erinevateks viisideks, kuidas seda võiks teha, leidsid lapsed, et kõige parem on puuviljad eelnevalt ära viilutada suupärasteks tükkideks, siis on neid hea tarbida. Heaks mõtteks oli nende arvates ka puuvili panna pulga otsa, siis ei määri käsi ning on seda hea suhu pista. Sellest sündis ka loovtöö idee: erinevad puuviljad pulga otsas. Loovtöö tehnikaks valisime voolimise, kuna Büroomaailm oli meile kinkinud erinevat värvi voolimismasse ning lapsed ise olid ka enam huvitatud voolimisest.

Minu eestvedamisel ning eeskujul tegin erinevas tehnikas lastele ette neli puuvilja, mida nad pidid järele tegema. Tehnika oli natuke keerulisem, kui lapsed olid tavaliselt harjunud, kuid võtsid selle väljakutse hea meelega vastu ning kõik tahtsid proovida. Voolitavateks puuviljadeks olid arbuus (laste absoluutne lemmik), apelsin, viinamarjad ning banaanid. Voolimine nõudis oskusi, kannatlikkust ning täpset kätt, kuna viimases etapis pidid lapsed ka ettevaatlikult kasutama teravat nuga, millega n-ö puuvilju viilutada. Kui kõikidel olid meelepärased puuviljad voolitud, sättisime need pulkade otsa ilusasti kaunistatud korvi ning sünnipäevahõngu lisamiseks panime juurde ka imeilusaid meelespealilli. Lapsed tutvustasid ka vanamatele meie tööd ning me panime selle välja näitusele lasteaias koridori, kus kõik huvilised said seda uudistada. Peale töö valmimist leidsid lapsed, et nad sooviksid kindlasti ka enda sünnipäevalaule sellist puuviljakorvi, sest see näeb nii isuäratav välja.

II. Puu- ja köögiviljade degusteerimine

Projekti raames saadeti meie lasteaeda hulk vilju, mida lapsed saaksid maitsta ning midagi huvitavat välja mõelda. Puuviljadeks olid eksootilised viljad nagu füüsal, karambool (tähtvilja), dattel, granaatõun, kollane melon, kiivi, ananass ja banaan ning veidi vähem eksootilised väiksed porgandid ning Luunja kurk. Otsustasin, et teen lastele üllatusena suure pidulaua, kus serveerisin kõiki meile saadetud vilju. Lapsed olid rikkalikust valikust vaimustunud ning tundsid huvi kõige uue vastu. Loomulikult olid mõned puuviljad tuttavad – melon, kiivi, banaan ning ananass –, kuid keegi polnud kuulnud ega maitanud füüsali, tähtvilja ega datlit, vähesed olid kuulnud granaatõunast. Järjest tutvustasin lastele erinevaid vilju, nende päritolu, maitseomadusi, kasutamisaala ja vitamiinisisaldust ning lapsed degusteerisid huviga kõike neile pakutavat. Paljudele valmistas üllatuse granaatõun, mis maitstes kõigile hästi. Samuti söödi ära füüsali ning kõik ülejäänud tuttavad puu- ja köögiviljad. Keerulisem oli tähtvilja ning datliga. Enamik lapsi kahjuks neid eriti ei proovinud, kuna nende välimus oli neile võõrastav.

Paljud ei mõistnud, kas dattel on vili või pätkel või rosin ning tähtvilja puhul ehmatas paljusid intensiivne ja eriskummaline lõhn. Need, kes proovisid datlit, leidsid et sellel on meeldiv magus maitse aga nad ei sööks seda iga päev. Kahjuks tähtvili ei maitsenud eriti kellelegi, kuid selle puhul leidsid lapsed, et see sobiks hästi joogiklaasile või koogi peale kaunistuseks. Kurgist ja kiivist valmistasime lastele maitsva maitsevee, mida puuviljade kõrvale rüübata. See joodi peaaegu kõik ära ning lapsed leidsid, et kurgi maitset oleks isegi võinud rohkem olla. Vesi oli maitsev ning on hea alternatiiv limonaadile või mahlale.

Nendest viljadest, mis üle jäid, otsustasime teha koos lastega ühe maitsva ja hetkel väga populaarse joogi – smuuti. Blenderisse läksid ananass, banaan, melon, natuke apelsinimahla. Arutasime lastega, kuidas smuutisse saab n-ö peita toiduaineid, mis on meile vajalikud, kuid mida me muidu võib olla igapäev ei sööks, nagu näiteks spinat. Samuti võib smuutisse panna marju, seemneid, kuusevõrseid, maitsestatamata jogurtit jne, et seda teha toitvamaks ning kuna tarbime seda just vedelal kujul, omastab meie keha toitaineid ja vitamiine palju kiiremini.

Hiljem pidid kõik rääkima sellest, milline oli nende lemmikosa degusteerimisest, mis vili neile kõige rohkem meeldis ning millise maitse neid kõige enam üllatas. Lapsed leidsid, et selliseid üllatusdegusteerimisi ja pidupäevi võiks kogu aeg korraldada.

III. Mahetalu külastus – Süvahavva

Viimaseks tegevuseks oli 2. juunil väljasõit Põlvamaale, Süvahavva mahetallu. See oli selle rühma esimene pikem ekskursioon ning pikim ühine bussisõit. Põlvamaal võtsid meid vastu talu perenaine, tema tütar ning tütretütar, kes rääkisid, mis taluga on tegemist ning millega nad selles talus tegelevad. Saime teada, et nad kasvatavad üle 40 liigi maitse- ja teetaimi ning neil on peenraid kokku üle 5 kilomeetri.

Peale saabumist asusimegi kohe lastega aeda, erinevaid taimi maitsma ja nuusutama. Lastele meeldisid taimede lõhnad ja kõik olid julged ka taimi maitsma. Erilised lemmikud olid maitse poolest harilik aniis, mille õisikud maitsesid nagu lagrits ning suhkruleht, mis oli nii magus, et seda sai maitsta ainult väga väikese tüki. Tegelikult maitseid lastele ka kõik teised maitsetaimed, elevust tekitas näiteks peenar, kuhu oli kasvama pandud erinevad taimed pitsa maitsestatamiseks. Lõhna poolest oli lemmik piparmünt, mille esinevaid versioone leidis peenras viis, ning nad kõik lõhnasid erinevalt.

Järgmisena tutvustati lastele köögiviljapeenart, kus oli näha, milline on igale köögiviljale vastav taim, millest ta areneb. Lapsed said kõiki köögivilju ka ise katsuda ning uurida. Üllatusena tõi perenaine õue lastele paitamiseks neli nädalavanust kassipoega, keda kõik lapsed said kordamööda süles hoida.

Lõunaks pakuti meile eelroaks köögiviljavaagen kõikide erinevate köögiviljadega, mida just enne olime näinud. Siis toodi lauda maitsev peedi-porgandipirukas ning magustoiduks rabarberipirukas. Laste vaieldamatu lemmik oli aga Süvahavva enda taimetee, mis maitstes lastele nii, et kõik küsisid seda korduvalt juurde.

Pärast lõunat tegime ringkäigu ümber talu, kus nägime väga omapärast koobassauna ning metsas asuvat puhkemaja. Seejärel suundusime põllule, kus õppisime külvama seemneid. Meie külvata jäeti oad ning lapsed õppisid, kui suure vahega ning kui sügavale peab seemneid külvama. **Hiljem laste käest küsides mäletasid nad täpselt seda mõõtu ning lubasid ka oma vanematele seda õpetada või siis kodused seemnete külvamised üldse enda kanda võtta.**

Enne lahkumist lubati lastel veel talu juures platsil mängida ja joosta ning lastele meeldis väga mitmekesi suurel kiigel kiikuda.

Bussi juurde suundusime läbi metsa matkates, põigates läbi ka imeilusa Võhandu jõe äärest, kus nägime kõrgumas paljandit.

Rühmas arutasime lastega kogu päeva veelkord üle, meenutades, mis neile kõige rohkem päeva juures meeldis ning millised olid kõige eredamad mälestused seoses talu külastusega. Ka seekord olid kõik ühel meelel, et sellised ekskursioone võiks kogu aeg teha.

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

Mina ja keskkond, keel ja kõne, matemaatika, kunst (voolimine, meisterdamine, värvimine, joonistamine), mängu kaudu õppimine, muusika, liikumine. Õpetajad seovad mänguliselt tervisliku toitumise teemat erinevate õppetööga seotud valdkondadega. Samuti viib tervishoiutöötaja läbi lastele tervisega seotud tegevusi.

6. Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid

Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise teemaga tegelesid õpetajad pidevalt ning nad kasutasid paljusid erinevaid töölehti, raamatuid, jutte ning pilte, millega oma tegevusi ning tööd illustreerida.

7. Läbiviidud tegevuste hindamine.

Läbiviidud tegevust hinnati pidevalt. Peale igat uuringulehtede tagastamist tegin tulemuste hindamise ja kokkuvõtte ning selle põhjal tehti järgmised muudatused. Baasandmeid koguti ka suuliselt õpetajatelt ja õpetaja abidelt, kes rääkisid laste salati eelistustest ning toitumisharjumustest.

Protsessi käigus andsid nad pidevalt tagasisidet, millised salatid meeldisid, millised mitte. Paljud olid rahul sellega, et selline teema tõstatati ja sellele pööratakse rohkem tähelepanu, kuna paljud lapsed ei söönud salateid.

PRIA projekti puhul hindasime tegevusi peale nende lõppu koos lastega ning koos õpetajatega. Uurisime laste rahulolu iga tegevuse järel ning seda, kas laste teadlikkus oli suurenenud.

8. Tulemused

Võime öelda, et saavutasime oma eesmärgi 80% ulatuses, kuna on endiselt lapsi, kes ei söö ära päevast vajalikku kogust köögivilju, kuid oleme väga rahul ka selle tulemusega, sest lapsed hakkasid rohkem salateid sööma ning nende suhtumine köögiviljadesse muutus positiivsemaks.

Tänu muudatustele ja pidevale propageerimisele on lapsed ka julgemad salateid proovima ning loodetavasti söövad varsti salateid kõik lapsed.

PRIA projekti tulemuseks oli väga positiivne tagasiside lastelt. Lapsed õppisid tundma uusi puuvilju, nad said kogeda uusi maitseid ning õppisid, et puuviljad on vajalikud. Kõik tõdesid, et nad peaksid sööma rohkem köögivilju ja puuvilju. Loovtöö inspireeris lapsi pakkuma ka oma sünnipäevalauas puuviljasnäkke. Mahetalu külastus jäi meelde just köögiviljade ja maitsetaimede poolest. Lapsed leidsid, et nad ei teadnudki kui palju erinevaid maitsetaimi on olemas, mida saad kasutada toitudes või millest teha teed.

9. Koostööpartnerid

TÜ Haridusteaduskonna ja Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengid. Praktikandid on aidanud läbi viia erinevaid tervisega seotud tegevusi ning olnud oma teadmiste ja nõuga toeks.

10. Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale.

<http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/toitumine->

Laste ja Noorte toidusoovitused.

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130164647558_Laste_ja_noorte_toidusoovitused_est.pdf

Illustreeriv materjal:



Loovtöö „Puuviljad sünnipäevalaul“ voolimistehnikas



Lastega ühiselt tehtud loovtöö „Puuviljad sünnipäevalaul“



Eksootiliste puuviljade degusteerimine ja smuuti valmistamine.



Õppekäik Sūvahavva mahetallu.



Õppekäik Sūvahavva mahetallu.



Õppekäik Sūvahavva mahetallu.



Õppekäik Sūvahavva mahetallu.

Piltide autor: Kertu Kasemägi