



Toitumisharjumused ja nende kujundamine lapseeas

Grupitööde tulemused

5 GRUPPI - teemad

- 1) Ettepanekud **lasteaedade tegevuseks puu- ja köögiviljakampaania** (19.09-16.10) **raames** (aga ka enne ja pärast seda), et pöörata laste ja lastevanemate tähelepanu suuremale puu- ja köögiviljade söömise vajadusele
- 2) Võimalused laste seas **kala söömise propageerimiseks** ning **maiustuste söömise vähendamiseks**
- 3) **Võimalused lastevanemate mõjutamiseks**
- 4) **Praktilised abivahendid toitumisharjumuste kujundamiseks ja kinnistamiseks** – mida kasutada olemasolevatest, mida oleks vaja välja töötada
- 5) **Millist nõu ja/või praktilist abi vajaksid lasteaiad väljastpoolt, kellelt ja mida**

Ettepanekud puu- ja köögiviljade söömise suurendamiseks

- Anda rohkem vahepaladena - tükeldatult, erikujulised (piparkoogivormiga)
- Pakkuda vahepaladena õues mängides (Terviseamet?)
- Degusteerimised, kinnisilmi äraarvamise mängud
- Salatipäevad (lastega koos valmistamine), põnevad nimed salatile
- Teemapäevad (kollaste puuviljade päev)
- Värske salati kasvatamine lasteaia aknalaual (ka kodus kasvatada potis)
- Väiksematele lastele pigem viilutatult kui salatina
- Käia kodudes vaatamas õunamahla tegemist, kartulivõtmist
- Koduste retseptide vahetus, MaSu purgis (hoidised)
- Sünnipäevade toiduvalik
- Infolehed seintele (lapsed ise teevad eri viljade kohta)
- Meedia kaasamine positiivses võtmes - uudiskünnis? (nt kõik Tartu lasteaiad teevad täna Klaabu salatit)
- Auhinnaks porgand medaliks kaela
- Lasteaed peaks andma vanemale tagasisidet, mida laps sööb ja eelistab + anda vanemale ka nippe ja soovitusi; õpetada lapsevanemat kirjeldama toidu väärtust ja omadusi (spetsialistide koolitused, mis aitaksid vanematel kaubanduses toiduvalikuid teha)

Ettepanekud kala söömise suurendamiseks

- Huvitavad nimed kalaroogadele - Piraadi unistus
- Kala tihemini, et tekiks harjumus (praegu sageli vaid 2xkuus)
- Anda kala paneeritult nagu kalapulk
- Kalafrikadellisupp, kalaseljanka - laste lemmikud
- Kala maitse peitmine (juust)
- Lastega koos turule kala ostma
- Arutelu lastega, milline kalatoit lastele maitseb, millele peab eelnema tutvustus, mida saab kalast teha
- Kalapäev degusteerimise näol - pered toovad ise ja konkurss parima väljaselgitamiseks
- Kalanädal, kus kalatoidud, külalised (kalamees), kalamängud
- Perepiknik kalapüügikohas koos kala söömise ja roale vahva nime väljamõtlemisega

Ettepanekud maiustuste-karastusjookide tarbimise vähendamiseks

- Pigem kuivatatud puuvilju
- Mitte kasutada neid auhindadena, vaid puu- ja köögivilju
- Lasteaias sünnipäevadeks mitte magusat
- Rühmareeglid maiustuste kaasavõtmise (sh sünnipäev) kohta
- Lastevanematele kodudes: 1 kommipäev nädalas
- Muuta puuviljad ahvatlevamaks (melonist purjekas)
- Lugude kaudu õpetamine
- Lastekas.ee peale magusateemaline Jussi multikas
- Vanemate teadlikuse tõstmine - kodustel üritustel vähem sööki ja rohkem tegevust

Võimalused lastevanemate mõjutamiseks



- Terve õppeaasta jooksul, mitte üksikud üritused – teema koos laste ja vanematega välja mõelda
- Ühissöömine (pudruhommik isadepäeval, supp üritustel)
- Degusteerimised, salatinädalad
- Nunnukonkurss (suured, huvitava kujuga) – pärast süüakse ära
- Tervislikud sünnipäevad
- Kodutöö peredele – raamat/kollaaž pere nädalamenüüst või retseptidest
- Teadlikkuse tõstmine (grupitööd, ajurünnakud, kokkulepped toidust rääkimisest) koostöös spetsialistidega, sest neid kuulatakse rohkem kui õpetajaid
- Menüü ja toidu kritiseerimine ei tohi toimuda laste juuresolekul
- Kutsuda vanemaid maitsuma toite lasteaias
- Vanematega kokkamisõhtu (kus näiteks traditsioonilistes retseptides tehakse paremaid alternatiivseid vahetusi)

Praktilised abivahendid toitumisharjumuste kujundamiseks ja kinnistamiseks

- Lastega koos toidu valmistamine (rühmas salati valmistamine)
- Meie pere tervislik amps - Iga pere toob oma lasteaeda lemmiksöögi ja kõige lemmikum retsept läheb kasutusse menüüs
- Söömise juurde seletused, komponentide äraarvamine
- Laste kaasamine serveerimisse
- Õppekäigud (Luunjasse, kalale, kartulit võtma, turule)
- Leivapäeval leivafirma inimesed rääkima jne
- Teabepäevad lastele, vanematele
- Oma aed alates seemnest ja ise teevad pärast sellest süüa
- Lapsed eelistavad toite süüa eraldi (kaste, salati komponendid)
- Lasteaias kuulutada välja aasta teema
- Harida õpetajaid ja lapsevanemaid
- Kujundada iidol (nagu Lotte)
- Toidumulaažide kasutamine laste harimiseks

Millist nõu ja/või praktilist abi vajaksid lasteaiaid väljastpoolt - kellelt ja mida



- Koolitused (kogu personalile, sh nt lauakatmine) + materjal terviseinfosse
- Töövihikud, õppefilmid-multifilmid, lauamängud
- Koguda kokku lasteaedadest parimad retseptid ja jagada neid
- Plakateid ja voldikuid (kasvõi samad) rohkem ja iga aasta
- Laste toitumise teemalised trükised võiks tulla lasteaedadele, mitte arstidele
- Toiduainete tootjad (piim, leib, mahe) tuleksid oma tooteid tutvustama ja õppekäigud taludesse
- Traditsioonide kujundamine - sünnipäevade jm tähtpäevade tervislikum pidamine
- Kohaliku tervisenõukogu poolt projekte ja toetust rohkem
- Majas oleks tervisetöötaja/edendaja
- Terviseamet võiks olla leebem
- PRIA puu- ja köögiviljaprogramm lasteaedadele
- Analüüside (nt joogivesi) rahastamine riiklikult
- Süsteem talunikelt mahetoidu saamiseks vahendajateta



KÕIGE SUUREM VAJADUS

- Koolitused
 - vanemad
 - õpetajad
 - kokad



**SUUR TÄNU KÕIKIDELE
TÖÖTOAS OSALEJATELE!**