



PROJEKT:
„SA OLED SEE, MIDA SÖÖD“

Tallinna Luha Lasteaed

Tallinn 2016–2017

Sissejuhatus

See dokument on koostatud „Targa tarbija“ koolituse raames. Projekt sisaldab töö pealkirja, teema kirjeldust, eesmärgi, õppe- ja kasvatustegevuse konsekti, toidupüramiidi ja Tallinna Luha Lasteaia nädalamenüüd. Lasteaed kuulub Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustikku. Kirjeldatav õppe- ja kasvatustegevus viidi läbi 5–6aastaste lastega, ent tegevust on võimalik lihtsustada/muuta raskemaks, st see on kasutatav ka teiste vanuserühmadega. Projektis on lõimitud tegevusvaldkonnad nagu keel ja kõne, matemaatika ja kunst. Olenevalt laste tempost ja oskustest on võimalik see õppe- ja kasvatustegevus läbi viia kahel erineval päeval.

Projekt

Projekti pealkiri:	„Sa oled see, mida sööd“
Sihtrühm:	Koolieelse lasteasutuse 5–6aastased lapsed (<i>võimalik kohandada ka noorematele ja vanematele</i>)
Tegevusele kuluv aeg:	Orienteeruvalt kulub tegevusele 45–50 minutit (<i>võimalik on tegevus läbi viia kahel erineval päeval</i>)
Projekti eesmärgid:	<ul style="list-style-type: none">• Tõsta mänguliste tegevuste abil laste teadlikkust tervislikust toitumisest• Edendada tervisliku toitumise teemal Tallinna Luha Lasteaia metoodilist materjali• Kasutada projekti illestamiseks IKT-vahendeid
TEL ehk Tervist Edendav Lasteaed ja projekti kirjeldus	<p>Tallinna Luha Lasteaed kuulub Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustikku. TEL-i eesmärk on toetada laste tervise mitmekülgselt edendamist, kaasates erinevaid huvirühmasid. Õpetajad lisavad tervisliku toitumise, liikumise ja tervislike eluviisidega seotud teemad süsteemselt nädalakavadesse.</p> <p>Lisaks toetab tervislikku toitumist maitsev ja hoolikalt koostatud menüü, mis sisaldab vitamiiniampse. Peale hommikusööki on vitamiinipausiks erinevad köögiviljad ning õhtuks erinevad puuviljad.</p> <p>Kolme lasteaiarühma koostöös valmis projekt „Sa oled see, mida sööd“. Lähtuvalt lasteaia vajadustest koostasime projekti, mille fookus on suunatud tervislikule ja mõõdukale toitumisele. Projekti raames toome välja näidistegevuskava, vahendid ja võimalused jätkusuutlikeks tegevusteks.</p> <p>Projekti raames tehtud toimetused koondasime tekstide, fotode ja filmiklippidena. Peale koolituse lõppu jätkame selle projektiga ning täiustame materjale jooksvalt.</p>

	<p>Õpetaja roll antud teema puhul on väga vajalik, sest just oma eeskujuga saab ta lapsi suunata uurima tervisepüramiidi. Seejärel on oluline, et õpetaja tähtsustaks kõikide toidugruppide tähtsust ja tasakaalustatud toitumise vajalikkust. Seega on võimalik väita, et õpetaja kui eestvedaja suunab lapsi ning mõjutab laste arvamuste kujunemist.</p> <p>Juhul kui õpetaja pole lastele tutvustanud näiteks haridusrobotit Bee-Bot, saab põnevaid roboteid tegevusse kaasata ja lastega nende juhtimist harjutada. Tabeli lõpus on välja toodud lisa kasutusvõimalused, mille abil on antud teemat võimalik käsitleda.</p>
LÕIMING	<p>Selles teemas on lõimitud kolm ainevaldkonda (<i>Keel ja kõne, matemaatika ja kunst</i>). Antud tegevust on ilusa ilmaga võimalik läbi viia ka õues, nii ei kahjusta keskkond roboteid ja lapsed saavad rohkem liikuda.</p>
ÕPPEVAHENDID	<p>Lisaks tavapärastele vahenditele nagu toidupüramiid,</p>
Lisa kasutusvõimalused JA JUHENDID:	<p>Tallinna Luha Lasteaias väärtustatakse lapse ARENGUT, LOOVUST, HOOLIVUST, KOOSTÖÖD, AVATUST ja ETTEVÕTLIKKUST. Nende väärtuste kujundamisel aitavad meid „Tarkuste Hoidis“, „Kiusamisest vaba“, Junior Achievementi majandusõpe „Seitse sammu“, „Lähme arvumaale“, Orff-metoodika, ja Kadrioru Kunstimuuseumi laste haridusprogramm Lossikool. Terviseedendust on võimalik nende metoodikatega seostada ja rakendada.</p> <p>Mõned näited võimalustest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metoodika „Kiusamisest vabaks!“ – lapsed saavad suure karu ja väikeste karudega koos süüa teha, arutleda • „Persona Dolls“ – nukk aitab lastel jõuda arusaamani, et kõike võib süüa, oleneb vaid kogustest • „Bee-Bot“ – lapsed saavad koos mesilastega tervislikke toiduaineid otsida, sõnu hääldada • „Lähme arvumaale“ – jutud tervislikest toiduainetest, töölehed

	<ul style="list-style-type: none">• „Tähemaa“ – lapsed saavad antud teemal kirjutada ja lugeda, ise raamatuid koostada, illustratsioone teha• Draamaõpetus – dramatiseeringud toitumise teemal• Majandusõpe „Seitse sammu“ – lapsed saavad poemängu läbi mängida (kas mul on seda vaja või ma tahan seda)• Filosoferimine – arutelud, nt mis inimestega juhtuks, kui puuvilju enam olemas poleks?• Meediakasvatus – puu- ja juurviljade reklaam, uudised uute tervislike toodete kohta poes <p>Variante, mida omavahel lõimida, on palju, seega saab tervislikkust ja teadlikku toitumist seostada põhimõtteliselt iga teemaga.</p>
--	--

ÕPPE- JA KASVATUSTEGEVUSE KONSPEKT

Õpetaja: Marleen Brikkel

Rühm/vanus: Summajad/ 5–6 a

Tegevus: Mina ja keskkond lõimitud keele ja kõne, matemaatikaga.

Teema: „Nutikad Mesilased otsivad tervislikke toiduaineid“

Eesmärgid: Laps teab, kuidas hoida enda ja teiste tervist; mõistab tervisliku toitumise põhimõtteid; oskab teha kaaslastega koostööd; oskab kasutada Bee-Bot põrandarobotit õppevahendina (orienteerumisel)

Vahendid: Bee-Botid, toidupüramiidi plakat, luuletus, toidupüramiid, suur A3 paber, kirjutusvahend, Õpetaja paneb laste vastused suurele paberile kirja, Bee-Bot, Bee-boti mängualus koos värviliste kiletatud toiduainete piltidega, Bee-Boti mängualuse teisel küljel olev tühi toidupüramiid, toiduained, väikesed paberid, värvilised pliiatsid.

TEGEVUSE KÄIK

Aeg	Tegevuse osad, sisu, organiseerimine	Tööriistad: vahendid, lisamaterjalid, näitlikustamine, individualiseerimine
9:45	<p>Sissejuhatus</p> <p>Tere hommikust!</p> <p>Mis päev täna on? (Reede)</p> <p><i>Laulame hommikuringi laulu:</i></p> <p><i>Reede on tore päev, enda ümber sõpru näen. Tere, sõber, tere, tere; Koos on kogu meie pere!</i></p> <p>Õpetaja küsib lastelt, kes meile täna hommikuringi külla on tulnud? (<i>laste arvamused, kõne</i>). (Bee-Bot) Mis aastaeg meil praegu on? (<i>laste arvamused, kõne</i>) (Kevad)</p> <p>Kevad on kätte jõudnud ja putukad ärkavad juba vaikselt üles. Nii on ka ärkanud juba meie mesilane Bee-Bot. Bee-Bot tahab koos meiega õppida natuke tervislikku toitumist!</p> <p>Bee-Bot leiab ühe plakati ja küsib lastelt, mis selle plakati peale joonistatud on? (<i>laste arvamused, kõne</i>) (Toidupüramiid). Bee-Botile meenutab see üht kujundit. Mis kujundit see püramiid kujutab? (<i>laste arvamused, kõne</i>) (Kolmnurk)</p> <p>Sellepärast see siis ongi püramiid, et see on kolmnurga kujuga ja püramiidid on ka kolmnurga kujuga. Miks see toidupüramiid meile</p>	<p>Bee-Bot</p> <p>Toidupüramiidi plakat</p>

	<p>vajalik on? (<i>laste arvamused, kõne</i>) (See püramiid näitab meile, missugune on tervislik toitumine!)</p> <p>Keel ja Kõne</p> <p>Õpetaja: „Uurime, missugused toiduained püramiidist leiame! Bee-Bot tahab ka kuulda, missuguseid toiduaineid lapsed tunnevad.</p> <p>Õpetaja: „Mitu korrust on toidupüramiidil?“ (<i>laste arvamused, kõne</i>) (4,5)</p> <p>Õpetaja: „Toidupüramiidil on viis korrust, kuid neli korrust nendest on need, mida peab sööma iga päev. Viies on harva maiustamiseks. Püramiidi alumises osas olevaid toite tuleb süüa rohkem ja sagedamini. Mida kõrgemal toit püramiidis asub, seda väiksemad peavad olema kogused.“</p> <p>Rühmatöö: Õpetaja palub lastel lugeda end neljaks. Vastavalt arvule jagunevad lapsed neljaks rühmaks.</p> <p>Õpetaja selgitab lastele: „Esimeses rühmas olevad lapsed vaatavad toidupüramiidi esimest korrust ja iga laps nimetab ühe toiduaine, mida ta näeb. Rühm teeb koostööd ja keegi kedagi ei korda.“ (<i>laste arvamused, kõne</i>)</p> <p><i>Lapsed jäävad asetsema rühmadesse, kuid jätkuv tegevus on suunatud kõikidele korraga.</i></p> <p>Õpetaja loeb luuletuse „Keha vajab vitamiine“ L. Tungal („Taadu, palun loe mulle“, lk 299).</p> <p>Keha vajab vitamiine. Palun õunu, mandariine! Kus on küüslauk, kartul, kurk? Tühi veel on kõhunurk.</p> <p>Küsib põselohuke: „Kus on piim ja kohuke? Kus on hapukoor ja juust? Ega laps ei ole puust!“</p> <p>Õpetaja küsib lastelt luuletuse põhjal: „Mida keha vajab?“ (<i>laste arvamused, kõne</i>) (Vitamiine)</p> <p>Õpetaja ütleb lastele, et teeme nüüd koos mõistekaardi sellest, miks teie vajate vitamiine. Iga laps vastab, miks on tema arvates vaja süüa vitamiine.</p> <p>Mõistekaart „Miks on vaja süüa vitamiine?“ (Mina vajan vitamiine, sest ...)</p>	<p>Luuletus</p> <p>Toidupüramiid, suur A3 paber, kirjutusvahend, Õpetaja abi paneb laste vastused suurele paberile kirja.</p>
--	--	---

Matemaatika

Õpetaja jagab igale rühmale ühe Bee-Boti.

Õpetaja: „Esimeseks ülesandeks on igal rühmal vaadata üheskoos Bee-Boti mängualust.

1. Igas rühmas valivad lapsed ühe toiduaine, mida nad eelmises rühmatöös nimetasid, ja otsivad selle mängualuselt üles.
2. Seejärel arutlevad lapsed üheskoos, kuidas Bee-Boti programmeerida nii, et nad saaksid selle toiduaine mängualuselt kätte. (Mitu ruutu edasi-tagasi, pööre paremale või vasakule, mitu ruutu veel edasi-tagasi).
3. Lapsed valivad enda seast ühe lapse, kes Bee-Boti programmeerib. Bee-Bot läheb toiduainele järele ja lapsed saavad selle mängualuselt enda kätte.

Kõik rühmad teevad seda järgemööda. Kui Bee-Bot on valesti programmeeritud, läheb Bee-Bot algusesse tagasi ja proovib toiduaine uuesti kätte saada. Kui kõik neli rühma on Bee-Boti abiga ühe toiduaine kätte saanud, siis paluvad nad lastelt abi. Iga laps aitab veel ühe toiduaine mängualuselt ise ära võtta. Laps võtab toiduaine ja ütleb, millega on tegu ja mis häälikuga see toiduaine algab.

Kokkuvõttev osa

Õpetaja korjab ülejäänud toiduained aluselt ära ja keerab matil teise poole. Teisel pool asub tühi püramiid viie korrusega. Lapsed asetavad rühmade kaupa toiduained õigetele korrustele. Teised rühmad kontrollivad, kas äsja toiduaine paigutanud rühm paigutas toiduaine õigesse kohta.

Bee-Bot tänab lapsi abi eest tervisliku toitumise õppimisel.

Kunst

Õpetaja jagab lastele pisikese paberi ja värvilised pliiatsid. Lapsed joonistavad kõigepealt kolmnurga õhku. Seejärel joonistab igaüks kolmnurga oma paberile ja teeb sinna toidupüramiidi.

Bee-Bot, Bee-Boti mängualus koos värviliste kiletatud toiduainete piltidega.

Bee-Boti mängualuse teisel küljel olev tühi toidupüramiid, toiduained.

Valge paber, väikesed paberid, värvilised pliiatsid

LISA

Toidupüramiid ja Tallinna Luha Lasteaia näidismenüü



	Esmaspäev 13.03.2017	Teisipäev 14.03.2017	Kolmapäev 15.03.2017	Neljapäev 16.03.2017	Reede 17.03.2017
Hommikusöök	Maisimannapuder Keedis Piim (PRIA)	Kaerahelbepuder Keedis Piim (PRIA)	5-viljapuder Või Piim (PRIA)	Piima-nuudlisupp Sepik veisemaksapasteediga	Hirspuder Keedis Tee
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	Valge redis (PRIA)	Paprika (PRIA)	Kaalikas (PRIA)	Värske kapsas (PRIA)
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihast maitserohelisega, Hapukoor, Peenleib Kissell kuivatatud puuviljadest Röstitud kaerahelbed	Kanakaste porgandi ja ubadega Sõmer riis Rukkileib Peedi- värskekapsasalat tilliga Jogurtikreem	Kalaseljanka maitserohelisega Hapukoor Rukkileib Kakaohupiimakreem Keedis	Värskekapsa- hakklihahautis Keedetud kartul Rukkileib Leivavaht Piim (PRIA)	Peedisupp kanalihast, maitserohelisega Hapukoor Rukkileib Riisi-virsikumagustoit
Puuviljad	Kiivi	Õun (PRIA)	Pirn (PRIA)	Õun (PRIA)	Banaan
Õhtuode	Omlett juustuga Tee sidruniga Sepik võiga	Kartuli-kaalikapuder Teraleib võiga Ploominektar	Makaronid singiga Värskekurgi-tomatisalat tilliga Marjatee	Tatrapuder Või Keefir (PRIA)	Müsli Piim (PRIA) Sepik tuunikalavõidega

Kokkuvõte

Selle projekti esimene faas on jõudnud lõpusirgele. Teises faasis jätkame arendustööga ning materjalide täpsustamisega. Lõppeesmärk on pakkuda uusi ideid ja põnevaid variante, kuidas tuua lasteni tervisliku/tasakaalustatud toitumise vajalikkust. Samas peame oluliseks integreerida teemat meie lasteaias kasutatavate meetodikatega, nii toetame juba õpitut, ent leiame uusi viise teemade omavaheliseks lõimimiseks. Koolituse käigus kinnistasime oma seniseid teadmisi ning omandasime ka palju uut. Näiteks saime päris mitu head ideed, kuidas lastele mänguliselt tutvustada prügi sorteerimise vajalikkust, ja avastasime, et poemäng võib olla komplekssem ja sisukam, kui seni tuntud klassikaline variant. Pöörame edaspidi rohkem tähelepanu enda ja laste tarbimisharjumuste kujundamisele ning kinnistamisele.

Soovituslik kirjandus ja põnevaid veebilehti

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/tervist-edendavate-lasteaedade-tel-vorgustik>

<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/attachment/toidupu-ramiid>

<http://toitumine.lastekas.ee/>

<https://www.youtube.com/watch?v=RsfDyOv0-6Y>

<http://toitumine.ee/muinasjutukad/mangud.html>

<http://www.tervisekool.ee/laste-toitumine>