

Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi täiendusõppeprogramm

Tarbijahariduse edendamine koolieelses lasteasutuses

ISESEISEV TÖÖ

OMAVALMISTATUD TERVISLIKUD TOIDUD: SMUUTID

Tuleviku Lasteaed

Aili Kulli, Imbi Paulin, Ave Lepp

2017

ISESEISEV TÖÖ

OMAVÄLMISTATUD TERVISLIKUD TOIDUD: SMUUTID

Kuupäev: 06.04.2017 ja 13.04.2017

Aega kulus: 2 tundi

Laste vanus: 3–4 aastat

Laste arv: 14

Õpetajad: Aili Kulli, Ave Lepp, Imbi Paulin

Eesmärgid

Tunnetus- ja õpioskused:

- Laps soovib suunatud ja praktilises tegevuses koos täiskasvanu ning kaaslastega tegutseda.
- Laps väljendab oma emotsioone ja arvamust.

Sotsiaalsed ja enesekohased oskused:

- Laps osaleb ühistegevuses täiskasvanu suunamisel.
- Laps mõistab täiskasvanu abil tegevusi, mis on vajalikud toidu valmistamisel ja kasulikum tervisele.

Mina ja keskkond:

- Laps õpib ümbritsevat märkama ja kogema praktiliste igapäevatoimingute kaudu. Lapsel on võimalik tajuda ümbritsevat keskkonda erinevate meelte abil (vaadeldes, nuusutades, maitstes).

Keel ja kõne:

- Laps julgeb esitada küsimusi ning väljendada oma soove ja vajadusi.

Matemaatika:

- Laps loendab viie piires

Tegevuse teema: SMUUTIDE VALMISTAMINE

Vahendid

- Puuviljad – apelsin, õun, banaan, pirn
- Marjad – jõhvikad/maasikad, mustikad
- Kaneel
- Piparmündi leht
- Keefir
- Kannmikser

Tegevuse käik

Tegevuse osad, tegevusliigid	Käsitletavad alateemad, olulised küsimused, põhimõisted ja nende edastamiseks kasutatavad meetodid	Abi- ja näitvahendid
I SISSEJUHATUS	<ul style="list-style-type: none">Hügieen toidu valmistamisel – kätepesu, riietus.Puuviljade, marjade, maitseainete vaatlemine: värvus, lõhn, maitse.Puuviljade nimetused, loendamine ja tükeldamine (õpetaja juhendamisel).	Pildid kokariietuse kohta Pildid kätepesust Puuviljad Taldrikud Lastenoad
II PÕHIOSA	<ul style="list-style-type: none">Erinevate smuutide valmistamine kannmiksriga.Retseptid:<ol style="list-style-type: none">„Heleroheline smuuti“„Kuldne smuuti“„Punane smuuti“„Lilla smuuti“	Kannmikser Retseptid
III LÕPETAV OSA	<ul style="list-style-type: none">Smuutide degusteerimine: värvus, lõhn, maitse.Laste arvamused ja ettepanekud.Töölauade korrastamine.	Ühekordsed joogitopsid Joogikõrred Pabersalvrätikud

Tegevuse läbiviimise analüüs

Tuleviku Lasteaia 2017. aasta teema on ametid. Sellega seoses praktiseerime koka tegemisi. Aprill on Tuleviku Lasteaias tervisekuu. Tervisekuu raames valmistatakse igal nädalal ühel päeval tervislikke salateid või smuutisid. Oleme oma 3–4aastaste laste rühmas smuutisid kahel korral valmistanud. Tegevuse üks eesmärk oli tutvustada erinevate puuviljade ja marjade maitset ning tarbimisvõimalusi. Kuna kõik lapsed ei ole veel harjunud värskeid puuvilju sööma, otsustasime nendest tervislikke smuutisid valmistada. Laste kaasamine smuutide valmistamisel ehk isetegemisrõõm motiveerib lapsi smuutisid rohkem maitsma.

Alustasime oma tegevust elementaarsest kätepesust. Kõik lapsed, kes soovisid riietuda kokale sobivalt, said nüüd oma kaasavõetud vahendeid kasutada (müts ja põll). Algul vaatlesime puuvilju, siis maitsesime neid ja kasutasime puuviljade tuvastamisel haistmismeelt. Lapsed mõtlesid antud toorainete põhjal ise välja smuutide koostise. Lastel oli ise võimalik tükeldada puuvilju ja neid kannmiksrisse panna ning õpetaja juhendamisel kannmikserit käivitada.

Tegevusse olid kaasatud ka lapsevanemad, kes tõid rühma puuvilju. Võimaluse korral said lapsevanemad varustada lapse kokamütsi või -rätikuga ja põllega.

Kogu tegevus toimus rühmaruumis, kus oli piisavalt ruumi tegevuse ettevalmistamiseks ja läbiviimiseks. Kasutasime kahte laste söögilauda, mis olid otsapidi kokku pandud pikaks lauaks. Enne tegevuse alustamist puhastasime lauad. Kannmiksri kasutamise juures rääkisime elektriliste vahenditega töötamise ohutusnõuetest. Juhtisime laste tähelepanu sellele, et kannmiksri juhe peab olema voluvõrgust väljas, kuni kõik smuuti koostisosad on kannmiksrisse pandud ning kannule kindlalt kaas peale asetatud. Alles siis

tohib kannmiksri vooluvõrku ühendada ja purustamist alustada. Puuviljade puhastamisel tekkinud koored panime biojäätmete konteinerisse, kasutatud plastiktopsid ning kõrred leiavad rakendust edaspidi lastega meisterdamisel.

Tulemus

Leiame, et tegevus õnnestus täielikult:

- Lapsed said smuutide valmistamises ise osaleda.
- Lapsed omandasid teadmisi smuutide valmistamise käigust ja erinevatest koostisosadest.
- Lapsed väärtustavad rohkem kodus valmistatud maitsvaid ja tervislikke jooke ja eelistavad neid poest ostetavatele.
- Lapsevanemad said osaleda protsessis, tuues lasteaeda puuvilju.
- Lapsevanemad soovisid saada laste väljamõeldud smuutide retsepte, et neid ka kodus valmistada.
- Kogu tegevus oli lõimitud erinevate valdkondadega: tunnetus- ja õpioskused, sotsiaalsed ja enesekohased oskused, mina ja keskkond, keel ja kõne, matemaatika.

Laste arvamused ja ettepanekud

Korrata rühmas smuutide tegemist ja kasutada järgmisel korral jällegi maasikaid.

Meie rühma kolm lemmikretsepti

I „Roosa smuuti“

Maasikas

Banaan

Keefir

II „Kuldne smuuti“

Apelsin

Banaan

Pirn

Kaneel

Keefir

III „Lilla smuuti“

Mustikad

Banaan

Keefir

LISA

Meie rühma smuutipäev piltides



Kõigepealt looisime lastega välja, kes mis puuvilja smuutipäevaks lasteaeda kaasa võtab.



Smuutipäeva hommikul on igal lapsel emme-issi abiga loositud puuvili rõõmsalt kaasas.



Smootide koostisosad: keefir, banaanid, õunad, pirnid, apelsinid, õunad, jõhvikad, mustikad, kaneel, piparmündilehed.



Tegutsemine algas ... Lastega koos sai välja nuputatud retseptid. Seejärel said kõik lapsed järjekorras midagi lisada.



Vahepeal tekkis pikk järjekord, sest lastel tekkis jooksvalt uusi ideid.



Järgmise etapina sai kanniksriile kaas peale pandud, üle korratud kõik ohutusnõuded ning poiste suureks lemmikuks kujunes nupu keeramine.



Meie smootipäeva tulemused – valmis neli vahvat retsepti!