

Tervise Arengu Instituut

**TERVIS JA TERVISETEADLIKKUS
LÄBI TOITUMIS- JA LIIKUMISMÄNGUDE**



Tervise Arengu Instituut

TERVIS JA TERVISETEADLIKKUS LÄBI TOITUMIS- JA LIIKUMISMÄNGUDE



Väljaandja: *Tervise Arengu Instituut, 2010*

Koostajad: *Liana Varava, Tagli Pitsi, Leila Oja*

Mängude toimetajad: *Leila Oja, Tagli Pitsi, Liana Varava*

Keeletoimetaja: *Marika Kusnets*

Kujundus: *OÜ Velvet*

Trükk: *Ecoprint AS*

ISBN: *978-9985-9820-2-0*



Rahastatud „Lapse õiguste tagamise strateegia“ vahenditest.
Tasuta jaotamiseks.



SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
TERVISLIK TOITUMINE NING KOOLIEELSE LASTEASUTUSE ÖPPE- JA KASVATUSTÖÖ	
1. Toitumise teema terviseõpetuse- ja kasvatuse läbiviimisel – <i>Liana Varava</i>	5
2. Raamatus kasutatud toitumisega seonduvad mõisted	6
3. Toidupüramiid – <i>Tagli Pitsi</i>	7
4. Kuidas koostada tervislikku lõunasööki? – <i>Tagli Pitsi</i>	8
5. Mida pakkuda lastele vahepalaks? – <i>Tagli Pitsi</i>	10
6. Puu- ja köögiviljade tarbimisest üldiselt – <i>Tagli Pitsi</i>	12
7. Tervislikud ja vähem tervislikud toidud – <i>Tagli Pitsi</i>	15
TERVISLIKKU TOITUMIST KUJUNDAVAD JA KINNISTAVAD MÄNGUD	
I Lauamängud	
1. Toidupüramiid – <i>Katrin Käbi ja Helle Küttis</i>	18
2. Sõbrad, kes elavad toidu sees – <i>Aita Arund</i>	19
3. Toidupüramiid – <i>Ingrid Prikk</i>	20
4. Puu- ja köögiviljapood – <i>Riina Hallik</i>	21
5. Tervislik toidutaldrik – <i>Aita Arund</i>	22
6. Memoriin “Ole terve” – <i>Ülle Peerna</i>	22
7. Mina ja minu sõber tervis – <i>Tartu Maarjamõisa lasteaias “Mesimummi” rühm</i>	25
8. Rõõmus süda – <i>Karksi-Nuia lasteaias õpetajad</i>	26
9. Toit minu laual – <i>Age Int ja Anu Põldmaa</i>	27
10. Toida Peetrit – <i>Anneli Laamann</i>	27
11. Söökla – <i>Anneli Laamann</i>	28
12. Koosta taldrik – <i>Tiina Koppel</i>	28
13. Teekond terve südameni – <i>Jõgeva lasteaias “Rohutirts” IV rühm</i>	29
14. Terviserada “Tervislike toitumise otsingul” – <i>Astrid Randoja</i>	30
15. Turulkäik – <i>Ene Jundas</i>	32
16. Keedan suppi – <i>Viivi Siimus ja Urve Saar</i>	32
II Liikumismängud	
17. Rõõmsa lapse terviserada – <i>Aita Arund ja Tea Nõmme</i>	33
18. Täidan taldriku – <i>Mayren Tiigi</i>	34
19. Köögiviljade korjamine – <i>Olga Savik</i>	34
20. Terve ja kiire – <i>Tiina Teidearu</i>	35
21. Metsas marjul – <i>Ülle Peerna</i>	35
22. Väike jänku – <i>Tartu Maarjamõisa lasteaias “Päikesejänku” rühm</i>	36
23. Hea ja halb – <i>Tartu Maarjamõisa lasteaias “Muumi” rühm</i>	36
24. Pane saak õigesse korvi – <i>Elle Vaatsep</i>	37
25. Toidu kogumine – <i>Elle Vaatsep</i>	37
26. Muumimamma unustatud asjad – <i>Elle Vaatsep</i>	38
27. Tunne tervislike toiduaineteid – <i>Tiiu Rebane</i>	38
28. Reis tervisemaale – <i>Kersti Ots</i>	39
29. Vali õige – <i>lasteaias “Kröll”, TEL-i meeskonna liikmed</i>	40
30. Kes on kiirem – <i>Tiiu Rebane</i>	40
31. Ühepajatoit – <i>Raino Liblik ja Marju Saar</i>	41
32. Kõhukull – <i>Tiina Simm</i>	41
33. Terve süda – <i>Mare Robal ja IIB 4-5aastased lapsed Tallinna “Lepatriinu” lasteaiast</i>	42
34. Meie lapse toidupüramiid – <i>Aita Arund</i>	43
35. Võidujooks tervise nimel – <i>Marge Suimets ja Pille Kibal</i>	43
36. Südamekarusell – <i>Urve Vares</i>	44
III Õue-, draama- ja laulumängud	
37. Lauluritsikate matkarada – <i>Mariett Mättas, Aita Arund ja Tartu “Meelespea” lasteaias “Lauluritsikate” rühma lapsed</i>	46
38. Perepidu “Ole terve!” – <i>Kersti Ots</i>	47
39. Laulumäng “Automäng” – <i>Maret Kivi</i>	47
40. Nukk Siiri päev – <i>Eva Vabamägi ja Karin Rand</i>	48
41. Laulumäng “Juurviljad, puuviljad ja marjad” – <i>Riina Tamm</i>	48
42. Süda tuks tuks-tuks-tuks – <i>Kaja Cimolonskas</i>	49
43. Toidu jagamine – <i>Meeli Lugus</i>	51



SISSEJUHATUS

Mitte keegi pole sündinud teadmise, kuidas teha elus tervislikke valikuid – süüa mitmekesiselt, tasakaalustatult ja vastavalt individuaalsetele vajadustele. See on oskus, mida peab õppima.

Nii kodud kui ka õppeasutused saavad toetada tervisliku toitumise põhimõtete omaksvõtmist läbi tervislike valikute pakkumise, eakohase õpetuse ja praktilise tegevuse.

Käesolevasse raamatusse on koondatud paremik tervislikku toitumist edendavatest mängudest, mis laekusid 2006. aastal Tervise Arengu Instituudi poolt algatatud ideekonkursile “Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude”.

Ideekonkursi eesmärgiks oli suunata õpetajaid, lapsevanemaid ja lapsi enam mõtlema oma igapäevaste valikute, s.h toitumisvalikute, käitumisviiside ja tegevuste üle, mis mõjutavad nii täiskasvanute kui laste tervist ja heaolu ning ergutavad laste, lapsevanemate ja lasteasutuste vahelist positiivset tegevust. Mängude koostamise põhimõteteks olid tingimused, mis aitavad täiendada või parandada laste teadmisi ja oskusi tervislike toidu- ja toitumisvalikute tegemisel, kujundada positiivset suhtumist söömissse ja toiduga seonduvasse üldisemalt, edendada laste kehalist aktiivsust ning kujundada laste sotsiaalseid oskusi.

Mänge hindas Tervise Arengu Instituudi spetsialistidest ja ekspertidest koosnev žürii viie kriteeriumi alusel kolmes erinevas kategoorias:

I Kategooria – tervislikku toitumist kujundavad ja kinnistavad lauamängud (didaktilised ja arenduslikud mõtlemismängud);

II Kategooria – tervislikku toitumist ja aktiivset liikumist kujundavad ja kinnistavad liikumismängud;

III Kategooria – muud tegevused ja mängud (dramatiseeringud, laulumängud, pereüritused jt).

Žürii andis välja peaauhinna mängule “Terve ja kiire”, mille on koostanud Tartu lasteaia “Kröll” logopeed Tiina Teidearu. Tulenevalt jagunenud kategooriatest ja laekunud mängude vanuseastmetest, anti välja ka kuus üllatusauhinda:

I kategooriasse kvalifitseerunud lauamängude hulgast valis žürii parimaks:

- “Toidupüramiidi mängu”, mille koostasid Katrin Käbi ja Helle Küttis Tallinna “Lepatriinu” lasteaia.

II kategooriasse kvalifitseerunud liikumismängudele:

- “Rõõmsa lapse terviserada” – autorid: Aita Arund ja Tea Nõmme Kõrveküla lasteaia Tartumaalt;
- “Terve süda” – autorid: Mare Robal ja IIB rühma 4-5 aastased lapsed Tallinna “Lepatriinu” lasteaia;
- “Vali õige” – autorid: Tervist Edendava Lasteaia meeskond Viljandi lasteaia “Kröll”.

III kategooriasse kvalifitseerunud muude tegevuste hulgast tõsteti esile Võru lasteaia “Sõleke” esindaja Kersti Otsa kavandatud üritust:

- “Perepidu – ole terve”, mis eristus teistest esitatud mängudest ja tegevustest vanemate aktiivse kaasamise poolest.

Märgiti ära ka kõige väiksematele, söimelastele suunatud mäng:

- “Köögiljude korjamine”, mille autor on Olga Savik Tartu lasteaia “Kröll”.

Eestimaa lasteaedade ja lasteaed-alkkoolide väärtuslikud kogemused ja huvitavad ideed tervisliku toitumise ja liikumise teema käsitlemisel läbi mängu on loodetavasti eeskujuks kõigile, kes igapäevaselt hoolivad laste heaolust ja tervisest.

Tervise Arengu Instituut tänab kõiki konkursil osalenuid huvitavate ideede eest ja soovib edaspidiseks loovat mõtlemist teemakohaste mängude nuputamisel ja rakendamisel.

Lugupidamisega

Liana Varava
Tervise Arengu Instituut

Tagli Pitsi
Tervise Arengu Instituut

Leila Oja
Tervise Arengu Instituut



TERVISLIK TOITUMINE NING KOOIEELSE LASTEASUTUSE ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖ

1. TOITUMISE TEEMA TERVISEÕPETUSE- JA KASVATUSE LÄBIVIIMISEL

Tervisliku toitumise õpetus läbi mängu ja toitumisharjumuste kujundamine on koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuse loomulik osa, milles arvestatakse lapse vanuse, arengu ja huviga antud teema vastu. Tervisliku toidu temaatika on õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna “Mina ja keskkond” teema “Tervis ja ohutus” üks oluline komponent.

Terviseõpetuse ja -kasvatuse eesmärkide saavutamiseks on võimalik integreerida tervisliku toitumise teemat kõikidesse teistesse ainevaldkondadesse (keel ja kõne, matemaatika, kunst, muusika ja liikumine) ning rakendada seda erinevate õppetegevuste kaudu. Toitumise õpetus aitab kujundada ka lapse enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi. Tegevuste planeerimisel ja rakendamisel tuleb arvestada lapse individuaalsusega, s.h erivajadusega; vanusega ja keskkonna võimalustega, kus tervisliku toitumise õpetust läbi viiakse.

Sõltuvalt asutuse tingimustest, prioriteetsetest tegevusvaldkondadest, põhimõtetest, personali koosseisust, traditsioonidest, tervisedenduslikust

koostööst paikkonnas erinevate huvigruppidega jm aspektidest lähtuvalt on igal asutusel võimalik välja töötada oma asutuse ja laste vajadustele vastav tegevuskava, mis sisaldab ka tervisliku toitumise temaatikat.

Esiplaanil on kogemuslik õppimine, arvestatakse lapsekeskse metoodika põhitõdesid nagu spontaansus, avastamisvõimaluste pakkumine, suhtlemine ja terviklikkus, s.t õppimine kõigi meelte abil. Oluline on lapse loovuse ergutamine, võimaluste pakkumine aktiivseks tegutsemiseks, mängimiseks ja eksperimenteerimiseks. Terviseõpetuse ja -kasvatuse läbiviimine eeldab personali enda tervislikku käitumismudelit, s.h sotsiaalselt kompetentset käitumist ja tervist väärtustavat eluviisi. Eelduseks tegevuste planeerimisel ja rakendamisel on personali teadmised tervisest ja tervislikust toitumisest, selle edendamiseks erinevatel tasanditel (meeskond, asutus, paikkond, riik) ning riskikäitumise ennetamisest.

Adekvantse taustinformatsiooni hankimine ja omamine on vajalik ka tervisliku toidu ja toitumise põhimõtete käsitlemiseks.

Tervisliku toitumise teema rakendamine saab toimuda asutuses erinevate spetsialistide koostöös. Kõige enam saavad erinevate tegevuste ja meetodite kaudu käsitleda teemat rühmaõpetajad, kes kaasavad õppetegevuste planeerimisse ja/või rakendamisse teisi spetsialiste – juhataja asetäitja õppe- ja kasvatuse alal, tervishoiutöötaja, kokk, liikumis- ja muusikaõpetaja ning teised asutuse töötajad. Personali koostöö lastevanematega, paikkonna tervisedenduse spetsialistiga, tervishoiusektori esindajate jt huvigruppidega aitab muuta tervise arengule suunatud töö efektiivsemaks ja huvitavamaks läbi erinevate tegevuste/ürituste korraldamise või nendes osalemise (tervislikku toitumist edendavad kampaaniad, koolitusseminarid, projektid, laagrid, suvepäevad, ühiskonverentsid, tervise- ja spordiüritused jt) ning soodustab uute metoodikate ja materjalide kasutuselevõttu.



2. RAAMATUS KASUTATUD TOITUMISEGA SEONDUVAD MÕISTED

Toit – toiduaine või toiduainete segu, mis on mõeldud inimesele söögiks või joogiks töötlemata või töödeldud kujul. Toit on kõikide toiduainete ja roogade üldnimetus.

Toiduaine – taimne või loomne, mõnel üksikjuhul ka mineraalse päritoluga saadus või toode, mida inimene tarvitab toiduks ja mida ta suudab seedida. Toiduaine on kasvatatud või tööstuslikult toodetud, seda saab tarbida kohe või valmistada sellest toitu (nt jahu, leib, kartul, porgand, õun, moos, õli, piim, liha, vorst, kala, suhkur, komm).

Roog – valmistatud toiduainetest kuum- või külmtöötlemise teel (nt supp, kotlet, kaste, salat, magustoit).

Toitaine – toidu koostisosa (valk, süsivesik, rasv, vesi, vitamiin, mineraalne), mida organism kasutab kehaomaste ainete sünteesiks, energia tootmiseks, aga ka struktuursetel, katalüütilistel ja reguleerivatel eesmärkidel.

Toidulisand (*Food supplement*) – toit, mille kasutamise eesmärk on tavatoitu täiendada ja mis on inimesele toitainete või muude toitainelise või füsioloogilise toimega ainete kontsentreeritud allikaks.

Toidu lisaaine – loodusliku või sünteetilise päritoluga keemiline ühend, mida tahtlikult lisatakse toiduainetesse nende riknemise pidurdamiseks, vastavalt tehnoloogilistele vajadustele ja eeskirjadele; toiduaine välimuse, struktuuri, koostise ning organoleptiliste omaduste parandamiseks.

Toitumissoovitused – juhend, mis annab soovitusi toidumise planeerimiseks tervetele elanikkonna gruppidele, s.h toiduenergia, makrotoitainete, vitamiinide ja mineraalainete tarbimiseks ühe ööpäeva lõikes.

Toidusoovitused – juhend, mis annab soovitusi toiduainete ja/või roogade valikuks tervetele elanikkonna gruppidele ühe ööpäeva lõikes.

Aedviljad – üldnimetus puu- ja köögiviljadele ning marjadele (ka metsamarjad).

Köögiviljad – kõik aedviljad, mis ei ole puuviljad ega marjad, k.a kaunviljad ja seened (porgand, kapsas, tomat, sibul, lehtsalat, paprika, kõrvits, till jne). Toitumissoovituste kohaselt ei loeta kartulit köögiviljade gruppi, vaid ta moodustab omaette grupi.

Puuviljad – kasvavad reeglina puu otsas (õun, pirn, apelsin jne). Siia gruppi kuuluvad ka banaan (rohttaim), ananass (kasvab maas) ja viinamarjad (teoreetiliselt marjad).

Marjad – kõik aed- ja metsamarjad (maasikas, vaarikas, mustikas jne)

Lisatavad toidurasvad – toiduainete grupp, kuhu kuuluvad või, margariinid, õli – kasutatakse toidu valmistamisel (nt praadimisel, salati valmistamisel) või võileivamäärdena.

Kunstlikud magusained – kuuluvad lisaainete alla. Suhkruasendajad on nii polüalkoholid (nt sorbitool, ksülitool, maltitool), valgulise või peptiidse olemusega magusamaitsetelised ühendid (taumatiin, monelliin, aspartaam, atsesulfaam K), kui ka tehislikud magusained (nt sahhariin, tsüklamaat jm). Tehislike magusainetega valmistatud tooted on soovitatavad vaid erivajadusega inimestele (nt diabeedi puhul). Terved inimesed peaksid nende igapäevasest tarbimisest hoiduma.



3. TOIDUPÜRMIID¹



Toiduainete valiku ja tervisliku toitumise põhimõtteid on neli:

- tasakaalustatus;**
- mõõdukus;**
- vastavus vajadusele;**
- mitmekesisus.**

Toidupüramiid aitab neid põhimõtteid järgida. Toidupüramiidis on kõik toiduained jaotatud rühmiti neljale põhikorrusele, lisaks on püramiidil põhi ja tipuosa.

Toidupüramiid annab piltliku ülevaate päevaks vajalikest toiduainete kogustest ja vahekorrast toiduainete rühmade kaupa. Igas toiduainete

rühmas on antud päevane soovitatav toiduportsjonite arv. Tinglikult on püramiidi alumistes osades need toiduained, mida tuleb rohkem süüa, keskele jäävad mõõdukalt ja tippu vähem soovitatavad toiduained.

Portsjonite suuruse arvestamisel on aluseks võetud toiduainete energia- ja rasvasisaldus. Antakse küll päevane portsjonite hulk ja suurused, kuid tegelikult tuleks arvestada nädala keskmisi koguseid, sest kõiki toiduaineid ei sööda iga päev.

Päevade löikes võib ka toiduenergia saamine kõikuda, seetõttu ei saa soovitusi päevaseks tarbimiseks võtta absoluutsena. Samuti sõltub toodud portsjonite hulk ja tarbitav toiduenergia laste soost, vanusest ja füüsilisest aktiivsusest.

Püramiidi põhi näitab, et lapsed peaksid olema kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas, soovitatavalt iga päev ning võimalusel värskes õhus. Selle korruse eesmärgiks on eakohase kehakaalu tagamine koos mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumisega.

Toitumine ja liikumine on omavahel tugevas seoses. Inimesed saavad toiduga energiat, mida nad kasutavad põhiainevahetuseks ja liikumiseks, lapsed ka kasvamiseks. Toiduga saadav energiakogus peab vastama energiakulule – üle vajaduse toidu söömisel tekib ülekaal.

Teiselt poolt, ebapiisav toitainete ja energia saamine võib mõjutada negatiivselt lapse kasvu ja arengut. Lapsed vajavad samu toitaineid mis täiskasvanud, kuid laste toitainete vajadus kehamassi ühe kilogrammi kohta on suurem.

¹Eesti toitumis- ja toidusoovitused. (2006). TAI, ETTS. Tallinn.



Esimesel põhikorrusel on päevases toidus kõige suuremat portsjonite hulka märkiv tärkliserikaste toiduainete – teraviljasaaduste ja kartuli grupp. Energiasisaldusest lähtuvalt tuleks sellest ligi pool tarbida rukkileivana (100-150g), veerand kartulina (100-150g) ning veerand teiste teraviljatoodetena (teraviljapuder, riis, makaronid, tatar jne – kokku 2 dl).

Teisel põhikorrusel asuvad puu- ja köögiviljad ning marjad. Päevas soovitatakse vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju ning 3-5 portsjonit köögivilju. Laste puhul on üks portsjon umbes 80g tooreid, keedetud või hautatud köögivilju ja puuvilju niisama või roa koostises. Marjade puhul on üheks portsjoniks umbes 1,5 dl, kuivatatud puuviljade ja marjade puhul umbes 10-15g. Ühe puu- ja köögiviljaportsjonina päevas läheb arvesse mahl või nektar (150-200g). Eelistada tuleks konserveerimata puu- ja köögivilju.

Kolmandal põhikorrusel asuvad piim ja piimatooted ning toidugrupp liha-kala-kana-muna. Mõlemast grupist võiksid lapsed süüa päevas 2-3 portsjonit. Eelkooliealistel lastel piima puhul rasvaprotsenti ei piirata, küll aga võiks teistest piimatoodetest eelistada väiksema rasvasisaldusega tooteid. Lapsed võiksid päevas tarbida umbes 2 klaasi vedelaid piimatoteid, lisaks jogurtit, kohupiima ja kodujuustu, harvem hapukoort ja vahuukoort. Lastele ei ole soovitatavad hüdrogeenitud taimerasva sisaldavad tooted (nt taimsed koore ja juustu analoogid), kuna need võivad sisaldada trans-rasvhappeid.

Teisest grupist võiks eelistada kala, taist liha ja väherasvaseid lihatooteid. Üks portsjon on umbes 40 g hautatud liha või rasvast kala. Väherasvase kala portsjon on umbes 60 g. Vorsti, viinereid ja sinki võib anda väikestele lastele paar korda kuus.

Neljandal põhikorrusel on lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned, mida päevas soovitatakse 3-4 portsjonit (1 portsjon on umbes 1 teelusikatäis rasvainet). Lisatavatest toidurasvadest tuleks soovitatavalt suurendada õli kasutamist, vältida aga tahkete margariinide, suure lisaiinete sisaldusega määrdemargariinide ning majoneeside kasutamist.

Püramiidi tipus asuvad kõige harvem ja kõige väiksemas koguses soovitatavad toiduained: suhkur, mesi, moos, maiustused ning magusad karastus- ja mahlajoogid. Lapsed võiksid päevas piirduda 2-3 portsjoniga. 1 portsjon on kas 2 teelusikatäit suhkrut, mett, moosi, 1-2 küpsist, paar kommi, 25 g / 50 ml jäätist või 100 ml karastus- või mahlajoogi.

Lastele peab alati olema kättesaadav puhas joogivesi.

4. KUIDAS KOOSTADA TERVISLIKKU LÕUNASÖÖKI?

Plakat “Minu lõunasöök” näitab erinevaid võimalusi umbes 7aastasele lapsele lõunasöögi pakkumiseks, mis vastab tema energia- ja toitainetevajadusele ning kus on järgitud põhireegleid:

1) TALDRIKUREEGEL²

¼ taldrikust moodustab põhitoidu, näiteks kala, kana vms;

¼ taldrikust moodustavad lisandid nagu riis, kartul vms;

½ taldrikust moodustavad erinevad salatid.

Kui tegemist on segutoiduga (risoto, lasanje, vormiroog), siis moodustab segatoidu ½ ja salatid ½ taldrikust.

2) MITMEKESISUSE REEGEL

Nädala menüü olgu vaheldusrikas: nädala jooksul paku põhiroana nii kala, kana kui liha; lisandina varieeri kartulit, riisi, pastat ning köögivilju serveeri nii toorelt kui keedetuna. Mõnel päeval asenda praad supi ja magustoiduga. Juurde paku erinevaid jooke, puuvilju, piimatoteid, täisteraleiba.

3) VÄRVILISUSE REEGEL

Lõunasöögitaldrikul võiks olla 5 erinevat värvi toitu.

4) LAUAKATMISE REEGLID

Söögiriistad aseta vastavalt lauakatmise reeglitele: kahvel taldrikust vasakule, nuga paremale ning lusikas üles.

²Brå mat i skolan. Rad för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Livsmedelsverket. (2007). Uppsala. Lk.21.





MINU LÖUNA SÖÖK



5. MIDA PAKKUDA LASTELE VAHEPALAKS?

Päevas tuleks süüa 3 põhitoidukorda ning 1-2 oodet.

Puuviljad ja marjad

Puuviljadest-marjadest on parimad oma koduaias või siis Eestis kasvavad tooted (õunad, pirnid, ploomid, kirsid, maasikad, vaarikad, karusmarjad, mustikad, jõhvikad, pohlad jne). Poest ostetud puuviljad ja marjad tuleb enne tarvitamist kindlasti pesta ning näiteks vahatatud õunad ka koorida. Puuviljad ja marjad sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid, lisaks vett ja kiudaineid. Rasva sisaldavad nad väga vähe. Iga päev peaks süüa vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju, soovitatavalt värskeid.

Köögiviljad

Köögiviljadest tuleks samuti eelistada Eestis kasvavaid. Köögiviljad on rikkad erinevate vitamiinide (nt porgand – vitamiin A eelvitamiini, paprika – vitamiin C) ning mineraalainete (nt rohelistes köögiviljades – magneesiumi) poolest. Köögiviljades leidub ka palju kiudaineid ning vett. Iga päev tuleks süüa vähemalt 3 portsjonit köögivilju, soovitatavalt värskest või aurutatult. Ooteks on hea anda köögivilju tükeldatult või salatina, kuidas lastele rohkem meeldib. Tükeldatud köögiviljade juurde võib teha maitsestamata jogurtist dipikastme.

Leib ja võileivad

Leib kuulub teraviljatoodete gruppi. Toidupüramiidi järgi peab selles grupis olevaid toiduaineid võrreldes teistega tarbima kõige enam. Rukkileiba peaks süüa 4-5 viilu päevas. Leib on oluline kiudainete, süsivesikute, vitamiinide ja mineraalainete allikas. Leiva asemel võivad lapsed ooteks süüa vahel ka näkileibu. Leivast võileibu tehakse hea kasutada määrderasvana võid. Leiva peale sobib hästi juust või kodujuust ning viiluke kurki või tomatit. Või asemel võib kasutada võideid – porgandivõiet, juustuvõiet jm. Vorste ja sinki kasutada võileivakattena harva.

Piim, jogurt, kohupiim, kodujuust, juust

Ooteks on hea tarbida piimatooteid. Piimatooted on lastele peamiseks kaltsiumiallikaks. Janu kustutamiseks piim küll ei sobi, kuid päevas peaksid lapsed jooma 2 klaasi piima, keefiri või jogurtit. Jogurtitest ja kohupiimast võiks eelistada maitsestamata variante ning neid kodus valmistatud moosiga maitsevamaks muuta. Poes müüdavad kohupiimakreemid sisaldavad üsna palju suhkrut. Võileivakatteks sobib hästi kodujuust ja tavaline juust.

Mahl

Mahl ei ole mõeldud janu kustutamiseks, selleks sobib kõige paremini tavaline vesi. Ühe soovitatava puuviljaportsjoni asemel võib juua klaasi mahla päevas. Mahl olgu kindlasti nn täismahl, mitte mahlajook. Mahla võib ise veega lahjendada, kui see liiga kange tundub. Mahl sisaldab kasulikke vitamiine. Mahlajookid (eriti pudelisse panduna) seevastu sisaldavad tihti peale väga palju lisaineid ning seetõttu peaksid lapsed neid tarbima võimalikult vähe.

Pähklid, seemned, rosinad jt kuivatatud puuviljad ja marjad

Kommi või šokolaadi asemel võiks lastele aeg-ajalt ooteks pakkuda pähkleid, seemneid või eelnevalt korralikult pestud kuivatatud puuvilju. Kõik nad sisaldavad mineraalaineid, pähklid ja seemned lisaks kasulikke rasvhappeid. Seega, vähem rasvarikkaid tooteid (vorstid, viinerid, väga rasvased piimatooted, küpsetusmargariinid), selle asemel hoopis supilusikatäis pähkleid või seemneid.

MIDA TARBIDA VÄGA HARVA VÕI PEAAEGU ÜLDSE MITTE?

Kohuke

Kohukesed sisaldavad palju rasva ja suhkrut. Üks kohuke sisaldab umbes 1,5 teelusikatäit rasva ja 3 teelusikatäit suhkrut. Seetõttu peaks kohukest süüa võimalikult harva.

Paar tükki kuus ikka tohib, kui muidu toitutakse tervislikult. Kohukese asemel söö paremat tavalist kohupiima ja jogurtit.

Pirukad, saiakesed ja kookid

Ka pirukate, saiakeste ja kookide peamiseks põhjeks on see, et nad sisaldavad üldreeglina palju rasva ning suhkrut. See oleneb muidugi veidi ka taigast, millest küpsetis on tehtud, ning sellest, mida on täidisena kasutatud. Kõige rasvasamad on lehttaigast pirukad. Kahjuks kasutatakse küpsetiste valmistamisel peamiselt küpsetusmargariini, mis aga võib sisaldada trans-rasvhappeid. Margariinid võivad sisaldada ka palju lisaineid. Kui kuidagi ilma kookide ja pirukateta hakkama ei saa, siis eelistada pärmitaigast küpsetisi või teha neid kodus ise, kasutades rasvaina margariini asemel võid või õli. Vaata ka seda, mis piruka sees on – teistest kasulikumad on kohupiima- ja köögiviljataidisega pirukad. Kindlasti ei sobi kookid, saiakesed ja pirukad igapäevaseks tarbimiseks.

Küpsised

Sarnaselt saiakeste ja pirukatega, sisaldavad ka küpsised palju rasva (sh küllastunud ja trans-rasvhapped) ja suhkrut. Soolastes küpsistes on lisaks liigsele rasvakogusele ka palju soola. Aga palju ei ole kunagi hea. Seega tuleks ka küpsiste söömisel jääda väga tagasihoidlikuks. Kokku võivad lapsed süüa päeva jooksul umbes 3 portsjonit magusat.

Soolakõrsikud ja pop corn

Soolakõrsikute ja pop corni peamine pahe on suur soolasisaldus. Kasulikke aineid on nendes üsna tagasihoidlikult. Vahel harva, näiteks sünnipäeval võib neid ju natuke krõbistada, aga hästi vähe. Kinokäies suur topsik pop corni ka mitme lapse peale ära süüa on tegelikult liiast.





Viinerid ja vorstid

Viinerid ja vorstid maitsevad lastele väga. Tavaliselt süüakse neid põhitoitokordadel, kuid sageli tehakse ooteks vorstivõileibu või süüakse kuumtöötlemata viinereid. Viinerite ja vorsti tarbimisega tuleks samuti olla ettevaatlik, sest nad on üsna rasvarikkad ning võivad sisaldada palju lisaaineid. Ühes väikeses viineris on umbes teelusikatäis rasva. Viinerid ja vorstid ei sobi lastele ooteks kohe kindlasti mitte ning hea oleks nende pakkumist piirata ka põhitoitokorral. Eelista kala, kana ja tavalist liha.

Kartulikrõpsud

Tegelikult on kartulikrõpsud kontsentreeritud ja hästi maitsestatud "soola- ja rasvapomm", kartulist on asi väga kaugel. Peale soola ja rasva on neis veel palju kahjulikke ühendeid, mis on tekkinud valmistamise käigus või lisatud, et neid maitsevamaks muuta. Kui süüa mitte rohkem kui väike pakike (30g) kartulikrõpse kuus, siis ei tohiks see veel tervisele midagi teha. Suuremad

kogused võivad aga juba halvasti mõjuda. Näiteks ühes 100-grammises pakis kartulikrõpsudes on soola umbes pool teelusikatäit. On soovitatav, et päeva jooksul ei saaks täiskasvanud inimesed kogu tarbitud toidust üle teelusikatäie (so 5g) soola päevas, lapsed isegi veel vähem, kuid tavaliselt kipub soolaannus ikka üle normi minema. Kui süüa aasta jooksul iga päev üks 100-grammine pakk kartulikrõpse, siis saaksime ainuüksi krõpsudest kilogrammi soola ja ligi 13 kilogrammi rasva.

Kommid

Kommid puhul võib öelda, et mõned on veidi tervislikumad kui teised. Kõige vähem tervislikud on hästi värvilised kummi- ja lutsukommid. Koostist tasub alati pakendilt lugeda ning valida need, milles on lisaaineid kõige vähem. Sellest lähtuvalt võiks šokolaadi pidada neist kõige "tervislikumaks", kuid ooteks pole hea temagi. Ootest peaks peale energia ikka vitamiine ja mineraalaineid ka saama.

Karastusjoogid

Karastusjoogid koosnevad enamjaolt veest, suhkrust, süsihappegaasist ja vähemast või suuremast kogusest lisaainetest. Ühtegi vitamiini tavalise karastusjooגי pudelisse "ära eksinud" ei ole. Kui ka pudelil on kirjas, et vitamiinidega rikastatud, siis võib ta teisest küljest sisaldada liiga suure koguse lisaaineid. Ka ei teata veel hästi, mis mõju on meie tervisele rikastatud toitudele. Tavalises 0,5-liitrisel karastusjooğipudelis on umbes 10 ning 1,5-liitrisel pudelis 30 teelusikatäit suhkrut. Juues iga päev 0,5-liitri pudeli limonaadi, saab aastaga sellest 14 kilogrammi suhkrut. Parem variant ei ole ka karastusjooğid, milles on tavaline suhkur asendatud magusainetega. Kunstlike magusainetega karastusjooğe ei tohiks lapsed tarbida. Pigem sobib siis juba tavaline limonaad, ainult et harvem ja väiksemates kogustes. Janu korral on parim vesi.



6. PUU- JA KÖÖGIVILJADE TARBIMISEST ÜLDISELT

HEA LAPSEVANEM!

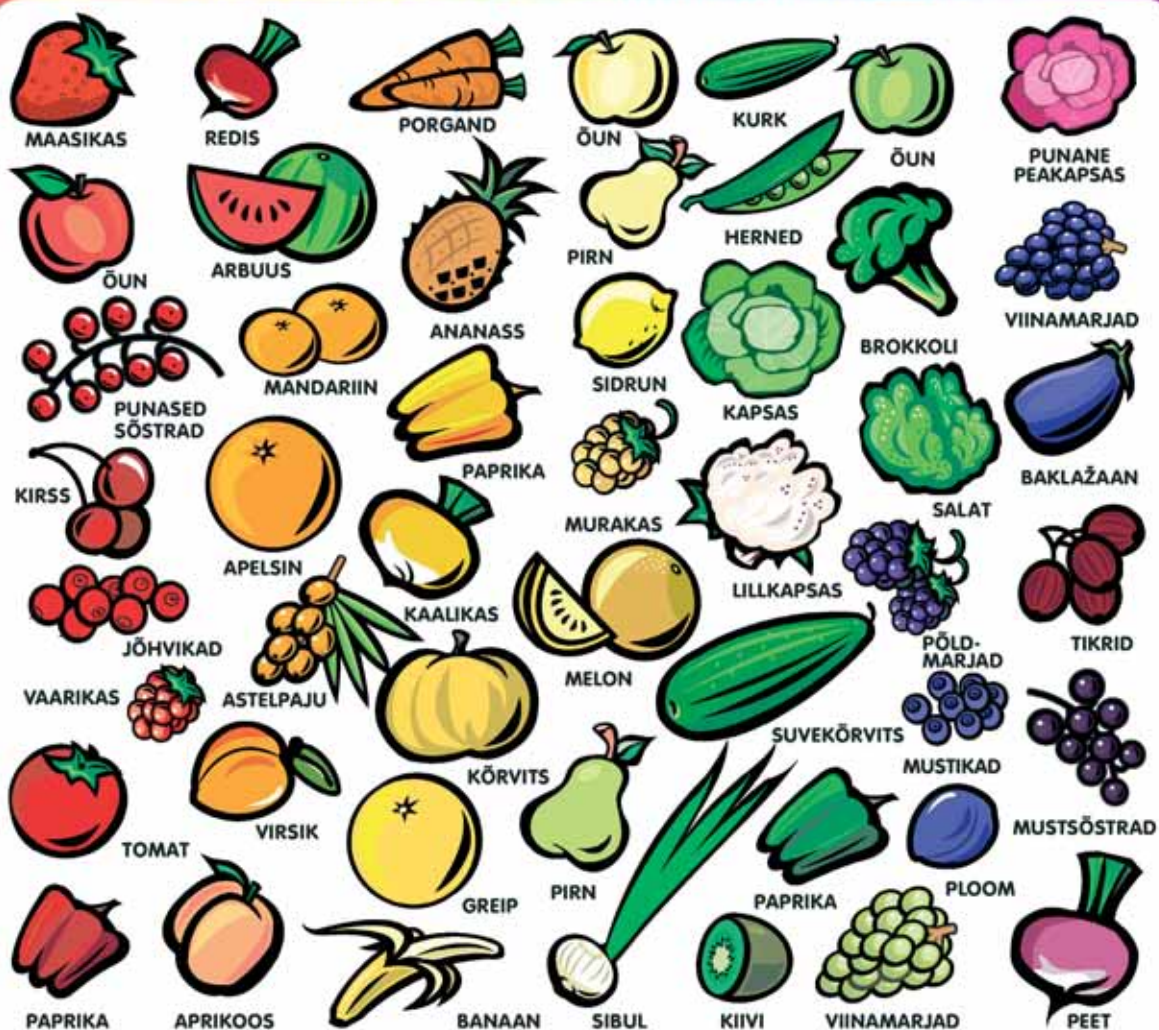
SELLEKS, ET SU LAPS KASVAKS TERVEKS JA TARGAKS, PEAKS TA SÖÖMA

PÄEVAS VIIS PORTSJONIT PUU- JA KÖÖGIVILJA KÕIGIS VIKERKAAREVÄRVIDES, IGA SÕRME JAOKS ÜHE.

ÜKS PORTSJON ON UMBES NII SUUR, ET MAHUB LAPSELE PIHKU.



NEED SIIN ON HEAD VIKERKAAREVILJAD



PALUN KANNA HOOLT, ET SU LAPSEL NEED IKKA VÕTTA OLEKS!



Päevas peaks sööma vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju – soovitatavalt kaks puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonit.

Puu- ja köögiviljad on väga olulised vitamiinide ja mineraalainete allikad ning teraviljatoodete kõrval järgmisena parimateks kiudainete allikaks. Mida erinevamad ja värvilisemad need on, seda parem.

Tabelis 1 on toodud ühe portsjoni umbkaudne suurus täiskasvanutele. Laste portsjon on sellest ~80-90%.

TABEL 1: PUU- JA KÖÖGIVILJA PORTSJONI SUURUS TÄISKASVANULE	
köögiviljad (värsked või rasvata kuumtöödeldud)	100 g
köögiviljad (roa koostises, rasvaga valmistatult – vormiroog, supp, hautis, wokiroog)	1 dl
köögiviljahoidised (konserveeritud tomat, letšo jm)	1 dl
köögiviljamahl	2 dl
kaunviljad	80 g
puuviljad (värsked)	100 g
marjad	2 dl
kuivatatud puuviljad, marjad	15 g
täismahl*	1 dl
nektar*	2 dl
puuvilja- ja marjakompott (möödukalt suhkrut)	1 dl
puuviljad ja marjad roa koostises (kissell, tarretis, küpsetised)	1 dl

Allikas: Eesti toitumis- ja toidusoovitused. (2006). TAI, ETTS. Tallinn.

* päeva kohta läheb arvesse ainult üks portsjon

- Toidusoovituste kohaselt ei loeta kartulit ja mahlajooke puu- ja köögiviljade gruppi kuuluvaks.
- Üks amps või supilusikatäis puu- või köögivilju ei ole veel portsjon, aga see on parem kui mitte midagi.

Väga suur puu- ja köögiviljade tarbimine (rohkem kui 9 portsjonit päevas) ei ole samuti kasulik, sest siis ei suudeta enam süüa teisi vajalikke toiduaineid (piim, liha, kala, leib jm).

Nii võib kannatada valkude, asendamatute rasvhapete ja osade vitamiinide-mineraalainete küllaldane saamine. Süües palju magusaid puuvilju (banaan, viinamarjad), saadakse liiga suur kogus süsivesikuid.

Kui lapsed saavad rohkem energiat kui kulutavad (ka liias tarbitud süsivesikud muutuvad organismis rasvaks), on oht muutuda ülekaaluliseks.

Isegi kui kodumaised puu- ja köögiviljad ei näe välja nii ilusad kui välismaised, eelista eestimaist. Neid on üldjuhul vähem kemikaalidega töödeldud. Parim kasvab kodus!

Milliseid mineraalaineid puu- ja köögiviljadest saab ja milleks need kasulikud on?

Puu- ja köögiviljadest saab peaaegu kõiki vajalikke mineraalaineid. Erinevad puu- ja köögiviljad sisaldavad neid erinevates kogustes.



Näiteks on südamele kasulikku kaaliumi palju rosinaates ja banaanides. Kuigi kaltsiumi peamiseks allikateks on piimatooted, leidub seda päris palju ka hiina kapsas, lehtkapsas ja brokolis.

Magneesiumirikkad on rohelised lehtköögiviljad ja maitsetaimed (nt lehtsalat, petersell) ning kuivatatud puuviljad (ploomid, aprikoosid). Vaserikkad on kukeseen ja kaunviljad.

Miks on kiudained vajalikud ja millistes toiduainetes neid leidub?

Kiudained aitavad tekitada täiskõhutunnet ning parandada ainevahetust. Kiudained vähendavad vere kolesteroolitaset, mõjudes seeläbi südamehaigusi ennetavalt.

Kõige kiudainerikkamaks toidugrupiks on teraviljatooted (leib, puder). Palju kiudaineid leidub ka puu- ja köögiviljades, eriti kaunviljades ja kuivatatud puuviljades.

Süües oskuslikult kombineeritud 5 puu- ja köögivilja, saavad lapsed päevas piisava koguse kiudaineid.

Miks soovitatakse süüa vähemalt 5 portsjonit erinevat värvi puu- ja köögivilju päevas?

Süües vähemalt 5 portsjonit (sellest 3 köögi- ja 2 puuvilju) ja tehes seda võimalikult "värviliselt", on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse vitamiine ja mineraalaineid.

SÜÜES PÄEVAS:

- 1 tomati,
- 1 suure porgandi,
- 100 g kapsast ja lehtköögivilju,
- 1 banaan ja
- 100 g tumedaid viinamarju

SAAB EELKOOLIAELINE LAPS:

- üle 100% vitamiini C, β -karoteeni ja foolhappe,
- peaaegu 100% kiudainete, kaaliumi ja vase,
- peaaegu 3/4 magneesiumi,
- peaaegu pool vitamiini E ja
- umbes 1/3 B-grupi vitamiinide, fosfori ning umbes 1/5 ülejäänud mineraalainete

PÄEVASEST SOOVITAVAST KOGUSEST.

Milliseid vitamiine puu- ja köögiviljad sisaldavad?

Kõige rikkamad on puu- ja köögiviljad vitamiin C sisalduse poolest.

Samuti leidub neis foolhapet ning teisi B-grupi vitamiine ja vitamiini E. Vitamiin D ja B₁₂ puu- ja köögiviljades ei leidu.

Kui palju peaks puu- ja köögivilju sööma, et laps saaks piisavalt vitamiini C?

Päevase vajaliku vitamiin C koguse saab eelkooliealine laps kätte, kui ta sööb ühe alljärgnevatest valikutest:

- 2 suurt tomatit
- 100 g kaalikat
- 6 suurt porgandit
- 1 ½ dl hapukapsasalatit
- 100 g kapsast
- 5 õuna
- üks väike apelsin
- 1/2 dl mustsõstraid
- 2-3 suurt banaanit
- väike klaas apelsinimahla



7. TERVISLIKUD JA VÄHEM TERVISLIKUD TOIDUD

Toite ei saa klassifitseerida tervislikeks ja ebatervislikeks, sest pea kõik toidud on inimesele suuremal või vähemal määral vajalikud.

Oluline on jälgida, et osad toite söödaks rohkem ja tihedamini, teisi väiksemates kogustes ja harvemini, et saada kätte vajalikud toitained. Vähem oluline ei ole ka hea maitseelamuse saamine.

Selleks, et ühe või teise toidu kasulikkus oleks lastele lihtsamini mõistetav, võib neid tinglikult nimetada tervislikeks ja vähem tervislikeks.

Tervislikumad on need toidud, mida peaks sööma iga päev, kuna neis sisaldub lapse organismi kasvamiseks, arenguks ja organismi vastupanuvõime suurendamiseks vajalikke aineid.

Vähem tervislikud toidud on aga need, mida peaks sööma harvem. Need on eelkõige töödeldud toidud, mis sisaldavad tavapärasest enam rasva, suhkrut, soola ja erinevaid lisaineid.

Tabelis 2 esitatud toidud on tinglikult klassifitseeritud tervislikeks ja vähem tervislikeks. Paremaks jälgimiseks on nad jaotatud rühmadesse samal põhimõttel nagu toidupüramiidis.

Rohelises osas olevaid toite tuleks tarbida iga päev või peaaegu iga päev ning neid võiks tinglikult nimetada tervislikeks. Kõige paremad on tumerohelisel taustal ära toodud toidud. Nii näiteks võib küll iga päev süüa rukki-nisujahu segust leiba, kuid parem oleks täistera- või puhtast rukkijahust valmistatud leib. Tavalisi makarone ei ole hea süüa iga päev, nende asemel sobivad hoopis paremini täisteramakaronid.

Kuna välismaise päritoluga puu- ja köögiviljade kasvatamisel kasutatakse ilmselt rohkem mürkkemikaale, siis tuleks võimalusel eelistada eestimaiseid. Samuti saab kahjulike ainete kuhjumist vähendada süües erinevaid puuvilju (erinevaid puuvilju on töödeldud erinevate kemikaalidega ja sel juhul ei teki ühe aine kuhjumist) ning kindlasti tuleb neid enne söömist hoolega pesta ja vajadusel ka koorida.

Jogurtitest võiks eelistada maitsestatamata jogurtit ning seda ise kodus valmistatud moosiga maitsestada. Maitsestatud jogurtitest eelistada neid, mille koostises on vähem lisaineid ja mis ei sisalda kunstlikke magusaineid.

Lihast eelistada veise- ja kanaliha ning nende töötlemisviisidest keetmist, hautamist ja ahjus küpsetamist.

Nädalas vähemalt kahel korral tuleks süüa kala. Kui lapsed tõesti muul viisil kala ei söö, siis võivad nad süüa ka kalapulki.

Kollases osas asuvaid toite võiks tinglikult nimetada vähem tervislikeks. Neid toite ei ole keelatud tarbida, kuid seda võiks teha harvem – mõnda süüa 1-2 korda nädalas, teisi veelgi vähem. Ka see osa on omakorda jagatud kaheks. Kui ei suudeta nendest toitudest üldse loobuda, siis kindlasti eelistada helekollase osa valikuid.

Tumekollasel taustal ära toodud toite tarbida väga harva. Nii tuleks näiteks küpsetistest eelistada pärmitaignaküpsetisi liha-, kohupiima- või köögiviljatäidisega. Friikartulite puhul valmistada neid ise ahjus, mitte osta restoranidest või kiirtoitlustuskohtadest.

Jäätiste ja šokolaadide puhul pöörata tähelepanu koostisele – hüdrogeenitud taimeeraska ehk tahkestatud taimeeraska (s.t ka kui nende toodete koostise nimekirjas sisaldub taimeõli) sisaldavad tooted jätta parem poeletile.

Karastusjookide ja kommidest puhul valida võimalikult värvivabad ja kunstlikke magusaineid mittedisaldavad tooted. Poe valmistoitude puhul vaadata alati koostist ning valida need, milles on vähem rasva, soola ja suhkrut.

Toidulisandid ei ole igapäevaseks tarvitamiseks, eriti lastele. Laste (ka täiskasvanute) puhul peaks toidulisandite vajaduse kindlaks määrama arst.

Punases osas olevaid toite ei tohi lapsed üldse tarbida. Suuremad lapsed võivad vahel juua kohvi, kuid see ei tohi olla kange. Soovitatavalt võiks kohvi juua piimaga.



TABEL 2: TERVISLIKUD JA VÄHEM TERVISLIKUD TOIDUD

	PUNASED	KOLLASED		ROHELISED	
TERAVILJATOOTED			peenleib	leib, näkileib	teraleib, rukkileib
			sai, nisujahust kuklid	terasai, sepik, terakukkel, kiudainete ja seemnetega sai	
				mannapuder	teraviljapudrud (v.a manna)
		pop corn	maisi- jm helbed suhkruga, pähklite ja šokolaadiga müsli	müsli, maisi- jm helbed	kama
		soolapulgad	kreeker	makaronid, riis	täisteramakaronid, pruun riis
KARTUL		kartulikröpsud	kartulivahvlid		keedetud, aurutatud kartul
		friikartulid (rasvas praetud), poe kuumleti ahjukartulid	friikartulid (ahjus tehtud), praetud kartul (vähe rasva)	kartulipuder	
KÖÖGIVILJAD		köögiviljakonservid (soolakurk, marineeritud kõrvits) – sool, suhkur	köögiviljakonservid – vähe soola ja suhkrut	köögiviljad – praetud, vähe rasva	köögiviljad, kaunviljad, seened – naturaalselt, aurutatult, keedetult
		ketšup	tomatipüree, tomatipasta	külmutatud köögiviljadest road	maitseroheline, köögiviljamahl
PUUVILJAD JA MARJAD			magusad hoidised (kompotid – suhkur), kuivatatud puuviljad ja marjad	värsked puuviljad ja marjad (pesemata ja koorimata – saasteaineid rohkem), külmutatud marjad	värsked puuviljad ja marjad (pestud ja kooritud – saasteaineid vähem)
			nektar	mahl	
PIIMATOOTED			magusad, maitsestatud piimad		piim, keefir, hapupiim, piett
		pastöriseeritud jogurtid (võimalikud lisaained), puding		maitsestatud jogurt (võimalikult vähe lisaaineid (sh magusaineid), suhkrut)	maitsestatamata jogurt, probiootilised jogurtid
		kohuke	poest ostetud magusad kohupiimakreemid (suhkur)	kohupiim	kohupiim, väherasvane
		vahukoor, hapukoor (R 30%)	kohvikoor, dipikaste, hapukoor (R 20%)	hapukoor (R 10%)	
			rasvasemad juustud, sulatatud juustud	juust (madalama rasvasusega), toorjuust, kodujuust (rasvane)	kodujuust, väherasvane
LIHA-KANA-MUNA-KALA			praetud veiseliha, sealiha		veiseliha – keedetud, hautatud, ahjus küpsetatud
		poe kuumlettide tooted	eelküpsutatud pihvid jm (külmlletis, külmutatud)	sealiha (vähemrasvane) - keedetud, hautatud	
			külmutatud frikadellid, poepelmeenid	väherasvane hakkliha - roogade koostises	
		rohkes rasvas praetud kana (kiievi kotlet), kananuggetsid		kana – praetud vähese rasvaga	kana-, kalkuniliha – keedetud, hautatud, ahjus küpsetatud



TABEL 2 (JÄRG): TERVISLIKUD JA VÄHEM TERVISLIKUD TOIDUD

	PUNASED	KOLLASED		ROHELISED	
		soola- ja suitsukala	kalakonserv	kala ja kalapulgad – praetud, vähe rasva	kala – keedetud, hautatud, ahjus küpsetatud või aurutatud
		viiner, keeduvorst (rasv, lisaained)	sink, sült, maks ja maksapasteet, verikakk, verivorst		
			munavõi	omlett (vähese rasvaga), praetud muna	keedumuna – (kokku kõiki mune 2-3 tk/näd)
LISATAVAD TOIDURASVAD, SALATIKASTMED		majonees (poest ostetud – rasv, lisaained)	hapukoorest või jogurtist omavalmistatud salatikastmed		
		searasv	määrde-margariin (lisaained), küpsetusmargariin	või, määrde-margariin	oliivi- ja rapsiõli
			pähklid	seemned	
SUHKUR, MAIUSTUSED		karastus – ja mahlajoogid värvainete ja magusainetega (lisaainetega) siirupijoogid	karastus- ja mahlajoogid - lisaainetevabad, väga vähe lisaaineid	mahlajook - ise valmistatud mahla lahjendamise teel	
		lutsukomm (värviline, pulgakomm), kummikommid, vahukommid, muud kommid (hüdr.taimerask)	lutsukomm (“naturaalne”), šokolaad, šokolaadikommid	mesi, suhkur	
		rohke lisaainesisaldusega moosid	moos (kodune)		
		stritsel, kringel, koogid, lehttaignaküpsetised, mure -ja liivataignaküpsetised	pärmitaignaküpsetised (va kukkel, stritsel, viineripirukas jmt)		
		enamik küpsiseid, vahvleid	täistera- ja vähe-rasvased küpsised		
		jäätis			
JOOGID (v.a mahl, karastusjoogid, piimatooted)	alkohol (s.h siider)	oakohv piimaga		viljakohv, puuviljatee	
	energia-joogid	must tee	mineraalvesi		vesi
	must kohv	valmispuljongid, puljongipulbrid, sool, osad kuivpaki-püreepulbrid ja -supid	purgisupid		
MUUD TOIDUAINED		valmistoidud (palju rasva, soola)	valmistoidud, hamburger		
		toidulisandid (so vitamiinide-mineraalainete preparaadid) ja spordijoogid - ainult põhjendatud vajaduse korral			



TERVISLIKKU TOITUMIST KUJUNDAVAD JA KINNISTAVAD MÄNGUD

I kategooria LAUAMÄNGUD

1. Toidupüramiid

AUTORID: KATRIN KÄBI JA HELLE KÜTTIS, TALLINNA LASTEAED "LEPATRIINU"

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust rühmitada toiduaineid ja saada teavet, milliseid toiduaineid tuleks süüa rohkem ja milliseid vähem;
- arendada kujutlus- ja üldistamisvõimet.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, vähemalt 4-6 last.

Vahendid:

- magnettahtvel, kuhu on musta markeriga tõmmatud toidupüramiidi piirjooned;
- magnetribaga varustatud toiduainete kujutised;
- 6 väikest tühja karpit, võimaluse korral väikesed magnetähed sõnade ladumiseks.

Ettevalmistus mänguks

Eelnevalt on tutvutud toidupüramiidiga ja räägitud selle põhimõtetest, vesteldud tervislikust toitumisest, tervislikest põhitoiduainetest ja vähem tervislikest toiduainetest.

Mäng

Lauale on segamini asetatud kõik toiduainete kujutised. Lapsed täidavad erinevaid ülesandeid:

1. laps otsib, nimetab ja laob magnetpüramiidi alumisele reale kõik teraviljasaadused;
2. laps nimetab ja laob püramiidi alt teisele reale vasakule poole kõik köögiviljad ja kaunviljad;
3. laps nimetab ja laob püramiidi alt teisele reale paremale poole kõik puuviljad ja marjad;
4. laps nimetab ja laob püramiidi alt kolmandale reale vasakule poole piima ja piimatooted;
5. laps nimetab ja laob püramiidi alt kolmandale reale munad ja kõik liha- ja kalatooted;
6. laps nimetab ja laob ülevalt teisele reale pähklid ja rasvained;
7. laps nimetab ja laob püramiidi tippu kõik suhkrurikkad toiduained.

Reeglid

Variandid

6 – 7-AASTASED LAPSED

Igale lapsele on karpit asetatud 4 toiduaine kujutist. Mäng toimub "Aliase" põhimõttel. Esimene laps esitab oma karpis oleva toiduaine kohta kõrvalistujale informatsiooni

- sööme maa all kasvavat osa;
- ta on oranži värvi ja kasulik toiduaine;
- eriti hästi mõjub ta meie nägemisele, sest sisaldab vitamiini A;
- teda võib leida nii supist, hautisest kui ka vormiroast;
- ta algab p-tähega, sõnas on 7 tähte jne.

Võib küsida ka mõistatusi, kasutada miimikat ja kehakeelt. Kui kõrvalistuja arvab õigesti, siis asetab ta toiduaine püramiidile köögiviljade rühma. Magnetähete olemasolu korral võib ta laduda magnetähedega magnettahtveli alläärde sõna porgand. Kui laps ära ei arva, siis võtab ta laualt uue toiduaine kujutise ja vastamisõigus läheb küsijale. Tema esitab küsimusi enda kõrval istuvale, järgmisele lapsele jne. Võidab see, kelle karp on toiduainete kujutistest tühi.



2. Sõbrad, kes elavad toidu sees

AUTOR: AITA ARUND, TARTU LASTEAED "MEELESPEA"

Mängu eesmärk:

- õppida nimetama pildimaterjali põhjal olulisi toitaineid, vajadusel leides raamatust infomaterjali;
- kujundada koostööskust väikerühmas.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- T.Pitsi, K.Kalju "Meie sõbrad toidus";
- joonistatud värvilised mehikesed (vastavalt raamatule iga toitaine kohta, koos sõnakaardiga);
- pildi- ja sõnakaardid erinevate toitudega (komplektist "Pilt ja Sõna" Koolibri kirjastuselt);
- suur kirjutustahvel

Mäng

Mängijad jaotuvad 3 – 4-liikmelisteks võistkondadeks. Iga võistkonnale antakse raamat ja komplekt erinevate toitainemehikestega.

Iga võistkonnale antakse ka kolm roaga/toiduainega pilti erinevatest toitainete gruppidest. Võistkonna liikmed arutavad koos läbi, milline vajalik sõber elab igas sõnakaardil nimetatud roas/toiduaines.

Vajadusel saavad võistkonnad kasutada raamatu abi. Iga toidukaardi juurde asetatakse selles toidus oleva põhilise toitaine mehike (nt leib – süsivesikud).

Grupitöö lõppedes tehakse tutvustus. Iga õige vastuse eest saab võistkond ühe täheke. Vastatakse võistkondade kaupa.

Reeglid

Iga võistkond vastab kolm korda, ühe pildi põhjal korraga. Kõigile osalejatele jagatakse tunnustust.



3. Toidupüramiid

AUTOR: INGRID PRIKK, KÄRDLA LASTEAED



Foto: erakogu

Mängu eesmärk:

- kinnistada toidupüramiidi ehitust ja toiduainete nimetusi;
- arendada koostmängu oskust ja meeskonnatööd.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, vähemalt 2 last – kogu rühm.

Vahendid:

- papist valmistatud toidupüramiid (kahel küljel piltidega näidispüramiid, kaks ülejäänud külge on ilma toiduainete piltideta);
- alus või tahvel toiduainete piltidega
- täring.

Ettevalmistus mänguks

Eelnevalt on tutvutud toidupüramiidi põhimõttega. Igal mängijal või võistkonnal on ees püramiid.

Mäng

Mängitakse paarikaupa või kahes grupis. Lastel on ees püramiidi tühjad korrused. Õpetaja palub lastel valida toiduainete hulgast ühe toiduaine, mis sobib I korrusele.

Edasi valivad lapsed toiduained, mis sobivad II korrusele jne, kuni mõlema rühma mängijad on vähemalt paar korda saanud toiduainete pildid õigele korrusele paigutada.

Võitjaks on mängija, kes jõudis paigutada igale korrusele 5 erinevat toiduainet paarilistest või teisest võistkonnast kiiremini.

Reeglid

Variandid:

- Lapsed vaatlevad toidupüramiidi kahte tahku, kus on toiduainete pildid Räägitakse ja vaadatakse erinevate korruste toiduaineid. Õpetaja katab kinni püramiidi I korruse – lapsed peavad meenutama, mis oli esimesel korrusel ehk mida me peaksime iga päev sööma kõige rohkem. Nii toimitakse kõigi korrustega.

Iga põhikorruse vaatluse alguses küsib õpetaja laste käest mõistatusi erinevate toiduainete kohta (rukis, kartul, leivad ahjus, võisilm pudru sees, kapsas, pähkel, porgand, kurk, seen, õunapuu, sibul, piim, koor, muna ja silgud tünnis).

- Lastel on ees püramiidi tühjad korrused. Kasutatakse täringut, mängijaid on kaks või kaks gruppi. Mängijad veeretavad täringut:
- 1 TÄPP – mängija asetab I korrusele sobiva toiduaine pildi;
- 2 TÄPPI – mängija asetab II korrusele sobiva toiduaine pildi;
- 3 TÄPPI – mängija asetab III korrusele sobiva toiduaine pildi;
- 4 TÄPPI – mängija asetab IV korrusele sobiva toiduaine pildi;
- 5 TÄPPI – mängija nimetab 5 kasulikku toiduainet, mida peaks iga päev sööma, püramiidile toiduaine pilti asetada ei saa, jääb vahele.
- 6 TÄPPI – mängija lööb 6 korda mingit rütmi või matkib liikumist (koputus lauale, plaksud, jalalöögid, sõrmenipsud, kükid jne), jääb vahele.

Mäng kestab seni, kuni igale korrusele on paigutatud üks (kui on kaks mängijat) või 3-6 (kui mängib 2 gruppi) toiduainet.





Foto: erakogu

4. Puu- ja köögiviljapood

AUTOR: RIINA HALLIK, TALLINNA LASTEAED "LEPATRIINU"

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi puu- ja köögiviljadest, ka nende värvusest;
- arendada suhtlemisoskust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- pall;
- sõna- või pildikaardid erinevate puu- ja köögiviljadega.

Ettevalmistus mänguks

Mängijad istuvad vaba-asetuses õpetaja ees vaibal või patjadel.

Mäng

Mängujuht ehk "müüja" viskab lastele palli, paludes öelda mõni värv. Kui laps ütleb näiteks ROHELINE, siis "müüja" ulatab talle õunakujutisega pildikaardi (või sõnakaardi), öeldes: "Palun, siin on teile kaks kilo õunu!"

Reeglid

Mängujuhi ülesandeks on "müüa" võimalikult erinevaid puu- ja köögivilju. Lapsed peaksid nimetama võimalikult erinevaid värve.

Variandid:

- vanemate laste korral võib mängujuhiks olla ka üks lastest;
- kui valmistada kaarte rohkem, saab neid kleepida näiteks papptaldrikule ja koostada seeläbi erinevaid roogi – kinnistub nii värvide kui ka puu- ja köögiviljade tundmine.



5. Tervislik toidutaldrik

AUTOR: AITA ARUND, KÕRVEKÜLA LASTEAED (TARTUMAA, KÕRVEKÜLA ALEVIK)

Mängu eesmärk:

- kinnistada toidulauas viisakussõnade kasutamist;
- arendada kiiret otsustavust valikute tegemisel.

Osalejate vanus ja arv:

3 – 5-aastased, kogu rühm.

Vahendid:

- käpiknukk (doktor vm tegelane);
- erinevate toitude šabloonid (väljalõiked ajakirjadest);
- papist taldrikud vastavalt laste arvule.

Ettevalmistus mänguks

Iga mängija saab tühja papptaldriku. Ta peab katma külalisele (doktorile) tervisliku toidutaldriku, valides piltide hulgast, mis on laual.

Mäng

Tuleb külaline (doktor – õpetaja käpiknukuga). Laps peab viisakussõnu kasutades kutsuma doktori lauda: palun sööma, head isu, jätku leiba jms.

Doktor vaatab iga pakutud toidutaldrikut. Teeb pai, kui pakutud toit on tervislik ja tänab viisakalt. Krimpsutab nägu, kui see ei ole eriti tervislik.

Siis peab laps midagi ära võtma ja selle tervislikumaga asendama, nii et toit doktorile meeldiks.

Kui kõik taldrikud on üle vaadatud, kutsub doktor lapsed lõbusale ringmängule (nt "Õunake").

Lõpetuseks pakub doktor lastele maitsevaid köögivilja- või puuviljatükke (nt porgand, õun).

6. Memoriin "Ole Terve"

AUTOR: ÜLLE PEERNA, TARTU LASTEAED "RISTIKHEIN"

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi tervislikust toidust, arendada tähelepanu ja mälu;
- kujundada oskust oodata mängus oma järjekorda.

Osalejate vanus ja arv:

7-10 eluaastat, 2-4 last.

Vahendid:

Kaardid toiduainetega saavad lapsed meisterdada koos õpetaja ja/või lapsevanemaga. Mõned näidised kaartidest leiate mängu juurest.

Ettevalmistus mänguks

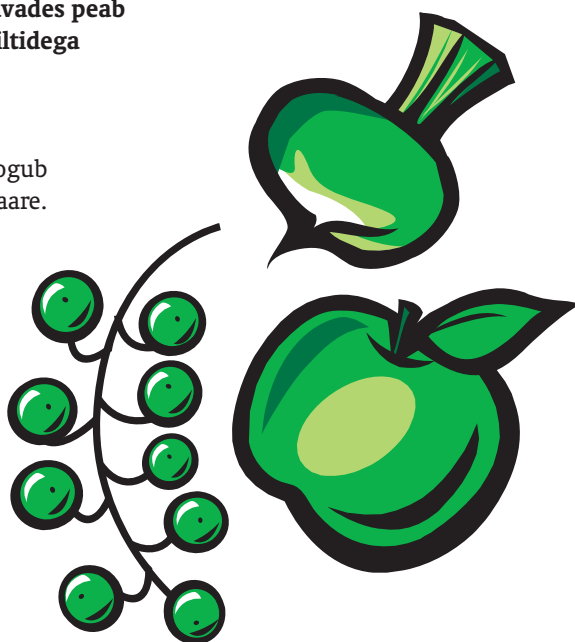
Kaardid on asetatud memoriini mängu pörandale või lauale.

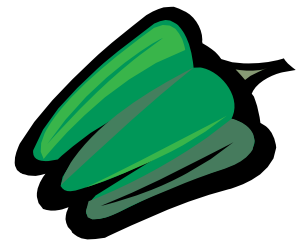
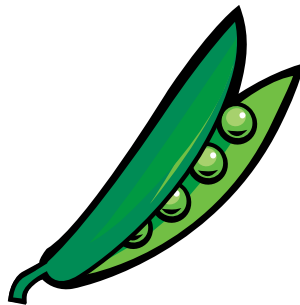
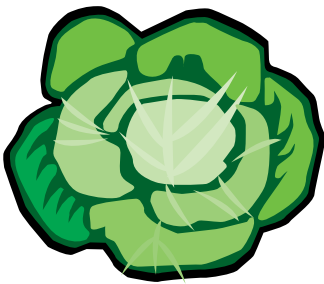
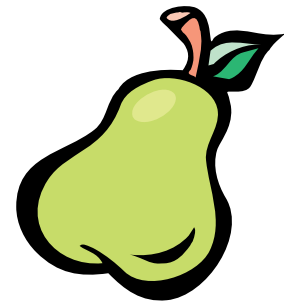
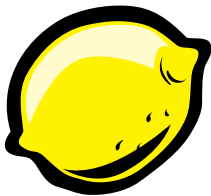
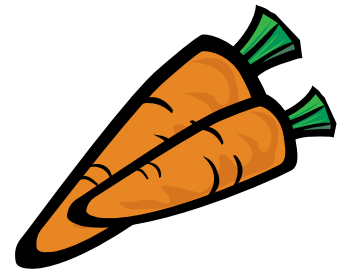
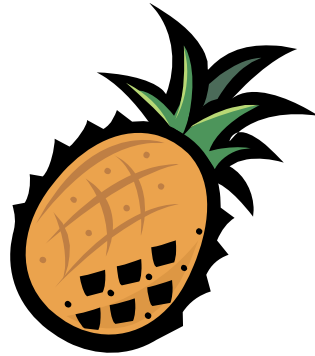
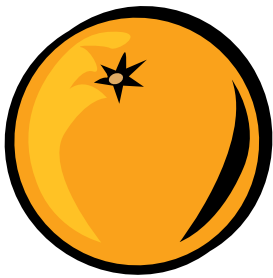
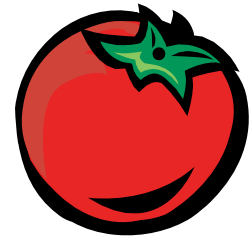
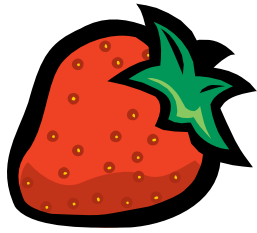
Mäng

Iga kaardi taga on peidus üks pilt. Lapsel tuleb meelde jätta, mis on pildil. Järjestikku kaarte avades peab laps leidma ühesuguste piltidega paari.

Reeglid

Võitjaks on mängija, kes kogub kiiremini suurema hulga paare.







7. Mina ja minu sõber tervis

AUTOR: "MESIMUMMI" RÜHM, TARTU MAARJAMÕISA LASTEAED

Mängu eesmärk:

- kujundada õigeid toitumisharjumusi;
- kinnistada teadmisi tervislikest eluviisidest.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, 2-4 last.

Vahendid:

- täring;
- mängunupud;
- pall igale mängijale;
- matt tireli sooritamiseks.

Ettevalmistus mänguks

Ettevalmistatud lauamäng ja täringud, matt ja ruum kehaliste harjutuste sooritamiseks.

Mäng

ROHELISED sõõrid (3, 4, 13, 14, 17, 22, 30, 35, 40, 47, 50, 56) tähistavad tervisele kasulikke ja vajalikke toiduaineid (puuviljad, kurk, kapsas, jne). Jõudes rohelisele sõõrile, on õigus veel üks kord täringut veeretada.

PUNASED sõõrid (8, 26, 41, 43, 54) tähistavad mittevajalikke toiduaineid (hamburger, limonaad, kommid jne). Jõudes punasele sõõrile, jääb mängija üks kord vahele (8, 43) või langeb väiksemale numbrile (26, 41, 54).

KOLLASELE sõõrile jõudes (6, 11, 19, 24, 45, 52, 64) sooritab mängija koos teiste mängukaaslastega kehalisi harjutusi (hüplemine, kükitamine, kukerpall jne).

Võidab see, kes jõuab numbrile 65 kõige kiiremini.

Reeglid

Mängu alustab see, kes veeretab esimesena täringuga 1 või 6. 6 silmaga ei saa uut veeretamisvõimalust.



Foto: erakogu



9. Toit minu laual

AUTORID: AGE INT JA ANU PÕLDMAA, SÄÄSE LASTEAED (TAMSALU VALD, LÄÄNE-VIRUMAA)

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust luua seoseid tervisliku ja kasuliku vahel;
- kujundada vaatlus- ja võrdlemisoskust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, 4-6 last.

Vahendid:

- sõnakaardid või pildid toiduainetest;
- ladumisalus, mis on jaotatud neljaks sektoriks alapealkirjadega: SILMAD, JUUKSED, HAMBAD, JÕUD.

Ettevalmistus mänguks

Eelnenud on arutelu tervislikust toitumisest, miks on see meie organismile kasulik. Sõnakaardid või pildid on laual ümberpööratult (sõna või pilt allpool).

Mäng

Mängujuht, valinud laualt ühe kaardi, kirjeldab sellel olevat toiduainet. Teised mängijad püüavad arvata, millest räägitakse.

Arutelu käigus otsustatakse üheskoos, millisesse sektorisse see asetada (vastavalt sellele, kas toiduaine on kasulik silmadele, juustele, hammastele või annab hoopis jõudu).

10. Toida Peetrit

AUTOR: ANNELI LAAMANN, ERALASTEAE "NABA", TALLINN



Foto: erakogu

Mängu eesmärk:

- kinnistada loendamisoskust;
- arendada tähelepanu ja püsivust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, 1-5 last.

Vahendid:

- karp avatud suuga poisi kujutisega "Peeter";
- sõna- või pildikaardid.

Ettevalmistus mänguks

Mängukarp poisikujutisega ja mängukaardid on asetatud lauale.

Mäng

Karp ja kaardid asuvad mängijate ees laual. Laps loeb kaardil oleva sõna (või vaatleb pilti) ja otsustab, kas sellel kujutatul kõlbab üldse süüa või kas see on tervislik või vähem tervislik.

Kui on tervislik (nt PIIM), siis võib sõnakaardi "Peetri" suu vahelt karpist libistada; kui pole söödav (nt MANTEL), siis paneb mängija sõnakaardi kõrvale; kui on vähem tervislik (nt ŠOKOLAAD), siis paneb mängija sõnakaardi samuti kõrvale, mittesöödavatest eraldi.



11. Söökla

AUTOR: ANNELI LAAMANN, ERALASTEAE "NABA", TALLINN



Foto: erakogu

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi erinevatest toitudest ja oskust valida lõunamenüüd;
- arendada lugemisoskust ja otsustavust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, 1-8 last.

Vahendid:

- papist taldrikud ja tassid – nõud;
- sõna- või pildikaardid toiduainetest ja jookidest.

Ettevalmistus mänguks

Nõud ja mängukaardid on asetatud lauale. Igal lapsel on oma nõud.

Mäng

Mängijad valivad endale süüa ja juua laual olevatest mängukaartidest.

Valikuid tehes peavad lapsed ise otsustama, kas see, mis nad valivad, on tervislik või vähem tervislik. Pärast arutlevad nad omavahel, mida ja miks valisid.

Näiteks valisid nad taldrikule sõnakaardid KAPSASALAT, KARTUL, LIHA ja tassi sõnakaardi KEEFIR.

12. Koosta taldrik

AUTOR: TIINA KOPPEL, TALLINNA LASTEAE "LEPATRIINU"

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi taldrikureeglist ja oskust oma taldrikut toiduainetega täita;
- kujundada oskust selgitada oma valikuid.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- praetaldriku suurused paberist taldrikud, mis on joontega sektoriteks jagatud;
- paberist välja lõigatud sektorid toiduainetega (nt kala, liha, kartulid, porgandid jne).

Ettevalmistus mänguks

Lastele on varem tutvustatud taldrikureeglit. Igal lapsel on paberist taldrik.

Mäng

Mängijate ette on laotatud paberist sektorid toiduainetega. Mängijate ülesandeks on komplekteerida oma taldrik vastavalt taldrikureeglile.

Seejärel istuvad mängijad ringis ja tutvustavad lühidalt teistele oma taldrikul olevaid toite, põhjendades oma valikuid.



13. Teekond terve südameni

AUTOR: JÕGEVA LASTEIAIA "ROHUTIRTS" IV RÜHM

Mängu eesmärk:

- kinnistada laste teadmisi südamesõbralikest toidu- ja tegevusvalikutest;
- kujundada laste väärtushinnanguid.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, 2-6 last.

Vahendid:

- täring;
- mängunupud.

Mäng

Mängu alustada alt vasakult nurgast. Laps liigub edasi vastavalt täringul saadud täppide arvule.

Sattudes pildiga ringile, tuleb lapsel otsustada, kas vastav toit või tegevus on südamele tervislik või vähem tervislik/kahjulik.

Kui on tervislik/kasulik ja laps otsustab õigesti, siis saab ta ühe viskekorra juurde; kui mitte, siis jätab ühe viske vahele.

Võidab see, kes jõuab esimesena terve südameni.

Reeglid

Sattudes tegevust või liikumist iseloomustava pildiga ringile, võivad vanemad lapsed sooritada tegevust imiteerivaid liikumisi.

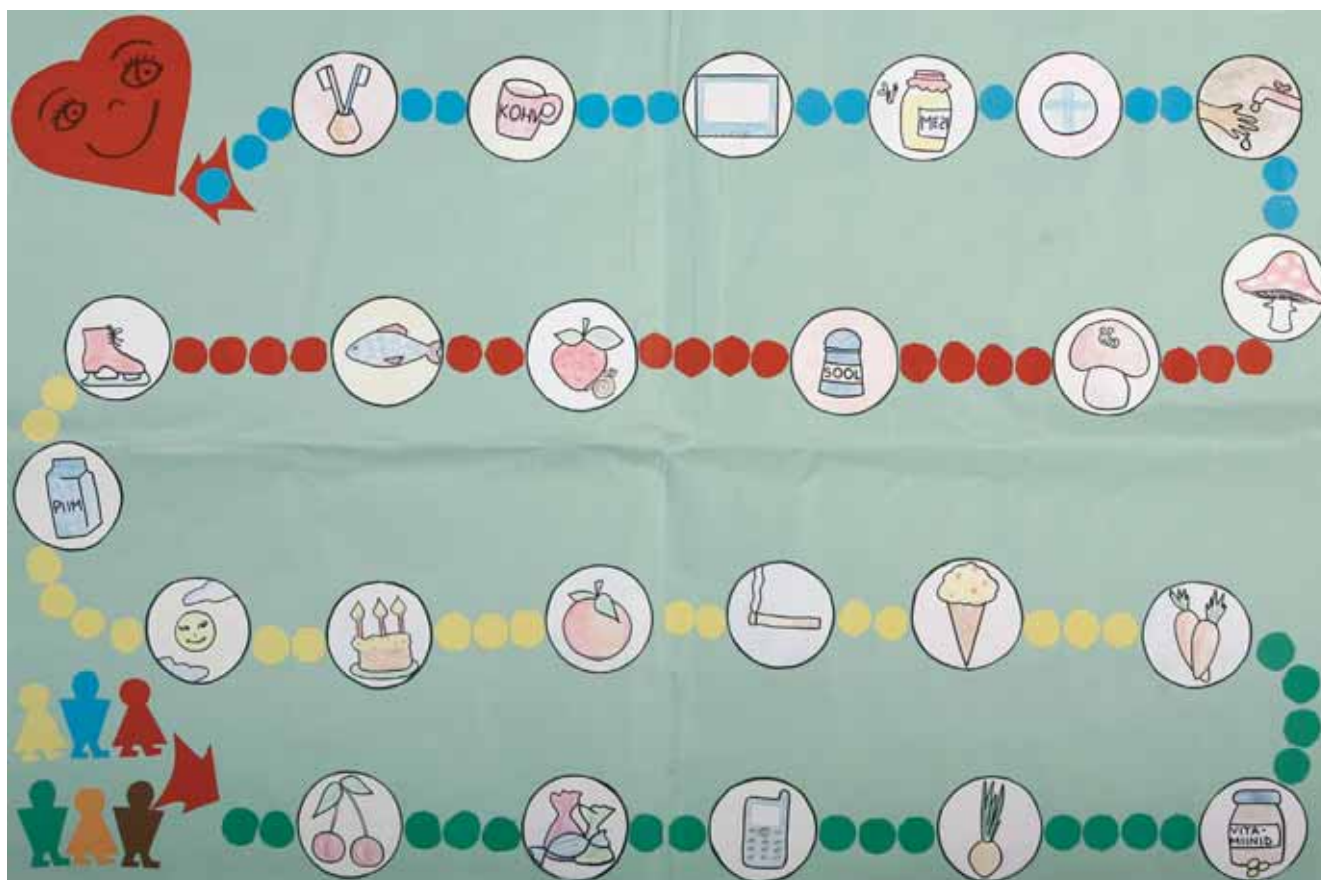


Foto: erakogu



14. Terviserada

“Tervislike toitude otsingul”

AUTOR: ASTRID RANDOJA, TALLINNA LASTEAED “SIPSIK”



Foto: erakogu

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust moodustada hulki ühise tunnuse alusel ja leida seoseid ümbritsevast;
- arendada peenmotoorikat ja osavust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- igale lapsele geomeetriliste kujundite komplekt;
- tunneliga telk;
- postkast;
- kirjajarjutuste töölehed;
- värvilised pliiatsid;
- viltpliiatsid;
- liim;
- käärid;
- mandariinid.

Ettevalmistus mänguks

Eelnevalt on tutvustatud geomeetriliste kujunditega sarnanevaid toiduaineid (nt ring – õun, nelinurk – leib, kolmnurk – juustutükk jne).

Õpetaja on eelnevalt paika seadnud ja numbritega tähistanud tegevuspaigad (punktidena) ja vahendid (suunavad nooled pörandal).

- Punktis 1 on tunneliga telk. Telgis on vastavalt laste arvule kilekotid, millest laps leiab segamini aetud geomeetriliste kujundite komplekti.
- Punktis 2 on kirjajarjutuste leht, viltpliiatsid ja postkast.
- Punktis 3 on ülesandeleht, liim, käärid ja värvipliiatsid.
- Punktis 4 on üllatusekast.

Mäng

Esimeses punktis saadab õpetaja lapsed ühekaupa telki, kust nad toovad oma kotikese. Väljunud telgist, leiab laps endale koha, kus ülesannet lahendama hakata. Laps peab komplekti korrastama. Ülesande sooritanud, suundub ta punkti 2.

Teisest punktis leiab laps kirjajarjutuste lehe. Ülesandeks on jagada joonte abil puu-ja köögiviljad õigesse korvi. Kirjajarjutusega valmis saanud, kirjutab laps sellele oma nime või nime algustähe (vastavalt oma oskusele) ning paneb selle postkasti.

Kui laps ei oska nime kirjutada, teeb seda tema eest abistav täiskasvanu. Edasi suundub laps punkti 3.

Kolmandas punktis ootab tööleht. Lapsel tuleb pildid välja lõigata ja kleepida need nii, et tekiksid õiged read. Ülesande sooritanud, kirjutab laps tööle oma nime/nime algustähe ja suundub viimasesse punkti.

Neljandast punktist leiab ta eest üllatusekasti, millest võtab endale koorimata mandariini. Sel ajal, kui teised lapsed veel rada läbivad, saavad raja juba läbinud lapsed sisustada aega mandariini koorimise ja söömisega.

Lõpetuseks võtab õpetaja lapsed kokku vestlusringi, kus vaadatakse üle tehtud töö, vesteldakse mängust ja tekkinud meeleolust.

Reeglid

Esimene telki siseneja loositakse liisusalmiga.





Fotod: erakogu



15. Turulkäik

AUTOR: ENE JUNDAS, RIDALA PÕHIKOOI-LASTEAE

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi toiduainete nimetustest ja rikastada sõnavara;
- arendada tähelepanelikkust ja otsustavust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, kuni 5 last.

Vahendid:

Tähekaardid A, B, J, K, L, M, O, P, R, S, T, V, Õ tähtedega. Iga tähega kaarte võib olla erinev arv, olenevalt sellest, kui palju toiduaineid võiks antud tähega olla (nt A-tähte 4 tükki – apelsin, ananass, aprikoos, arbuus; B-tähte 1 – banaan jne).

Tähekaarte peab kokku olema nii palju, et igal mängijal oleks võimalik võtta neid võrdne arv (5 mängija jaoks 5, 10, 15 jne kaarti kokku).

Ettevalmistus mänguks

Mängijad on vabaasetuses ümber laua. Tähekaardid on asetatud lauale (korvi) ümberpööratult.

Mäng

Kõik lapsed käivad järgemööda turul.

Mängija võtab laualt (korvist jms) tähekaardi ja mõtleb antud tähega nime ja midagi tervislikku, mida on võimalik turult osta.

Näiteks A-tähekaardiga tuleks öelda: “Minu nimi on Ants. Ma ostan turult apelsine/arbuusi/ ananassi.”

Kui nimi ja toiduaine on õigesti nimetatud, siis paneb mängija selle tähekaardi enda jaoks kõrvale.

Kui mängija ei saa ülesande täitmiseга hakkama või kordab varem öeldut (nimi, toiduaine) või ütleb midagi, mis ei sobi mänguga, tuleb tal sooritada 10 kükki ning tähekaart pannakse lauale tagasi.

Võitjaks on mängija, kes kogub enim tähekaarte.

Reeglid

Kõige vähem kaarte kogunud lapsed peavad mängu lõppedes nimetama võimalikult palju tervislikke toiduaineid.

Vanemad lapsed, kes oskavad kirjutada, saavad lisaülesannet täita ka kirjutades.

16. Keedan suppi

AUTORID: VIIVI SIIMUS JA URVE SAAR, SÄÄSE LASTEAE (TAMSALU VALD, LÄÄNE-VIRUMAA)

Mängu eesmärk:

- kinnistada õpitud toiduainete nimetusi ja arendada lugemisoskust;
- arendada otsustusvõimet ja kiiret reageerimist.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

Pildi- ja sõnakaardid kahes suuruses.

Ettevalmistus mänguks

Eelnevalt on tutvustatud toiduaineid, millest keedetakse suppi. Lastele on jaotatud pildi- või sõnakaardid toiduainete ja maitseainete nimetustega (osasid nimetusi võib olla rohkem kui üks).

Mäng

Mängu alguses lepatakse kokku, milliseid suppe täna keedetakse.

Kaks mängijat valitakse eesmärgijaks, kes hakkavad suppi keetma.

Teistel mängijatel on toidu ja maitseainete pildid või sõnakaardid.

Märguande peale peavad eesmärgijad otsustama ja valima oma supi koostisesse toiduaineid.

Õige koostisega supi valmistaja on võitja.

Reeglid

Eesmärgijad vahetuvad, kui supp saab keedetud.



II kategooria LIIKUMISMÄNGUD

17. Rõõmsa lapse terviserada

AUTORID: AITA ARUND JA TEA NÕMME, KÕRVEKÜLA LASTEAED (TARTUMAA, KÕRVEKÜLA ALEVIK)

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust teha valikuid söödavatest ja mittedöövavatest metsaandidest;
- arendada kuulamis- ja tähelepanuoskust, osavust ja põhiliikumisi.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- erinevad võimlemisvahendid (tunnel, tasakaalupoom, varbsein, võimlemisrõngad, komplekt võimlemisvahendeid "Masseerivad käed, jalad");
- pildid söödavatest ja mittedöövavatest metsaandidest;
- makk ja CD erinevate loodushäälega;
- pildid tervislike ja vähem tervislike toiduainetega, mis sobivad lastele vahepaladeks.

Rajapunktide raskusaste valida vastavalt laste oskustele ja vanusele.

Ettevalmistus mänguks

Valmis on seatud "terviserada". Raja kõrval asuvad pildid metsaandidest, makilt on kuulda erinevaid metsahääli. Lapsed liiguvad "terviserajal" järgemööda.

1. RAJAPUNKT – silla ületamine (massaaž jalgadele);
2. RAJAPUNKT – karukoopasse pugemine (läbi tunneli roomamine), poisid läbivad kaks tunnelit;
3. RAJAPUNKT – kõnd mätastel (massaaž jalgadele);
4. RAJAPUNKT – murdunud puu alt ronimine (lati alt läbi pugemine);
5. RAJAPUNKT – ronimine puudel (varbseinal ronimine üles ja alla), tüdrukutel madalam, poistel kõrgem kõrgus;
6. RAJAPUNKT – soo ületamine neljakäpukil (massaaž kätele);
7. RAJAPUNKT – hüplemine kividel (rõngast rõngasse);
8. RAJAPUNKT – üleronimine mahalangenud puudest (jämedad puupakud);
9. RAJAPUNKT – jooks põõsaste vahel (ümber takistuste);
10. RAJAPUNKT – paigal rahulik sisse- ja väljahingamine;
11. RAJAPUNKT – vali tervislik vahepala (pilt).

Mäng

Lapsed liiguvad mööda terviserada vastavalt rajapunktidele. Viimases punktis tuleb kaasa võtta tervisliku vahepala pilt.

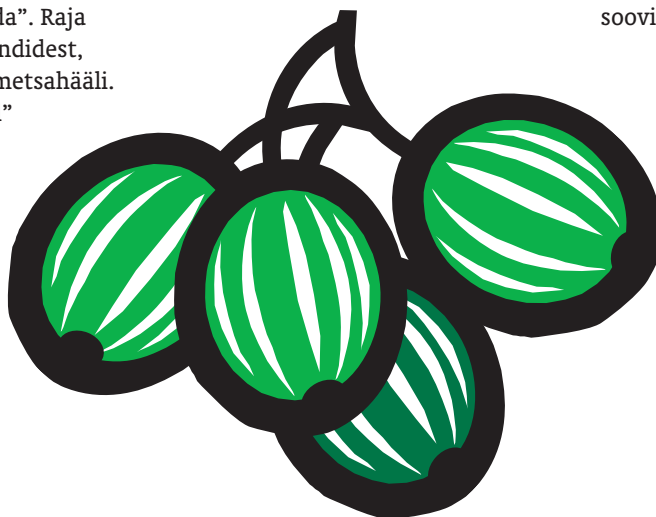
Kes on rajapunktid korralikult läbinud, tuleb vestlusringi ("piknikule"). Ringi keskele asetatakse tervislikud vahepalad. Koos vaadatakse üle, kas on valitud tervislikud või vähem tervislikud vahepalad. Vähem tervislik vahepala asetatakse kõrvale.

Seejärel vestlevad lapsed raja läbimisest: mida nad rada läbides tundsid, nägid ja kuulsid. Iga laps saab vastata.

Lõpuks võib veel kord koos üle vaadata raja kõrval olevad metsaandide pildid ja kuulata loodushääli.

Reeglid

Rada tuleb läbida sõbralikult üksteise järel. Teistest lastest ei tohi mööda minna ega neid tõugata. Poistele on soovitatav anda lisaülesandeid.



18. Täidan taldriku

AUTOR: MAYREN TIIGI, TARTU LASTEAED "MEELESPEA"

Mängu eesmärk:

- arendada lapse teadmisi toiduainete rühmitamisest ja taldrikureeglist;
- arendada lapsel kiirust ja tähelepanu.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, vähemalt 10 last.

Vahendid:

Värvilised sedelid (5 erinevat värvi) või kaardid toiduainete piltide või nimetustega.

Ettevalmistus mänguks

Vastavalt mängijate arvule on mängujuht eelnevalt mängualale peitnud erinevaid toiduaineid tähistavad värvilised sedelid (erinevate sedelite arv on mängujuhile teada).

Mäng

Mängitakse kogu väljaku ulatuses. Stardisignaali järel jooksevad lapsed erinevaid toiduaineid tähistavaid sedeleid otsima.

Olles vastava tähise leidnud, jookseb laps mängujuhi juurde tagasi ja jääb teisi ootama. Ühesugust värvi või sama toiduaine nimetuse või pildiga sedeliga lapsed moodustavad ühe võistkonna (kõögiviljad, kartul/riis/makaronid, liha/kala, piimatooted).

Võitjaks on kõige kiiremini sama värvi või sama toiduaine nimetuse/ pildiga sedelitega rühmaliikmed kokku saanud võistkond.

Reeglid

Erinevaid toiduaineid tähistavaid sedeleid on vastavalt taldrikureeglile erinev arv. Iga laps võib võtta vaid ühe lipiku.

Mängija peab võtma esimesena üles leitud tähise, lipikute pilte/värve – lapsed valida ei tohi. Tähtis on kiirus – pärast tähise leidmist tuleb kohe joosta oma "toiduainete" võistkonna juurde.

Pärast võitjavõistkonna selgumist saab õpetaja lastele piltlikult selgitada tervisliku toitumise taldrikureeglit ($\frac{1}{2}$ taldrikust täita kõögiviljadega, $\frac{1}{4}$ kartul/riis/makaronid, $\frac{1}{4}$ liha/kala, toidu kõrvale piim vm piimatooted).

Erinevate toiduainete osakaalu taldrikul on lastele lihtne selgitada võistkondade eri suurustega (kõige suurem on kõögiviljade võistkond).

Juhul, kui lastele on taldrikureeglit varem tutvustatud, kasutada tähistena värvilisi sedeleid ja hiljem paluda lastel ära arvata, mis võistkondadega on tegemist (vihjeks on võistkondade suurus).

19. Kõögiviljade korjamine

AUTOR: OLGA SAVIK, TARTU LASTEAED "KRÖLL"

Mängu eesmärk:

- kinnistada tuttavate kõögiviljade (porgand, kaalikas, kapsas) tundmist;
- õppida tundma kolme põhivärvi (punane, kollane, roheline);
- rahuldada liikumisvajadust.

Osalejate vanus ja arv:

1,5 – 2-aastased, kogu rühm.

Vahendid:

- värvilised plastpallid või kõögiviljade plastmulaazid;
- ämbrikesed igale lapsele.

Ettevalmistus mänguks

Saali/õue nurka on asetatud värvilised pallid või mulaažid.

Mäng

Mängitakse kogu mänguväljaku ulatuses. Õpetaja näitab kõögiviljapõldu (saali/õue nurka on asetatud värvilised pallid või mulaažid) ning annab igale lapsele ämbrikese, öeldes: "Täna läheme kõögiviljapõllule porgandeid, kaalikaid ja kapsaid korjama." Lapsed kõnnivad õpetajaga saalis/õues vabalt ringi ning loevad salmikest:

Porgand maitsev,

kaal on maitsev,

mis saab siis

kui kapsast maitseid.

Ruttu, ruttu

korjama.

Lapsed hakkavad koos õpetajaga kõögivilju korjama. Korjatud saaki näidatakse õpetajale, kellega koos nimetatakse ja kirjeldatakse vastavat kõögivilja.

Reeglid

Selles vanuses on soovitatav kasutada kuni kolme kõögivilja.



20. Terve ja kiire

AUTOR: TIINA TEIDEARU, TARTU LASTEAED "KRÕLL"

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi tervislikest ja vähem tervislikest toitudest;
- arendada laste tähelepanu ja reageerimiskiirust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, vähemalt 6 last.

Mäng

- mängijad seisavad ringis
- mängu alustaja astub ringist välja, tema koht ringis jääb tühjaks
- alustaja kõnnib teiste laste selja taga, lööb kellegi seljale patsu, ütleb ühe roa, toiduaine või joogi nimetuse ja jookseb ringis tühjaks jäänud koha poole

- kui nimetatud toit on vähem tervislik, siis patsu saanud laps jääb paigale; kui toit on tervislik, siis hakkab ta vastassuunas tühja koha poole jooksuma
- võitjaks on see, kes esimesena koha täidab

Reeglid

Kui toit oli tervislik, siis astuvad kõik ringi lapsed paremale ja ütlevad koos (näiteks): "Porgandit söön rõõmuga, siis saan terveks-tugevaks" või "Piima joon ma rõõmuga, siis saan terveks-tugevaks".

Kui patsu saanu eksis või nimetatud toit on vähem tervislik, astuvad kõik lapsed ringis vasakule ja ütlevad: "Hamburgerit söön (cocat joon ma) väheke, sest kasulik ei ole see". Ringist välja jäänud laps nimetab järgmisena roa, toiduaine või joogi.

Variandid

Samasse mängu lülitada ka tervisele kasulikud või kahjulikud tegevused nagu jooksmine, rattaga sõitmine, ujumine, matkamine jne või pidev/tunde kestev arvutimängude mängimine/ TV vaatamine, suitsetamine/tubakasuitsuses ruumis viibimine, toas istumine.

21. Metsas marjul

AUTOR: ÜLLE PEERNA, TARTU LASTEAED "RISTIKHEIN"

Mängu eesmärk:

- kinnistada tuttavate metsmarjade (jõhvikad, mustikad, pohlad, vaarikad) tundmist;
- kujundada laste koostööskust ja sallivust kaaslaste suhtes.

Osalejate vanus ja arv:

alates 4. eluaastast, vähemalt 4 last, mängijaid peab olema paarisarv

Vahendid:

- marju tähistavad sedelid, pildid või mulaažid;
- korvid.

Ettevalmistus mänguks:

Marjad on laotatud kogu väljaku ulatuses "mätastele". Lapsed on rivistatud stardijoone taha paarikaupa kolonni. Igal lapsel on ämber.

Mäng

Mängijad liiguvad paaris kogu mänguväljaku ulatuses. Stardisignaali järel hakkavad mängijad mängujuhi nimetatud marju korjama.

Kui kõik nimetatud marjad on korjatud, loetakse kummagi saak üle. Rohkem marju korjanud mängija saab punkti.

Võitjaks loetakse kõik punkti saanud mängijad. Pärast võistleavad omavahel kõik punktiomanikud kuni üldvõitja on selgunud.

Reeglid

Mängu käigus peavad paarilised jääma kõrvuti.

Marju korjates peavad mängijad arvestama kaaslastega.

Variandid

Vanemate laste puhul saab võistlemas olla kuni 4 võistkonda, kes korjavad erinevaid marju. Reegliks jääb siiski, et marju korjatakse kõrvuti.



22. Väike jänku

AUTOR: "PÄIKSEJÄNKU" RÜHM, TARTU MAARJAMÕISA LASTEAED

Mängu eesmärk:

- kinnistada õpitud erinevaid köögivilju;
- arendada tähelepanu ja koosmängu oskust;
- arendada koordineerimise ja osavust.

Osalejate vanus ja arv:

2-3aastased, 2-18 last.

Vahendid:

- jänkesmask;
- köögiviljade pildid.

Mäng

Lapsed on ringis koos õpetajaga.

Lapsed loevad kaasa ja sooritavad koos õpetajaga liigutusi.

ÕPETAJA

Väike jänku tarkust teab, kõrvu liigutama peab:

ette-taha, ette-taha, võimlemine pole paha (lapsed liigutavad randmest kõrvade kohale tõstetud käsi).

ÕPETAJA

Nüüd sööb jänku porgandit ja jänku saab tugevaks (lapsed matkivad söömist).

Väike jänku tarkust teab, käppi plaksutama peab:

pliks ja plaks, pliks ja plaks, läkski veidi soojemaks (käteplaksud).

ÕPETAJA

Nüüd sööb jänku kapsast ja saab veel tugevamaks (lapsed matkivad söömist).

Väike jänku tarkust teab, jalgu sirutama peab:

hips ja hops, hips ja hops, sooja saab ka sabaots (sulghüpped.)

ÕPETAJA

Nüüd sööb jänku kaalikat ja jänku saab veelgi tugevamaks (lapsed matkivad söömist).

Keegi põõsas krabistab, jänku hirmust sabistab.

Meie väike jänkupõõsa tulistajal jookseb koju (paigaljooks).

ÕPETAJA

Meie tugev jänku jõudis koju, sest ta sõi porgandit, kapsast, kaalikat ja tegi sporti.

23. Hea ja halb

AUTOR: "MUUMI" RÜHM, TARTU MAARJAMÕISA LASTEAED

Mängu eesmärk:

- kinnistada laste teadmisi tervislikest ja vähem tervislikest toiduainetest;
- arendada reageerimiskiirust.

Osalejate vanus ja arv:

5. eluaastast, 2-8 last.

Vahendid:

- pall;
- pildid toiduainetest;
- toidupüramiid.

Ettevalmistus mänguks

Mängule eelneb selgitus/õpetus tervislikest ja vähem tervislikest toiduainetest.

Mäng

Lapsed seisavad ravis. Juhtmängija seisab rivi ees, käes pall. Juhtmängija nimetab tervisliku või vähem tervisliku toiduaine ja viskab palli rivis olevale lapsele.

Kui öeldud toiduaine osutub tervislikuks, siis püüab laps palli kinni ja ütleb: "Söön meelsasti". Kui toiduaine on vähem tervislik, siis püüab laps palli kinni ja ütleb: "Söön harva".

Võitjaks on need, kes ei ole kordagi eksinud.

Reeglid

Mängu alguses võiks juhtmängijaks olla õpetaja. Juhtmängijat võib vahetada.



24. Pane saak õigesse korvi

AUTOR: ELLE VAATSEP, KOHTLA-JÄRVE LASTEAED "KIRJU-MIRJU"

Mängu eesmärk:

- kinnistada puu- ja köögiviljade tundmist;
- arendada laste tähelepanu ja kiirust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- pildid või mulaažid puu- ja köögiviljadest;
- korvid.

Ettevalmistus mänguks

Kogu saali ulatuses on paigutatud puuviljadega ja köögiviljadega tähistatud korvid.

Mäng

Mängitakse kahes võistkonnas.

Igal lapsel on pilt puuviljast või köögiviljast. Muusika saatel liiguvad lapsed kogu saali ulatuses läbiseigi. Muusika katkedes viivad võistkonnad oma puu- või köögiviljad vastavalt tähistatud korvidesse.

Mängu võidab võistkond, kes esimesena oma korvi täis saab.

Reeglid

Muusika mängides liigutakse kogu saali ulatuses, mitte vaid korvide lähedal.

Mängujuht võib muusika kõlamise ajal korvide asukohta muuta.

25. Toidu kogumine

AUTOR: ELLE VAATSEP, KOHTLA-JÄRVE LASTEAED "KIRJU-MIRJU"

Mängu eesmärk:

- kujundada tervisliku toiduvaliku oskust ja kinnistada teadmisi toiduainete rühmitamisest;
- arendada orienteerumisoskust, kiirust ja tähelepanu.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, vähemalt 12 last.

Vahendid:

- kaardid erinevate toiduainete piltidega (erinevad puuviljad, köögiviljad, piimatooted, teraviljatooted, maiustused, joogid jne);
- suured kaardid toiduainete rühmadega;
- rõngad "lindude pesadeks".

Ettevalmistus mänguks

Lapsed (linnukesed) jaotatakse nelja rühma, iga rühm valib endale ühe toiduainete rühmaga „pesa“, mis on paigutatud mänguväljaku serva. Mänguväljakule on laotatud erinevad puu- ja köögiviljade, piimatootete, teraviljatootete, maiustuste ja jookide kaardid.

Mäng

Mängitakse kogu mänguväljaku ulatuses. Õpetaja märguandel hakkavad "linnukesed" toitu otsima, valides mänguväljakule laotatud kaartidest vaid tervislike toiduainetega kaardid. Mängijad toimetavad leitud kaardi väljaku serval olevasse õigesse "pesa".

Mängu lõppedes peaks mänguväljakule jääma ainult vähem tervislike toiduainetega kaardid. Kaarte korjatakse kiiruse peale. Õpetaja märguande peale lõpetatakse korjamine ja minnakse oma "pesa".

Reeglid

"Pesadesse" tohib viia ainult tervislikku toitu. Korraga võib võtta vaid ühe kaardi.

Variandid

Mängu lõppedes võiks arutleda laste poolt valitud/mittevalitud toiduainete väärtuse ja vajalikkuse üle igapäevases toiduvalikus.



26. Muumimamma unustatud asjad

AUTOR: ELLE VAATSEP, KOHTLA-JÄRVE LASTEAED "KIRJU-MIRJU"

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust teha toidu osas tervislikke valikuid
- arendada kiirust, osavust ja tasakaalutunnetust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, 6 – 12 last.

Vahendid:

- tasakaalupink;
- tunnel – läbipugemiseks;
- klotsid – 3 tk. (tasakaalukõnniks);
- tähiseks rõngas;
- kaardid, millele on joonistatud/ kleebitud pildid erinevatest toiduainetest või toiduainete mulaažid.

Ettevalmistus mänguks

Üles seatud takistusriba:

tasakaalupink, tunnel, rõngas toiduainete piltide või mulaažidega.

Mäng

Mängijad on rivistatud teatevõistluseks kahte kolonni, kummalgi võistkonnal oma takistus-riba ja sama valik toiduainete kaarte.

Muumimamma käis turul ja unustas oma toidukorvi maha. Nüüd on vaja see ära tuua. Korvi on sattunud ka selliseid toiduaineid, mis ei ole väga head tervisliku toidu valmistamiseks.

Vaja on ära tuua ainult need toiduained, mis on tervislikumad.

Selleks, et need kätte saada, peavad mõlema võistkonna liikmed takistusriba edukalt läbima.

Takistusriba.

1. Võistleja läheb kõhuli tasakaalupingile ja tõmbab ennast kätega pingil edasi.
2. Poeb tunnelist läbi.
3. Kõnnib mööda maha asetatud klotse.
4. Jookseb rõngani, võtab kaasa ühe tervisliku toiduainega kaardi ja jookseb oma võistkonna juurde, puudutab teist mängijat ja läheb kolonni lõppu.

Reeglid

Iga mängija tohib tuua korraga vaid ühe kaardi. Läbida tuleb kõik takistused.

Võidab võistkond, kes toob esimesena kõik tervislikud toiduained koju.

27. Tunne tervislikke toiduaineid

AUTOR: TIJU REBANE, VILJANDI LASTEAED "KRÕLI"

Mängu eesmärk:

- kinnistada õpitud tervislike toiduainete tundmist;
- arendada reaktsioonikiirust ja kiiret mõtlemist, parandada püüdmisoskust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

Pall, lõngakera, vms.

Mäng

Istutakse või seistakse ringis. Mängujuht on ringi keskel. Mängujuht viskab palli ühele mängijale ja nimetab ühe toiduaine (nt makaronid, leib, kompvekid jne).

Kui tegemist on tervisliku toiduga, siis laps püüab palli kinni ja viskab selle õhku, püüab uuesti ja viskab mängujuhile tagasi.

Kui tegemist on vähem tervisliku toiduga, siis laps palli õhku ei viska. Kes eksib, saab ühe miinuspunkti.

Reeglid

Võidab mängija, kes kogub kõige vähem miinuspunkte.

Variandid

Mängijad on ringis, palli visatakse üksteisele ja nimetatakse tervislikke toiduaineid. Võitjaks on mängija, kes eksis kõige vähem.



28. Reis tervisemaale

AUTOR: KERSTI OTS, VÕRU LASTEAED "SÕLEKE"

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust grupeerida toiduaineid rühmadesse;
- arendada oskust osaleda rühmamängudes kindlas rollis.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, 6 – 12 last.

Vahendid:

- sildid jaamade ja toiduainete gruppide nimetustega;
- toiduainete nimedega kaardid;
- toidupüramiidi alus;
- taldrükud (paberist).

Ettevalmistus mänguks

Vastavalt laste vanusele on üles seatud "jaamad", mida koos mängujuhiga läbitakse.

Mäng

Lapsed moodustavad "rongi" ja õpetaja teatab, et algab sõit tervisemaale. Erinevad tegevused n-ö jaamades on kirjeldatud variantide all.

Variandid:

- Esimene jaam
"Tervisliku toidu maa"

Selles jaamas jagab õpetaja lastele kätte (igale lapsele 3) toitude (leib, kartul, kala, liha, õun, või, puder, muna jne) pildid.

Põrandale on asetatud paberist suured valged ringid (taldrükud, kasutada võib ka rõngaid).

Ringide sees on sildid, millele on kirjutatud toiduainete grupid (piimatooted, köögiviljad, puuviljad, teraviljatooted – leib, kartul ja

puuder, liha-kala-muna, toidurasvad, maiustused, vesi).

Nüüd palub õpetaja vaadata lastel oma pilte ja paigutada need õigele ringile (taldrükule). Kui taldrükud saavad täidetud, tutvustab õpetaja lastele plakati TOIDUPÜRAMIID. Õpetaja selgitab toidupüramiidi põhimõtet.

Seinale on kinnitatud suur tühi toidupüramiid. Lapsed kinnitavad oma pildid õigele püramiidi jaotisele.

Suuremate laste puhul võib jaotised kirjaga märgistada. Väiksemate laste puhul selgitab õpetaja, millisele toidupüramiidi korrusele ja millisesse toiduainete rühma erinevad toiduained kuuluvad.

Kui püramiid on täidetud, selgitab õpetaja veel kord, milliseid toiduaineid peaks sööma rohkem ja milliseid vähem. Õpetaja vile peale moodustatakse taas "rong" ja sõit läheb edasi järgmisesse jaama.

- Teine jaam
"Lustaka liikumise jaam"
Siin jagatakse lapsed kahte rühma ja pannakse seisma vastamisi 2 veergu. Iga laps võtab temast paremal käel asuval paarilisel käest kinni. Paarilistele jagatakse paberist peapärjad, millel pilt puuviljast, köögiviljast jne.

NB! Paarilised peavad kandma pärgadel erinevatesse gruppidesse kuuluvaid pilte. Paaris ei või olla 2 puuvilja, 2 köögivilja, vaid näiteks õun ja kartul, porgand ja ploom.

MÄNGU KÄIK.

Mängu alustab laps, kes on jäänud paariliseta. Kui lapsed jagunevad täpselt paaridesse, alustab mängu õpetaja. Saateks võib valida lõbusa ja hooga muusika. Kui muusika hakkab mängima, jookseb paariliseta laps vastasritta ja valib endale paarilise. Paarilise võib valida ainult omasuguste seast.

Näiteks: kellel on puuviljaga pilt, valib teise puuvilja; õun valib pirni jne. Kui paariline on leitud, jookseb mängija kohe oma kohale tagasi. See, kelle paariline on ära napsatud, jookseb kohe endale uut otsima jne. Mäng kestab seni, kuni lusti jätkub! Kõlab vile ja "rong" sõidab edasi viimasesse jaama.

- Kolmas jaam
"Süda rõõmustab"

Lapsed istuvad poolringis. Igal lapsel on käes 2 südame pilti: üks on rõõmsa, teine kurva näoga. Alustab vabalt valitud mängujuht. Mängujuht istub poolringi ees ja tõstab üles pildi, millel on kujutatud tegevust, toitu või emotsiooni. Lapsed vaatavad pilte ja otsustavad, kas süda selle nähtud tegevuse, toidu või emotsiooni peale kurvastab või rõõmustab. Vastavalt sellele tõstab ta üles kas rõõmustava või kurvastava südame.



29. Vali õige

AUTORID: LASTEAIJA "KRÖLL", TEL-I MEESKONNA LIIKMED

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust eristada tervislikke ja vähem tervislikke toiduaineid;
- arendada tähelepanu ja reageerimiskiirust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

Rinnamärgid piltidega (1 karu, 1 perenaine, 9 tervislikku toiduainet, 9 vähem tervislikku toiduainet).

Ettevalmistus mänguks

Mänguväljakul on eristatud "perenaise supipoti" ala ja "karu koopa" ala.

Mäng

Lapsed valivad endale piltidega märgid, mis on algselt asetatud lauale pildiga allapoole. Perenaise ja karu märgiga mängijad on mängujuhid.

Märguande peale hakkavad lapsed läbisegi liikuma (jooksma, hüppama, tantsima vms). Perenaine püüab tervislikke toiduaineid ja viib nad "supipotti" (eraldi ala). Karu püüab maiustusi ja viib need "koopasse" (eraldi ala). Võidab see mängujuht, kelle mänguala täitub õigete toiduainetega varem.

Reeglid

Kui mängujuhid on püüdnud vale toiduaine, lastakse mängija mängu tagasi. Lapsi püütakse üksikhaaval.

30. Kes on kiirem

AUTOR: : TIJU REBANE, VIJANDI LASTEAE "KRÖLL".

Mängu eesmärk:

- kinnistada õpitud tervislike toiduainete ja numbrite tundmist;
- arendada reaktsioonikiirust, tähelepanu ja osavust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, vähemalt 6 last.

Vahendid:

- pildid tervislikest/vähem tervislikest toiduainetest;
- pink või alus piltide paigutamiseks.

Ettevalmistus mänguks

Pink piltidega paigutatud piki saali.

Mäng

Mängijad rivistuvad joonele vastakuti, kahte ühesuurusesse võistkonda.

Kahe rühma vahel (pikal pingil) on pildid tervislikest toiduainetest. Pilte on sama palju kui ühes võistkonnas lapsi. Pildi serval on number, ka mängijatel on numbrid.

Mängujuht nimetab numbri. Selle numbriga lapsed kummastki võistkonnast jooksevad otsima sama numbriga tähistatud pilti. Kes on kiirem, saab pildi endale.

Võidab see võistkond, kes kogub rohkem pilte.

Reeglid

Korraga võib pingilt võtta vaid ühe oma numbrimärgiga pildi.

Variandid

- Pingile on paigutatud nii tervislike toiduainete pildid kui ka vähem tervislike toiduainete pildid. Võidab võistkond, kes kogub rohkem tervislike toiduainetega pilte.
- Kogutud kaartidest moodustada erinevaid toiduainete gruppe – millest saab midagi valmistada või mingi kindel toit. Nt piim + kaerahelbed + keedis = puder moosiga või tomat + kurk + kapsas = toorsalat. Võitjaks on võistkond, kes jõuab kõige kiiremini kindla toiduni.



31. Ühepajatoit

AUTORID: RAINO LIBLIK JA MARJU SAAR, ERALASTEAE "NABA", TALLINN

Mängu eesmärk:

- õppida tundma erinevaid köögivilju;
- arendada tähelepanu, mõtlemis-, keskendumis- ja kuulamisoskust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, vähemalt 4 last.

Vahendid:

Tähised köögiviljade piirkondade tähistamiseks (erivärvilised matid või vastavad pildid).

Ettevalmistus mänguks

Ruum on jagatud neljaks või enamaks piirkonnaks, mis on tähistatud kas erinevat värvi mattide või erinevate köögiviljade piltidega, sõltuvalt laste vanusest.

Väiksemate laste puhul kasutada köögiviljade pilte, mis on kleebitud nelja kohta saali seintele. Suuremate laste puhul võib kasutada erinevat värvi võimlemismatte.

Õpetaja juhendamisel jäetakse meelde, millist köögivilja mis värvi võimlemismatt tähistab.

Mäng

Õpetaja nimetab köögivilja nime ja kõik lapsed jooksevad seda köögivilja tähistava mati või sildi juurde. Kui õpetaja hüüab "ühepajatoit", siis jooksevad lapsed vabalt saalis ringi; kui õpetaja vilistab ja hüüab köögivilja nime, siis lapsed jooksevad seda tähistava mati juurde jne.

Mäng kestab 10-15 minutit. Kui õpetaja hüüab nimetuse, mis ühepajatoitu sisse ei käi, siis mängijad peatuvad hetkeks ja hüüavad: "Ei sobi toiduks". Edasi jätkavad mängijad liikumist kokkulepitud viisil.

32. Kõhukull

AUTOR: TIINA SIMM, JÕGEVA ASTEAED "ROHUTIRTS"

Mängu eesmärk:

- täiendada laste teadmisi erinevatest roogadest: salatid, supid, praed, magustoidud;
- arendada põhiliikumisi ja tasakaalu.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

Kaardid toitude nimetustega lasteaia menüüst.

Ettevalmistus mänguks

Kaardid toitude nimetustega panna saalis lastele nähtavale kohale või lugeda need enne mängu alustamist ette, et lastel tuleks kiiresti meelde kas erinimelised või kõige maitsvamad toidud.

Mäng

Mängujuht loeb liisusalmi:

*Täna mängin kõhukulli,
ära puhu seebimulli!
Parem ütles mulle sa,
millist rooga köögist saad!*

Kellele liisk langeb, peab ütleva ühe toidu. Nüüd võib ta hakata teisi lapsi püüdma. Kui püüdjal on kellegi tabanud, siis hüüab ta: "Stopp!" ja tõstab käe. Kõik lapsed jäävad seisma ja võtavad "kuju". Püütud laps ütleb ühe uue toidu ja temast saab järgmine püüdja.

Mäng kestab seni, kuni kõik lapsed on saanud olla püüdjad.

Reeglid

Kui püüdja on 3 – 4-aastane laps, siis liiguvad 5 – 7-aastased lapsed püüdja eest ära jalad koos hüpeldes. Vanemad lapsed saavad abistada nooremaid, lugedes kaartidelt ette roogade nimetusi. Sama toitu teist korda öelda ei tohi.

Variandid:

- Mängu võib muuta lihtsamaks, jättes kuju moodustamise välja ja öelda ainult puu- või köögivilja nimetuse.
- Mängu võib muuta keerulisemaks. Püütud laps ütleb: "Salat!" – kaks last moodustavad kuju ja iga paar võib öelda ühe salati nime. Püütud laps ütleb: "Supp!" – kolm last võtavad kätest kinni. Püütud laps ütleb: "Magustoit!" – neli last moodustavad kuju.



33. Terve süda

AUTORID: MARE ROBAL JA IIB RÜHMA 4-5AASTASED LAPSED, TALLINNA LASTEAED "LEPATRIINU".

Mängu eesmärk:

- arendada laste terviseeadlikkust ja tervist väärtustavaid käitumis-harjumusi;
- kinnistada mälu, vormi- ja värvitunnetust ning tähelepanu- ja reageerimiskiirust;
- kujundada positiivset suhtumist loovasse ning kehaliselt ja vaimselt aktiivsesse tegevusse.

Osalejate vanus ja arv:

2. eluaastast, vähemalt 2.

Vahendid:

- tamburiin või mingi muu heli tekitav mänguandevahend;
- plastikmaterjalist välja lõigatud erinevat värvi ruudud, ringid ja kolmnurgad. Näiteks:
- rohelised ruudud – 5-15 tükki, 20X20 cm
- kollased ruudud – 1-3
- sinised ringid – 1-3
- punased ringid – 1-3
- punased kolmnurgad – 1-2

Ettevalmistus mänguks

Mängijad laovad kujundid südamekujuliselt toapõrandale või õue.

Arvestada tuleks sammu/hüppe pikkuste vahedega.

Osalejaid on mängukujunditele vastav arv, mida saab vajadusel muuta. Iga mängija leiab vabalt ja oma soovi arvestades koha ühel kujundil. Lapsed on eelnevates tegevustes vastavalt oma vanusele omandanud teadmisi tervislikest ja vähem tervislikest toitumis- ja käitumisviisidest ning emotsioonidest.

Mäng

Mängujihi märguande peale alustatakse liikumist eelnevalt kokku lepitud viisil: kõndides, hüpates, kükkis, tagurpidi, külg ees jm. Järgneva märguande peale jääb iga mängija seisma ühele kujundile.

Vastavalt kokkulepitud kujundi värvile ja vormile mõtleb ja nimetab kujundil seisja ühe tervisliku/vähem tervisliku toidu, tegevuse, tunde või suhtlusviisi. Näiteks:

- roheline ruut – kuulab, ei ütle midagi;
- kollane ruut – tervislik roog või toiduaine/jook (kohupiim, porgand, piimasupp, leib, kartulivorm, õun, mahl, vesi jm);
- punane ring – tervislik/sportlik tegevus (pesemine, võimlemine, puhkamine jne);
- sinine ring – positiivset emotsiooni tekitav hea tegu (abistamine, kiitmine, lohutamine, kinkimine, naeratamine, soovi täitmine jm);
- punane kolmnurk – vähem tervislik roog/toiduaine, tervist kahjustav harjumus, aine, suhtlusviis, tunne (kärbseseen, viin, suitsetamine, löömine, kaklemine, hirm, kurbus jm).

Kui kõik on oma arvamuse avaldanud, hakatakse märguande peale kokkulepitud viisil uuesti liikuma ja tegevus kordub.

Reeglid

Mängu reeglid ja korraldusviisid on vastavalt mängijate vanusele, teadmistepagasile ja soovile/ettepanekutele loovalt täiendatavad ja muudetavad.

Näiteks – enda või kellegi teise poolt eelnevalt öeldut ei tohi ühe mänguringi või terve mängu jooksul korrata.

Variandid

2 – 3-aastastega mängides harjutatakse edasiliikumist kujunditel ja värvi/vormi muutuse märkamist, mille puhul laps näiteks plaksutab käsi, kükitab, hüppab õhku, nimetab lemmiksöögi/tegevuse jm.

Mängu õppimist alustatakse kahe erineva värvi või vormiga.



34. Meie lapse toidupüramiid

AUTOR: AITA ARUND, KÕRVEKÜLA LASTEAED (TARTUMAA, KÕRVEKÜLA ALEVIK)

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi toidupüramiidi ehitusest;
- arendada tähelepanelikkust ja koostööoskust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- toidupüramiidi alus;
- toiduainete pildid.

Ettevalmistus mänguks

Saali ühte nurka on põrandale paigutatud suur joonistatud kolmnurk (jaotatud viieks osaks). Pildid erinevatest toiduainetest (jälgides toidupüramiidi põhimõtet: alumises grupis kõige enam pilte ja ülemises ainult paar pilti), mis on märgistatud erinevat värvi väikeste ringidega (kollane, roheline, sinine ja punane).

Püramiidi osad on märgistatud suurte värviliste ringidega (kollane, roheline, sinine ja punane, esimene jaotus on märgistamata).

Mäng

Mängijad on rivistatud kahte kolonni stardijoone taha. Lapsed liiguvad joostes lauani, võtavad laualt pildi, vaatavad toiduainet ja märgistust ning viivad (joostes) selle saali teises otsas asuva püramiidi õigele korrusele/osasse.

Lõpuks peavad kõik pildid saama toidupüramiidile asetatud. Kontrollitakse, kas nad on paigutatud õigesse ossa. Koostöös valmib meie lapse tervislik toidupüramiid. Koos vaadatakse üle püramiidi erinevad osad.

Võib alustada ülemisest või alumisest osast. Millises osas on kõige enam pilte? Miks? Neid toiduaineid peab laps sööma iga päev.

Reeglid

Laps võib võtta ainult ühe pildi korraga. Viies ühe pildi ära, tuleb ta tagasi kolonni viimase lapse selja taha. Sobiva märgistusega pilt tuleb asetada vastava märgistuse juurde püramiidil.

35. Võidujooks tervise nimel

Autorid: Marge Suimets ja Pille Kibal, Jõgeva lasteaed "Rohutirts"

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi toidupüramiidi ehitusest;
- kujundada püsivust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, paarisarv lapsi (vähemalt 12).

Vahendid:

- tervislike ja vähem tervislike toiduainetega pildid (umbes 30 tk) või sõnakaardid toiduainete nimetustega;
- püramiidikujuline alus (2 tk).

Ettevalmistus mänguks

Kahel laual on pildid erinevatest toiduainetest ja nende kõrval püramiidikujulised alused. Mängijad on rivistatud kahte kolonni stardijoone taha.

Mäng

Võisteldakse teatevõistlusena. Mängujuhi märguande peale jooksevad kolonnide esimesed lapsed lauani. Laualt valivad nad tervisliku toiduaine pildi ja asetavad selle alusele.

Seejärel jookseb mängija oma kolonni viimase mängija selja taha. Liikumist alustab kolonnis järgmine mängija.

Mängu lõpus toimub arutelu tehtud valikute üle. Moodustatakse toidupüramiid toiduainete tarbimissageduse järgi, tõstes alusel pilte ringi. Iga õige valik toob võistkonnale ühe punkti.

Reeglid

- Vähem tervisliku toidu valik toob kaasa miinuspunkti.
- Mängija ei tohi ületada stardijoont enne kaasvõistleja teate üleandmist.
- Kõik võistkonna liikmed asetavad alusele ühe pildi.
- Võidab võistkond, kellel on suurem punktide arv. Võrdsete punktide korral võidab võistkond, kes jõudis finišisse varem.

Variandid

Piltide asemel võib lugemisoskusega laste puhul kasutada silte toiduainete nimetustega.



36. Südamekarussell

AUTOR: URVE VARES, PÕLVA LASTEAED "MESIMUMM"

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi tervislikest toitudest;
- kujundada aktiivse liikumise harjumust ja oskusi meeskonnatööks.

Osalejate vanus ja arv:

alates 6. eluaastast, vähemalt 12 last.

Vahendid:

- 1 suur süda;
- 6 väiksemat südant, mille sees on pildid kuuest toidust (piim, porgand, puder, õun, kala, leib);
- tähed (asetatakse suure südame sisse) – et oleks võimalik laduda antud kuue toidu nimetused;
- vajadusel pesulõksud.

Ettevalmistus mänguks

Moto: kui sa liigud rõõmuga iga päev, sööd tervislikku toitu ja oled sõbralik, siis on sul tervislikud eluviisid ja sinu süda on terve.

Mäng

Rühma lapsed jagatakse gruppidesse, olenevalt laste arvust rühmas (nt iga väikese südame juurde 3 last, sellisel juhul peaks olema rühmas 18 last).

Iga grupp valib ühe väikese südame, vaatab oma südame sees olevat pilti ja ütleb mängujuhile, mis toitu ta nägi (veendumaks, kas lapsed on pildist õigesti aru saanud).

Seejärel teeb mängujuht teatavaks, kuidas toimida: iga grupp peab tooma suure südame seest õiged tähed ja laduma väikese südame sisse pildil oleva toidu nimetuse.

Grupp moodustab järjekorra, tähti asutakse tooma ühekaupa.

Tähti tuuakse kokkulepitud liikumisviisiga (nt eesti rahva-mängudest tuntud liikumised: jänesehüpped, hundijooks, pardikõnd, hülgeroomamine, hülgenülgimine, konnahüpped). Millisel grupil milline liikumisviis on, teeb teatavaks mängujuht. Võib ka asetada väikese südame juurde pildi vastavast loomast, et lastel oma liikumisviis paremini meeles püsiks.

Nüüd asuvad lapsed tähti tooma ja vastava toidu nimetust laduma.

Väikese südame juurest liigutakse kindla liikumisviisiga suure südameni, otsitakse sealt sobiv täht, võetakse see kaasa ja liigutakse väikese südame juurde oma liikumisviisiga tagasi.

Siis hakkab liikuma järgmine grupi laps.

Reeglid

Liikumisviiside kirjeldused.
Jänesehüpped: sulghüpped jalad koos, käed tõstetud üles jänkukõrvadeks.

Hundijooks: võetakse uppasend, tõstetakse üks jalg üles hundisabaks ning liigutakse käte ja ühe jala abil "kolmekäpukil".

Konnahüpped: kükitatakse, põlved harkis, käed asetatakse koos maha ja hüpatakse konna moodi.

Pardikõnd: liigutakse edasi kükakil, käed põlvedel.

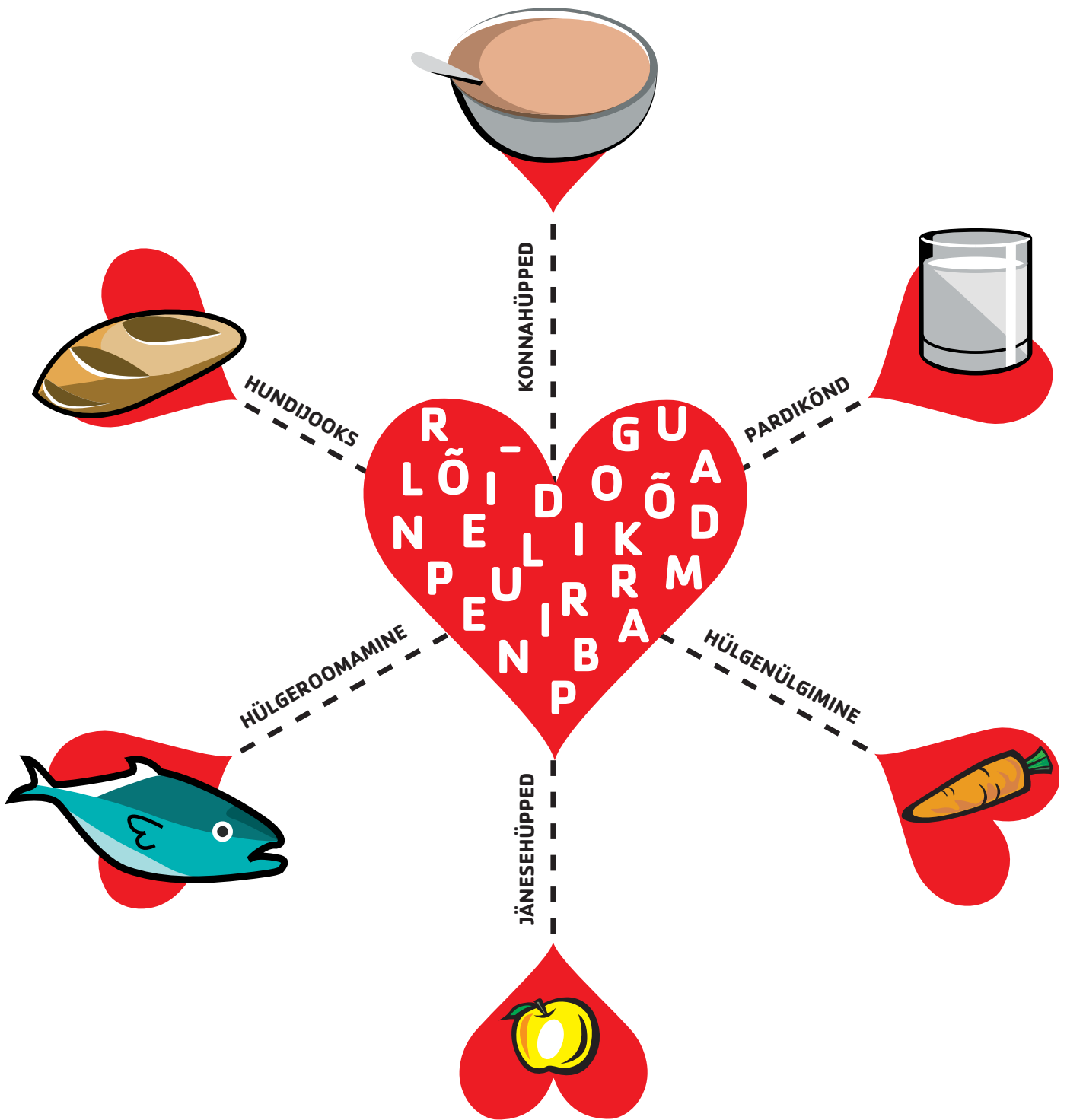
Hülgenülgimine: ollakse kõhuli, käed asetatakse kas kuklale või seljale ja roomatakse edasi ainult jalgade abil.

Hülgeroomamine: ollakse kõhuli, liigutakse edasi ainult käte abil, jalad lohisevad taga.

Variandid

Kui mõne liikumisviisi juures ei saa laps tähte kätte võtta, siis võib ta selle pesulõksuga oma riiete külge kinnitada.





III kategooria

ÕUE-, DRAAMA- JA LAULUMÄNGUD

37. Lauluritsikate matkarada

AUTORID: MARIETT MÄTTAS, AITA ARUND JA "LAULURITSIKATE" RÜHMA LAPSED, TARTU LASTEAED "MEELESPEA"

Mängu eesmärk:

- kinnistada oskust teha tervislikke toitumisvalikuid;
- kinnistada teadmist aktiivse liikumise kasulikkusest.

Osalejate vanus ja arv:

alates 5. eluaastast, kogu rühm.

Vahendid:

- lahtikäivad numbrikaardid, peal on arvud 1 kuni 10, sisse on joonistatud tervisliku tegevuse pilt ja selle tegemise kordade arv või valikud tervislike ja vähem tervislike toiduainete vahel (nt õun, leib, küpsis, limonaad, piim);
- raja tähistamiseks vajalikud märgistused (nt värvilised klotsid vms);
- kast pallidega (jm, mida rajal tegutsemiseks vaja läheb).

Ettevalmistus mänguks

Ettevalmistatud kümnest punktist koosnev matkarada, mille kontrollpunktidesse on peidetud numbrikaardid.

Mäng

Koos mängujuhiga otsivad lapsed matkaraja punkte. Punktid tuleb leida numbrite õiges järjekorras. Iga leitud punkti juures näitab mängujuht ette tegevuse, mida selles punktis peab tegema. Kõik lapsed teevad kaasa.

Punktid:

1. teen soojendust, harkseis, käte tõsted ette, kõrvale ja üles koos sirutusega (6 korda);
2. kiirjooks paigal (umbes 30 sek – 2 korda);
3. painutus ette ja sirutus (5 korda);
4. vali tervislik vahepala (3-5 vahepala vahel);
5. kitsa silla ületamine, tasakaaluharjutus (1 kord);
6. hüpped paigal (7 korda), lödvestus (raputades jalgu);
7. sõrmed võimlema (harjutused sõrmedele, sobib koos luuletuse lugemisega – 3 korda);
8. pallivisked kasti (3 korda);
9. lödvestus: hinga sügavalt sisse ja välja koos käte ülestõstmisega (4 korda);
10. söön puu- ja köögivilju (5 korda päevas); mida valin (lapsed peavad ise nimetama)?

Kõik punktide läbijad saavad kiita, et tegid oma tervisele head.

Reeglid

Valikute puhul nimetab mängujuht valitavad toidud ja lapsed astuvad sammu ette, kui nende arvates oli tegemist tervislikuma variandiga. Vähem tervisliku toidu nimetamisel jäävad lapsed paigale.

Variandid

Matkaraja punktide tegevusi võib iga rühm ise välja mõelda – vastavalt aastaegadele, oma võimalustele ja soovidele.



38. Perepidu "Ole terve!"

AUTOR: KERSTI OTS, VÕRU LASTEAE "SÕLEKE"

Mängu eesmärk:

- kinnistada peres ühtseid arusaamu tervislikust toitumisest ja valikutest;
- kujundada oskust ühtseks aktiivseks tegevuseks.

Osalejate vanus ja arv:

Kõik vanused ja osalejate arv piiramatult.

Vahendid:

- materjal tervisliku võileiva valmistamiseks;
- jogurti tunnuspildid ja jogurtid;
- vahendid ristsõna lahendamiseks.

Ettevalmistus mänguks

Ülesseatud võistluspaigad.

Mäng

I VÕISTLUS

Võistlevad emad. Laual on tervisliku võileiva valmistamiseks vajalik materjal. Stopperi käivitades valmistatakse tervislik võileib. Võidab esimesena valminud võileiva tegija.

II VÕISTLUS

Võistlevad isad. Võileib süüakse ära aja peale.

III VÕISTLUS

Võistlevad perede lapsed.

JOGURTIVÕISTLUS

Lapsed tõmbavad jogurti tunnuspildi ja peavad leidma samasuguse jogurti. Võidab see, kes leiab oma jogurtitopsi esimesena. Hiljem söövad lapsed leitud jogurti ära.

IV VÕISTLUS

ISADE VÕIDUJOOKS

Isad jooksevad, laps seljas, tähiseni ja tagasi.

V VÕISTLUS

PERE RISTSÕNA või VIKTORIIN

"KUIDAS OLLA TERVE" koostatakse vastavalt laste teadmistele toitumise, tervise või keskkonna valdkonnas. Näitena on toodud küsimused, mida saab kasutada viktoriinis või ristsõna koostamisel. Ristsõna lahendus: JÄÄ TERVEKS.

1. mis on igal taimel
2. sarapuu teine nimetus
3. pole riknenud
4. kala
5. maitsetaim
6. kasvab peenral
7. hädavajalik kõigile
8. laste hüplemismäng
9. mida tarvitavad kopsud
10. S tähega organ

39. Laulumäng "Automäng"

AUTOR: MARET KIVI, TAMSALU LASTEAE "KRÕLL"

Mängu eesmärk:

- kinnistab teadmist, missugune toit on tervisele kasulik ja millise toiduga ei tohiks liialdada;
- kinnistab toiduainete nimetuste tundmist.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, vähemalt 3 last.

Vahendid:

Autode šabloonid, iga auto peal söögi või joogi pilt (nt banaanid, kapsad, piimapakk, Coca-Cola silt jm).

Ettevalmistus mänguks

Mäng toimub A. Kumpase laulu "Automäng" järgi ("Väikese lapse laulud" lk.54).

Lapsed istuvad poolkaares toolidel, õpetaja istub laste ees.

Mäng

Õpetaja näitab auto pilti ja alustatakse laulu. Näiteks: õpetaja näitab pilti, kus on auto kapsastega. "Kapsaauto sõidab kapsapoodi, mina ise olen autoroolis, põrra, põrra, kas on veel mõnd soovi?"

Õpetaja: "Kas kapsas on tervisele kasulik? Miks peab kapsast sööma?" jne. Näidatakse järgmist auto pilti.

Mäng jätkub lauldes ja arutledes, milline toiduaine on tervislik või vähem tervislik.



40. Nukk Siiri päev

AUTORID: EVA VABAMÄGI JA KARIN RAND, SÄÄSE LASTEAED, TAMSALU VALD, LÄÄNE-VIRUMAA

Mängu eesmärk:

- kinnistada igapäevaseid toitumis- ja hügieeniharjumusi;
- kujundada viisakat ja loodussäästlikku käitumisviisi.

Osalejate vanus ja arv:

3 – 4-aastased, 10 – 15 last.

Vahendid:

- nukk Siiri;
- korv;
- hambahari;
- kauss veega;
- kaks nukku;
- erinevad toiduainete pakendid;
- mänguauto;
- nukuriided;
- kott;
- kommipaberid;
- porgandid.

Ettevalmistus mänguks

Ülesseatud võistluspaigad.

Mäng

Mäng viiakse läbi soovitatavalt õues (kevad, suvel või sügisel). Mängujuht on õpetaja.

PUNKT 1: Siiri tõuseb üles.

Arutelu: Mida sa teed, kui sa oled üles tõusnud? Vahendid: hambahari, kauss veega, nukuriided.

PUNKT 2: Siiri sööb hommikusööki.

Arutelu: Mis on tervislik toit? Miks peaks sööma hommikusööki? Mida valida hommikusöögiks? Vahendid: toiduained (ka krõpsud, Coca-Cola jm).

PUNKT 3: Siiri läheb lasteaeda.

Arutelu: Miks on jala käimine tervislikum valik kui autoga sõitmine? Vahend: mänguauto.

PUNKT 4: Siiri läheb isaga lasteaeda.

Arutelu: Kui palju kommi süüa, kuhu kommipaberid panna? Vahendid: kommipaberid, praht.

PUNKT 5: Siiri jõuab lasteaeda.

Arutelu: Situatsioon – Rainer lööb Maitu, et mänguasja saada. Mida teha? Vahendid: kaks nukku.

PUNKT 6: Siiri läheb koju.

Arutelu: Miks on liikumine vajalik? (Siiri läheb isa ja emaga ujuma.) Ühismäng, üllatuseks porgandid.

41. Laulumäng

“Juurviljad, puuviljad ja marjad”

AUTOR: RIINA TAMM, TAMSALU LASTEAED “KRÖLL”

Mängu eesmärk:

- kinnistada teadmisi marjadest, puu- ja juurviljadest;
- kinnistada loendamisoskust.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, vähemalt 3 last.

Vahendid:

Pildid puuviljade, juurviljade ja marjadega.

Ettevalmistus mänguks

Lapsed istuvad poolkaares. Mängujuhil on käes pildikaardid.

Mäng

Kui mängujuht näitab pilti, millel on kujutatud puuvili, siis lapsed ütlevad selle nime, tõusevad püsti ja loevad salmi:

”Kõrgel puul kasvan ma, ennast pikaks siruta!”

Kui mängujuht näitab kaarti juurviljaga, siis lapsed ütlevad selle nime, kükitavad ja loevad salmi:

“Mulla all on minu kodu, seal meid kasvab terve rodu.”

Kui mängujuht näitab pilti marjaga, siis lapsed ütlevad selle nime, jäävad seisma ja plaksutavad käsi, lugedes salmikest:

“Peenral-pöösas kasvan ma, söö mind, söö mind hoolega!”

Reeglid

Enne mängu õpitakse salmikeseid selgeks.

Variandid

Puu- ja juurvilju võib loendada pildilt.



42. Süda tuksub "tuks-tuks-tuks"

AUTOR: KAJA CIMOLONSKAS, TALLINNA MAHTRA LASTEAED

Tegevuse aeg:

kevad – suvi.

Tegevuse koht:

lasteaia õueala ja selle ümbrus.

Tegevuse eesmärk:

- kogeda, millised muutused toimuvad kehas liikumise ajal ja selle järel, arendada oskust neid muutusi kirjeldada;
- kujundada oskust tegutseda koos oma sõprade ja õpetajatega.

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast, kogu lasteaia pere ja lapsevanemad.

Vahendid:

- jänese ja hundi kostüüm;
- suured tähekaardid, millest annaks kokku kirjutada lasteaia nime;
- korv köögiviljadega, joogiks kasemahl;
- muusikaliseks taustaks reipad lastelaulud.

Ettevalmistus tegevuseks

Rühm, kes soovib osa võtta terviseüritusest "Süda tuksub tuks-tuks-tuks", valmistab igale lapsele südamekujulise rinnamärgi (kokkuleppel igal rühmal oma värv).

Riietutakse sportlikult. Muusikaline taust laste kogunemise ja loova tegevuse ajal. Lasteaia hoovis kasvavad puud on märgistatud värviliste lintidega.

Lapsed ja lasteaia töötajad, võimaluse korral ka lapsevanemad – kõik kogunevad lasteaia spordiplatsile.

Mäng

Spordiplatsile ilmub lõbus, hästi sportliku välimusega, tervisest pakatav Jänese-Jüts (edaspidi JJ), kes tervitab osavõtjaid.

JJ teatab lastele ja täiskasvanutele, miks ollakse siia kogunenud (soovime kõik olla terved ja tugevad, rõõmsad ja uudishimulikud).

JJ esitab osavõtjatele küsimuse:

- *Kuidas olla terve?*
- *Mida saame teha oma tervise heaks?*
- *Lühidalt peatutakse tervisliku toitumise ja sportliku eluviisi ning karastamise tähtsusel.*
- *Mida on kasulik süüa?*

Koos arutletakse (arutelu võib toimuda ka väiksemates gruppides), milline on laste arvates tervislik toit. Eeldatavad vastused oleksid: puu- ja köögiviljad, piim, kala jne. JJ palub lastel oma vastuseid põhjendada. JJ kiidab lapsi. Ega muidu öelda: terves kehas terve vaim. Et sa oleksid terve ja sinu süda rõõmustaks selle üle, pead sa seda ise soovima.

- *Kas sa, sõber, tead, kus on sinu süda? (Lapsed näitavad.)*
- *Tunned, kuidas süda tuksub?*
- *Kas aeglaselt või kiiresti? Öeldakse, et süda on inimese mootor. Süda töötab nagu pump, mis pumpab verd kehas laiali. Süda töötab, kui sa mängid või sööd, ka siis, kui sa magad ja isegi siis, kui sa krutskeid teed. Kogu aeg.*
- *Kas tead, miks on liikumine südamele kasulik? Täna õpime tundma südame rütme. Praegu sa tundsid, et sinu süda lööb rahulikult. Kui me aga liigume kiiresti või hüppame, mis siis juhtub? (Lapsed arvavad.)*

JJ palub täiskasvanutel moodustada suur ring ja lastel minna ringi sisse.

- *Kas alustame, siis plaksuta!*
- *Kas tuju on hea, siis lehvita!*
- *Kas terve tahad olla, siis hüppa!*

JJ räägib lastele loo, mis juhtus metsas, ning palub kõigil liigutusi kaasa matkida.

Siia tulles kõndisin rahulikult metsas, näksisin jänesekapsaid, kui järsku kuulsin krabinat põõsastes. Seal piilus hunt. Mis mul enam mõelda, pistsin kiiresti punuma ja jänesehaake tegema. (Kõik jooksevad.)

STOPP! Nüüd pange palun käsi uuesti südamele.

- *Kuidas su süda nüüd lööb? (Laste vastused.)*
- *Et sinu süda oleks tugev, selleks ongi vaja.... (Laste vastused.)*

Saabub hundionu, kes on üllatunud, et JJ metsas tema eest ära jooksis.

Me oleme ju suured sõbrad, iga päev käime trennis. Ise palusid mind appi.

Veel noomib ta sõpra sellepärast, et lasteaia perele lubati ju kingitusekorv koos ära tuua. JJ tunneb piinlikkust ja vabandab. Hundionu näitab lastele metsarahva kingitust. Kuna hundionul on palju töid ja tegemisi, siis soovib ta kogu lasteaia perele "Head tervist!" ja lahkub.

Koos uuritakse kingitust.

- *Kas korvis on väga maitsvad asjad? (Laseb lastel otsustada – lapsed pakuvad kindlasti komme jms.)*



JJ esitab mõistatused porgandist ja kapsast. (Lapse arvavad.)

Need köögiviljad on kindlasti kõige paremad ja kasulikumad. Teilgi on neid hea näksida.

- Miks?

Korvis on ka maitsvat kasemahla. JJ avastab korvist ümbriku.

Nüüd peame aga lahendama ühe mõistatuse, et saaksin teada, on see ikka õige lasteaed. Vastus on peidetud teie hoovi.

Igal rühmalapsel on rinnas eri värvi märk (südamekujuline). Lasteaia hoovis on ka puud märgistatud värviliste lintidega. Iga rühm peab leidma üles õige puu. Lindi küljes on kaart tähega. Nendest tähtedest moodustatakse sõna, teie lasteaia nimi, kus elab see sõbralik lasteaia pere.

Lapsed kogunevad oma õpetaja juurde ja suunduvad tervisekõnnile, otsima oma puud. Eelnevalt lepatakse kokku, et rühm liigub rahulikult, jälgides ja nautides loodust. Võib

vestelda ilmast, uurida ja nimetada taimi, samal ajal aga otsida õiget puud. Tervisekõnd ei ole kiiruse peale.

Jõudes õige puu juurde, uurivad lapsed puu koort (võib teha ka hõõrdepildi), võra, lehti, ütlevad puu nime. Sellel, kes on tervisekõnnilt tagasi jõudnud, on võimalus loovalt joonistada kriitidega asfaldile ja oodata teisi (teemaks “Kõik tervislik”).

Tagasi tulles pannakse kogutud tähekaartidest kokku lasteaia nimi. JJ kiidab kõiki.

Kas süda hõiskab rõõmust, siis hüüa JAA!

JJ palub osalejatel üksteisel kätest kinni hoides teha üks suur sõbraring ümber lasteaia, kus on tore mängida, leida uusi sõpru, kus töötavad nii toredad õpetajad. Ring õnnestub sellisel juhul, kui osavõtjaid on palju. Seda võiks nimetada ka “TERVISEKETIKS”. Sõna võib edasi öelda telefonimänguna.

Jänku-Jüts laseb käest lahti ja lasterivi liigub tema järel “ussina” muru peale. Seal ootab neid kingitus metsarahvalt (kasemahl, porgandid ja kapsad).

Me tahame kõik terved olla. Selleks on vaja teadmisi ja oskusi. Nüüd saan oma sõpradele metsas rääkida, kui tublid sportitüdrukud ja -poisid, emmed-issid ja õpetajad siin lasteaias on.

JJ tänab, soovib kõigile toredat kevade jätku ja palub kõrva taha panna, et LIKUMINE ON TERVISE PANT. Kutsub lapsi endale külla – metsa, loodusesse.

Sellisest terviseüritusest võivad osa võtta igas vanuses lapsed.

Oluline on ka lastevanemate osavõtt, sest eelkõige nende väärtushinnangutest ja tegevusest sõltub lapse tervis ja selle hoidmine.



43. Toidu jagamine

AUTOR: MEELI LUGUS, TALLINNA LASTEAE D "RABARÜBLIK"

Mängu eesmärk:

- kujundada oskust teha valikuid erinevate toidukordade ajal;
- kinnistada teadmisi valida toidule õige taldrük (anum);
- arendada lugemisoskust (5-7aastastele).

Osalejate vanus ja arv:

alates 3. eluaastast (liitrühm), 7-18 last.

Vahendid:

- supitaldrük;
- praetaldrik;
- magustoidutaldrik;
- tass;
- vaagen;
- alustass;
- sedelid toidu- ja toiduainete nimetustega;
- nukusupipott.

Ettevalmistus mänguks

Lapsed istuvad vaibale ringi nii, et lugeda oskav laps võtab endale sõbraks 1-2 nooremat last.

Kui väiksem laps ei oska sedelilt sõna/sõnu kokku lugeda, loeb lugeda oskav laps selle talle ette. Laps jätab nimetuse meelde. Mänguvahendid (toidunõud) asetatakse ringi keskele maha.

Mängujuhiks on õpetaja.

Mäng

Õpetaja võtab nukusupipoti, mille sees on sedelid toidunimedega, ja palub igal lapsel võtta potist üks sedel (toidu jagamine).

Alustatakse õpetajast vasakul käel olevast lapsest. Laps ütleb, mis toit tal on. Õpetaja küsib: "Millal me seda tavaliselt sööme (hommikusöögiks, ooteks, lõunaks jne)?" Kui laps on vastanud, leiab ta õige taldrüku/ anuma ja paneb oma sedeli selle peale.

Nii saavad rääkida järjest kõik lapsed. Mäng kordub.

Reeglid

Variandid

- Seekord on toiduainete nimetustega sedelid supipotis. Iga laps võtab potist ühe sedeli. Laps ütleb, mis tema sedelile on kirjutatud. Õpetaja küsib: "Milliseid roogi saab sellest valmistada?". Laps vastab. Kui ta ei tea, siis teised lapsed abistavad. Siinjuures saab õpetaja seletada, mis selles toiduaines on kasulikku, miks me peaksime seda sööma.

Lõpuks laseb õpetaja öelda, milliseks toiduks sinu toiduaine muutus, ja panna siis sedeli õigesse anumasse. Kõik lapsed teevad selle järjest läbi. Mäng kordub ja potist jagatakse jälle süüa.

- "Puder ja kapsad". Seda võib mängida siis, kui lapsed on eelmisi variante juba mänginud, kuid tahavad veel edasi mängida.

Õpetaja täiendab mängu uute sedelitega, kuhu on kirjutatud mittedöödavate asjade nimed (naljaga pooleks).

Supipotti pannakse segamini mittedöödavate ainete, toiduainete ja roogade nimetustega sedelid. Ringi keskel olevatele nõudele lisatakse kas karbike või mõni muu asi, kuhu lapsed saavad panna mittedöödavate asjade sedelid (meie lapsed hakkasid seda nimetama prügikastiks). Mängu käik on sama.







ISBN: 978-9985-9820-2-0