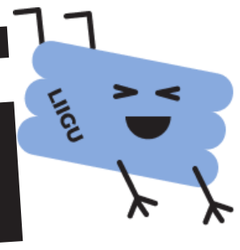
TASAKAAL ON PEAASI



peaasi.ee

JESS, LAPSED!

VITAMIIN "TASAKAALUSTATUD TOITUMINE"

SISSEJUHATUS LASTEAIALE, LAPSVANEMALE, I KOOLIASTMELE

TEEMA

Selle nädala teemaks on mitmekülgne toitumine - teema, millest räägitakse kui füüsilise tervise alustalast, kuid mis puutub samavõrd ja kohati rohkemgi hoopis vaimsesse tervisesse ja lapsepõlve.

SISU

Toit ja söömine on üks põnev kombinatsioon eluks vajalikuks tegevusest, kultuurinormidest, traditsioonidest, eelarvamustest, harjumustest, teadusest, võimalustest, oskustest, ühiskondlikest ideaalidest ja maitse-eelistustest. Kõik toidud annavad me kehale midagi vajalikku, aga ükski toit pole üksinda ja omette nii võimas, et meie keha ravida või tervist õõnestada. Tervislik toitumine on selline, milles pole stressi, rangeid reegleid, hirmu või häbi - tervislikku toitumist iseloomustab hoopis uudishimu, nauding, teadlikkus, mitmekülgsus ja oma keha kuulamine. Kehtib nii burksi kui redise puhul!

Nädala nipp:

SEL NÄDALAL VÕTA IGA PÄEV ÜKS KORD, ET SÜÜA KELLEGAGI KOOS. MÕTLE, KAS SINU TUTVUSRINGKONNAS ON KEDAGI, KES VÕIB TUNDA END HETKEL ÜKSIKUNA JA VALMISTA TALLE ÜKS KÜPSETIS MÕNE RAHVUSKÖÖGI RETSEPTI JÄRGI.

ETTEVALMISTUS

Et end lainele seada, võid alustuseks endamisi mõelda:

- Millised toiduga seotud laused sulle lapsepõlvest meenuvad
- Kuidas iseloomustaksid oma praegust suhet toiduga?
- Mille järgi tunned ära, et su kõht on täis? Aga selle, et sul on kõht täis? Kas lapsed su ümber teavad, kuidas neid tundeid ära tunda? Milliseid lauseid toidu ja toitumise kohta nad sinult kuulevad?
- Milliste põhimõtete järgi valid oma toidulauale sööke? Kui palju mõtled neid valikuid tehes enda vaimsele tervisele, enesetundele ja keha vajadustele?
- Mida saaksid teha, et söögilaud ja toiduaeg tekitaksid vähem pinget sulle ja lastele?

TÖÖLEHED

Selle nädala töölehtedelt leiad ideid, mille abil mitmekülgse toitumise teemat lastega lahata - sa võid neid kasutada, aga võid ka hoopis midagi muud teha! Kuitahes palju sa jõuad, jaksad, saad ja suudad, peaasi, et ka iseenda ja oma kehaga lahke oled - lapsed õpivad juba sellestki palju! Julgustame siiski lubada lastel toiduga mängida - see aitab toiduga head suhet luua!

- Suhtumine söömisesse
- Jutud
- Tegevused
- Väljaspool söögiaega / Söögiaeg

TASAKAAL ON PEAASI

peaasi.ee

JESS, LAPSED!

TÖÖLEHT "TASAKAALUSTATUD TOITUMINE"

TOIDUGA SÕBRAKS

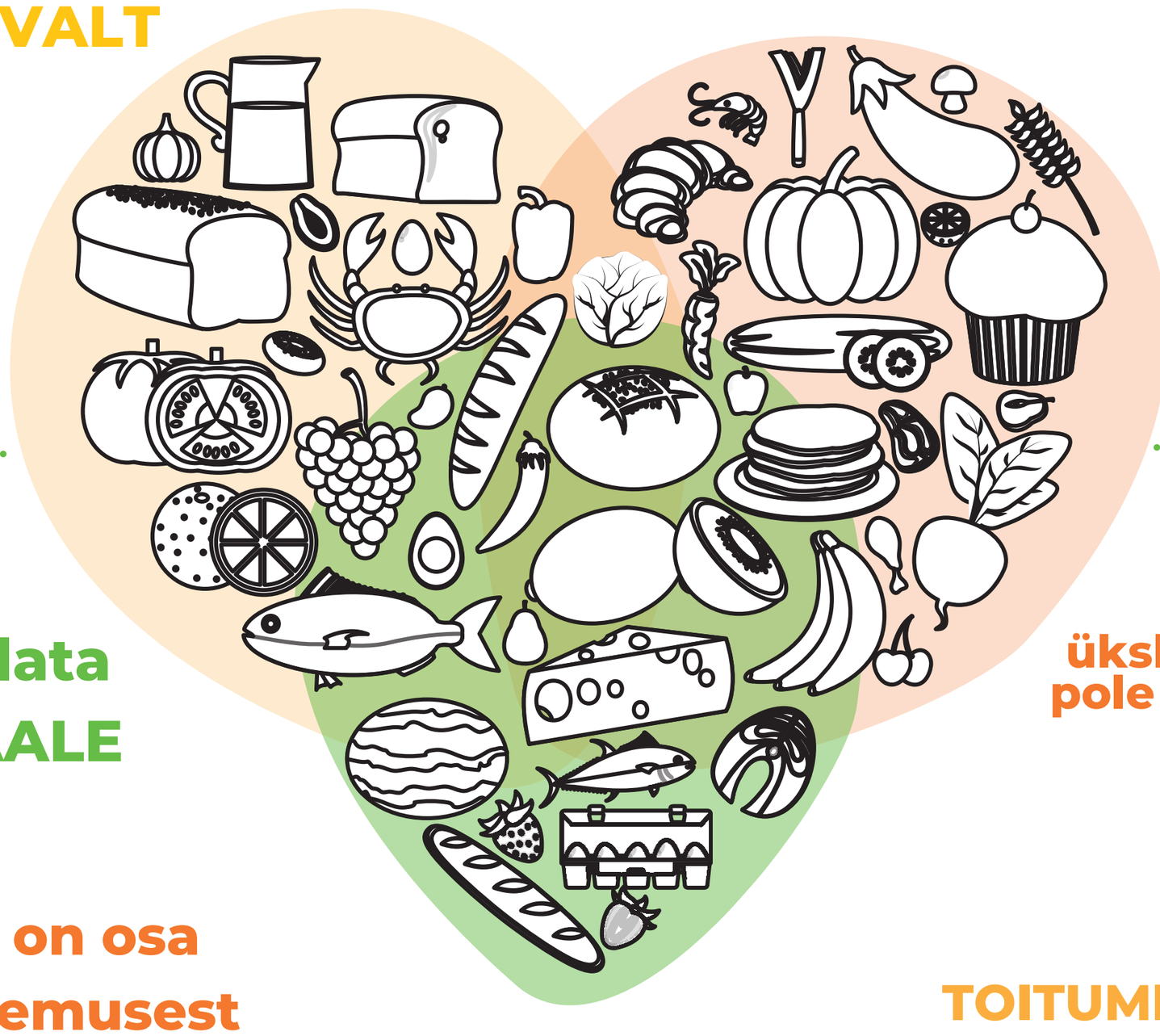
ega pole liiga palju ‘RÄMPSU’

KÖÖGIVILJAD

MIDA TAVALISELT TERVISLIKU TOITUMISE ALL SILMAS PEETAKSE?

toidud on ‘HEAD’ või ‘HALVAD’

kas ikka sööb PIISAVALT



kuidas kuulata keha SIGNAALE

ükski toit üksinda pole EBATERVISLIK

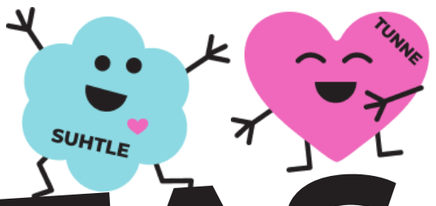
NAUDING on osa söömiskogemusest

MILLELE TAVALISELT EI MÕELDA?

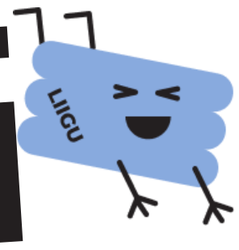
TOITUMINE ON KULTUURILINE

HIRMUST JA HÄBIST LÄHTUVAD SÖÖMISREEGLID POLE TERVISLIK TOITUMINE

söömishäired on tervisele kahjulikumad kui kerge ülekaal



TASAKAAL ON PEAASI



peaasi.ee

JESS, LAPSED!

TÖÖLEHT "TASAKAALUSTATUD TOITUMINE"

JUTUD

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON TOIDUST JUTTU VÄGA PRAKTILISES VÕTMES, AGA SUUREMATE LASTE PUHUL SAATE LAIENDADA VESTLUSEID KA KEHAKUVANDINI JA SÖÖMISHÄIRETE OHTUDENI.

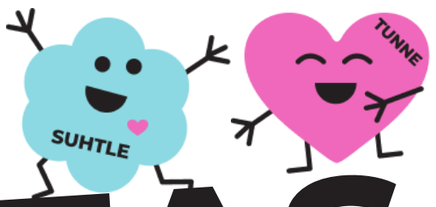
Mõtted, mida lastele (ja endalegi) tasakaalustatud toitumise kohta rõhutada:

- Mis on süsivesikud, valgud, rasvad, vitamiinid, mineraalid? Millest saame vett ja energiat? Neid toitaineid kulutame näiteks magamiseks, kõndimiseks, rääkimiseks, naermiseks, mängimiseks, kasvamiseks, mõtlemiseks, juuste kasvatamiseks, multade vaatamiseks, kallistamiseks, sigaduste tegemisteks jne (tuua veel koos lastega naljakaid näiteid, milleks mingid toitained on nende endi argipäevas vajalikud - seda saab teha igas vanuses!)
- Kaka ja piss! Miks on kaka pruun? Millal ta ei ole pruun? Millal on piss kollane, millal läbipaistev?
- Mille järgi saame aru, et kõht on täis? Mis tunne see on? Mille järgi aga saame aru, et keha vajab ampsu ja lonksu? Mis juhtub, kui me tühja kõhtu ja janu liiga kaua ei täida?
- Kas olulisem on, et kõht saaks täis, kui ta on tühi? Või see, et kõht saaks täis kell 9, kell 12 ja kell 16? (Jah, lasteaias on seda vestlust keeruline pidada - aga julgustame kodudes oma põhimõtteid ka sellest nurgast lahti harutama!)

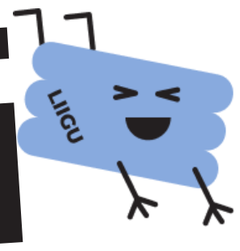
PS. Võimalusel proovige vältida toitude jagamist heaks ja halvaks, tervislikuks ja ebatervislikuks, magusaks ja soolaseks - iga toiduaine kuulub mitmesse [illegible]evasse kategooriasse!

Hommikuring või muu vestlusring:

- Mis täna söögiks on? Milliseid toite kodus süüakse (näiteks koduse ülesandena jätta)?
- Võrdlus: mis on praegu kellegi lemmiktoit? Kas on mingi toiduaine, mis ühelegi lapsele rühmas praegu ei maitse?



TASAKAAL ON PEAASI



peaasi.ee

JESS, LAPSED!

TÖÖLEHT "TASAKAALUSTATUD TOITUMINE"

TEGEVUSED

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON TOIDUST JUTTU VÄGA PRAKTILISES VÕTMES, AGA SUUREMATE LASTE PUHUL SAATE LAIENDADA VESTLUSEID KA KEHAKUVANDINI JA SÖÖMISHÄIRETE OHTUDENI.

Hallituskatse
Mis juhtub saiaviiluga paar päeva õhu käes kuivades, mis aga õhukindlas, niiskes karbis? Miks?

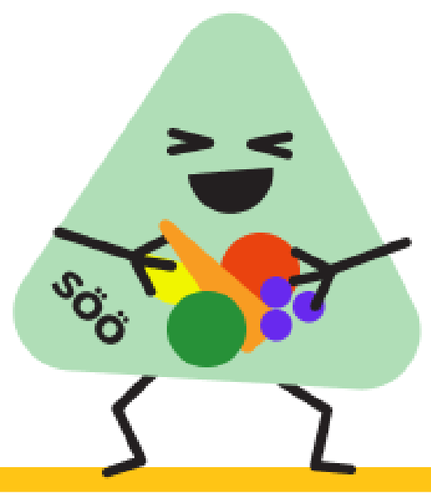
Aegluubis söömine
Toidu nuusutamine (ja/või katsumine) enne söömist
Toidu teekond meie taldrikuni - uurida köögist, kust on toiduained pärit, kaardilt teekonna vaatamine.

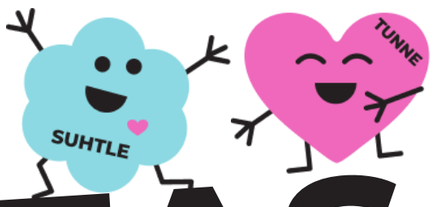
Üksteise mulksuvate kõhtude kuulamine selili olles.

Kiigemäng õues
Jagada lapsed ainult värsketeks köögiviljadeks ja ainult “ebatervislikuks” toiduks (jäätised, pitsad, kommid). Üks kiigepool on ühele grupile, teine teisele. Vaadata, mis juhtub mõnusa ja tasakaalustatud kiikumisega, kui üht gruppi on liiga palju. Miks ei saa inimene ainult köögi- ja puuviljadest elada? Miks ei saa ainult jäätisest ja saiast elada?

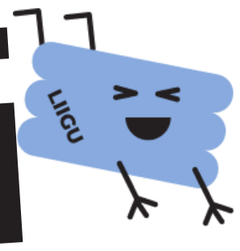
Uute retseptide väljamõtlemine oma lemmiktoiduainetest
(ehk saab lasteaias/kodus isegi katsetada!)

Grupiga jutu loomine
Mida toit mõtleb teekonnal taldrikust vetsupotini?





TASAKAAL ON PEAASI



peaasi.ee

JESS, LAPSED!

TÖÖLEHT "TASAKAALUSTATUD TOITUMINE"

VÄLJASPOOL SÖÖGIAEGA/SÖÖGIAEG

MÕTTEKOHT - KUIDAS SAAME LASTELE ÕPETADA VAIMSELT TERVET SUHET TOIDUGA, KUI TOITU ÜMBRITSEVAD MEIEPOOLSED REEGLID, NÕUDMISED, HIRMU- JA PREEMIATAKTIKAD?

"PEAD PROOVIMA, ENNE MAGUSTOITU EI SAA!" → **"SINU KEHA, SINU VALIK! KÕIK TOIDUD ON KEHALE MINGITPIDI VAJALIKUD!"**

"KUI TÕSTSID, TULEB LÕPUNI SÜÜA!" → **"NII KIHVT, ET OMA KÕHTU KUULAD JA ISE ARU SAAD, MILLAL TA TÄIS SAAB!"**

"SEE ON TERVISLIK." → **"SEE ANNAB KEHALE ... / KUI SU KEHA SAAB SEDA, SIIS..."**

Väljaspool söögiaega

- Enda jaoks toidu ja söömise mõtestamine, hirmude sõnastamine.
- Lapsega retseptide lugemine, erinevate toiduvalmistusprotsesside võrdlemine - mis mida teeb?
- Arutelud kodus teiste pereliikmetega - millised põhimõtted teistel on?
- Mängulisus toiduainetega, toidu märkamine kontekstist väljaspool (multikates, lugudes).
- Pingevabad snäkid kättesaadavad: brokolikimbud (nagu väikesed puud!), kurgikangid, porgandikettad.

Söögiaja osana

- Toidu valmistamine ja laua katmine kui oluline osa toidu nautimisest.
- Kui laps ei soovi toitu maitsta, võib tal lasta lihtsalt sellega muul moel tutvuda (katsudes, nuusutades, kahvliga purustades ja nii edasi).
- Söögilauareeglid: millised neist on vaimset tervist toetavad (näiteks see, et toitu ei pea lõpuni sööma), millised võivad vaimsele tervisele vastu töötada (näiteks see, et kõike peab maitsma või magustoidust ilmajäämisega hirmutamine).
- Tuletada meelde, millal on järgmine söögiaeg, et laps saaks oma kõhu tühjust hinnata.
- Mida vähem kommentaare lapse toitumise suunal, seda pingevabam ja tervislikum suhe toiduga!
- Täiskasvanu vastutab laual oleva eest, laps suhu mineva toidu eest.