

Tervise Arengu Instituudil on valminud kauaoodatud juhendmaterjal lasteaedadele laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamise kohta. Juhendmaterjali koostamisse olid kaasatud Tartu lasteaedadest mitmed tublid toitumisvaldkonda tundvad töötajad - Aita Arund (LA Klaabu), Maili Magerramov (LA Sipsik). Erinevate teemade piloteerimisse olid kaasatud LA Pääsupesa ja LA Ploomike õpetajad.

Kodulehelt leiate järgmise info:

„Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“ (2020)

On koostatud koolieelses eas lastega töötavatele spetsialistidele, kes on lapsevanemate kõrval olulised laste toitumis- ja liikumisharjumuste kujundajad. Kuigi see on eelkõige mõeldud toidu ja söömise teemade käsitlemiseks lasteaias, sobib see ka koolidele, kes saavad seeläbi oma õppetegevust rikastada. Õpetajaraamatu koostamisel on lähtutud Eesti riiklikest toitumis- ja liikumissoovitustest ning see toetab lasteaias õppekava rakendamist.

Õpetajaraamat

- võimaldab lastega töötavatel spetsialistidel värskendada või saada uusi teadmisi toidu ja söömise teemadel ning aitab teha tervist toetavaid toiduvalikuid
- annab suure valiku ideid eri vanuses lastega tegevuste läbiviimiseks
- toetab läbi tegevuste laste vaimset, sotsiaalset, emotsionaalset ja kehalist arengut, aitab arendada mängu-, õpi-, tunnetus-, sotsiaalseid ja enesekohaseid oskusi

Raamat koosneb viiest osast:

- Esimene osa käsitleb söömise ja liikumise soovitusi üldiselt
- Teine osas annab ülevaate toidugruppidest
 - Leib, teised teraviljatooted, kartul
 - Puu- ja köögiviljad, marjad
 - Piim ja piimatooted. Kala, linnuliha, muna, liha
 - Lisatavad toidurasvad, pähklid, seened ja õliviljad. Suhkur, magusad ja soolased näksid. Vesi
- Kolmandast osast saab ideid söögi tegemiseks, aga ka informatsiooni toidu märgistuse ning -ohutuse kohta
- Neljas osa hõlmab endas erinevaid toitumisega seotud teemasid: seedimist, suutervist, meeli ja seda, et me oleme erinevad

Viiendast osast leiab toiduteemalise näidendi ning küsimusi viktoriini jaoks

Raamatut saad vaadata, lugeda siit

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/juhendmaterjalid/toitumine>

Lisainfo <https://toitumine.ee/>