

TERVISETURNIIR - KOOLI KAASA: „LEMMIK VAHEPALA”

Kuna lasteaed Tõruke kuulub tervist edendavate lasteaedade hulka, siis on meie tubli peakokk väga hoolikalt mõelnud läbi lastele pakutavate toitude menüü. Eesmärk on, et toit oleks tervislik ning mitmekülgne. Hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi menüü ei ole meie ainuke tervislik traditsioon.

Lasteaias on traditsiooniks kujunenud igapäevaselt enne õue minekut süüa tervislikku vahepala. Pakutakse kurki, porgandit, valget redist, nuikapsast, lillkapsast, melonit, paprikat, ploomi, pirni, õuna, arbuusi, küüslaugu leibasid, kiivit jne. Lapsed ootavad vahepala söömist huviga, kuna alati on üllatuseks, mida pakutakse. Selle tervisliku vahepalaga saadakse enne õue minekut positiivset energiat ning jõudu seal jooksmiseks/mängimiseks. Lisaks õpime nende viljade värve, räägime neist lähemalt ning iga kord saab vähemalt üks laps oma sõpradele taldrikult pakutavat jagada. Selle üle on lapsed alati rõõmsad!

Liikluse ja sellealase ohutuse teema muutsime samuti laste jaoks tervislikuks ning pisut põnevaks. Ostsime vahepala jaoks vajalikud komponendid ning valmisid „**Valgusfoori võileivad**”



Kasutasime leibade kaunistamiseks võid, juustu(kollane tuli). Lapsed said valida tomati, redise(punane tuli) ning värsk- ja marineeritud kurgi(roheline tuli) vahel.



Kuna see Terviseturniiri etapp jäi aega, mil toimus meie lasteaia kõrvitsate kogumise aktsioon Tallinna Loomaaia elevantide jaoks, siis selle raames võtsime „luubi alla” **kõrvitsa**. Kuna lasteaia terviseampsuna/vahepalana kõrvitsat ei pakuta(küll pakutakse prae kõrvale marineeritud kõrvitsa salatit ning lisatakse seda maitseks erinevatele toitudele), siis otsustasime just seda kõige rohkem uurida. Sellest viljast sai kohe niioelda suurem projekt. Esiteks lõikasime kõrvitsa katki, et näha, milline see seest on.



Lapsed said välja noppida kõrvitsaseemned. Need panime kuivama. Seemneid saame hiljem süüa, kuna need on väga tervislikud. Kevadele mõeldes – paneme seemned kõrvale, et iga laps saaks traditsiooniliselt oma seemne mulda panna. Siis jääme lootma, et seemnest välja tulnud kõrvitsad kannavad vilja ning saame jälle loomaaia loomadele koostöös lapsevanemate, lasteaia ning DPD kulleritega, loomaaia asukatele kõrvitsaid saata.



Sõime kõrvitsat toorelt. Riivisime kõrvitsat, lisasime sekka kirsimoosi – kokku sai maitsev toorsalat.





Proovisime teha tervislikke kõrvitsakrõpsusid. Selleks tegime õhukesed kõrvitsaviilud ning panime need kuivatusmasinasse kuivama. Protsess kestis ligikaudu 7 tundi. Tulemus oli maitsev, lastele meeldis väga! Kuuldes sõna *krõps*, sõid seda isegi need lapsed, kes algul kõrvitsa kuivatamise mõttest just kuigi suures vaimustuses ei olnud. Inspireerituna kõrvitsa kuivatamisest ning kõrvitsakrõpsudest, otsustasime katsetada ka kuivatusmasinaga õunte kuivatamist. Needki õhukesed viilud olid kuivanuna ilusad kuldkollased ja maitseid väga hästi!

Kokkuvõtteks saame öelda, et meie rühma lapsed on positiivselt meelestatud tervislike ampsude söömisele. Konkreetselt ei saa me ühtegi lemmikut välja tuua, sest lapsed söövad kõiki terviseampse hea meelega. Rõõmuga tõdeme, et üha enam toovad lapsevanemad/lapsed lasteaiarühma sünnipäevade tähistamiseks puuviljavaagnaid ja muid tervislikke palasid, mida saame sünnipäevalauale panna.

Pihlamarjakese rühm, 3 – 5 aastased, õpetajad Lea Pikson, Sille Rooden
Põltsamaa Lasteaed Tõruke
Põltsamaa, Lembitu 1