

# TERVISETURNIIR – „TERVISLIK JA KRAPS LASTEAIALAPS!”

Oleme pärit Põltsamaa Lasteaiast Tõruke, kes on liitunud Tervist Edendavate Lasteaedade liiduga. Meie rühma nimi on Pihlamarjake ning rühmas on 20 last. Et üks lasteaialaps oleks virk ja kraps, on vaja saada toidust kätte võimalikult palju vitamiine. Meil on hea meel, et lasteaed ja rühma lapsevanemad on huvitatud tervislikust toitumisest.

Kaasasime rühma lapsevanemaid Terviseturniiri selleks, et välja selgitada lastele meelepärased tervislikke ja vitamiinirikkaid toite/jooke, mida süüakse/juuakse hommikuti. Siin on mõned lastevanematelt saadud näited:

## „Banaani pannkoogid”

1 banaan

2 muna

2 sl kookoshelbeid

Praadimiseks kookosrasva või oliiviõli



**Retsept:** Pane kõik koostisosad kaussi ja mikserda(võib ka kahvliga) ühtlaseks massiks ning prae keskmisel kuumusel pisikesed lusikapannkoogid.

## „Hommikune kaerahelbe puder”



## „Lapse armastatud hommikusöök”



## „Pere lemmik hommikusmuuti”

### Koostis ja Retsept:

Keefir

2 spl täistera kaerahelbeid

Külmutatud mustikad/vaarikad/maasikad

Banaan

Kõik koostisosad segatakse blenderis.

Parim osa see, et laps saab ise valmistamisega hakkama.





## „Omlett”

### Koostis ja retsept:

4 Muna  
20g Paprikat  
0,5kl Piima  
10g Sibulat  
100g Peekonit või vorsti  
Soola

Lisa lahtiklopitud munadele piim ja maitsesta soolaga. Haki paprika, sibul, peekon ning lisa segule ja sega. Pruunista või, vala peale munasegu ja sega kergelt.

## „Mitmevilja puder või ning meelepärase moosiga”



Pidades silmas kasulikke aineid toidus, vitamiine ning tervislikkust, uurisime rühmas ühel nädalal eestlaste rahvustoitu – **kama**. Tegime tutvust kama koostisega. Vaatlesime ja võrdlesime teravilju mida kama sisaldab(nisu, rukis, oder, kaer), maitsesime kamašokolaadi. Arutlesime, milliseid roogasid saab kamast valmistada. Koostöös lastega, valmis rühmas kamajook.



**Tagasiside lastelt:** Lastele pakkus kamajoogi valmistamine suurt huvi, kuna nad said selle tegemist ise oma käega proovida. Oli aru saada, et sellest joogist ollakse üpris teadlikud. Vaid kolmele kohal olnud lapsele tehtu ei maitsenud. Teised nautisid kogu protsessi väga. Eriti maitsev oli muidugi lõpptulemus.

**Kokkuvõtteks:** Seoses Terviseturniiri teemaga: „**Tervislik ja kraps lasteaialaps**”, saime teada, et meie rühma lapsevanemad on leidlikud lastele põnevate ja tervislike toitude valmistamisel. Selle tõestuseks saime mitmeid retsepte ja pildimaterjali.

Lapsed said teada, et tänu rukkile ja hernele on kamajahus hulgaliselt B- grupi vitamiine, mis on olulised mälule ja õppimisvõimele.

Lasteaia menüüs on samuti mitmeid lastele maitsvaid toite kamaga. Pakutakse kamavahtu, vaarika-banaani-kamasmuutit ning keefiri-kama tarretist moosiga.

Pihlamarjakese rühm, 3 – 5 aastased, õpetajad Lea Pikson, Sille Rooden

Põltsamaa Lasteaed Tõruke

Põltsamaa, Lembitu 1