

TERVISETURNIIR – „LEMMIK VAHEPALA”

Meie lasteaias, Põltsamaa Lasteaed Tõruke, on tervislik vahepala lisatud päeva menüüsse ning seetõttu ei ole vajadust kodust kaasa midagi võtta. Vahepaladeks on meil enamasti Eesti puu- ja juurviljad. Ühel päeval aga võttis õpetaja Tiia kaasa kodus kuivatatud õunu. Need maitsesid lastele väga ning tahtsime ise proovida, kuidas neid tehakse. Õpetajad kutsusid rühma lapsevanemaid ning vanavanemaid näitama ja selgitama - mida, kuidas, millal ja miks?

Eleri vanaema Marge tuli rühma suure võrgu täie õuntega ning rääkis, kuidas vanal ajal lastele maiustusi tehti. Otsustasime koos õunad lõikuda ja need siis nõõrile kuivama sättida.



Saime vestluse käigus teada, et õuna tuleb nii süüa, et ainult saba jääb järele, sest terve õun on väga kasulik. See oli põnev. Kuna aga õunte kuivatamine nõõril võtab väga kaua aega, siis otsustasime proovida ka jõhvivate ja ebaküdooniade kuivatamist nõõril.

Kõigile sai selgeks, kuidas asjad vanasti käisid. Nüüd aga tahtsime teada, mil moel tänapäeval emad oma lastele tervislikke palasid valmistavad. Meile tuli külla Piia ema Kaie. Tal oli kaasas elektriline marjade kuivati. Pesime siis õunad puhtaks ja lõikusime õpetaja abiga need ratasteks. Edasi tuli rattad kuivati restidele sättida.



Veel jagas Piia ema meile väga põnevat retsepti, mida kohe ka järgi proovisime:

- Lõika õunad õhukesteks sektoriteks või ratasteks,
- Sega pruun suhkur ja kaneel
- Vajuta õuna sektorid või rattad suhkru seguga kokku,
- Aseta pannile ja küpseta ahjus 1 tund.



Need ahjus küpsetatud õunad on imemaitsvad!!!

Pakkusime omavalmistud vahepala ka teiste rühmade lastele. Neile väga maitses, nii nagu meilegi.

Ühel reedesel päeval külastasid aga meie lasteaeda põhikooli õpilased 6.klassist. Pakkusime neile maitsta oma vahepala ampsusid. Huvi nende tegemise vastu tärkas ka nendes ja me hakkasime jälle kõik koos õunu tükeldama ja ahjus suhkruseguga küpsetama.

Leidsime, et meie oma tehtud toodang tuli suurepäraselt välja ning seda kogemust tuleks ka teistega jagada. Õpetajad muretsesid tsellofaani ning hakkasime väikeseid kingitusi tegema. Väga maitsvad ampsude pakikesed said valmis.

Põltsamaal oli tulemas maadluslaager, mida olime otsustanud külastada ja nende tegemisi jälgida. Kutsusime kaasa oma vana hea tuttava Jänese, võtsime oma vahepala kingituseks kaasa ning läksimegi kohale. Kohtusime Epp Mäega, kes tegi meiega trenni ning meil oli koos väga lõbus. Kingituseks antud pakikese sisu meeldis Epule väga ja ta kiitis meie ettevõtmist.



Nii on meie rühmal nüüd oma väikesed ja tervislikud vahepala pakikesed kingitusteks igaks ürituseks ja külaliste vastuvõtmiseks. Ja loomulikult krõmpsutame neid suurima rõõmuga terve talve.

Pajutibukeste rühm 5-6.aastased, õpetajad Tiia Vaher, Monika Kannelaud

Põltsamaa Lasteaed Tõruke

Põltsamaa Lembitu 1