SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE **HEA TAVA**

Soovitused ja näited lasteaedadele
Teeme toidukeskkonna veel paremaks!

Mida, millal ja kuidas lapsed söövad, mõjutab otseselt nende vaimset ja füüsilist tervist, aga ka looduskeskkonda. Täisväärtuslik tasakaalustatud toit toetab laste arengut ja kasvamist!

KUJUNDAME KESKKONDA

Tervist toetavad toiduvalikud on lastele kõige lihtsamini kättesaadavad. Kogu toidukeskkond, sealhulgas vahepaladena pakutavad valikud, toetab tervislikku toitumist ja suunab tegema parimaid valikuid

- esmalt tõstavad lapsed taldrikule köögiviljad ja salati, lähtudes seejuures taldrikureeglist (õpetajate juhendamisel), seejärel lisatakse taldrikule teised toidud. Kui menüüs on magustoit, tuuakse see nähtavale alles pärast supi või prae söömist
- ühistel väljasõitudel (nt matkapäevad) soovitatakse eelistada tervist toetavaid vahepalasid. Kui matkapäeva toidu pakkumine on lapsevanema ülesanne, julgustatakse eelistama tervist toetavaid vahepalasid

Ühine söömine on osa toidukultuurist

- hinnatakse ühist söömist ja söögi nautimist, milleks antakse piisavalt aega. Harjutatakse koos lastega, et ühine söömine on aeg ühiseks meeldivaks puhkehetkeks. Söömiskoht on meeldiv, seal on piisavalt valgust, lauad on korras ja puhtad ning soovi korral mängib ruumis vaikne muusika

Kõikidele lastele jätkub toitu. Toidujäätmed leiavad kasutust

- lapsi julgustatakse ja suunatakse juba väikesest peale endale ise toitu tõstma, arvestama seejuures ka teiste kaaslastega, et toitu jätkuks kõigile
- leitakse võimalus tekkinud toidujääkide keskkonnasõbralikuks realiseerimiseks

TULETAME MEELDE JA ÕPIME JUURDE

Kujundatakse ja hoitakse üksteisega arvestavat söömiskultuuri, ollakse eeskujuks

- kogu lasteaiapere arvestab üksteistega, käitub viisakalt ja hoiab puhtust
- lapsi suunatakse tegema mitmekesiseid valikuid ning neid julgustatakse (aga ei sunnita) kõike kasvõi paar ampsu proovima. Ollakse toeks sobiva suurusega portsjoni tõstmisel, juurde saab alati võtta
- ise söögi võtmine vajab suunamist ja harjutamist. Näiteks saab õpetaja selgitada, kuidas arvestada taldrikureeglit või kuidas kasutada toidu tõstmisel mõõdukulpe ja -lusikaid
- teisiti toituvatesse lastesse suhtutakse lugupidavalt

SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE **HEA TAVA**

Soovitused ja näited lasteaedadele

Täiskasvanud (sh õpetajad, kokad, lapsevanemad jt) on lastele eeskujuks mitte ainult sõnades, vaid ka käitumises

- võimalusel söövad õpetajad lastega ühise laua taga ja sama toitu. Õpetajad julgustavad lapsi proovima erinevaid toite ja uusi maitseid
- õpetajad kujundavad oma taldriku vastavalt taldrikureeglile ja suunavad ka lapsi seda järgima
- täiskasvanud väljendavad toidu suhtes positiivset hoiakut ja hoiduvad toitude alusetust kritiseerimisest

Söömiskohas on tänapäevased ja tõenduspõhised visuaalsed materjalid tervisliku toitumise kohta

- seinal on plakatid (nt lastepärane toidupüramiid või taldrikureegel), millest lähtuvalt saab kogu lasteaiapere oma valikuid kujundada. Vaata ka toitumise valdkonna teisi trükiseid ja loe toitumisest lisaks toitumine.ee lehelt
- laste meisterdatud plakatid (nt tervist toetavatest toitudest) sobivad samuti kaunistama söögisaali või rühmatuba

Tervisliku toitumise tähtsust väärtustatakse igas tegevuses

- õppetegevustes käsitletakse toitumisega seotud teemasid (nt toiduahel, toidu koostis, toiduvalikute mõju tervisele, pakendite lugemine, toidukeskkonna jalajälg, söömist mõjutavad tegurid jne)
- tähtpäevade (nt sünnipäevad, jõulud, sõbrapäev) tähistamisel on põhifookus tegevustel, mitte maiustamisel
- spordiürituste auhinnad toetavad tervist, eelistada võiks meeldivaid elamusi, (nt kino, veekeskuse, ujula või mängutoapääsmed, ühised tegevused jms)
- laatadel soodustatakse tervist toetavate valikute pakkumist

Huvitegevuste valik toetab toitumisalaste teadmiste andmist ja toiduvalmistamise oskuste omandamist

- kõikidel lastel (sh koos lapsevanematega) on soovi korral võimalus osaleda kokandusringis, kus saab õppida tervisliku toitumise põhimõtteid ning valmistada toite neist lähtudes
- kõikidel lastel on soovi korral võimalus osaleda aiandusringis, kus õpitakse jätkusuutliku toidusüsteemi olulisust, (sh taimede kasvatamine, toidujäätmete komposteerimine jne)

Laste käitumist suunatakse ja kujundatakse loovalt ja kaasavalt

- lapsi lohutatakse ja motiveeritakse sõnade ja kallistuste, mitte maiustustega
- käitumist mõjutatakse mängu, arutelu ja sisuka tagasiside andmise kaudu

Soodustatakse lapse jaoks harjumatute toitude söömist ja nende maitsetega harjumist, seejuures arvestatakse lapse individuaalsete vajaduste, eripärade ja vanusega

- erinevaid toite õpitakse tundma mänguliselt ja tunnetama neid erinevate meelte kaudu (milline näeb toit välja, kuidas see lõhnab, kuidas hamba all häält teeb jms)
- uusi toite tutvustatakse mängu kaudu ja ilma sunnita, seda tehakse järjepidevalt ning laste individuaalsete vajaduste ja eripäradega arvestades

TEEME KOOSTÖÖD

Tehakse omavahel koostööd – teised lasteaiad, lasteaia juhtkond ja hoolekogu, õpetajad, lapsed, lapsevanemad, kokad ja toitlustajad

- juhtkond hoiab end regulatsioonidega kursis ning edastab vajalikku infot regulaarselt personalile ja lapsevanematele, selgitades samal ajal nende eesmärke
- lastele ja lapsevanematele selgitatakse toitlustamise ja pakutava toiduvaliku olulisust ning tehtavate muudatuste vajalikkust ja eesmärke. Lapsevanematele selgitatakse täiskasvanute eeskuju olulisust ja selle mõju lapse toiduvalikute kujunemisel
- lastelt küsitakse regulaarselt arvamust nii toidu omaduste (maitse, lõhn, välimus, tekstuur) kui ka söömiskeskkonna kohta
- lasteaiapere ja lapsevanemad kommenteerivad menüüsid laste kuuldes delikaatselt ilma isiklikke hinnanguid andmata, vajaduse korral antakse konstruktiivset tagasisidet toitlustajale
- õpetaja/tervishoiutöötaja ja lapsevanema suhtlemisel lapsega seotud toitumisküsimuste (nt mittemeelepärane menüü, selektiivne söömine jms) arutamisel on oluline teha seda privaatselt, vajaduse korral lapse (ning teiste laste ja lapsevanemate) juuresolekuta
- toimuvad regulaarsed kohtumised teiste lasteaedadega, et jagada kogemusi, toimivaid kaasaegseid lahendusi. Osaletakse ühistel koolitustel ning õpitakse üksteiselt pidevalt juurde
- lapsevanematele pakutakse võimalusi lasteaiatoidu maitsmiseks
- lapsevanematele korraldatakse kokkusaamisi toitumisvaldkonna ekspertidega, näiteks üldkoosolekutel

Kõiki (sh erinevate vajaduste ja eelistustega) lapsi kaasatakse söömiskeskkonna kujundamisse ning võimaluse korral ka toiduvaliku koostamisse ja toitudele nime andmisse

- kõik lapsed saavad söömiskoha kujundamises kaasa rääkida, seda tähtpäevade puhul kaunistada
- võimaluse korral saavad lapsed tavalistele roogadele valida huvitavad ja sööma-kutsuvad nimed
- laste valitud lemmiktoite kasutatakse menüüs võimalikult tihti (määruse nõuete kohaselt)
- üheskoos (vajaduse korral vanemaid kaasates) koostatakse tervist toetavate toitude retsepte ja korraldatakse nende järgi valmistatud toitude degusteerimisi ning parimad võetakse menüüs kasutusele

SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE **HEA TAVA**

Soovitused ja näited lasteaedadele

Kui lapsel on toiduvalikut puudutavad haigusest, usust või veendumusest (nt veganlus) tingitud erisused, pakutakse talle sobilikku ja täisväärtuslikku toiduvalikut lapsevanema, lasteaia ja toitlustajaga koostöös

- vajalik on tõendatus tervisest tulenevateks erisusteks menüüs, mis lepitakse kokku lapsevanema ja haridusasutuse vahel. Lapse hea tervise tagamiseks on oluline lähtuda riiklikest tõenduspõhistest soovitustest ka terviseprobleemide korral. Tervisest tulenevad toitumise erisuse suunised lapsevanemale peaksid tulema tervishoiutöötajalt
- usust või veendumustest tulenevate erisuste pakkumisel lähtutakse võimalustest, hoides esikohal lapse tervist ja heaolu
- toiduvaliku erisused lepitakse kokku koostöös. Kui eritingimustel toitlustamine ei ole mingil põhjusel võimalik, tagatakse lapsele kaasa võetud tervist toetava toidu nõuetekohane hoidmine ja vajaduse korral soojendamine

Lasteaiatoitu ja selle valmistajaid väärtustatakse

- ütleme köögipersonalile AITÄH ning suhtume neisse ja nende töösse lugupidavalt

PANUSTAME ÜHISELT KOGU LASTEAIAPERE TERVISESSE

Vahepaladena pakutakse köögi- ja puuviljaampse

- põhitoidukordade vahel on ootena saadaval näiteks porgandi-, õuna- või kaalikalõigud

Suurendatakse täisväärtusliku taimse toidu osakaalu menüüs

- ühel päeval nädalas võiks menüüs olla ainult lihavabad toidud

Kogu lasteaiapere, toitlustajad, kokad ja lapsevanemad teadvustavad

- lasteaiatoidu ja toiduhariduse olulisust
- toitumise ning tervise ja keskkonna vahelisi seoseid
- täisväärtusliku toidu mõju õppimisvõimele

Vaata lisaks https://www.toitumine.ee/

SOTSIAALMINISTEERIUM

Tervise Arengu Instituut