



Lapse toitumisharjumuste kujundamine lasteaiaas

Inga Saarepere

30.01.2015

Toitumisharjumuste kujundamisel:

- Lapsevanemate osa
- Lasteaia personali eeskuju
- Laste toitumise erisusest
- Põhimõtted laste toitlustamisel
- Parimad nipid
- Kuidas edasi?

Lapsevanemate osast



- Lapsevanematele infotund enne lasteaeda tulekut
- Selgitused toitlustamise kohta
- Lapsevanemate endi mälestused lasteaiatoidust
- Vanemate hoiakud (sh. eksimused)
 - Seda mu laps ju ei söö!
 - Oma toidueelistused
- Lapsevanemate teadlikkuse tõstmine
 - Kokaraamat: Kelmiküla köök
 - Söö lõunat koos lapsega
- Erinevad konkursid
 - Võileibade konkurss
 - Tervislike salatite konkurss jt.

Personali roll

- Isiklik eeskuju:
 - Ei noki välja
 - Ei tee „nägusid“
- Isuäratav serveerimine
- Lastega vestlemine:
 - Toitainete kasulikkus
 - Mis toitaine kus (riigis, kohas) kasvab
 - Toitudele huvitavate ja lastepäraste nimede panek



Laste toitumisharjumuste erisused

- Meeldivad punased supid ja tumedad pudrud
- Söö üks amps – proovi!
- Rutiin
 - Kellaaeg
 - Karjainstinkt
 - Traditsioonilised rahvustoidud (leivapäev, vastlapäev jt.)
 - Järjepidevus menüüs uute toitude pakkumisel

Põhimõtted laste toitlustamisel



- Tasakaalus toitlustamine
 - toitained
 - kaloraaž
- Mahetoorained
- Kalatoidud
- 5 portsu puu- ja köögivilja päevas. Lasteaias neist 3
- Toidukultuur sh. lauakombed

Peamisi nippe

- „Kellele ma panen...” vs „Kellest ma alustan”
- Pane võileivale lisandid eraldi, et laps saaks neid ise laduda 😊
- Mõned toiduained saab „ära peita”

Võimalused

- Söömine õues
- Lapsel võimalus ise toitu tõsta ja serveerida
- Lapsel ise võimalus toitu (nt. salatid) valmistada
- Restorani külastus
- Õppekäigud tehastesse
- Erinevad konkursid (lapsed-lapsevanemad)
- Laste erinevad temaatilised peod, üritused

Aitäh!

Inga Saarepere inga@kelmikyla.ee