



# Vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju ning marju päevas!

## Miks peaks puu- ja köögivilju ning marju sööma?

Puu- ja köögiviljad ning marjad on olulisteks vitamiinide ja mineraalainete allikaks ning teravilja- toodete kõrval paremuselt järgmine kiudainete allikas. Samuti sisaldavad need palju vett ning erinevaid bioaktiivseid ühendeid, mis kõik aitavad toetada meie tervist.

Päevas peaks sööma vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju ning marju – soovitatavalt kaks puuvilja- marja ja kolm köögiviljaportsjonit. Mida erinevamad ja värvilisemad need viljad on, seda parem. Selliselt toimides saab neist kätte suure osa vajalikest kiudainetest, vitamiinidest ning mineraalainetest.

### 1 portsjon on näiteks:

- 100 g (ca dl) köögivilju nii värskelt, toorsalatina kui ka erinevate toitude koostises
- 30 g värsked või kuumtöödeldud kaunvilju
- 100 g (2 dl) puuvilju või marju nii värskelt kui ka erinevate toitude koostises
- 1 dl (½ klaasi) mahla
- 100 g puuvilju
- 20 g kuivatatud puuvilju või marju

**Kõige lihtsamalt öeldes on 1 portsjon kogus, mis mahub ühte pihku.**

Puu- ja köögiviljade ning marjade gruppi ei loeta toidusoovituste järgi kartulit, avokaadot, oliive, nektarit, mahla jooki, moosi. Üks amps või supilusikatäis puu- või köögivilju ei ole veel portsjon, kuid see on parem kui mitte midagi. Mahlaga võiks asendada maksimaalselt paar puuviljaportsjonit nädalas. Kuivatatud puuviljade-marjadega võib asendada maksimaalselt 2-3 värsket puuvilja portsjonit nädalas.

## Mida ja kuidas rääkida lastele puu- ja köögiviljadest ning marjadest

### 1. Tutvustage lastele toidupüramiidil erinevaid põhitoidugruppe ja nendesse kuuluvaid toiduaineid:

1. Tärkliserikkad toidud: teraviljatooted ja kartul
2. Puu- ja köögiviljad, marjad
3. Piim ja piimatooted
4. Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
5. Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

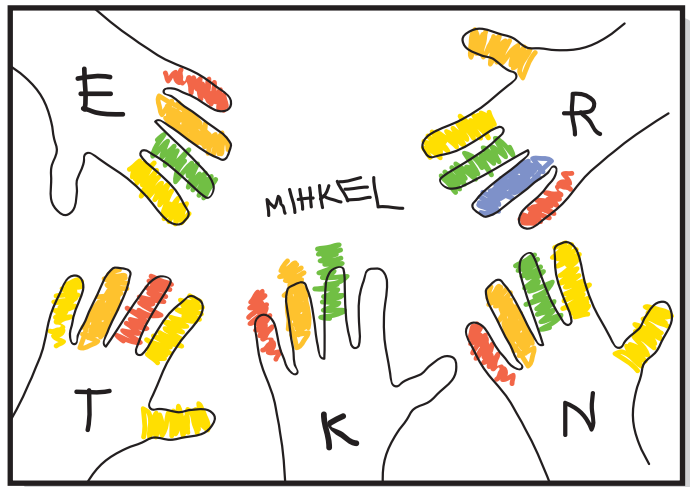
Lisaks põhitoidugrupile leiab püramiidilt veel suhkrut, magusate ning soolaste näkside toidugrupi. Arutlege lastega, millistes toidugruppides oleval toiduainel tuleks süüa iga päev suuremas koguses ja milliste osakaal peaks päevas menüüs olema väiksem. Ärge unustage rõhutada liikumise olulisust selleks, et olla terve.

**2. Rääkige puu- ja köögiviljadest ning marjadest veidi lähemalt.** Tutvustage lastele, miks ja kui palju neid tuleks süüa. Et lastele jääks paremini meelde, on hea kasutada näppude peal lugemist – iga sõrme kohta üks portsjon päevas. Tooge näiteid erinevatest puu- ja köögiviljadest ning marjadest, rääkige nende kasvamise kohtadest, maitsest, värvist jne. Jaotage koos lastega vilju- marju vikerkaare värvide järgi (vt plakatit).

3. Kui lapsed on puu- ja köögiviljade ning marjade teemaga tutvunud ja teavad, et neid peaks sööma vähemalt 5 portsjonit päevas, siis rääkige, et nüüd osalevad nad mängus, mille abil selgitatakse välja, kui palju nad puu- ja köögivilju ning marju söövad.

Iga laps saab paberi, millele ta joonistab 5 oma käe jälge (iga lasteaiapäeva jaoks üks) ning kirjutab sinna sisse päeva tähise. Need jäävad temale selle nädala „päevikuks“ (nooremad vajavad kindlasti õpetaja abi). Esimest võib kohe n-õ täitma hakata, st sinna „kirjutada“, milliseid puu- ja köögivilju ning marju sel päeval juba söödud on.

Iga söödud vilja-marjaportsoni eest võib laps värvida ühe sõrme vastavat värvi ning soovi korral kirjutada juurde vastavalt ka P-, K- või M-tähe (puuvili, köögivili, mari).



#### Näiteks:

„Mida sa täna hommikul juba söönud oled?“ - „Õuna“ - „Mis värvi see õun oli?“ - „Roheline“. Laps saab ühe sõrme värvida roheliseks.

Kes on söönud banaani, saab sõrme värvida kollaseks. Kes söönud porgandit, saab sõrme värvida oranžiks jne. Vanemad lapsed võivad värvimise asemel joonistada sõrmedesse banaanisõrmuseid, porgandisõrmuseid vm.

Et lastel oleks paremini meeles, mida nad sõid, täidetakse päevikuid iga päev, isegi mitu korda päevas. Õpetajad saavad meeldetuletamisel suunavate küsimustega abiks olla, sest eelmise päeva õhtul kodus söödu tuleb ka järgmise päeva hommikul töölehele märkida.

Võimalusel kaasake tegevusse ka lapsevanemad. Las nemadki aitavad meenutada, millist ja mis värvi vilju-marju laps eelmisel päeval sõi.

Iga kord, kui eelmise päeva tööleht on täidetud, istuge lastega koos ja arutlege, kellel kui palju sõrmi värvitud, mis värvi, mida söödi, mis maitsets, mida võiks veel süüa jne.

Nädala lõpus teeb õpetaja kokkuvõtte, kes lastest on olnud kõige tublim puu- ja köögiviljade ning marjade sööja.

NB! Kiitmisega ja laimamisega tuleb ettevaatlik olla, sest võib leiduda peresid, kellel puudub materiaalne võimalus lastele piisavalt puu- ja köögivilju ja marju osta. Samas peaksid kõik lapsed ainuüksi lasteaias söödud toidust paar sõrme kindlasti värvitud saama.

4. Värvitud kätest koostage näitus kõigile vanematele vaatamiseks.

## Aitame koos lastel kasvada terveks ja targaks! **Aitäh!**