

## TERVISETURNIIR- „TOIDUMAAGIA JÕULUÖÖL”

Oleme lastega palju rääkinud populaarsel teemal - „tervislik toitumine”. Oleme uurinud tervislike hommikusöökide ja vitamiinide kohta, keskendunud lemmik vahepaladele lasteaias, rääkinud mee kasulikkusest tervisele. Nüüd on kord tervislike jõulutoitude/sussisise käes.

Tulenevalt teemast saigi luubi alla võetud toidud, mida meie rühma lapsed ja õpetajad jõulude ajal kodudes lauale panevad. Vestlesime lastega hommikuringis teemal: **Millised võiksid olla tervislikud jõuluroad?** Saime mitmesuguseid klassikalisi ja traditsioonilisi vastuseid. Näiteks liha, kartul, verivorst, pohlamoos, hapukapsas, sült ja kõrvitsasalat. Tore oli kuulda, et lastele on meie eelmiste terviseturniiri etappide ettevõtmistest üht-teist meelde jäänud. Hästi mäletati kõrvitsa tervislikkust ning tegevusi, mida me selle sügisese köögiviljaga tegime (lõikasime katki, et saada seemneid- neid kuivatasime, et saaks kevadel uuesti maha panna. Maitsesime neid kuivatatud seemneid. Riivisime kõrvitsat. Lisades kirsimoosi, sai sellest maitsev salat.)

Eraldi võtsime vaadata ja maitsta hapukapsa, verivorsti ja pohlamoosi.



Tervislikuks peetakse ka hapukapsast oma rohke C ja B vitamiinisisalduse tõttu. Hapukapsast sõime toorelt. Paar last küsisid seda juurde, enamusele ei maitsenud.

Pohlamoos, aga pidurdab kõrge rasvasisaldusega toidu kahjulikke toimeid. Pohlamoosi lubasid aga enamus lapsed mitte süüa. Kui panime taldrikule, sõid kõik ja küsisid juurdegi.

Verivorsti süües saab sealt väga palju B12 vitamiini ja rauda. Lisaks on verivorsti sees odratangud, milles on samuti palju B- grupi vitamiine, kaltsiumi, fosforit ja rauda.



**Tervislikest asjadest sussi sees rääkisime lastega samuti!** Uurisime, mida usinad päkapikud on laste rõõmustamiseks neile sussi sisse toonud. On toodud pähkleid, erinevaid puuvilju, mahla, kurki. Mainiti ka nätsu, mis üldplaanis pole nii tervislik, kuid võib mõjuda pärast sööki hammaste puhastamisele hästi.

Positiivse üllatusena ei loetlenud lapsed üles mitte ainult söödavaid asju, vaid näiteks mainiti kleepse, vihikut, pliiatseid jne. Kirjutasime päkapikule kohe kirja, mida ta võiks sussi sisse tuua.



Unejutuks on meil praegu raamat „Lumise metsa rõõm”, kus saime teada kuuse kasulikkusest. Kui pea valutab, mine metsa, võta kuuseokkaid, tamba katki ja seo kõvasti ümber pea. See aitab. Kui sul on huule peal ohatis, võta kuusekoort, kraabi must osa ära ja hoiu huulte vahel. Siis saad kohe vaevast lahti. Haavale pane kuusevaiku ja veri jääb pidama. Haudunud varvaste vahele nõndasama. Kuusekasvu tee ravib kõha. Ja kui su vanaemal on näiteks luuvalu, aitab kuusekasvudest leotisega kuum vann. See oli tore teadasaamine.

Kokkuvõtteks võib öelda, et meie traditsioonilised jõulutoidud ongi tervislikud. Verivorst maitstes lastele väga, küsiti juurde. Oleks veelgi söödud aga otsa sai.

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

Põltsamaa Lasteaed Tõruke

Põltsamaa, Lembitu 1