



2018/2019 õ-a tervisedenduse teema

„Söömise keeruline kunst“

EESMÄRGID:

- Kujundada tervislikud maitse-eelistused väikelapseeas
- Laps saab tervisliku toidu valmistamise kogemuse.
- Lapsel kujunevad toidu valmistamise, serveerimise ja laua katmisega seotud oskused.
- Parandada lapsevanemate ja õpetajate teadlikkust tasakaalustatud toitumisest.

PLANEERITUD TEGEVUSED LASTELE

- Hommikuti teeb laps endale ise võileiva.
- Iga rühm valmistab 4 salatit (koostöö köögiga-saab toiduained või ostab vajamineva ise). Salatireseptidest valmib aasta lõpuks raamat.

- Lapsed osalevad laua katmisel, vanemad rühmad tõstavad ise toitu.
- Vanemad rühmad osalevad Räpina Loomemajas koolitusel „Lõbusad köögiviljad“ (koolitaja Liilia Raik)

PLANEERITUD TEGEVUSED LAPSEVANEMATELE

- Võimalus maitsta lasteaia pakutavat toitu 6.-8. nov ja 5.-7. märts. Lapsevanem paneb ennast kirja eelneva nädala neljapäevaks.
- Loeng “ Normaalse söömine ja suhkrud“ lektor Tagli Pitsi

PLANEERITUD TEGEVUSED TÖÖTAJATELE

- Töötuba „Tervist toetav toitumine “Räpina Loomemajas (Liilia Raik)
- Südamenädala tervisekõnnid

Koolituste läbiviimist toetab Põlvamaa Arenduskeskus (PAK)