

EDULOO PEALKIRI: Mõmmipere südamesalatid

KLASS/VANUSERÜHM: 1,6. – 7. a lapsed

TEGEVUSE ALGUS- JA LÕPPKUUPÄEV: 18. 04. – 01.06.2022

TEGEVUSE EESMÄRK:

Retseptikogumiku „Mõmmipere südamesalatid“ koostamisega soovime propageerida tervislikku toitumist ning just toortoidu ja salatite osakaalu suurendamist nii lapse kui täiskasvanu toidulaua. Jõukohase toidu valmistamine on põnev, ettevõtlikkust ja lapse erinevaid oskusi arendav tegevus ka koolieelses eas.

TEGEVUSE LÜHIKIRJELDUS:

Tahame, et meie lapsed oleksid targad, terved, tugevad. Sageli pole aga toidud, mis sellele kaasa aitavad, just mudilaste lemmikud. Toidusoovituste kohaselt peaksid lapsed sööma päevas 3-7 portsjonit köögivilju, olenevalt vanusest, füüsilisest aktiivsusest ja soost. See on umbes 300-600 grammi. Sellises koguses erinevate viljade söömisel on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse paljudest vitamiinidest ja mineraalidest.

„Nii palju kurke! Siin on kõik rohelist värvi ja palav on. Vaata, see on naerusuu-kurk! Mina tahan ka selle masinaga sõita.“ Millest käib jutt? Loomulikult õppekäigust Eistvere aiandisse!

„Ma ei teadnudki, et melon on seest roosat värvi ka. Nuga peab ikka terav ja kallid olema, 100 eurot vist. Oi, kui palju salatit meil on! Ma tulen siia sööma ja tervitan siis peakokka.“ Millest käib jutt? Loomulikult salatiteost Tikupoisis!

„Selle peab vist ära koorima? Vaata, et igat värvi oleks sees! Kas sinna paneme soola ja veel midagi? Oi, kui ilus värviline! Selles on mingid muud asjad ka sees. See tuli päris hea välja. Maitsev, lõhn on ka hea! Mõnna!“ Millest käib jutt? Loomulikult salatiteost rühmas!

„See on minu salat! Seda peab õhtul emmele näitama! Sõprade retsepte peab proovima! Mina värvisin Mõmmi! 7-aastased peavadki ise retsepte tegema ja kirjutama!“ – Millest käib jutt? Loomulikult retseptikogumikust „Mõmmipere südamesalatid“!

Retseptikogumikku „Mõmmipere südamesalatid“ on kokku koondatud 52 lihtsat salati retsepti. Retseptid on koostatud Imavere lasteaed Mõmmi laste, nende perede, õpetajate ja koostööpartnerite poolt!

PARTNERITE KAASAMINE:

1. Lapsed – rühmades salati retseptide koostajad, salatite valmistajad ja hindajad ning retseptikaartide kujundajad: retseptikaartide kirjutamine, illustreerimine jne.
2. Personal – laste abistajad salati retseptide koostamisel, salatite valmistamisel, retseptiraamatu koostamisel; tervisetundide ja õppekäikude (tervislik eluviis ja toitumine) läbiviijad.
3. Lapsevanemad – lapsega kodus retsepti koostamine ja salati valmistamine, retseptikogumiku tarbeks retsepti jäädvustamine sõnas ja pildis.

4. Restoran Tikupoiss ja peakokk Rain Kuusmik – õppekäik restorani, kokaametiga tutvumine, retseptide koostamine ja salatite valmistamine koos peakokaga.

5. Eistvere aiand ja Kuido Paimla – õppekäik aiandisse, aedvilja kasvataja ametiga tutvumine; kurgi- ja maitserohelisega toetaja.

6. Kuma trükikoda – kaubandusliku retseptiraamatu trükkija.

VIITED ILLUSTRERIVALE MATERJALILE:

[https://drive.google.com/file/d/17bzOp4FcGw5\\_zpavUDEKDtx62MkKK9vW/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17bzOp4FcGw5_zpavUDEKDtx62MkKK9vW/view?usp=sharing)

[https://drive.google.com/file/d/1VB0HNbz2niHFe9d3zKYrZtRjf\\_l\\_zelB/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1VB0HNbz2niHFe9d3zKYrZtRjf_l_zelB/view?usp=sharing)