

## **Tervisliku ja maitstva menüü koostamise põhimõtted Harku Lasteaias**

Lasteaed on lapsevanema kõrval lapse tervisliku arengu oluliseks toetajaks ja edendajaks. Harku Lasteaed väärtustab tervisliku toitumise põhimõtteid ja tervislikke eluviise. Õppeaasta jooksul toimub meil mitmeid tervislikke eluviise kujundavaid üritusi (matkapäevad, spordipäevad, tervisenädalad, lastega koos toidu valmistamine jne.) ning antud teemadele pööratakse palju tähelepanu ka igapäevategevustes. Menüü koostamisel on meid abistanud ja nõu andnud toitumisenõustaja Reelika Õigemeel. Alates 2017 a. kuulume ka Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku.

## **Õpetame lapsi armastama maitsvaid ja tervislikke toite**

Harku lasteaia menüüsse on valitud toidud, mis on hea toitainete koostisega ja samas ka isuäratavad ja maitavad. Korrigeerime lasteaia koostöös kokaga retsepte selliselt, et lastele toit maitseks ja samas õpiksid nad ka tasapisi erinevaid tervislikke toitusid armastama. Retseptide valimisel arvestame laste soovide ja eelistustega. Kuulame õpetajate nõuandeid ja Tervise Arengu Instituudi toidupäramiidi soovitusi.

## **Soovime, et meie laste menüüs oleks igapäevaselt piisavalt köögivilju, puuvilju, marju ja kaunvilju.**

Need on toiduained, mille kipume üsna tihti oma igapäevamenüüst peaaegu unustama. Harku lasteaia menüüs on köögivilju ligikaudu 4 portsjonit, millest osa toorel kujul vahepalana köögiviljaviiudena ja lõuna- või õhtusöögi juurde salatina ja osa saavad lapsed lõuna- ja õhtuote toitude seest. Puuviljade ja marjade igapäevane kogus jääb umbes 2 portsjoni piiresse, millest ühe portsjoni pakume lastele vahepalana ja teine portsjon sisaldub eelkõige magustoidus. Kaunvilju pakume lastele keskmiselt 1 portsjoni päevas. Kaunviljadest kasutame kuivatatud ja külmutatud herneid, punaseid, valgeid ja rohelisti ubasid, läätsesid ja kikerherneid. Lisame neid suppidesse, kastmetesse, püreena kotlettidesse ja valmistame nendest ka võileivakatteid. Eelpool nimetatud köögiviljade, puuviljade ja kaunviljade kogused ei taga veel lapse organismi heaks toimimiseks piisavalt vajalikke toitaineid, kuid loodame veidi ka kodusele tervislikule toiduvalikule, kust laps võiks saada veel vähemalt 1 portsjoni köögivilju, 1 portsjoni puuvilju ja 1 portsjoni kaunvilju! See tähendab, et õhtusöögi supi, salati, prae sisse või juurde võiks kindlasti kuuluda köögivilju ja kaunvilju ning vahepalaks või magustoiduks üks peotäis puuvilju, marju. Selliselt toimides oleme üheskoos lapse tervisele tugeva vundamendi ehitanud.

## **Meie toitudes on pähkleid, seemneid ja neitsioliiviõli.**

Pähklites ja seemnetes on lapse areneva organismi jaoks hädavajalikke asendamatuid rasvhappeid. Neis leidub omega-9, omega-3 ja omega-6 rasvhappeid. Esimesed kaks rasvhapet on aga eriti tähtsal kohal, kuna tänapäevane toidulaud kipub nendest üsna tühi olema. Pähkleid ja seemneid lisame me küpsetistesse, salatitesse, osadesse pastatoitudesse ja vormiroogadesse ja mõnikord kasutame magustoitade ja putrude kaunistamisel. Salatites ja muudes külmtöödeldud toitudes kasutame alati rasvainaena neitsioliiviõli. Lapsele kröbistamiseks sobivad eriti hästi kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seederänniseemned, mandlid, india pähklid, sarapuu- ja kreekapähklid.

## **Täisteraviljad on tähtsad!**

Laste menüü täiustamiseks kasutame erinevaid jahusid teistest teraviljadest, nagu odra-, rukki-, kaera- ja tatrajahu. Toitudes kasutatav riis ja makaronid on osaliselt täistera ehk pruun riis, osaliselt rafineeritud. Täisteraviljadest valmistame hommikupudrud. Tatrast ja kruupidest või pruunist riisist

salateid või pajaroogasid. Leiba pakume supi ja prae kõrvale, vahel on võileivaaluseks hoopis sepik, näiteks tatrasedepik, speltasedepik.

### **Piimatooted tasakaalu!**

Harku lasteaias menüüs on piimatoteid 2-3 portsjonit. Eesti riiklikud toidusoovitused lubavad tarbida piimatoteid kuni 3 portsjonit. Piimatoodete puhul on kõige olulisem, et need oleksid võimalikult naturaalsed ja oma loomuliku rasvasisaldusega. Piimasaadusi sisaldavad meie menüüs pudrud, piimasupid, vormiroad, osad lihakastmed ja püreesupid, samuti paljud magustoidud ja võileivakatted.

### **Kala, muna, linnuliha ja loomaliha**

Muna on väga suure toiteväärtusega toiduaine ja laps vajab vähemalt ühe portsjoni (1 muna) iga päev. Püüame, et ka meie menüüs oleks muna piisavalt. Kala pakume võimalusel 1-2 korda nädalas, ühel korral lõunasöögil põhiraana, teisel korral võileivakattena või oote lisandina. Iga päev pakume lõunasöögi põhiraana kas kala, linnuliha või loomaliha, et nädala lõikes oleks esindatud sealih, veise või muu loomaliha, kana ja kala.

### **Toitude maitsestamine**

Toitude maitsestamiseks ei kasuta meie köök värvi, maitse- ja lõhnatugevdajat sisaldavat tavapuljongipulbrit. Kasutame eelkõige puhtaid maitseürte, ürdisegusid või värskaid maitsetaimi koos mõõduka soola ja pipraga. Varakevadest alates on meil võimalus kasutada oma taimekastides laste poolt kasvatatud maitsetaimi ja ürte. Rafineeritud suhkrut püüame kasutada mitte rohkem kui 10g lapse kohta päevas (keskmiselt). Tee maitsestamiseks on rühmades rafineerimata suhkur või puhas Eestimaist päritolu mesi.

Tervisliku toidulaua saab tagada ainult sellisel juhul, kui kasutatav tooraine on naturaalne ja värske.

### **Rõõmus laps ja täis kõht!**

Laps hoolib alateadlikult väga oma tervisest ja kui ta teab, mis on talle hea ja mis mitte, teeb ta oma valikuid osavamalt! Ta õpib nii kodus kui lasteaias ja seetõttu soovime meie Harku lasteaias anda lastele eluks kaasa teadmised tervist hoidvast eluviisist. Meie eesmärgiks on õpetada lapsed hästi sööma, et nad kasvaksid tugevateks, energilisteks ja terveteks noorteks ja täiskasvanuteks! Uute maitsetega harjumine ja harjutamine on pikk protsess, mis nõuab järjepidevust ja kannatlikkust.

### **Teadlikkust ja tahet muuta meie laste toidulaud tervislikuks ja maitsvaks!**

