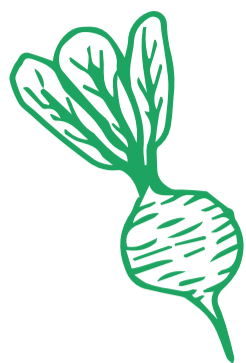
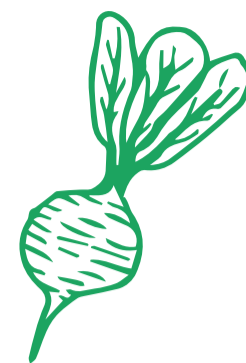


Kasulikud nipid



TOIDURAIISKAMISE VÄHENDAMISEKS



Lastevanemate juhendamine: kodus mitte rääkida lasteaiast, koolitoidust, konkreetsetest söökidest halvasti ega õpetada lastele, et see või too ei kõlba.



Õpetajad on ise heaks eeskujuks, räägivad toitudest hästi ega tekita eelarvamusi. Kindlasti õpilastele, lastele selgitada, kui mõnda toitu ei saa süüa tervislikel põhjustel.



Lapsed eelistavad hästi väikeseid tükke: lõigata toidupalad hästi väikeseks. Nii saab laps ka vähem tõsta.



Anda lapsele rohkem valikuid ja otsustusõigust: mida ta valib kogu menüüst (kasvõi supivedelikku), kui suure või väikese tüki võtab, kui mitu tükki jne.



Lapsed/õpilased osalevad menüü koostamises (ette antud valikud, mille alusel tehakse otsused). Iga päev/nädal mingi klassi, rühma soovitude alusel tehtud menüü.



Toitudele nimede välja mõtlemine.



Kasvatada ise kartulit. Neid saab loendada jm tegevusi teha ning lõpuks maitsevõiga ära süüa.



Leiva kuivatamine ja leivaampsukeste tegemine.



Koolieelikud (või alates 4-aastastest) võiksid tõsta ise toitu taldrikule.



Toidu maitsmisele üles kutsumine: nt söö nii zmitu ampsu, kui vana oled. Üldjuhul jäävad lapsed niimoodi edasi sööma.



Kehva isuga lapsed panna hea isuga lastega ühte lauda sööma.



Lapsed, õpilased ühiselt ja ise kasvatavad, ise valmistavad, ise kaunistavad.



Toidu maitsmisele üles kutsumine: laps joonistab labakäe ja hakkab värvima sõrmi – söi porgandit, saab ühe sõrme värvida oranžiks jne.



Ise toidukunsti tegemine ja selle ärasöömine.



Toidu komponendid taldrikul eraldi – salat, kaste väiksestes kausikeses.



Lapse hea tundmine aitab individuaalselt läheneda!



Terviseampsud kutsuvad köögivilju sööma.



Toidujääkide kaalumine: lapsed ise kaaluvad ja märgivad üles.



Piimakapp, kust soovijad võivad tasuta piima koju kaasa võtta. Võiks tellida mahetootja piima. Selle hind on kallim, ülejääva piima kogus väheneb, keskkond ja tervis tänavad!



Lastevanematel võiks olla võimalus kaasa osta üle jäänud toitu.



Jäägid kana- või notsuämbrisse (kohalikele talunikele).



Jäägid kohalikku kompostikasti.