



**TOIDUGA EI MÄNGITA – MÜÜT VÕI TEGELIKKUS?**

**TRIIN MUISTE**

**Toitumisterapeut ja elamuskoolitaja**

**Eesti Toitumisnõustajate Ühingu asutajaliige**

**TRIINU  
TOIDUMAAILM**

# Millest me täna räägime?

- Millised on meie laste toitumisharjumused täna?
- Mängida või mitte – see on küsimus!
- Kuidas lapsi paremini sööma saada?
- Meeltepõhine toitumisõpe



# Millised on meie laste toitumisharjumused täna?

- Umbes kolmandik Eesti lastest on ülekaalulised või rasvunud. Ülekaaluliste laste osakaal on sajandi algusega võrreldes peaaegu kolmekordistunud;
- Levinud on valiv söömine ja kehvad toitumisharjumused:
  - Eesti lapsed söövad liigselt maiustusi;
  - Liiga vähe süüakse puu- ja köögivilju;
  - Kiirtoidu tarbimine ja karastusjookide tarbimine on tõusnud.



# Kuidas see meie lapsi mõjutab?

**Toit, millega laps kokku puutub ja mida ta on harjunud sööma, on aluseks tuleviku maitse-eelistustele ning varakult välja kujunenud (toitumis)harjumustega jätkatakse enamasti ka täiskasvanuna.**

- Põhjus, miks meil on raske tervislikult toituda, on see, et me pole teisiti õppinud;
- Sööme seda, mis meile meeldib ja meeldivaks peame omakorda seda, mis on meile tuttav.

**Kas toitumisharjumusi on võimalik muuta, kuidas seda teha?**

# Kas toiduga mängimine on lahendus?

## Mida meile toidu kohta on räägitud?

- Söö taldrik tühjaks, siis tuleb homme ilus ilm;
- Kui sa sööd köögiviljad/supi/prae ära, siis alles saad magustoitu;
- Aafrika lapsed nälgivad, aga sina pirtsutad toiduga;
- Toiduga ei tohi mängida.

## Kuidas siis tegelikult on?:

<https://www.youtube.com/watch?v=vtRaGrlbF6Y>



# Mängida või mitte – see on küsimus!



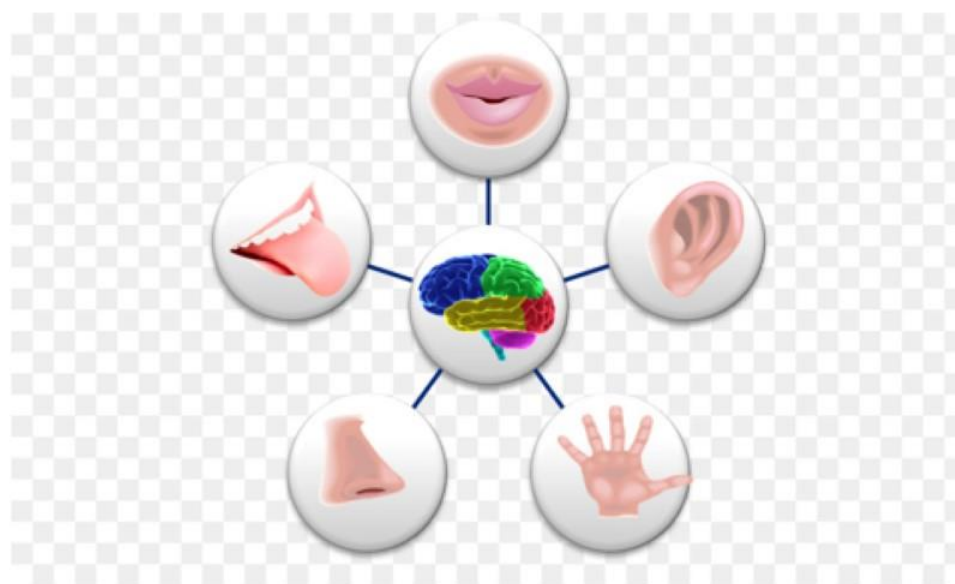
# Kuidas lapsi paremini süüa saada ehk mida tähendab Sapere meetod?

- Sapere alusepanija on Prantsuse keemik ja veinigurmaan **Jacques Puisais**, kes rajas Prantsuse Maitse Instituudi ja **alustas 1974. aastal algkoolis** esmaste maitsekoolituste kursustega. Töötas välja sensoorse ärkamise meetodi. Leidis, et uute maitsete avastamisele ei ole seatud vanusepiiranguid.
- Ladinakeelne sõna *sapere* tähendab „oskama“, „maitsma“, „teadma“ ja „tundma“.
- Sapere rahvusvaheline organisatsioon:  
<https://www.sapere-association.com/>



# Kuidas lapsi paremini sööma saada ehk mida tähendab Sapere meetod?

See on lihtne meetod, mis annab teadmisi viie meele kohta, milleks on nägemine, haistmine, maitsmine, kompimine ja kuulmine.





# Sapere eesmärk on, et lapsed:

- Õpiksid tundma oma meeli ja maitseid;
- leiaksid oma isiklikud maitseid ja toidueelistused;
- Oskaksid end väljendada, neil on rikas toiduga seonduv sõnavara ja võimekus oma kogemusi kirjeldada;
- Julgeksid proovida uusi toiduaineid ja toite;
- Tahaksid süüa mitmekesiselt;
- Saaksid aru, kõik toiduga seonduv, on põnev ja lõbus;
- Mõistaksid, et toit on oluline osa meie kultuurist ja loodusest ning mõjutab keskkonda;
- Kasvaksid teadlikeks ja kriitilisteks tarbijateks.

## 2 põhireeglit:

### Sapere meetodil on 2 põhireeglit:

- 1) Igaühel on õigus isiklikule maitsele hoolimata vanusest (pole olemas õiget ja valet);
- 2) õigus mitte proovida.

**Kui lapsel on julgus uusi toite ja maitseid proovida, siis suureneb toiduvalikute mitmekesisus ning laieneb tervisliku toitumise alus.**



# Maitse

- Viis põhimaitset: magus, soolane, hapu, mõru, umami ehk hõrk maitse
- Tunneme maitset nii suu kui peaga. Sageli tunneme maitset, mida ARVAME end tundvat.
- Kuidas uute maitsetega harjuda?

14 päeva jooksul proovida

10 korda sama toitu



# Lõhn

- Suur osa infost ei jõua meieni mitte keelega maitsmisel, vaid hoopis suutunde kaudu.
- Väga madalal temperatuuril ei tööta maitsepungad kuigi hästi ja seetõttu ei ole magusust tunda, küll aga tunneme lõhna.
- Kuidas maitseb su lemmiksöök siis, kui nina kinni on?
- Kuidas lõhnab toores porgand? Aga kuidas keeduporgand?
- Lõhn võib meelitada sööma või tõugata eemale (kalasupp vs kaneelirullid)



# Heli

- Kuidas toit kõlab? Porgand vs banaan
- Taustamüra – kuidas valmib smuuti? Millist heli teeb küpsev pannkook?
- Kuula toitu – katsu sa teises toas kumm paberist lahti võtta, kui sa lastele kommi pakkuda ei taha 😊



# Väljanägemine

- Värv - kas sa tead, milline värv meid enim sööma ahvatleb?
- Kuidas on toit taldrikule sätitud?
- Millistes nõudes me süüa pakume?
- Toidu kuju
- Kas sa julged süüa, kui sa ei näe, mida sa sööd?



# Kompimine

- Näputoit
- Kõva või pehme toit?
- Kreemine või teraline?
- Külma või kuum?
- Libe või kare?



# Soovitused toiduga mängimiseks - näputoit

- Arendab kõiki meeli;
- Väikelaps saab võimaluse ise valida ja uurida toitu, see aitab tal iseseisvust saavutada;
- Harjub juba algusest peale erinevate toidutekstuuridega;
- Lapsele saab pakkuda toitu, mida terve pere sööb;
- Laps õpib erinevaid maitseid ja on edaspidi parem sööja – ta hakkab toitu usaldama, õpib positiivset suhtumist toidusse;
- Turvaliselt sööma õppimine – saavad aru, kui lihtne või raske on erineva suurusega tükke mäluda ja suhu pista;
- Enesekindluse kasv;
- Mõned uuringud ütlevad, et näputoidul olevad lapsed kontrollivad paremini oma isusid ja tõenäolisemalt ei oma riski ülekaalulisuseks, aga see pole 100% kontrollitud.



# Soovitused toiduga mängimiseks

- Õpeta lapsi toitu austama, aga ka sellega mängima;
- Paku erinevat valikut puu- ja köögivilju, paku neid erineval moel;
- Paku erineva tekstuuri ja maitsega toitu;
- Räägi nendega toidu päritolust, võimalusel kasvatage vähemalt osa toitu ise (kasvõi idandage) või minge talusse/farmi vaatama;
- Kaasa last toidu valmistamisse;
- Võta laps poodi kaasa;
- Vajadusel räägi lugusid;
- Las ta katsub, nuusutab, maitseb, serveerib toitu omal moel;
- Tee toit lõbusaks – tee kasvõi pudrule nägu! Frukto-disain aitab ka, aga ära sellega üle pinguta.
- **NB! Ära sunni last sööma!**



# ETNÜ Meelte kool

- Meelte kool on 20-nädalane praktiline programm, mida viivad läbi toitumisnõustajad ja õpetajad koostöös. Kord nädalas toimuvate õpitundide käigus mängitakse, uuritakse, õpitakse tervislikult toituma ja omandatakse head harjumused läbi mänguliste tegevuste ning vahetu kontakti toiduga;
- Pilootprojekt 5 lasteaia, 4-6 aastaste rühmas;
- Programmi algul ja lõpul toitumisharjumuste kaardistamine – tulemuste fikseerimine;
- Pilootprojekti toetas Rimi Food AS;
- Lõppeesmärgiks on integreerida programm riiklikku alushariduse õppekavasse, et anda lastele võimalikult varakult laiapõhjaline toitumisalane haridus, mis tõstab ja avardab oluliselt teadlikkust toitumise alal ja suurendab valmidust valida mitmekesisem toidulaud.

# Meelte kooli pilootprojekti tulemused:

- Eriolukorra tõttu jäi Meelte kooli piloot päris lõpule viimata;
- Sellegi poolest viisime kevadel läbi tagasiside küsitluse nii programmis osalenud lasteaia õpetajatele kui ka lapsevanematele;
- Vastustes toodi välja, et suurenes julgus ja valmidus uusi toite proovida. Ligi 70% vastanutest leidis, et ka nõ valivamad sööjad on hakanud julgemini uusi toite proovima;
- Lapsevanemate küsitlusest selgus, et just valivamatele sööjatele oli programmil suurem mõju;
- Üle poole lapsevanematest vastas, et nende lapsed olid ka kodus küsinud mõnd uut vilja või toitu;
- Lastele meeldis, et uusi asju sai proovida, aga neid ei sunnitud süüa.





<https://www.toitumisnoustajad.ee/meelte-kool/>

# Katsetame!



# Aitäh!

**Triin Muiste**

**+372 520 9743**

**triin@triinutoidumaailm.ee**

**www.triinutoidumaailm.ee**

**www.toitumisnoustajad.ee**

**FB: meeltekool**

