



Tervise
Arengu
Instituut

TERVISEKASSA 

SEIKLUSTE LAEGAS

Sõpradega liikumise ja maitsete maailmas

Anu Uusmaa
Kaie Kubri

Tartu

29.08.2024



MIDA TÄNA TEEME?



10:00 - 11:45 Sissejuhatus ja Seikluste Laeka tutvustus

11:45 - 12:00 Paus

12:00 - 13:30 Kaasamine I

13:30 - 14:15 Lõuna

14:15 - 16:45 Kaasamine II ja kokkuvõte



KINNITA KELLEGI SELJALE PILT

NB! RÄÄKIDA EI TOHI!

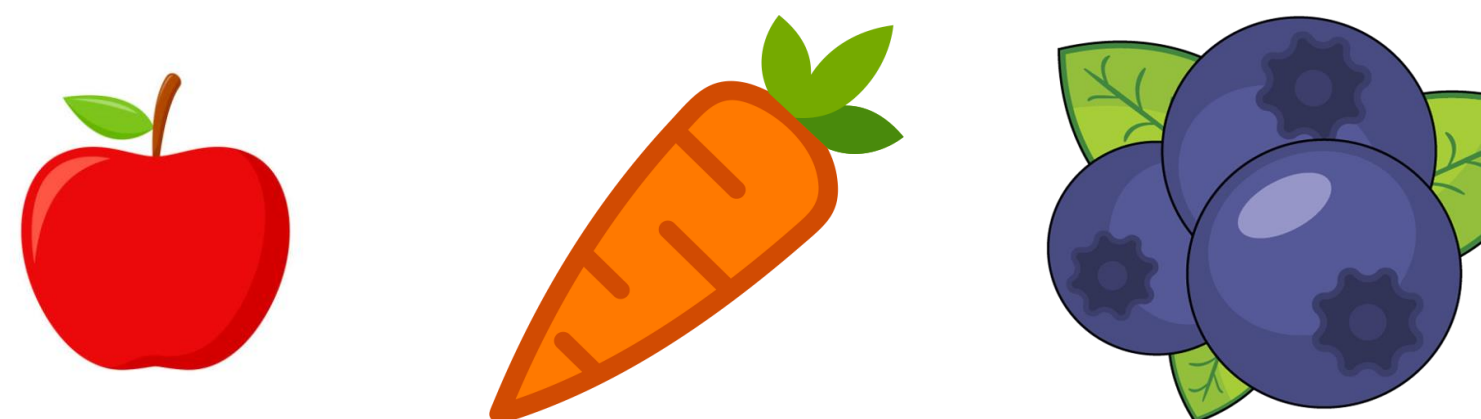
ARUTAME GRUPPIDES



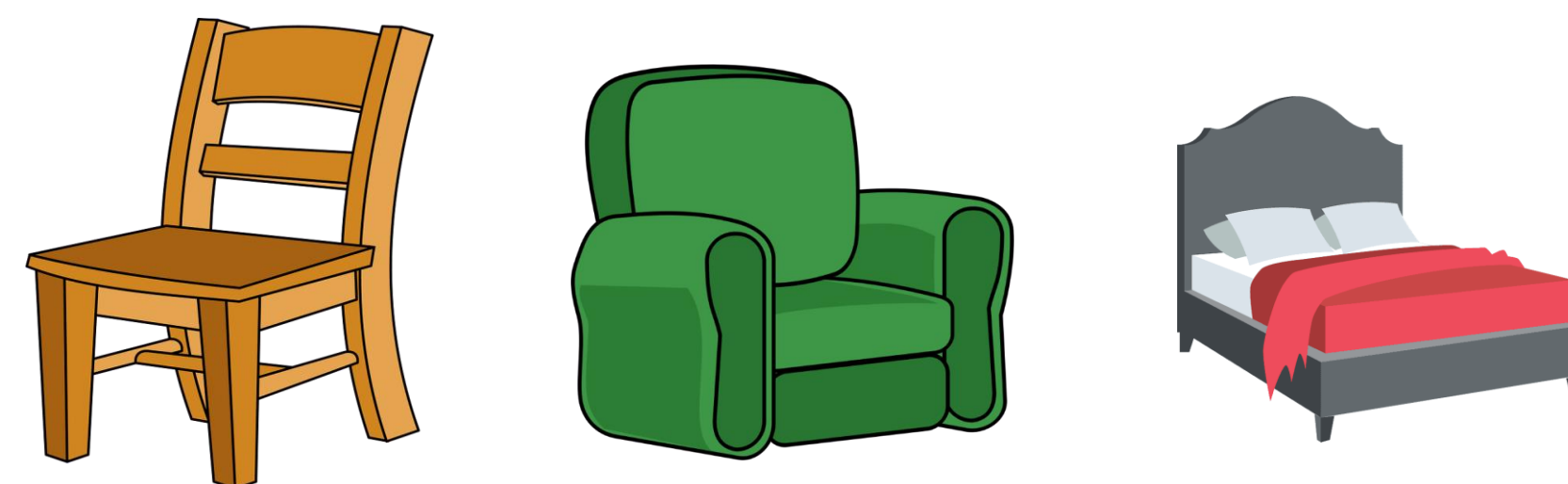
Kui palju peaksid lasteaiaaegsed lapsed päevas jooma ja mida?



Kas lapsed vajavad maiustusi ja kui palju neid võib süüa?



Kui sageli ja kui palju peaksid lapsed sööma köögi- ja puuvilju ning marju?



Kui pikk on pikk järjestikune istumine ja kuidas see meid mõjutab?



Kui palju peaksid lasteaiaaegsed lapsed päevas liikuma?

LIIKUMISSOOVITUSED



Iga päev kehaliselt aktiivne vähemalt **kolm tundi**, millest **vähemalt 60 minutit** peaks olema **mõõduka või tugeva intensiivsusega**

Pikk järjestikune istumine (**20-30 minutit**) mõjutab ainevahetust, vereringet ning keskendumist ja õppimisvõimet.

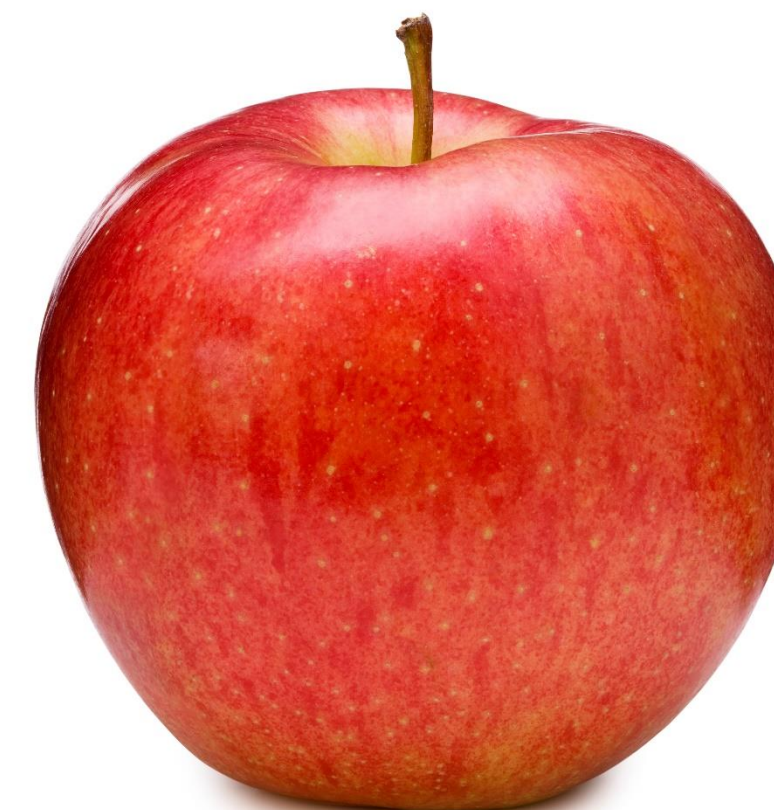
TOITUMISSOOVITUSED



600 – 800 ml ehk
umbes **3 klaasi vett**



Toidugrupist **suhkur, magusad ja soolased näksid ei pea midagi sööma**



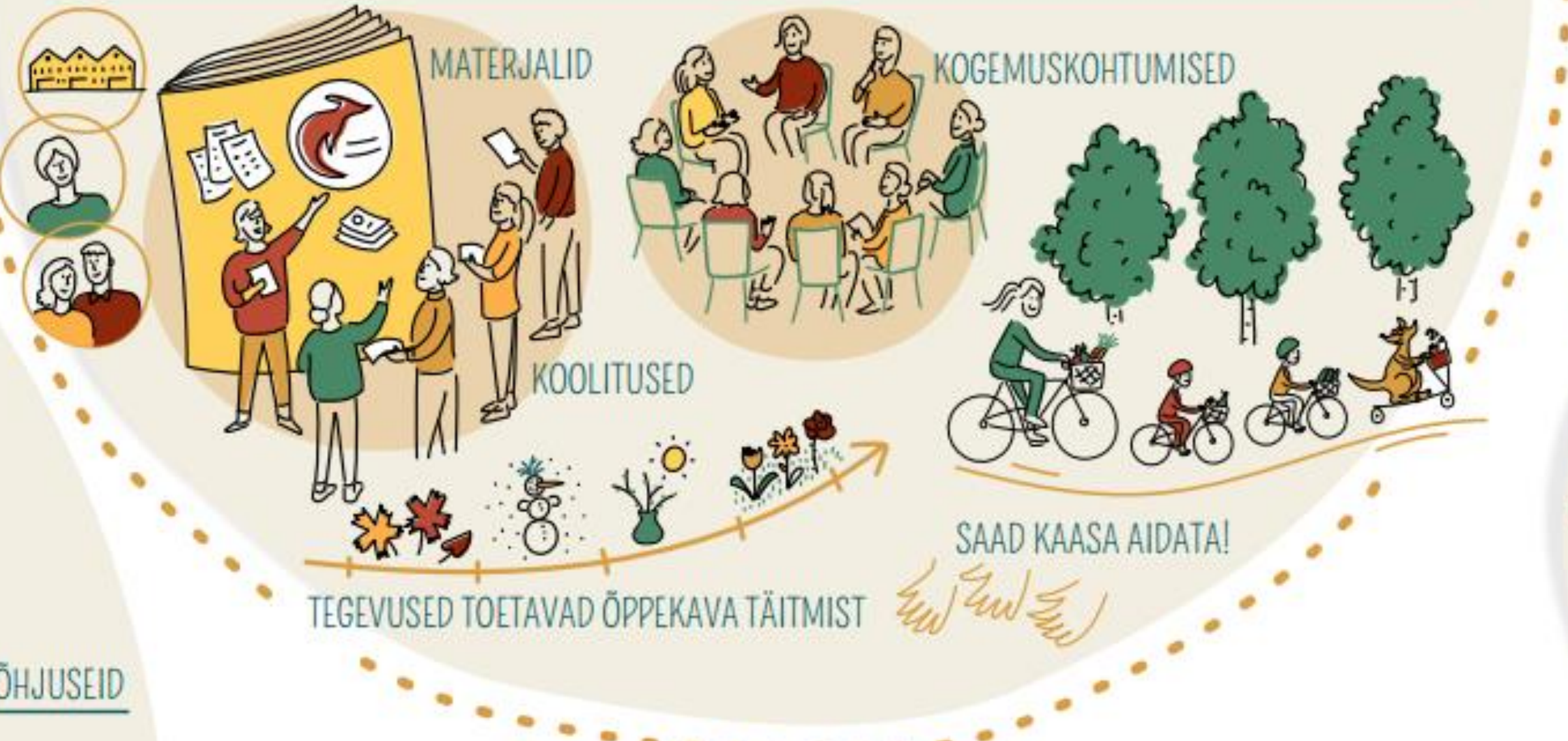
Vähemalt **3 peotäit köögivilju ja 2 peotäit puuvilju – marju.**

SÕPRADEGA LIIKUMISE JA MAITSETE MAAILMAS

SEIKLUSTE LAEGAS



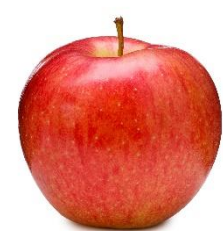
ÜLEMÄÄRASE KEHAKAALU MÕJUD



MIS ON SEIKLUSTE LAEGAS?



4–7-aastaste laste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele suunatud lapsevanemaid kaasav sekkumine lasteaias.



tervislik söömine



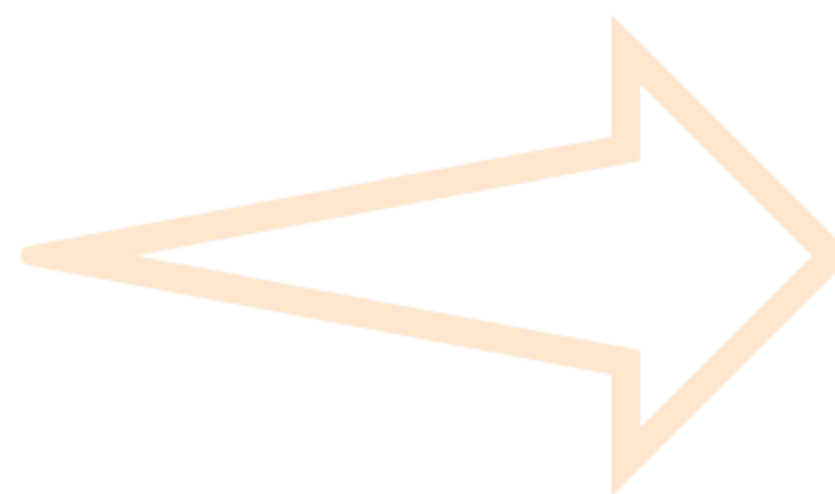
istumisaja vähendamine



vee joomine janu korral



piisav liikumine



Igapäevased tegevused, mis soodustavad laste tervislike eluviiside kujunemist.

MIKS SEIKLUSTE LAEGAS?



2018 aastal valitud Euroopa Komisjoni Steering Group on Promotion and Prevention (SGPP) töörühma poolt parimate praktikate hulka

Valitud 41 parima praktika hulka Euroopa Liidus

Tulemuslik

Ei suurenda sotsiaalset ebavõrdsust vaid on ühtmoodi mõjus kõigi sotsiaalmajandusliku gruppide hulgas

Euroopa Liidu poolt rahastatud (2010-2014), tasuta kasutamise võimalus ning lihtsasti kohandatav kohalikele oludele

Parim vanusegrupp (4-6 eluaastat) ülekaalulisuse ennetamiseks, kuna toimub kiire vaimne ja füüsiline areng ning pannakse suuresti alus käitumisharjumustele, mis

toetavad tervist ka täiskasvanu eas.

KUST SEKKUMINE ALGUSE ON SAANUD?



Toybox - välja töötatud 10 Euroopa riigi teadlase ja praktiku koostöös.

2012-2013 õppeaastal osales testimisel kuus riiki:

- Belgia
- Bulgaaria
- Saksamaa
- Kreeka
- Poola
- Hispaania

Kokku **7056** last ja nende perekonda

KUST SEKKUMINE ALGUSE ON SAANUD?



Tulemused võrreldes kontrollgrupiga:

- Suurenenud veejoomine
- vähenenud pakimahlade joomine
- magusa söömise vähenemine nii lastel kui vanematel
- toitumiskvaliteedi paranemine nii lastel kui vanematel
- vähem arvuti- ja videomängudele mängimise aeg

SEIKLUSTE LAEGAS EESTIS



Tervise Arengu Instituudi ja valdkonna ekspertide poolt
kohandatud Eesti oludele

2021-2022 Õppeaasta

PÕLVAMAA
5 lasteaeda

2022-2023 Õppeaasta

VÕRUMAA
9 lasteaeda

2023-2024 Õppeaasta

LÄÄNE-VIRUMAA
12 lasteaeda



KUIDAS SEKKUMISPROGRAMM TÖÖTAB?

4 VÕTME TEEMAT



Tervislik
toitumine



Piisav
liikumine



**SEIKLUSTE
LAEGAS**

Vee
joomine



Istumisaja
vähendamine



**SEIKLUSTE
LAEGAS**



SEKKUMISE RAKENDAMINE

| ESIMENE PERIOOD | | | | KORDUSPERIOOD | | | |
|-----------------|------------|-------------|-----------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 4 nädalat | 4 nädalat | 4 nädalat | 4 nädalat | 2 nädalat | 2 nädalat | 2 nädalat | 2 nädalat |
| Söömine | Istumisaeg | Vee joomine | Liikumine | Söömine | Istumisaeg | Vee joomine | Liikumine |

- Esimene periood 14. oktoober 2024 – 28. veebruar 2025
- Kordusperiood 1. märts - 30. aprill 2025

SEIKLUSTE LAEKA KOMPLEKT



Üldjuhend

- Lasteaia keskkonna kohandamise, laste käitumisharjumuste kujundamist toetavate tegevuste ja vanemate kaasamise soovitusel
- Sekkumise plaan ja ajakava

Neli õpetaja juhendmaterjali

- Tervislik söömine
- Vee joomine
- Istumisaja vähendamine
- Liikumine

Lapsevanemate materjalid

- Kängurulepe
- Infokirjad
- Töölehed

Muud materjalid

- Känguru käpiknukk
- Seikluste Laeka poster
- Känguru kleepsud
- FB grupp

Koolitused

KÄNGURU LEPE



KÄNGURU LEPE

Känguru armastab köögivilju, puuvilju ja marju

Iga päev vähemalt 1 köögivilja vahepala

Meie pere eesmärk:

.....



1

Känguru ei vaata ekraane

Mitte rohkem kui 1 tund ekraaniaega

Meie pere eesmärk:

.....



2



Känguru joob Janu korral vett

3-4 klaasi vett iga päev

Meie pere eesmärk:

.....

3

4



Känguru liigub õues iga päev ja iga ilmaga

3 tundi liikumist iga päev

Meie pere eesmärk:

.....

RÜHMAÕPETAJA

.....

LAPSEVANEM

.....

LAPS

.....



Materjalid on valminud Norma toetustest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Ilustratsioonid: Siire Tarvis

KÄNGURU LEPE

Tere tulemast Seikluste Laekasse!



Mis on Seikluste Laegas?

Seikluste Laeka eesmärk on kujundada 4-7-aastaste laste tervist toetavaid harjumusi. Selle keskne tegelaskuju on lõbus Känguru, kes innustab lapsi eelistama täisväärtuslikke vahepalasid, rohkem liikuma, vähendama istumisaega liikumispausidega ning jooma vett. Iga võtmeteemale pühendame ühe kuu, mille jooksul toimuvad rühmas mängulised tegevused. Pärast kõigi nelja võtmeteema läbimist järgneb lühem kordusperiood. Iga kuu alguses saadab rühmaõpetaja teile infokirja rühmas toimuva kohta ning annab kaks korda kuus lapsega koju kaasa mängulise tegevusülesande, kus Känguru kutsub perega ühiselt ette võtma lõbusaid tegevusi.

Miks Känguru lepe?

Sinu panus lapsevanemana on väga oluline ja oodatud, sest lasteaia ja kodu ühisest panustamisest võib kõige rohkem sinu laps. Känguru leppe sõlmimisega kinnitame oma ühist osalemist Seikluste Laeka tegevustes.

Miks on Känguru leppes pere eesmärgid?

Soovime lisaks heade nõuannete jagamisele ka päriselt proovida teha väikseid asju teisiti. Lihtsate nippide teadlik igapäevane kasutamine toob lõpuks pikaajalise suure tulemuse. Palume teil iga võtmeteema kohta lühidalt sõnastada oma eesmärk, kuidas teie pere soovib oma last toetada, et ta eelistaks täisväärtuslikke vahepalasid, liiguks piisavalt, teeks istuvate tegevuste vahel liikumispause ning jooks jaan korral vett.

Kui vajate inspiratsiooni pere eesmärkide sõnastamiseks, siis siin on mõned näited sekkumises osalenud peredelt:

Vahepalad -

"Teen nädalaks vahepalade menüü ja selle alusel ostunimekirja",
"Lõikame igal õhtul kl 8 lapsele porgandit või muud aedvilja",
"Laseme lapsel ise valida poes tervislikke vahepalasid ja arutame, mis on hea ja mis mitte",
"Lisame võileivale alati rohelise lissandi".

Liikumispausid, vähem ekraane -

"Kutsume lapse endale appi toiduvalmistamisel ja laua katmisel",
"Lapse ülesanne on igal õhtul oma mänguasjad kokku korjata ja oma kohale panna.",
"Lepime kokku, et laps vaatab ühe multika päevas kindlal ajal".

Vee joomine -

"Paneme lapsele kättesaadavasse kohta veeklaasi",
"Me ei osta koju mahla ja muid magusaid jooke",

Igapäevane liikumine -

"Lähme lasteaia koju ringiga, jalutame 30 minutit",
"Lähem lapsele lasteaeda järele jalgsi",
"Teeme lastega koos õhtuse "trenni" ehk veedame 30 minutit koos õues liikudes".

Kogemuste ja muljete jagamine

Olete väga oodatud jagama oma muljeid ja pilte rühmaõpetaja ja teiste peredega rühma ühisel infovahetuse grupis. Iga kuu lõpus vahetame selles grupis kogemusi, kuidas on igaühel läinud pere eesmärgi täitmisega. Kevadisel arenguveestlusel vaatame koos üle, kuidas teie perel on Känguru leppe täitmine ja lapse tervislike harjumuste toetamine õnnestunud. Anname koos hoogu meie rõõmsamate ja tervemate laste heaks!



Palun andke üks Känguru lepe, millele on lisatud teie pere eesmärgid ning nii vanema kui ka lapse allkirjad, tagasi rühmaõpetajale.

TÖÖLEHED



Muhe kapsanägu vahepalaks

Kui Känguru hüppamisest väsib, meeldib talle vahepalaks ampsata midagi head ja värsket.

Töövahendid:

nuga, lõikelaud, taldrik

1 x porgand

1 x paprika

1/2 kapsapead (sobib ka nuikapsas)



Tehke koos!

- 1 Laps peseb hoolikalt kõik viljad ja koorib porgandi (nuikapsa). Vanema abiga lõikab kapsast suure viilu, porgandi ja paprika väiksemateks viiludeks.
- 2 Laps tõstab taldrikule 1-2 kapsaviilu ja kasutab teisi köögivilju näo tegemiseks - näiteks porgandiviile silmadeks, paprikaviile suu või juuste tegemiseks.

Jagame rõõmu

Pildistage koos lapsega kapsanägu üles ja jagage pilti ka õpetajaga, kes saab rühmas koos lastega toreid kapsanägu näituse teha.



Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

Känguru soovitab häid ampse

Känguru teab, et lapsele on hea kolm põhitoidukorda - hommikusöök, lõunasöök ja õhtusöök ning nende vahel kuni kaks vahepala. Täisväärtuslikud vahepalad aitavad hoida lapse energiataset ühtlasema ja tuju rõõmsamana.

Vahepalaks paku lapsele:

Värsked köögiviljad

(serveerige neid tervelt, kangidena, toorsalatina vm)

Värsked puuviljad ja marjad

(serveerige neid tervelt, tükeldatult)

Leib, võileivad

Kama

(võib lisada marju ja banaani viile)

Maitsestatamata jogurt, keefir,

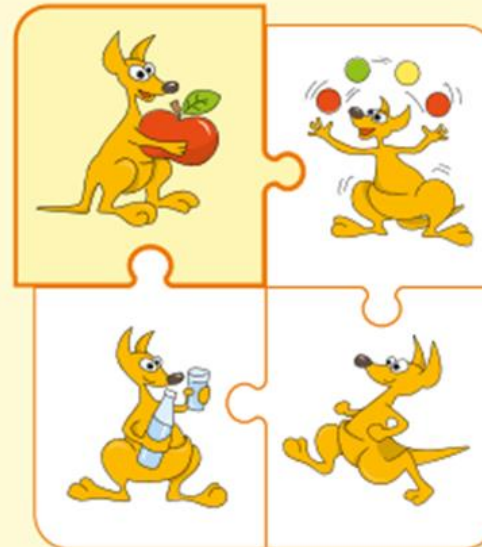
kohupiim või kodujuust


(võib lisada puuvilju või marju)

Pähklid, seemned

Smuuti

(ilma lisatud suhkrut või siirupita)



 **Magusad ja soolased näksid ei sobi lastele vahepalaks. Samuti ei sobi lisatud suhkrutega jogurt, kohupiim, kohupiimakreem ning neid tuleks süüa harvem ja väikestes kogustes.**



Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

Känguru smuuti vahepalaks

Kui Känguru peale hoogsat õues hüppamist tuppa tuleb, meeldib Kängurule juua head ja värsket smuutit.

Töövahendid:

nuga, lõikelaud, kannmikser, klaas

1 x banaan

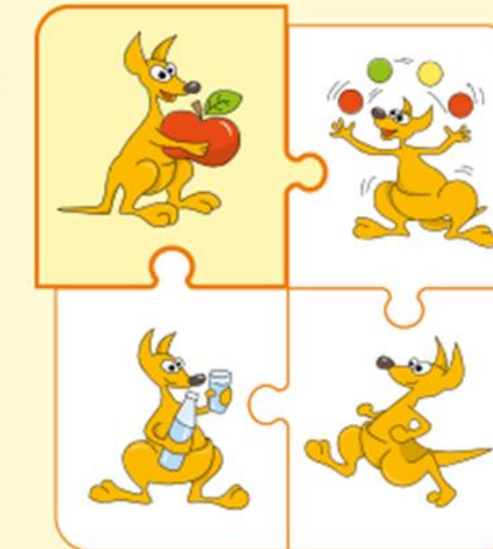
1 x peotäis marju

(värsked või külmutatud)

1 x õun

1 x kurk


1 x klaas vett



Tehke koos!

- 1 Laps peseb hoolikalt kõik viljad, koorib vanema abiga banaani, õuna ja kurgi ja lõikab need väiksemateks tükkideks.
- 2 Laps tõstab kõik koostisosad kokku, vanema abiga purustab kõik ühtlaseks ja valab klaasi.

Jagame rõõmu

 Pildistage koos lapsega smuutiklaas üles ja jagage neid pilti ka õpetajaga. Katsetage ka teisi smuutide retsepte ja jagage teistele inspiratsiooniks.



Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis



Kas teadsid, kui palju võib laps päevas süüa magusaid ja soolaseid näkse?

Magusaid ja soolaseid näkse ei ole vaja üldse süüa, aga kui süüa, siis harva ja vähe. Kui laps sageli maiustab ja näksib, võib see oluliselt mõjutada tema tervist - näiteks tuua kaasa liigse kehakaalu, hambaaugud ja tujude kõikumise. Näkse võib laps süüa

kuni kaks portsjonit päevas.

Üks portsjon on üks alljärgnevaist

- 2 šokolaadiruutu
- lapse peotäis popkorni
- 1 komm või küpsis
- lapse peotäis kartulikrõpse
- 1/3 kohukest
- 2 tl suhkrut
- 1/2 klaasi limonaadi
- 1 sl moosi

Need magusad ja soolased näksid ei sobi lapsele vahepalaks. Ka ei sobi vahepalaks saiakesed, pirukad, muffinid, müslibatoon, magustatud joogid nt limonaad, mahlajook vm, jäätis, magustatud jogurt või kohupiim, küsilauguleivakesed vms.



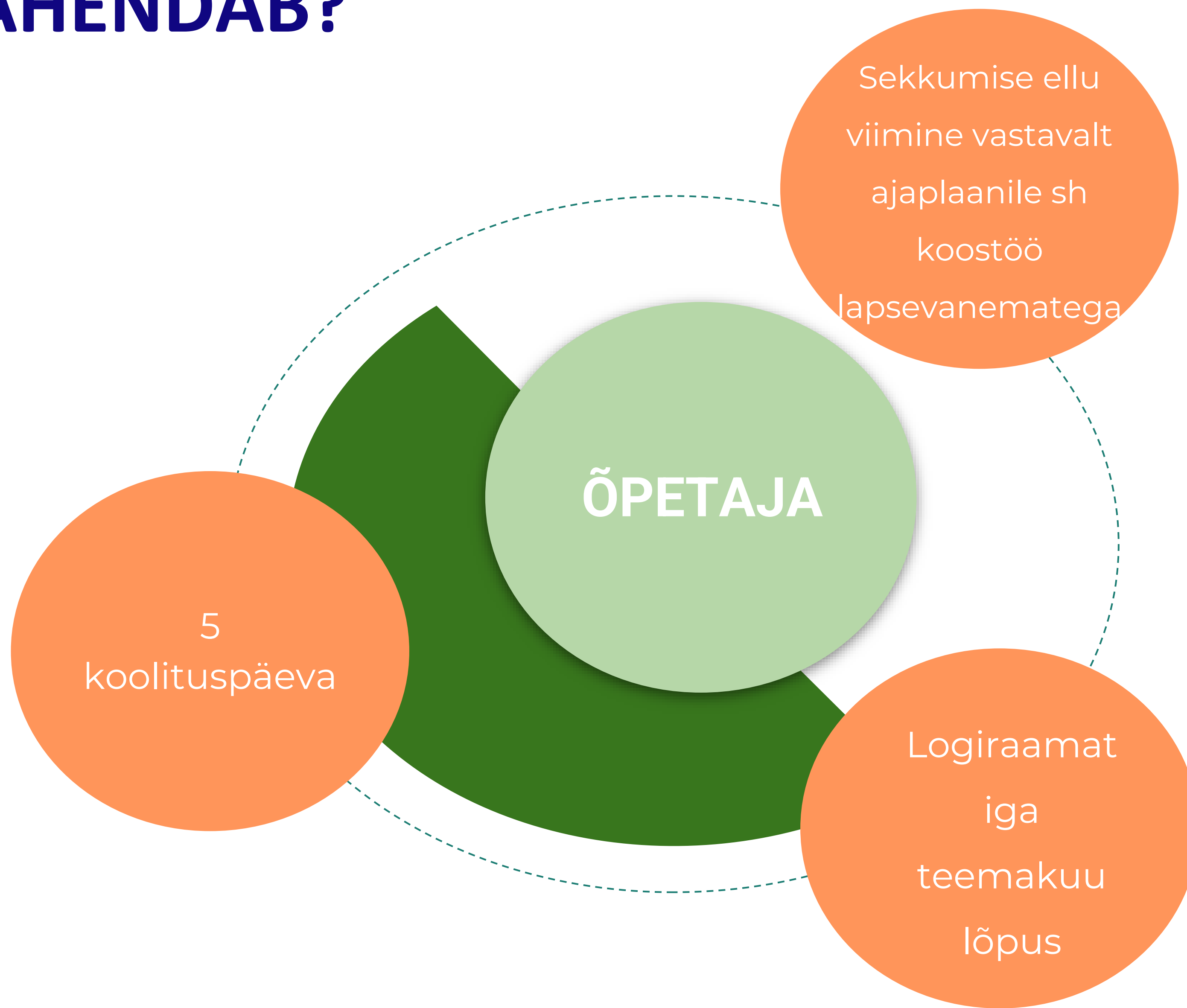
Paku lapsele täisväärtuslikke vahepalasid, mis hoiavad tema energiataseme ühtlasema ning tagavad kasvamiseks vajalikud toitained, sh vitamiinid ja mineraalained.



Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis



MIDA OSALEMINE ÕPETAJA JAOKS TÄHENDAB?





SEMINARID JA KOOLITUSED

- 29.08 sissejuhatav koolituspäev
- 25.09 (Võru) ja 26.09 (Tartu) tervisliku söömise ja vee joomise koolituspäevad
- 30.10 (Võru) ja 31.10 (Tartu) liikumise ja istumisaja vähendamise koolituspäevad
- 4.03 (Võru) ja 5.03 (Tartu) vaheseminar
- 30.04 lõpuseminar



KAASAMINE

Kui tugevalt tunned end lapsevanemate kaasamisel?



KAASAMINE

Kui tugevalt tunned end laste kaasamisel?



KAASAMINE

Parimad praktikad laste ja vanemate kaasamisel.

AJURÜNNAK



1. Kuidas vanemaid kaasata rühma tegevustesse?
2. Kuidas tegevusi nähtavaks teha kõikidele (lapsed, vanemad, kolleegid)?
3. Kuidas toetada ja suurendada vee joomist?
4. Tervislik toit - kokkamine rühmas ja kodus - kuidas?
5. Kuidas kaasata lapsi ideede korjesse?
6. Kuidas ja milliseid lapsi ja vanemaid kaasavaid üritusi lasteaias teha?

Mida on oluline silmas pidada?

7. Istumisaja vähendamine õppetegevuses - kuidas ja miks?
8. Tähistamine maiustusteta - kuidas ja miks?



**LIFTIKÕNE 30-sekundit:
kokkuvõte, mis kirja sai.
Kuidas seda teemat vanematele maha müüa?**

MIS EDASI?



- Lasteaedade meeskonnad kogunevad kokku - tee mõnus pesa
- Avage Seikluste Laeka plaan
- Mõelge, kuidas alustada vanemate kaasamist?

- Pange paberile kirja esimesed sammud programmi rakendamiseks
(lapsed, vanemad, kolleegid)

TERVISEKASSA 

AITÄH!