

Mina ja kokandus

Eesmärgid:

- 1) Laps suhtub positiivselt toiduvalmistamisse ja söömisesse.
- 2) Laps saab juhendamisel hakkama lihtsamate toiduvalmistamisega seotud tegevustega: tükeldamine, segamine, purustamine, kallamine, vormi määrimine õliga, taigapalli vormimine jne.
- 3) Laps tunneb rõõmu koos teistega tegutsemisest, näeb oma töö tulemust.
Lapsevanem teab, et on soovi korral oodatud rühma tegevustest osa võtma.

Toidu valmistamise protsess algab vajalike toiduainete valikuga, millele järgneb nende ettevalmistamine ja koguste väljamõõtmine ning lõpeb valmis toidu serveerimisega lauale.

Toiduvalmistamise protsessi käigus toimub laste

1) Füüsiline areng

Kühveldamine, koorimine, kloppimine, sõelumine ja valamine arendavad koordineerimise ja lihaste peenmotoorikat. Ettevaatlikult soola teelusikale valades peavad lapsed koordineerima silmade ja käte tegevust. Taigna sõtkumine, muna kloppimine on harjutuseks käte, õlgade ja selja lihastele.

2) Sotsiaalsete ja kultuuriliste teadmiste laienemine

Lapsed õpivad toiduvalmistamise käigus ka seda, et portsjone tuleb nii jagada, et kõigile jätkuks. Nad õpivad koos töötama suurepärase tulemuse nimel, nad õpivad, et inimesed ja nende maitsed on erinevad, ühele meeldib üks, teisele teine.

3) Emotsionaalse areng

Toitu ei peeta ainult elu säilitamise vahendiks, vaid ka naudingu tekitamise faktoriks. Siin ei mängi rolli ainult see, kui hästi on toit valmistatud, vaid ka selle serveerimise oskus. Retseptide vahetamine iseenesest on tore komme ja ka lapse enesehukus on rahuldatud, kui ta on teinud valmis midagi käegakatsutavat.

4) Areneb lapse kunstimeel

Tehes apelsini, sidruni või porgandimahla, õpivad lapsed eristama värvitoone. Geomeetriliste kujundite tundmaõppimisega saab tegelda lõigates kurgirattaid, tehes erineva kujuga pirukaid ja küpsiseid. Erinevate toitumise serveerimise ja nende kaunistamise käigus areneb lastel esteetiline ja kunstimaitse. Söögit tegemisel töötavad aktiivselt kõik meeled.

Ettevalmistused:

- 1) nähtavale kohale panna retsept ning pilte sööginõudest, mida toiduvalmistamisel kasutada, samuti nimekiri toiduainetest, mis retseptis on;
- 2) eriti hea oleks, kui iga retsepti etapp ja tegevus oleks eraldi lehel ja õiges järjekorras. Teine variant oleks kasutada väikest raamatukest, mille igal leheküljel oleks üks etapp retseptist;
- 3) enne toiduvalmistamist tuleb õpetaja lastele meelde, et nad paneksid ette põlled ja peseksid käed puhtaks. Kontrolli ka, et pinnad oleksid puhtad ja vajadusel lase need lastel üle puhastada enne tööle hakkamist;
- 4) Vaadake lastega läbi retseptid ning otsige välja nõud ja toiduained, mida retseptis vajatakse. Võimaluse korral anna grupis kõigile ülesanne (see on lihtne, kui on vaja teha juustuvõileibu, aga vajab natuke nupukust kui küpsetatakse kooki)
- 5) hoidke lähedal ka vett, seepi ja käsnu, et vajadusel oleks hõlbus puhastada;
- 6) rääkige ja näidake kuidas kasutada sööginõusid ja laske lastel endal proovida lauakatmist.

Ettevaatlusabinõud toiduvalmistamise ajal

Lastega tuleks läbi arutada õnnetused, mis võivad juhtuda söögitegemise käigus ja õpetada lapsi nendest hoiduma: põletus kuumade asjadega, kergestisüttivate asjade eemalehoidmine tulest, seadmete väljalülitamine pärast kasutamist jne.

Teravaid riistu võivad lapsed kasutada ainult täiskasvanute juuresolekul.

Õpetaja roll

Õpetaja roll on tutvustada lastele toiduvalmistamise tehnikat ja panna lapsi lihtsamaid asju harjutama. Väikesed grupid võiksid koosneda 4-6 lapsest ja alati peab nende tegevust jälgima täiskasvanu. Appi võib kutsuda vajaduse korral emasid-isasid või teisi pereliikmeid. Nad saavad aidata laste jälgimisel, toiduainete hankimisel, retseptide muretsemisel jne. Toidutegemine peaks olema lõbu lapse jaoks. Täiskasvanu ei tohiks unustada, et tähtis on tegevus, mitte lõpptulemus ning et lapsed peavad ise tegema töö ja täiskasvanud juhendama, jälgima ning vajadusel neid abistama. Oluline on laste osalemine toidu valmistamisel, mitte täiskasvanu tegevuse pealt vaatamine.

Õppetegevuse sisu.

Lähtub aastaringist, rahvakalendri traditsioonidest, nädalateemadest.

Laps osaleb kokanduskeskuse **tegevuses** vähemalt 1 kord kuus.

Õppe- ja kasvatustööga ja/või tervisega seotud valdkonnad, millega toitumise teema on lõimitud:

Mina ja keskkond: tähtpäevad, elukutsed (kokk, õpetaja abi), ema tegemised kodus; erinevad toiduained; hammaste tervis, hügieen ja ohutus toiduvalmistamisel;

Kunst: piparkookide, koogi kaunistamine; käteosavus - tükeldamine, hakkimine, segamine; toidu kena serveerimine;

Keel ja kõne: retsepti lugemine, suulistest korraldustest arusaamine, vajadusel selgituste küsimine;

Matemaatika: korralduste järgimine – loendamine, kaalumine, mõõtmine, koguste võrdlemine.

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

Pliit/ahi, köögikaal, lauanõud, erinevad anumad, kulbid, lusikad, noad, lõikelauad; plastmassnoad tükeldamiseks, kandik, suur kann, saumikser jm sõltuvalt konkreetsest tegevusest.

	3a	4a.	5a.	6a.
SEPTEMBER	"Suuvärvija" - marjade segamine salatiks	"Värviline sügis!" - marjadest/puuviljadest magustoidu valmistamine	"Värvidemäng marjademaal" - erinevat sorti marjade segamine magustoiduks/smuutiks	"Maitsev ja tervislik" - marjade ja puuviljade (köögiviljade) segasalati valmistamine
OKTOOBER	"Salat see mahlane ja hea" - salati-lehtede rebimine ja leivale asetamine	"Lõbus võileivapäev" - katab võileiva etteantud toiduainetega	"Siilikese võileib" - meisterdab maitstva võileivburgeri	"Leib teeb lapse tugevaks, aitab saada targemaks" - meisterdame leivatorti
NOVEMBER	"Olen väike hiireke, tõstan juustu sips ja sops" - asetab juustud vaagnale	"Juustuvaagen" - lükib juustu ja viinamarju	„Pätsikesed isale“ - kaerahelbe küpsiste valmistamine isale	"Pannkoogid isale"

DETSEMBER	"Väike pagar- vormib taignast piparkoogi"	"Agar pagar ahju-plaadil, tegi piparkoogist taadi!" - vormib taignast piparkoogi, asetab selle plaadile	Piparkoogid valmis juba, korda tehtud iga tuba!" - aitab voolida ja kaunistada erineva kujuga piparkooke	"Iga maiasmokk ju teab, küll on jõulupühad head!" - valmistame ja kaunistame üheskoos piparkooke
JAANUAR	"Põnni puuviljavarras" - lükkab eelnevalt valmislõigatud puuviljatükid puidust vardale	"Juurviljavaagen"	"Puuviljad uues kuues" - Küpsetab ahjus õuna, banaani	"Lõbus puuvilja smuuti"
VEEBRUAR	tutvub erinevate toitudega, mis on tehtud kamast	"Veeretame kamapalle"	"Lihtne kama-jook sõbrale"	"Tervislik jook sõbrale" - kamajook erinevatest komponentidest
MÄRTS	taigna õhukeseks rullimine	"Vallatud viineripirukad!" - rullib viineri taigariiba sisse	"Pirukasegu" - pirukasegu valmistamine ja küpsetamine	„Maitsev pirukas!“ - küpsetab piruka erinevatest komponentidest
APRILL	teab miks on muna söömine kasulik	"Munatibud"	munavõi valmistamine	muna kasutamine toidus (keetmine/praadimine/ salat jne)
MAI	küpsiste murdmine	"Maitsev kohupiimatort" - laotab kihiti küpsiseid vaagnale	"Iga maiasmokk ju teab, kreem see maitseb hea!" - segab etteantud toiduained kohupiimakreemi sisse	"Tervislik kräsupea"
JUUNI	"Värske ja tervislik" - erinevate salatite tundmaõppimine	"Krõmps-krõmps, küll on magus amps" - teab et aedviljad on vitamiinirikkad ja kasulikud tervisele	„Kuidas maitseb vikerkaar“ – erinevad smuutid	Magustoit rabarberist
JUULI	Vesi = tervis	"Sidrunivesi, meie tervisevesi"	Rabarberivesi	"Tervistav marjavesi"

AUGUST	„Peenras rivis porgandite väed“	„Talv, kevad, suvi ja sügis – siil erinevaid põllusaadusi nügis“	„Õunad, pirnid, ploomid puul, oh seda imet, juba kõik nad mul suus!“	"Sada kurki pandi purki, et saaks lapsed hapukurki!" - kurgisalati valmistamine
---------------	---------------------------------	--	--	---