



Tervise
Arengu
Instituut

Laste söömisharjumuste toetamine koolis

Tuuli Taimur

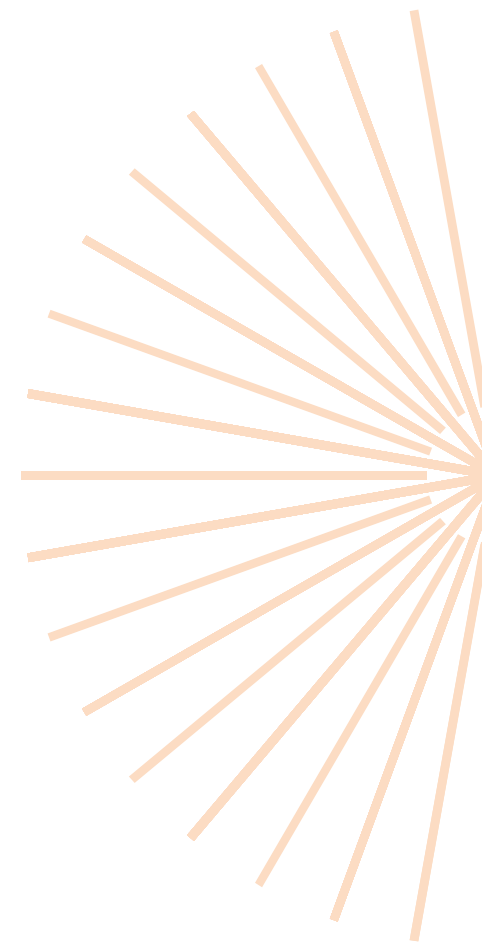
Tervise Arengu Instituut

17.10.2024



Laste söomisharjumuste mõjutajad

- Järjepidevus
- Võimaluste loomine
- Keskkond
 - Pere söomisharjumused
 - Ümbritsevad inimesed – suhtumised, hoiakud
 - Toidukeskkond
- Söomisharjumuste kujundamine = keskkonna ja kogemuste loomine



Valikuline söömine

- Olemuselt:
 - Varajases eas loomupärane eelistuste muutus
 - Sagedamini omandatud harjumus
 - Valiv söömisharjumus vs tugev selektiivne söömiskäitumine
- Toetamiseks:
 - Järjepidev pakkumine ja toidukeskkonna loomine
 - Erisustega arvestamine



Toidukeskkonna kujundamine koolis

- Koolilõuna
 - Söömiskeskond
 - Lõunasöögi ajastamine ja pikkus
 - Kvaliteet ja valikuvõimalused
 - Serveerimine ja kombineerimine
 - Suhtumine ja eeskuju
- Koolipuhvet
 - Eesmärk?
 - Valikud
- Pood, toiduautomaat?



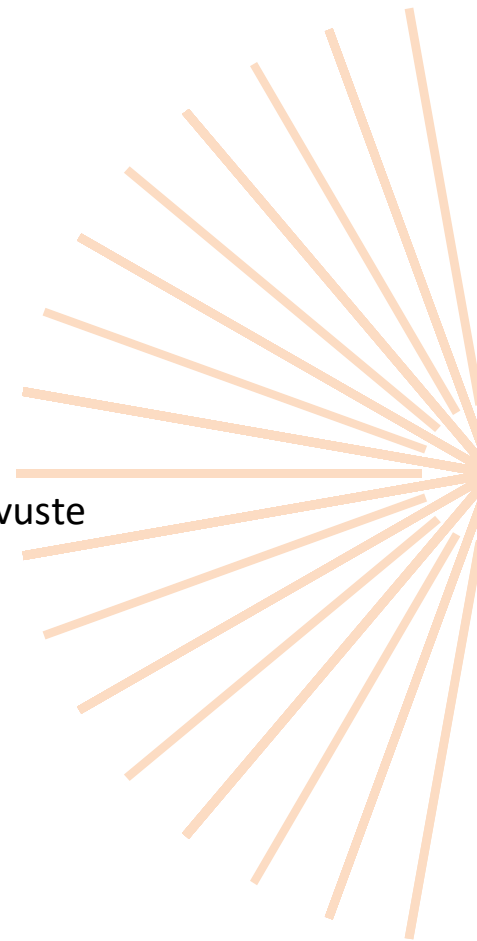
Toiduharidus

- Mis on toiduharidus?
 - Teooria?
 - Praktika?
- Lapsed õpivad kõige paremini läbi eeskuju ja kogemuse
- Toiduhariduse mitmekülgsed võimalused
 - Ainekavade ülene lähenemine ja seoste loomine
 - Kaasamine, kogemuste võimaldamine (fun!)
 - Huviharidus
 - Toetav keskkond (koolilõuna, puhvet, noortekeskus, kodu)
 - Eeskuju



Vastutus ja võimalused

- Toidukeskkond
 - Koolipidaja, kool, toitlustaja
- Toiduhariduse võimalused
 - Põimitud lähenemine mitte eraldi seisev “teadmine”
 - Teoriast praktikasse – kogemuste võimaldamine läbi mänguliste ja kaasavate tegevuste
 - Vanemate kaasamine ja teadmiste väljaspool kooli rakendamine





Tervise
Arengu
Instituut

**Laps õpib kõige paremini siis,
kui ta ei tea, et ta õpib – kogedes!**

Tuuli Taimur

Tervise Arengu Instituut

