

Maitsemisemele mäng "Šokolaadid"

Laps mõistab, et üks ja sama koostisaine võib muuta olenevalt kogusest toidu maitset märgatavalt.

Sul on vaja:

- Erinevat tüüpi šokolaadi nt valge šokolaad, piimašokolaad, tume šokolaad 60% kakaoga ja 70-85% kakaoga.
- Taldrikuid, üks igale lapsele.

Ettevalmistavad tegevused (kaasa ka lapsed):

Murra igale lapsele taldrikusse erinevatest šokolaadidest tükike.

Läbiviimine:

Palu lastel maitsta ükshaaval erinevaid šokolaade, alustades kõige mõrumast ja liikudes järjest magusama poole, viimasena lase maitsta valget šokolaadi. Palu neil analüüsida, kuidas maitse muutub, kui kakao protsent või suhkrusisaldus suureneb.



Toeta Meelte kooli programmi jõudmist iga Eesti lapseni!

- Aita meil raha koguda, jagades Meelte kooli infot!
- Kutsu meid oma lapse sünnipäevale või lasteaeda Meelte kooli mängu läbi viima, 10% saadud summast annetame Meelte kooli pilootprojekti käivitamiseks lasteaedades!
- Toeta programmi käivitamist sulle sobiva rahalise panusega!

MTÜ Eesti Toitumisnõustajate Ühendus

- EE037700771001646006 •
- selgituseks: "meelte kool"

www.toitumisnoustajad.ee

www.facebook.com/toitumisnoustajad/

www.facebook.com/meeltekool/

info@toitumisnoustajad.ee



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

MEELTE KOOL paneb lapsed sööma kõiki toitusid!

Meelte kool on lastele mõeldud meelte arengut toetav õppeprogramm, mis põhineb Sapere metoodikal ja mida on paljudes teistes Euroopa riikides juba mitmeid aastaid edukalt kasutatud. Ladinakeelne sõna *sapere* tähendab maitsta, proovima, julge olema. Sapere metoodika keskpunktiks on laste enda kogemus, mis saadakse uute toitide/toiduainete uurimisel ja hindamisel.



Meelte kooli MÄNGUDE VALIK kõigile viiele meelele!

Meelte kool tutvustab sinu lapsele lõbusate ja harivate mängude kaudu uusi maitseid ja julgustab proovima uusi toite. Laps mõistab, millised on toiduained oma algsel kujul ja kust toit meie lauale jõuab. Programm põhineb mängudel, eksperimentidel, vaatlustel, praktilistel tegevustel ja sobib kõige paremini lastele vanuses 3-13.

Nägemismeele mäng "Maitse ja arva!"

Laps mõistab nägemise mõju maitse tajumisele.

Sul on vaja:

- Õunamahla u 200 ml iga lapse kohta
- Kolm kannu
- Kahte looduslikku toiduvärvi (nt punane ja roheline)
- Läbipaistvaid klaase/tasse, kolm iga lapse kohta

Ettevalmistavad tegevused (lapsed ei tohi näha):

Vala õunamahl kolme kannu. Värv kaks neist toiduvärviga ja jäta üks selle oma loomulikku värvi. Kalla mahl klaasidesse, kolm erineva mahlaga klaasi lapse kohta.

Läbiviimine:

Kutsu lapsed klaaside juurde, igal lapsel kolm klaasi erinevat värvi mahladega. Lase lastel esmalt kirjeldada joogi välimust, siis lõhna ja lõpuks maitset, soovitatavalt ükshaaval. Lase lastel ära arvata, millest mahl koosneb. Seejärel ütle, et tegemist on ühe ja sama joogiga kõigis kolmes klaasis. Arutlege selle üle, kuidas nägemine mõjutab meie taju.



Haistmismeele mäng "Lõhnavaras?"

Laps mõistab lõhna tundmise vajalikkust ümbritsevast keskkonnast arusaamiseks.

Sul on vaja:

- Lõhnavaid vilju, nt sidrun või ürte, vürtse, nt kaneel

Ettevalmistavad tegevused:

Üks laps valitakse detektiiviks, kes läheb ukse taha. Sellel ajal määratakse 1-2 lapse käed sidruni või kaneeliga kokku.

Läbiviimine:

„Detektiiv“ kutsutakse tuppa tagasi ja tema ülesanne on teiste laste käsi nuusutades ära arvata kes on sidruni või kaneelisaia vargil käinud. Proovida võib ka apelsini, kardemoni või vaniljega.

Kompimismeele mäng "Detektiivid"

Avardab lapse sõnavara erinevate toiduainete kompimisel.

Sul on vaja:

- Väikeseid riidest kotte või sokke.
- Erineva tekstuuriga toiduaineid, näiteks mõni järgmistest: redis, maguskartul, maasikas, tomat, tšillikaun, sibul, kaerahelbed, tükk juustu, martsipan, riisiterad, kartulijahu.

Ettevalmistavad tegevused (lapsed ei tohi näha):

Lisa igasse kotti või sokki erinevad koostisosad, märgista kotid/sokid ja pane endale kirja, millises kotis, midagi on.

Läbiviimine:

Iga laps paneb oma käe kotti, kombib ja kirjeldab kotis olevat toiduainet nii palju kui võimalik. Teised lapsed või muu publik saavad kirjelduse järgi arvata, mis on kotis. Arutlege, kuidas on võimalik ühe meele abil aru saada, mis on kotis peidus.

Kuulmismeele mäng "Kuidas toit kõlab?"

Laps mõistab, kuidas kuulmine mõjutab meie maitsekogemust.

Sul on vaja:

- Õuna, veerand kuni pool õuna iga lapse kohta
- Banaani, veerand kuni pool banaani iga lapse kohta
- Näkileiba, üks iga lapse kohta
- Pehmet leiba, pool viilu iga lapse kohta
- Võimalusel müra summutavaid kõrvaklappe

Ettevalmistavad tegevused (kaasa ka lapsed):

Tükelda õunad ja banaanid. Aseta igale lapsele taldrikule või lauale tükk õuna, banaani, üks näkileib ja pool viilu pehmet leiba.

Läbiviimine:

Palu lastel maitsta kõva ja pehmet puuvilja, hoides samal kõrvaklappe peas või hoides kõrvu kinni ja teine laps aitab toitu suhu pista. Samamoodi lase lastel hammustada näkileiba ja pehmet leiba. Seejärel lase neil kõiki nelja toiduainet kordamööda hammustada ja närida kõrvu kinni hoidmata. Arutlege, kuidas see kõlab, kui nad söövad kõrvad kinni ja ilma kõrvu katmata.

