



## MEELTE KOOL paneb lapsed sööma kõiki toitusid!

### SAPERE metoodikal põhinev toiduharidus kõikidesse Eesti lasteaedadesse ning I ja II kooliastmesse (1-6 kl)

Eesti Toitumisnõustajate Ühendus alustab 2019. aastal Eesti lasteaedades uuenduslikku SAPERE metoodikal põhinevat meeltepõhist toiduharidusprogrammi “Meelte kool”.

- ❖ SAPERE on praktiline viis läbi mänguliste tegevuste õppida tundma oma meeli (nägemine, kompimine ehk suutunne, lõhnataju, kuulmine ja maitsmine), mille kaudu laieneb valmisolek süüa rohkem erinevaid puu- ja köögivilju ning muid kasulikke toitusid. SAPERE metoodikat on juba edukalt rakendatud Prantsusmaal, Suurbritannias, Soomes, Rootsis jm. Soomes on programm tänaseks riikliku õppekava osa.

### SAPERE metoodikal põhinev mänguline lähenemine avaldab positiivset mõju laste söömiskäitumisele.

#### Meelte kooli programm

Meelte kool on 20-nädalane (vajadusel ka pikem) 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** (erinevate toiduainete ja toitude tutvustamine). Rõhku pannakse ka toidu valmistamisele, kasvatamisele ja päritolu tundmaõppimisele. Kõik harjutused ja ülesanded on üles ehitatud selliselt, et laps õpib tundma, teadvustama ja kasutama oma kõiki meeli.

Igal asutusel on oma toitumisnõustajast mentor, kes koolitab programmi käigus ka personali ja lapsevanemaid.

#### Abivahendiks koostatakse Meelte kooli käsiraamat

Sisaldab SAPERE metoodikal põhinevaid praktilisi tegevusi lastele ja teoreetilist informatsiooni õpetajatele, lisaks juhendeid ja soovitusi toitlustajatele ning lastevanematele.

#### Sihtrühm

- ❖ Lapsed vanuses 3-7 ja 8-13 aastat.

Tuleviku perspektiiviks on saada Meelte kool riiklikul tasemel alushariduse õppekavasse kõikidesse koolieelsetesse lasteasutustesse ja sealt edasi ka I ja II kooliastmesse, et kõik Eesti lapsed õpiksid praktiliste tegevuste kaudu võimalikult varakult selgeks tervislikud toitumisharjumused. Programmi kaasatakse kõik lastega seotud isikud - lapsevanemad, õpetajad, toitlustajad.



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

### **Probleem, mida soovime lahendada**

Ülekaalulisus on Eesti laste seas üha süvenev probleem, mis on suures osas mõjutatud toitumisest. Lapsed söövad liiga vähe puu- ja köögivilju (vaid 24% sööb iga päev)! Tihti on laste toiduvalikud ka väga limiteeritud ja piirdudes sageli hoopis ebatervislike valikutega. Seda olukorda on vaja parandada, sest ülemäärane kehakaal viib terviseprobleemideni (II tüüpi diabeet, südame- ja veresoonkonnahaigused, liigesehaigused, allergiad jne).

- ❖ Iga neljas (25%) esimesse klassi minev (6-7 aastane) laps on ülekaaluline või rasvunud
- ❖ Iga kolmas (32%) algkooli õpilane (6-13 aastane) on ülekaaluline või rasvunud
- ❖ Iga teine (49%) täiskasvanu (16+ aastane) on ülekaaluline või rasvunud

Ülekaalulisus lapseas sillutab teed rasvumisele täiskasvanuna!

### **Meelte kool muudab laste söömiskäitumist ja avardab lastes julgust proovida uusi toitusid!**

#### **Meelte kooli programmi käivitamise kogumaksumus on 74 192 eurot**

Valminud kontseptsiooni pakutakse lasteaedadele ja koolidele 20-nädalase programmina, mille kogumaksumus on 2167 eurot ehk 108,35 eurot nädal ehk 4,80 eurot nädalas lapse kohta.

#### **Toeta Meelte kooli programmi jõudmist iga Eesti lapseni!**

Siin on mõned toetamise võimalused:

- ❖ Tule meie suursponsoriks, et saaksime programmi välja töötada ja seda edukalt läbi viia võimalikult paljudes Eesti lasteaedades ja koolides!
- ❖ Toeta programmi käivitamist sulle sobiva rahalise panusega või rahakogumisel abistamisega!
- ❖ Toeta meie 20-nädalase programmi läbiviimist, et saaksime pakkuda programmi lasteaedadele ja koolidele soodsama hinnaga või hoopis tasuta!
- ❖ Toeta programmi toiduainete või vahenditega, mis on vajalikud laste õpitundide läbiviimiseks!

### **Kui tunned, et soovid panustada Eesti laste paremasse tervisesse, võta meiega julgelt ühendust, oleme avatud kõikidele pakkumistele!**

ETNÜ toitumisnõustajad

info@toitumisnoustajad.ee

www.toitumisnoustajad.ee

FB: Meelte kool