

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Haridusteaduste instituut

Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Ave Oja ja Liis Vilba

TOIDUTAIMEDE KASVATAMISE NING TOIDU VALMISTAMISE TEGEVUSTES
OSALEMISE SEOS KOOLIEELSES EAS LASTE TOITUMISHARJUMUSTE
KUJUNEMISEL LASTEAIAÕPETAJATE KOGEMUSTE PÕHJAL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: loodusteaduste didaktika nooremlektor Kaire Jõgi

Tartu 2026

KOKKUVÕTE

Toidutaimede kasvatamise ning toidu valmistamise tegevustes osalemise seos koolieelses eas laste toitumisharjumuste kujunemisel lasteaiaõpetajate kogemuste põhjal

Kuna enamik koolieelses eas lapsi veedab suurema osa päevast lasteaias, on lasteaiaõpetajal oluline roll laste tervislike toitumisharjumuste kujunemist toetava keskkonna loomisel.

Toidutaimede kasvatamine pakub lastele vahetut kokkupuudet loodusega ning võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada tervislikke toitumisharjumusi. Käesoleva

bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse ning nende tegevuste seos laste toitumisharjumuste kujunemisel. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi 13 poolstruktureeritud intervjuud lasteaiaõpetajatega, kelle rühmades kasvatatakse koos lastega toidutaimi.

Uurimistöös osalenute kogemusel on laste kaasamine toidutaimede kasvatamise protsessi tugevas seoses laste toitumisharjumuste kujunemisega, tegevuse käigus saavad lapsed eluks vajalikke oskusi ja laienevad teadmised toidu päritolust.

Võtmesõnad: lasteaiaõpetajate kogemused, koolieelses eas lapsed, toidutaimede kasvatamine, toidu valmistamine, toitumisharjumuste kujundamine, alusharidus

ABSTRACT

Relation of growing food plants and food preparation activities in developing preschool children's eating habits based on the experiences of kindergarten teachers

Preschool children spend most of their day in kindergarten, giving teachers an important role in creating an environment that supports healthy eating habits. Growing food plants provides children direct contact with nature and encourages healthier food choices through hands-on activities. The aim of this bachelor thesis was to explore kindergarten teachers' experiences in involving children in growing food plants and food preparation, as well as the perceived importance of these activities in shaping children's eating habits. 13 semi-structured interviews were conducted with teachers who grow food plants with children in the kindergarten. According to research participants, involving children in plant cultivation significantly supports the development of healthy eating habits while also providing skills necessary for life and increasing their knowledge about the origin of the food.

Key words: experiences of kindergarten teachers, preschool children, growing food plants, forming eating habits, early childhood education

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE.....	5
1.1 Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine varajases eas.....	5
1.2 Toidutaimede kasvatamise osatähtsus tervislike toitumisharjumuste kujundamisel lasteaias	7
1.3 Bakalaureusetöö uurimisprobleem, eesmärk ja uurimisküsimused	8
2. METOODIKA	9
2.1 Valim.....	9
2.2 Andmekogumine	10
2.3 Andmeanalüüs.....	11
3. TULEMUSED	12
4. ARUTELU.....	16
5. TÖÖ PIIRANGUD, PRAKTILINE VÄÄRTUS JA SOOVITUSED	19
6. TÄNUSÕNAD.....	20
7. AUTORSUSE KINNITAMINE	20
KASUTATUD KIRJANDUS	21
Lisa 1. Tabel 1. Intervjueeritavate andmed	
Lisa 2. Tabel 2. Intervjuu kava	
Lisa 3. Tabel 3. Transkriptsioonis tähenduslike üksuste leidmine ja koodidele nimetuste andmine	
Lisa 4. Tabel 4. Kategooriate moodustamine	
Lisa 5. Tabel 5. Üldkategooriate moodustamine	
Lisa 6. Tabel 6. Esimese uurimisküsimuse kooditabel	
Lisa 7. Tabel 7. Teise uurimisküsimuse kooditabel	

SISSEJUHATUS

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel oli 2022. aastal ülekaaluliste alla 5-aastaste laste arv hinnanguliselt 37 miljonit (WHO, 2024). Viimase 20 aastaga on ka Eestis ülekaaluliste noorte arv aasta-aastalt kasvanud, sest inimeste toitumisharjumustes on toimunud märkimisväärsed muutused (Oja *et al.*, 2023). 2023. aastal läbi viidud uuring näitab, et inimesed tarbivad üha suuremaid toidukoguseid ja tehtud toitumisvalikud ei pruugi vastata tervislikkuse põhimõtetele, näiteks tarbitakse vähem puu- ja köögivilju (Colozza *et al.*, 2023; WHO, 2020). Melesse ja Van Den Berg (2020) on oma uurimistöös järeldanud, et paremad toitumisalased teadmised on seotud mitmekesisemate ja tervislikumate toitumisharjumustega, seetõttu on oluline, et vastavaid oskusi arendatakse ja omandatakse teadlikult juba varajases eas, sealhulgas lasteaias, et tagada hea tervis ja enesetunne kogu elu vältel (Oja *et al.*, 2010).

Mitmed uuringud on näidanud (Cosco *et al.*, 2022; Dyg & Wistoft, 2018; Kim & Park, 2020), et toidukasvatus aitab kaasa laste tervislikumate toitumisharjumuste kujunemisele, suurendades nende teadlikkust toidu päritolust ja tervislikkuse tähtsusest. Cosco jt (2022) uuringu tulemuste kohaselt sõid köögi- ja puuvilju rohkem need 3–5-aastased lapsed, kes tegelesid ja osalesid regulaarselt taimedega seotud tegevustes nagu taimede uurimine, idandamine, kasvatamine ning lõpuks ka saagikoristus, kui need, kes taimedega seotud tegevustes regulaarselt ei osalenud. Varasematest uurimustest (Herawati *et al.*, 2024; Kim & Park, 2020) on selgunud, et aiandusprogrammides osalemine ja toidutaimede kasvatamine parandavad laste toitumisalaseid teadmisi, suurendades märkimisväärselt köögiviljade tarbimist ning vähendades kaloririkaste toitude söömist.

Eestis on koostatud mitmeid juhendmaterjale koolieelses eas laste terviseteadlikkuse toetamiseks, kuid puuduvad põhjalikud teaduspõhised uuringud, kuidas ja millisel määral mõjutab toidutaimede kasvatamine laste toitumisharjumusi. Seetõttu on oluline välja selgitada, millised on õpetajate kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise protsessidesse ning kuidas õpetajad tajuvad nende tegevuste osatähtsust laste toitumisharjumuste kujunemisel. Laste toitumisharjumused kujunevad kodu ja lasteaia koostöös, mistõttu on oluline leida lasteaias praktilisi ja toimivaid lahendusi, mis toetavad tervislikke valikuid ja vähendavad toitumisega seotud terviseriske pikemas perspektiivis. Uurimistulemused annavad õpetajatele ja ka lapsevanematele väärtuslikku teavet toidutaimede kasvatamise potentsiaalset tervisliku toitumise edendamisel varajases eas.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

1.1 Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine varajases eas

COSI (WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative) 2018–2019 aastal korraldatud uuringust selgus, et ülemäärase kehakaaluga on 29,6% esimese ja neljanda klassi õpilastest ning ilmnes suur seos toitumisega, näiteks tarbis köögivilju igapäevaselt ainult iga viies õpilane (Gluškova *et al.*, 2021). Toidupüramiidi järgi peaks köögiviljad, puuviljad ja marjad moodustama märkimisväärse osakaalu igapäevasest toidulauast, kuid COSI uuring (2022) näitab, et riiklikke toitumissoovitusi, süüa iga päev kolm portsjonit köögivilju ja kaks portsjonit puuvilju, järgib vähem kui neljandik esimese klassi õpilasi. Värskeid puuvilju ja marju söi iga päev ainult 37,2% uuritavatest ning köögiviljade puhul oli igapäevaste sööjate osakaal kaks korda väiksem (18,7%) (Gluškova *et al.*, 2021). Toitumine on üks tähtsamaid muudetavaid tegureid, mis mõjutab inimeste tervist (TAI, 2023). Lapsepõlves kujunenud ebatervislikud toitumisharjumused võivad püsida täiskasvanueas, suurendades oluliselt mitmete tervisehädade riski nagu haigestumine 2. tüüpi diabeeti (Mahmood *et al.*, 2021).

Hinnanguliselt 80% südame- ja veresoonkonnahaigustest ning 40% vähkidest on ennetatavad ja seotud eluviisiga (TAI, 2023). Teadlased on leidnud, et mitmekesine toitumine võib vähendada väikelaste hüperaktiivsuse, tähelepanematuse, suhtlemisraskuste ja prosotsiaalse käitumise probleemide riski (Li *et al.*, 2020). Organism peab toidust saama nii elutegevuseks piisava koguse energiat kui ka kõik vajalikud toitained (TAI, *s.a.*). Dèdelè jt tõid 2021. aastal Leedus läbi viidud uuringus välja, et tervislikke toitumissoovitusi järgivatel inimestel esines vähem tõsiseid terviseprobleeme nagu kõrge vererõhk, arütmia või rasvumise risk. Laste kasvuks ja arenguks on oluline mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine, kuna varajases lapsepõlves alguse saanud toitumisprobleemid võivad oluliselt mõjutada lapse edasist arengut ja tervist (Stoieva *et al.*, 2022).

Inimeste toitumisharjumuseks loetakse väljakujunenud söömisviisi, mis on seotud kommetega ja eelistustega ning harjumuste kujundamisel on oluline olla järjepidev (Sõnaveeb..., 2026; Varava *et al.*, 2020). Tervislik toitumine on oluline osa lapse edasisest üldisest arengust ning seetõttu on õigete toitumisharjumuste kujundamine ja nende tugevdamine koolieelses eas laste tervisliku eluviisi edendamise põhieesmärk (Zielińska *et al.*, 2021). Toitumisharjumuste kujundamisel ja ülekaalu ennetamisel on võtmeroll kodul ja perekonnal, kuid oluline osa on ka koolil või lasteaial, kus laps veedab suurema osa oma päevast (Gluškova *et al.*, 2021). Lapsed ei saa valida keskkonda, kus nad elavad ega toitu,

mida nad söövad ning seetõttu vajavad nad erilist tähelepanu toitumisharjumuste kujundamisel ja rasvumise ennetamiseks (WHO, 2020). Lasteaial on lapse tervisliku toitumise kujundamisel suur osa, sest seal õpitakse hindama tervislikku eluviisi ja väärtustama enda tervist (Terviseinfo, 2024). Laste söömisharjumusi mõjutavad oluliselt mitmed füüsilised ja sotsiaalsed tegurid nagu toidu kättesaadavus, söömise aeg ja koht, portsjonite suurused, aga ka ümbritsevate inimeste eeskuju, käitumisnormid, oskused ja teadmised (TAI, 2023).

Erinevalt kodust on lasteaias laste toitumine riiklikult reguleeritud. Riiklik määrus näeb ette, et koolieelses eas lapsed peavad saama eakohaseid toite kolmel korral päevas, reguleeritud kellaaegadel ning söömiseks kuluv aeg peab olema vähemalt 30 minutit (Nõuded laste toitlustamisele..., 2025). Lasteaed peab tagama, et lapsed saaksid köögivilju iga päev ning puuvilju vähemalt 3 päeva nädalas, sest see on oluline keha varustamiseks erinevate mineraalainete ja vitamiinidega (Nõuded laste toitlustamisele..., 2025; TAI, *s.a.*). Diktas jt töid 2021. aastal läbi viidud uuringus välja, et topelt koguse köögiviljade serveerimine söögi ajal soodustab koolieelses eas laste köögiviljade kogutarbimist 68%. Enamik lastest käivad lasteaias või koolis ning kodus ollakse vaid õhtuti ja nädala lõpus, mistõttu peaks lasteaia toidukordadel pakutav kaasa aitama teadlike valikute kujundamisel (TAI, *s.a.*).

Koolieelses lasteasutuses on lapse esmaseks eeskujuks õpetaja, kes mõjutab laste toitumiskäitumist ning kujundab tervislikke toitumisharjumusi (Marconi *et al.*, 2022; TAI, 2023). Õpetaja kujundab ja järgib koos lastega ühiselt kokkulepitud väärtusi, sealhulgas tervisliku toitumise põhimõtteid, suunates lapsi tegema teadlikke ja tasakaalustatud toiduvalikuid igapäevastes olukordades (Kutsestandard, Õpetaja..., 2025). Marconi jt töid oma uuringus (2022) olulise aspektina välja, et õpetajate intensiivne laste toitumisalane koolitamine mõjub tõhusalt laste toitumisharjumustele, näiteks tarbisid lapsed vähem kiirtoitu ja maiustusi ning eelistasid toitumisel tervislikumaid valikuid. Alushariduse riiklik õppekava (2025) näeb ette, et lasteaed saab laste tervislikke toitumisharjumusi kujundada ning toetada õppe- ja kasvatustegevuste kaudu, õpetades lapsi väärtustama oma tervist ja tervislikku toitumist. Üheks võimaluseks laste toitumisharjumuste parandamiseks on lasteaias toidutaimede kasvatamine, mis pakub lastele otsest kokkupuudet taimede kasvatamise, korjamise ja nendest toidu valmistamisega ning toetab seeläbi laste toiduteadlikkuse kasvu ja tervislikumate valikute eelistamist (Kim & Park, 2020).

1.2 Toidutaimede kasvatamise osatähtsus tervislike toitumisharjumuste kujundamisel lasteaias

Eluks vajalike oskuste ja teadmiste jaoks on oluline tervise ning heaolu tähtsustamine, seetõttu on koolieelne iga suurepärane aeg laste harjumuste ja väärtushinnangute kujundamiseks ning nende teemade lõimimine koolieelse lasteasutuse õppekavasse (Varava *et al.*, 2020). Lasteaia õppe- ja kasvatustööd saab tõhusalt siduda toiduteadlikkuse tõstmisega, kasutades selleks hommikuringe ja mängulisi tegevusi, mis kaasavad kõiki lapsi ja toetavad märkamatult teadmiste omandamist ning järjepidevate kogemuste kaudu tervislike harjumuste kujunemist (TAI, 2023). Ise toidu kasvatamine ja laste kaasamine toidutaimede kasvatamise protsessi on üks sellistest tegevustest, mis haarab loomulikult kõik viis meelt ning muudab õppetöö laste jaoks põnevamaks, sest taimede nägemine, katsumine, nuusutamine ja maitsmine parandab toiduteadlikkust ja suurendab valmisolekut maitsta uusi toite (Cosco *et al.*, 2022; Kim & Park, 2020). Toidutaimi saab lastega kasvatada aknalaudadel ja võimalusel saab neid panna kasvama õue taimekastidesse. Oma toidu kasvatamine on jõukohane kõikidele ja sellel on mitmeid eeliseid. Drescheri ja Grebituse (2024) uurimistöö tulemustest selgus, et ise toidu kasvatamine suurendab puu- ja köögiviljade tarbimist ning inimestel on suurem juurdepääs kvaliteetsele ja tervislikule toidule.

Kimi ja Parki (2020) 12-nädalane aianduspõhine uuring näitas, et toidutaimede kasvatamise programmi läbimise järel suurenes lastel köögiviljade eelistamise ning tarbimise hulk ja oluliselt paranes programmis osalenud laste köögiviljade tarbimise sagedus. Kui Kim ja Park (2020) uurisid kooliealisi lapsi, siis Cosco jt (2022) korraldasid tegevusuuringu just hoiulaste seas, mille käigus osalesid 3–5-aastased lapsed regulaarselt aiaga seotud tegevustes, alustades seemnete uurimisest ja idandamisest, rohimisest kuni saagi koristamiseni, lõpetades suupistete tegemistega ja osa toodangu koju viimisega. Uuringu ajal kaaluti laste maitsemistestide juures koguseid, et hinnata nende tarbimise muutusi uuringu ajal ning selgus, et uuringus osalenud lapsed sõid köögi- ja puuvilju oluliselt rohkem, kui need, kes uuringus ei osalenud (Cosco *et al.*, 2022). Kelly ja Brännlund (2024) küsisid lapsevanematelt kogukonnaedade mõju kohta nende laste toitumisharjumustele ning ilmnis tugev seos terve pere toitumisharjumuste muutumises, kui laps sai teadlikumaks toidust ning osales kogukonnaaia tegevustes.

Laste söömisarjumuste ja -käitumise juures mängib olulist rolli loodusliku keskkonna kaasamine, tänu millele suureneb laste puu- ja juurviljade söömine ning tahe maitsta erinevaid toite, sealhulgas kasvab laste hulgas toitude nautimine ning reguleeritud

toidukordade arv (Sobko *et al.*, 2020). Koolieelses eas laste toitumisharjumuste kujundamisel on vaja enesekindlat õpetajat, kellel on teadmised ja huvi kui ka toetav organisatsioon, et seostada toitu kui õppimisvahendit õppetegevustes (Sepp & Højjer, 2016). Mitmed uuringud viitavad sellele (Cosco *et al.*, 2022; Kim & Park, 2020; Sepp & Højjer, 2016), et looduse kaasamine, eriti toidu ise kasvatamine, võivad tulevikus positiivselt mõjutada laste toitumisharjumusi, suurendades puu- ja juurviljade tarbimist, tervislikumate vahepalade eelistamist ning suurendada teadlikkust tervislikust toitumisest. 2024. aastal läbi viidud „aiandusel-kokkamisel“ põhinev uuring näitas, et programmis osalenud koolieelses eas lastel, kes olid kaasatud aiandus- ja toitumisalastesse programmidesse, paranesid teadmised sellest, kust toit tuleb, kuidas toitu kasvatada ja milline on toidu toiteväärtus ning see oli oluliseks mõjutajaks, mis suurendas laste juur- ja puuviljade tarbimist ning vähendas kaloririkka toidu söömist (Herawati *et al.*, 2024).

Praktilised aiandustegevused on olulised tegurid laste enesehinnangu kujunemisel, sest osalemine toidutaimede kasvatamise tegevustes annavad lastele võimaluse näha oma pingutuste otsest tulemust ning tõstab laste teadlikkust igapäevaste toiduvalikute tegemisel, kandes teadmisi edasi ka pere toitumisharjumustesse (Kelly & Brännlund, 2024). Varasemas uuringus on toiduneofoobiat välja toodud kui peamist takistust laste puu- ja köögiviljade tarbimise parendamiseks ja on oluline põhjus, mis takistab varajases eas tervisliku toitumise omaksvõtmist (Rioux, 2020). Toiduneofoobia tähendab hirmu proovida uusi, sööjale tundmatuid ja harjumatu toite (Sõnaveeb..., 2026). Kim ja Park (2020) on oma uuringus olulise aspektina esile toonud laste enesetõhususe kasvu, mis väljendus laste suurenenud valmisolekus ja julguses proovida uusi toite, ning nende tulemuste põhjal võib toidutaimede kasvatamise protsessi käsitleda kui tõhusat sekkumisviisi, mis aitab vähendada toiduneofoobiat ning läbi selle soodustada tervislikumate toitumisharjumuste kujunemist varajases eas.

1.3 Bakalaureusetöö uurimisprobleem, eesmärk ja uurimisküsimused

Tervise Arengu Instituut toob laste toitumisharjumuste kujunemisel olulise keskkondliku tegurina välja teadlikkuse toidu päritolust (Varava *et al.*, 2020). Kiire linnastumine ja moderniseerumine on muutnud toidu lihtsalt ja kiiresti kättesaadavaks ning see on toonud kaasa muutused inimeste söömisustrites (Jayasinghe *et al.*, 2025). Mitmed laste tervise seireuuringud näitavad, et laste toitumisharjumused on aastatega märkimisväärselt halvenenud (TAI, 2023; WHO, 2024). Lapsed tarbivad üha rohkem rasvaseid, energiarikkaid

ning ülemäära magusaid või soolaseid toite ja paljud neist ei söö enam piisavalt puu- ja köögivilju ning muid kiudaineid, näiteks täisteratooteid (WHO, 2020).

Erinevad uurimistulemused mujal maailmas näitavad, et üheks võimaluseks laste toitumisharjumuste muutmisel mitmekesisemate toiduvalikute suunas, on toidutaimede isekasvatamine, mis tõstab nende huvi ja teadlikkust toidu suhtes ning parendab nende söömisharjumusi (Cosco *et al.*, 2022; Dyg & Wistoft, 2018; Kim & Park, 2020). Eestis on läbi viidud uuringuid lasteaialaste toitumise kohta ning on koostatud soovitusi ja juhiseid sisaldavaid materjale toiduteadlikkuse kujundamiseks, kuid puuduvad teaduspõhised uuringud, kuidas ja millisel määral toidutaimede kasvatamine ja toiduvalmistamise protsessis osalemine mõjutab laste toitumisharjumusi.

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse ning nende tegevuste seos laste toitumisharjumuste kujunemisel. Selleks sõnastati järgmised uurimisküsimused:

1. Millised on lasteaiaõpetajate kogemused koolieelses eas laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse?
2. Kuidas toetab koolieelses eas laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toidu valmistamisse õpetajate kogemuste põhjal laste toitumisharjumuste kujunemist?

2. METOODIKA

Bakalaureusetöö eesmärgi saavutamiseks kasutati kvalitatiivset uurimisviisi, tuginedes intervjuule kui meetodile, mis võimaldab uuritavate kogemuste kaudu jõuda tulemusteni ja kajastada töös andmeid, mida ei ole võimalik numbriliselt näidata (Lepik *et al.*, 2025).

2.1 Valim

Töö teostamiseks moodustati mittetöenäosuslik sihipärane valim, mis võimaldas eesmärgipäraselt ja kindlate kriteeriumite alusel küsitletavad välja valida (Beilmann & Rämmer, 2025). Esialgu sooviti valimisse kaasata ainult need lasteaiaõpetajad, kes on osalenud Eesti Maaülikooli projektis „Kasvades oma toiduga” (Eesti Maaülikool, *s.a.*). Osalenud lasteaedade nimekiri leiti projekti „Kasvades oma toiduga” kodulehelt ning lasteaedade valikul lähtuti eelkõige asukohast. Nimekirjas oli kokku 30 lasteaeda, mille hulgast valisid autorid välja Tartumaal asuvad lasteaiad. Uuringus osalemise kutsed, koos *Microsoft Forms*i lingiga intervjuule registreerimiseks, saadeti valimisse kuulunud

lasteaedade üldmeilidele. Kirjas tutvustati uurimistöö eesmärki ning kirjeldati lühidalt edasist protsessi, sealhulgas intervjuueeritava rolli ja õiguseid. Kuna esialgu tuli vastuseid saadetud kirjadele vähe, siis otsustati välja saata kordusmeilid. Nõusoleku andnud lasteaiaõpetajatega suheldi edasi privaatse e-kirjade vahendusel. Intervjuueeritavatega lepidi seejärel kokku intervjuu läbiviimise aeg ja koht ning vajadusel vastati tekkinud lisaküsimustele. *Microsoft Formsi* fail koos õpetajate andmetega kustutati pärast intervjuude toimumist.

„Kasvades oma toiduga” projektis osalenud lasteaedade seast õnnestus uuringusse kaasata vaid 6 lasteaiaõpetajat ning seetõttu otsustasid autorid valimisse lisada lasteaiaõpetajad, kes projektis ei osalenud, aga kellel on kogemus toidutaimede kasvatamisega ning kelle asutusse on rajatud õppeaed või köögiviljapeenar. Ülejäänud lasteaiaõpetajate leidmiseks moodustati mugavusvalim, mis võimaldas uuringusse kaasata erialaste tutvuste kaudu leitud õpetajaid, kes olid mugavalt ja kergesti kättesaadavad (Beilmann & Rämmer, 2025).

Kokku osales uurimistöös 13 lasteaiaõpetajat kümnest erinevast haridusasutusest. Osalejate keskmine vanus oli 46 eluaastat, kellest noorim 25 ja vanim 64aastane. Lasteaiaõpetajate keskmiseks tööstaažiks kujunes 19 aastat, millest lühem 4 ja pikim 45 aastat. Toidutaimede kasvatamise ning nende rakendamise kogemus õppe- ja kasvatustegevustes oli õpetajatel keskmiselt 13 aastat, kõige lühem kogemus 4 ja pikim 45 aastat. Uurimistöös osalenud õpetajad õpetavad lapsi vanuses 1,5–7 aastat. Õpetajate andmeid illustreerib tabel lisas 1.

2.2 Andmekogumine

Eesmärgipärase andmekogumise tagamiseks kasutati poolstruktureeritud individuaalintervjuusid, mis võimaldasid paindlikkust intervjuu kava jälgimisel, privaatsust ja intervjuu kulgemist omas tempos (Lepik, 2025). Poolstruktureeritud intervjuu puhul on võimalik muuta küsimuste esitamise järjekorda ning lisada juurde vestluse käigus tekkinud täpsustavaid küsimusi (Lepik, 2025).

Alustuseks koostati intervjuukava, mille küsimused (vt lisa 2) valmisid lähtuvalt töö eesmärgis püstitatud uurimisküsimustest. Intervjuukava küsimused jagunesid kolme teemaplokki: taustinfo küsimused, põhiküsimused ja lõpetavad küsimused. Põhiküsimused jagunesid omakorda kahte teemaplokki, mis lähtusid töö teoreetilisest osast ning töö eesmärgis püstitatud uurimisküsimustest. Intervjuukava sobivuse kontrollimiseks viidi läbi 30 minutit kestnud pilootintervjuu ühe tegevõpetajaga, kes küll ei olnud osalenud Eesti

Maaülikooli projektis „Kasvades oma toiduga”, kuid kasvatab aktiivselt lastega toidutaimi. Pilootintervjuu järel ei olnud vaja kavasid sisulisi muudatusi sisse viia, seega võeti pilootintervjuu tulemused analüüsimisel arvesse. Kõik intervjuueeritavad andsid suulise nõusoleku intervjuu salvestamiseks ning helisalvestile talletunud nõusoleku oma andmete töötlemiseks töö valmimiseks (Tartu Ülikooli eetikakeskus, 2017). Intervjuu alguses tutvustati ennast ja uuringu tausta ning selgitati intervjuueeritavale tema rolli ja õigusi (Tartu Ülikooli eetikakeskus, 2017).

Intervjuueeritavale selgitati enne intervjuu algust:

1. intervjuu käigus ootame Teie kogemusi ja tähelepanekuid seoses toidutaimede kasvatamise ja laste toitumisharjumuste kujundamisega;
2. bakalaureusetöö eesmärgi ja andmete analüüsi osa, kus andmeid näevad nii mõlemad autorid, kui ka töö juhendaja;
3. intervjuueeritaval on õigus igal hetkel vastamisest loobuda (Tartu Ülikooli eetikakeskus, 2017);
4. intervjuu salvestatakse ning säilitatakse salasõnaga kaitstud kaustas, mis kustutatakse kohe pärast lõputöö kaitsmist; konfidentsiaalsuse tagamiseks ei esitata töös nimesid ega asutusi; tulemused esitatakse üldistatud kujul ja vajadusel kasutatakse pseudonüüme (Õ1, Õ2 jne) (Tartu Ülikooli eetikakeskus, 2017).

Mõlemad uurijad intervjuueerisid kuut lasteaiaõpetajat, üks uurijatest viis lisaks läbi prooviintervjuu seitsmenda õpetajaga, kes sobitus valimisse. Intervjuud viidi läbi ajavahemikus jaanuar–veebruar 2026, intervjuueeritavatele pakuti kohtumist nii silmast-silma kui ka vestlust telefoni teel. Kõik intervjuud viidi läbi telefoni teel vesteldes, millest lühim kestis 12 ja pikim 32 minutit.

2.3 Andmeanalüüs

Uurimistöö läbiviimiseks korraldatud poolstruktureeritud intervjuud salvestati helikandjale ning seejärel transkribeeriti ehk muudeti salvestatud heli kirjalikuks tekstiks (Sõnaveeb..., 2026). Intervjuude transkribeerimiseks kasutati Tallinna Tehnikaülikooli kõnetehnoloogia labori avalikku kõnetuvastuse teenust, mis on kättesaadav veebilehel tekstiks.ee (Olev & Alumäe, 2022). Automaatselt loodud transkriptsioonides esines mõningaid ebatäpsusi ning seetõttu kuulati intervjuu salvestised veelkord üle ning korrigeeriti tekstis tuvastatud vead.

Andmetöötlemises tugineti kvalitatiivsele induktiivsele sisuanalüüsile, mis on tundlik ja täpne ning võimaldab tekstis märgata unikaalseid või harva esinevaid nähtuseid (Kalmus et

al., 2015). Andmeid kodeeriti käsitsi ning igat uurimisküsimust analüüsiti eraldi, tuvastades transkriptsioonidest küsimustele vastavad tähenduslikud üksused. Need üksused koondati *Google arvutustabelisse*. Igast vastusest leiti tähenduslikud üksused ehk olulised fraasid, mida eraldati muust tekstist värviga. Igale tähenduslikule üksusele anti selle sisu tõlgendav nimetus ehk kood, mida illustreerib tabel 3 (vt lisa 3).

Tabel 1. Transkriptsioonis tähenduslike üksuste leidmine ja koodidele nimetuste andmine (terviklik tabel on välja toodud lisa 3)

Transkriptsioon	Kood
ÕP1: Olen kogu aeg maal elanud ja lapsepõlvest saadik, et kõigepealt siis ise vanemad kasvasid toidu, toidusaadused, suurem osa ise, kõik aiasaadused ja ise ka olen kasvatanud lapsevanemana. On oluline, et laps näeks, kust üks või teine asi lauale tuleb ja ikkagi see eesmärk, et laps saaks võimalikult puhast toitu.	Lapsepõlve kokkupuude aiandusega Toidu päritolu mõistmine Soov pakkuda puhast toitu

Induktiivse lähenemise korral ei lähtu koodide tuletamine eelnevalt määratletud teooriast, vaid koodid kujunevad otseselt andmestikust (Parfenova *et al.*, 2025). Valminud koodidest moodustati kategooriad ehk kõik sarnase sisuga koodid paigutati ühiste tunnuste alusel kategooriasse ning kategooriad jaotati üldkategooriatesse (vt lisad 4 ja 5). Selline tegutsemisviis aitab luua kogutud andmetest süsteemi, et leida andmetes sarnaseid tulemusi (Kalmus *et al.*, 2015). Esialgu kodeeris kumbki autor eraldi enda läbiviidud intervjuude vastused. Andmeanalüüsi usaldusväärsuse suurendamiseks viidi läbi vastastikune kaaskodeerimine, mille käigus teine autor hindas ja täpsustas esialgseid koode. Kaaskodeerimise tulemused langesid valdavalt kokku esmase kodeerimise tulemustega ning muudatused piirdusid üksikute kategooriate sõnastuse täpsustamisega.

3. TULEMUSED

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse ning nende tegevuste seos laste toitumisharjumuste kujunemisel. Esimese uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, millised on lasteaiaõpetajate kogemused koolieelses eas laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toiduvalmistamise tegevustesse. Uuritavate õpetajate kogemuste põhjal moodustus kolm peakategooriat, milleks olid toidutaimede kasvatamise põhjused lasteaias, õpetajate

kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamisse ja õpetajate kogemused laste kaasamisel toidu valmistamisse (vt lisa 6).

Uuritavate õpetajate kogemuste põhjal oli toidutaimede kasvatamise määravaimaks ajendiks nende isiklik huvi ning lapsepõlve kokkupuude toidutaimede kasvatamisega. Isiklik kokkupuude on tekitanud õpetajates eesmärgistatud tegevuse, millega õpetada lastele päris elu, kust toit pärineb ja milline on toidukasvatamise protsess.

„Seda on tehtud minu hinnangul alati, muidugi ei olnud kunagi sellist uhket kastimajandust nagu tänapäeval, kuid tehti juba vanasti ning veedeti palju aega õues. See kõik on laste jaoks nii huvitav ja põnev, et seda on vaja teha.” (Õ5)

Uuritavad tõid välja laste suure huvi isekasvatamise vastu ning leiti, et eraldi motiveerimist lapsed selle protsessi juures ei vaja. Õpetajad pidasid oluliseks taimekasvatuse protsessi osaks taimedega seotud legendide ja lugude jutustamist, mis aitab lastel luua emotsionaalse sideme kasvatatava taimega ning suurendab motivatsiooni köögivilju meelsamini tarbima.

„See, et nad saavad ise teha, motiveerib neid.” (Õ9)
„Tšäkki võluoad, kuidas ta mööda oa vart taevasse ronis, kõik tahavad uba kasvatada. Nii et ma olen sidunud muinasjuttudega, siin kõrvitsaga selle tuhkatriinu, et vot kuidas tõld tekkis, enne tuleb tõlla jaoks taim kasvama panna.” (Õ6)

Uurimistöös osalejad tõid välja, et püüavad katsetada võimalikult erinevate taimedega, pakkudes lastele sellega vahetut kogemust taimede kasvuprotsessi mõistmisel ning toetades mitmekesisema toidulaua kujunemist. Lasteaias kasvatatavate taimede valikul lähtuti peamiselt kahest faktorist: Eesti kliimale sobivus ning saagi saamise kiirus. Oluliseks peeti, et lapsed saaksid eduelamuse ning võimalusel arvestati nende soovidega, milliseid taimi kasvatada. Taimede valik sõltus osaliselt ka erinevatest projektidest, mis nägid ette kindlate toidutaimede kasvatamise, näiteks kõrvits ja herned. Uuritavad kasvasid koos lastega kõige enam üldtuntuid toidutaimi nagu: porgand, sibul, kartul, tomat, maitsetaimed, salatilised, kõrvits, peet, hernes, maasikas, kaalikas. Mõningad õpetajad on proovinud kasvatada arbuusi, pipra kaunu ja idusid.

„(...) ja siis alati ka midagi sellist, mille peale nad ise ei tule, siis pakuvad, et kas äkki seda või seda, et siis, siis nad alati on ikka uute asjade poolt ka, kuna see on põnev.” (Õ10)

Uuritavad kaasasid lapsi taimekasvatuse protsessis algusest lõpuni. Lapsed said osaleda erinevates tegevustes: seemnete külvamine, taimede ettekasvatamine, ümber istutamine, kastmine, rohimine, saagi koristamine, toidu ettevalmistus ja toidu söömine. Õpetajad tõid välja, et taimi sai kasutada erinevates õppetegevustes. Näiteks kasutasid intervjueeritavad kogu kasvatamise protsessi vältel vaatlust kui tegevuse osa. Lastel oli

võimalik jälgida taimedega toimuvaid muutusi, neid mõõta ning joonistada taimi erinevates arengufaasides. Lisaks viidi taimedega läbi mitmesuguseid katseid, näiteks erinevate kastmisrežiimide võrdlemine ja valguse ning soojuste mõju uurimine taimede arengule ja kasvukiirusele.

„Algusest peale osalised-õpetaja kõrval teevad kõike.” (Õ1)

„(...) nende seemnete loendamised ja rühmitamised ja, ja oma sildi juurdepanek, et need on just minu, minu taimed, et see on neile, see on põnev ja see meeldib. Me ei ole näinud minu last, kes ei tahaks, tahaks selles osaleda.” (Õ11)

„Selle käigus me oleme alati katseid teinud, et ühte kasti oleme lasknud lastel valada vett, nii palju kui nemad tahavad ja jälginud, mis siis juhtub. Seal on siis lihtsalt selline raba, kus miski ei kasva.” (Õ13)

Toiduvalmistamise protsessis saavad lapsed vastavalt vanusele osaleda kõikides etappides- korjamine, pesemine, hakkimine, riivimine, segamine ja toidu serveerimine. Uuritavate vastusest selgus, et kasvatati toidutaimi, mida sai kas kohe tarbida või millest oli võimalik hiljem ühiselt toite valmistada. Kasvatatud toidutaimedest on valmistatud erinevaid toite: salatid, kartulikrõpsud, supp, muffin/keeks, hoidised, porgandikook, praekartul, pannkook, ning mitmeid põnevaid roogasid nagu kaneeliporgandikeeks, suvikõrvitsa muffinid ja kosmosefriikartulid, suvikõrvitsa jäätis. Maitserohelist lisatakse nii suppile kui ka võileibade peale ning need on lastele vabalt kättesaadavad niisama ampsamiseks. Enamus intervjuudes mainiti, et lapsed söövad palju kasvatatud köögivilju ära juba toorelt ja koguseliselt rohkem.

„(...) suvikõrvitsa jäätis oli just õuntega, väga hea oli ja sidruniga.” (Õ6)

„(...) lapsed tegelikult söövad just toorest, keedetud kaalikas ei lähe mitte.” (Õ5)

Teise küsimusega sooviti välja selgitada, kuidas toetab koolieelses eas laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toidu valmistamisse õpetajate kogemuste põhjal laste toitumisharjumuste kujunemist. Toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustes osalemist väärtustasid kõik uuritavad väga kõrgeks ja leidsid selles seose laste toitumisharjumuste muutumisega. Tulemuste kodeerimisel kujunes neli erinevat kategooriat: julgus proovida uusi maitseid, suurenenud huvi toidutaimede vastu, laste kognitiivne areng ja emotsionaalne seos toiduga (vt lisa 7).

Uurimistöö käigus selgus, et laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toiduvalmistamisse toetab nende valmisolekut proovida uusi maitseid mitmel omavahel seotud viisil. Uuritavad leidsid, et lapsed on altimad maitstva isekasvatatud taimi, mida nad ei olnud varem proovinud, kuna neil oli otsene kogemus taime kasvuprotsessiga ja lastel tekkis arusaam toidu päritolust. Uuritavate vastustest tuli välja, et toidutaimede kasvatamine ja

aktiivne kokkupuude taimega aitab lastel aktsepteerida uusi toite. Õpetajate kogemusel toetas laste teadmisi toidu omadustest ja päritolust nende osalemine taimekasvatusega seotud tegevustes nagu nuusutamine, katsumine, lõikamine ja pikemas ajas taime muutuste jälgimine. Nende tegevuste tulemusel olid erinevad toidud laste jaoks vastuvõetavamad ning sealhulgas suurenes laste valmisolek proovida erineva tekstuuriga toite.

„Nad on muutunud julgemaks, kui tuleb kuskilt mujalt siis nad ei tea kuidas see on tehtud, kuid kui oleme teinud ise siis nad on näinud seda protsessi ja nad söövad seda paremini. Aknalaualt julgelt nopivad sibulat suhu või leivale.” (Õ8)

Õpetajad leidsid, et laste toiduteadlikkus kasvas ja sellega kaasnes nende paranenud võime tunda toidu sees ära tuttavaid puu- ja juurvilju. Näiteks lapsed, kes ei söönud tomateid on hakanud seda tarbima, sest ta saab selle ise noppida, pesta ja süüa. Uute maitsete aktsepteerimist toetas tuttavate maitsete kombineerimine, näiteks hakati lasteaia pakkuma leivale hummust, mis oli lastele esialgu ehmatav, kuid õpetaja suunamisel lisati sinna peale ise kasvatatud kurki, mille maitse oli neile juba tuttav ja turvaline ning seetõttu olid lapsed nõus seda proovima. Lisaks toodi välja, et oma kasvatatud köögiviljal on parem maitse ning on teada, kuidas ta kasvas ja kust see pärineb. Enamikes uuritavates lasteaedades toetati laste autonoomiat, luues võimaluse tarbida ise kasvatatud toitu vabalt valitud aegadel (näiteks idud, maitserohelised, kirsstomatid).

„No see on väga olulisel kohal, et nagu ma ka ennem rääkisin, et kui laps saab ise olla selles, protsessis osa ja ta näeb kuidas need asjad kasvavad, siis ta on valmis proovima seda asja. Ja kui ta juba on valmis proovima, siis ta nii-öelda harjub uute maitsetega ja tegelikult ka tema toidulaud rikastub.” (Õ11)

Uuritavate kogemuste põhjal laste kaasamisel toiduvalmistamise protsessi, näeb laps toidu koostist lähemalt, panustab ise toidu valmimisse ning seeläbi on valmis maitsma seni võõraid või vähem eelistatud toiduaineid. Laps on saanud ise oma kätega midagi valmistada, mis tekitab temas uhkustunde ja eduelamuse. Samuti tõuseb õpetajate sõnul laste huvi kogu toidutaimede kasvatamise protsessi vastu.

„Mulle tundub, et see, mis me seal üheskoos sööme, kui seda niimoodi koos teha ja seal koos sellega toimetada siis võib-olla võtab natuke rohkem ka see, kes hooaja alguses üldse ei võtnud mingit rohelist. Kui seal need julgemad on kausi kallal, siis ta ikka tuleb ja võtab. Mulle ikkagi tundub, et kui ta nagu ise saab võtta ja seda salatit kokku keerata, siis ka need ettevaatlikumad võib-olla maitsevad.” (Õ2)

Uuritavad leidsid, et lastel kujuneb igapäevane huvi ja harjumus taimede eest hoolitsemise vastu ning neil tekib isiklik seos taimega. Õpetajate kogemustel seostavad lapsed teema käsitlemise käigus toidutaimede kasvatamise ja toiduvalmistamisega saadud varasemaid kogemusi, mis toetab nende mõistmist toidu päritolust ja nende toidulaud muutub

mitmekesisemaks. Uurimistulemustest selgus, et lapsed söövad meelsamini koos eakaaslastega, kelle eeskuju ja vastastikune julgustamine suurendavad valmisolekut uusi maitseid proovida, sealhulgas, mängib olulist rolli ka õpetaja eeskuju ja entusiasm. Uuritavad tõid välja, et kuigi mõned lapsed võivad esialgu tunda kõhklust või vastumeelsust toidutaimedega tegelemisel, on oluline pakkuda neile aega kohanemiseks ning võimaldada õppimist ja osalemist distantsilt või kõrvalt jälgides.

„Arutelud, kust toit tuleb, kas Eestis kasvatatakse. Peale suvevaheaega on esimene tee peenrakastide juurde. Süües küsivad/mõtlevad millest toit koosneb, kuidas see on tehtud.” (Õ5)

Tulemustest selgus, et uuritavate lasteaiaõpetajate kogemuste põhjal on laste kaasamine toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise protsessidesse olulise tähtsusega seoses laste toitumisharjumuste muutusega. Õpetajate kogemuste põhjal toetavad praktilised tegevused laste huvi toidu ja selle päritolu vastu, aitavad kujundada mitmekesisemat toitumist ja proovida seni tundmatuid või mitte meelepäraseid toidutaimi. Lisaks aitab protsessis osalemine arendada laste koostööoskust, iseseisvust, teadmisi toidust ning loob emotsionaalse sideme toidutaimedega.

4. ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse ning nende tegevuste seos laste toitumisharjumuste kujunemisel. Uuritavad tõid välja, et koolieelses eas lapsed õpivad kõige tõhusamalt vahetu kogemuse ja aktiivse osaluse kaudu. Seda tõestavad erinevad uuringud, mis näitavad, et laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise protsessi on paranenud laste suhe toiduga, suurenenud valmisolek maitsta uusi toite ning lapsed naudivad rohkem oma kasvatatud toidu söömist (Cosco *et al.*, 2022; Kim & Park, 2020).

Esimese uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, millised on lasteaiaõpetajate kogemused koolieelses eas laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse. Uurimistulemused näitavad, et lasteaiaõpetajate isiklikud lapsepõlvkogemused toidutaimede kasvatamisega on olnud oluline tegur, mis on mõjutanud nende valmisolekut ja motivatsiooni hakata lasteaias toidutaimi kasvatama ja kasutama neid õppe- ja kasvatustöös. Norras 2023. aastal läbiviidud uuring kinnitab samuti, et õpetajate isiklik varasem kokkupuude looduses tegutsemisega suurendas nende enesekindlust ja valmisolekut ise taimi kasvatada ja aias tegutseda (Bergan *et al.*, 2023). Varasemast uuringust on samuti selgunud, et õpetaja enda väärtused, hoiakud ja kogemused mõjutavad otseselt praktiliste

õppemeetodite kasutamist lasteaias, kujundades nii õpetajate valmisolekut viia läbi toidutaimedega seotud tegevusi kui ka suutlikkust ületada ebakindlusest ja vähesest teadmistest tulenevaid takistusi (Sepp & Höijer, 2016).

Laste kaasamine toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise protsessidesse on õpetajate kogemustel motiveeriv ja väärtuslik tegevus. Õpetajate kogemustest selgus, et lapsed saavad osaleda toidutaimede kasvatamise protsessis algusest lõpuni, alates seemnete valimisest kuni saagi koristamiseni ja toidu valmistamiseni. Laste huvi osaleda kirjeldatud tegevustes ei tulene mitte niivõrd täiskasvanu suunamisest, vaid kujuneb vahetu kogemuse kaudu, kus protsessi nägemine, käed külge tegevused ning õues tegutsemisega kaasnev positiivne emotsionaalne seisund suurendavad laste kaasatust (Dyg & Wistoft, 2018; Kim & Park, 2020). Õpetajate kogemusest võib järeldada, et laste osalust toidutaimede kasvatamise tegevustes saab käsitleda kui kogemuslikku õppimist, mis kujundab otseselt nende toiduteadlikkust ja suhet toiduga ning toetab tervislike toitumisharjumuste kujunemist.

Uurimistöö tulemustest selgus, et lastel on suur huvi toidutaimede kasvatamise tegevuse vastu ning õpetajad on selleks loonud sobiva keskkonna, kasutanud teemakohaseid tegevusi nagu muinasjuttude sidumine taimedega, plakatite kasutamine või taime kasvu jälgiva päeviku pidamine. Sepp ja Höijeri (2016) uuringu tulemused näitasid samuti, et lapsed tunnevad loomulikku huvi toiduga seotud tegevuste vastu ning täiskasvanud saavad seda toetada mitmekesiste ja lapse kogemust avardavate tegevustega.

Uuritavad lasteaiaõpetajad leidsid, et kuigi mõned lapsed võivad esialgu toidutaimede kasvatamise protsessis hoida distantssi, toetab järjepidev kokkupuude taimega nende kujunevat huvi ja loob võimaluse osaleda kõrvalt jälgimise kaudu. Intervjuude vastused näitasid, et lapsed on altimad uusi toite proovima ja neid tarbima, kui neil on tekkinud emotsionaalne side ise kasvatatud taimedega. Isiklik kogemus suurendab märgatavalt laste huvi ning toetab positiivset suhtumist erinevatesse toitudes (Kim & Park, 2020). Kokkuvõtvalt võib järeldada, et laste aktiivne kaasamine loob eeldused tervisliku toitumiskäitumise kujunemiseks.

Toiduvalmistamise protsessis saavad lapsed vastavalt vanusele osaleda kõikides etappides. Mitmed varasemad uuringud (Cosco *et al.*, 2022; Kim & Park, 2020) kinnitavad, et laste kaasamine toiduvalmistamise protsessidesse toetab nende arusaama toidu koostisest ja toidu valmimisest. Õpetajate kogemuse põhjal tekitas ise toidu valmistamine lastes uhkustunnet ja eduelamust ning aitas lastel proovida toidutaimi, mida nad tavaliselt ei tarbi. Laste kaasamine erinevatesse toiduvalmistamise etappidesse suurendas nende teadmisi toidu

koostisest, kuna nad said kõiki taimi ise uurida, katsuda ja tarbida. Tulemustest saab järeldada, et suurenenud seotus toiduga toetab tervislike toitumisharjumuste kujunemist varajases eas, aidates lastel teha teadlikumaid toiduvalikuid (TAI, 2023).

Teise uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, kuidas toetab koolieelses eas laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toidu valmistamisse õpetajate kogemuste põhjal laste toitumisharjumuste kujunemist. Tulemustest selgus, et koolieelses eas laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toiduvalmistamisse toetab positiivselt laste toitumiskäitumist. Uuritavate kogemuse põhjal on laste aktiivne osalemine protsessis seoses laste toiduvalikuga ning toetab nende köögi- ja puuviljade tarbimise suurenemist. Aktiivne osalemine toiduga seotud tegevustes parandab laste teadmisi toidu päritolust ja toiteväärtusest ning suurendab köögiviljade tarbimist (Herawati, *et al.*, 2024), mida kinnitab ka Coso jt (2022) tegevusuuring, mille käigus suurenes toidutaimede kasvatamise programmis osalenud laste köögiviljade tarbimise hulk. Õpetajate kogemustel suurendab laste aktiivne kaasamine nende huvi ja seotust toiduga, sealjuures otsene meeli kaasav kokkupuude taimega soodustab uute toitude aktsepteerimist. Uuringus osalenud lasteaiaõpetajad täheldasid tihti positiivset grupisurvet, mis julgustab toidukartlikke lapsi kaaslaste eeskujul uusi maitseid proovima. Rühmas tegutsemise ja kaaslaste ning õpetaja tugi on võtmetegur, mis suurendab laste motivatsiooni ja seotust loodusega (Alaimo *et al.*, 2024).

Uuringu tulemused näitavad, et laste aktiivne osalus ja vahetud kogemused taimede kasvatamise ja toidu valmistamise protsessides vähendavad oluliselt toiduneofoobiat. Samale järeldusele jõudsid ka Kim ja Park (2020), kes tõid oma uurimistöös statistiliselt välja, et programmis osalenud laste hirm proovida uusi ja tundmatuid toite (toiduneofoobia) vähenes märgatavalt. Enamikes uuritavates lasteaedades toetati laste autonoomiat, luues võimaluse tarbida ise kasvatatud toitu vabalt valitud aegadel (näiteks idud, maitserohelised, kirsstomatid). Uuritavad mainisid, et palju kasvatatud toidutaimedest süüakse ära juba toorelt ning sellele aitab kaasa vabadus ise toidutaimi noppida. Intervjuudes osalenud lasteaiaõpetajad tõid esile, et laste osalemine toidutaimede kasvatamise ja toituvalmistamise tegevustes vähendab laste ebakindlust toidu proovimisel, kuna toidu koostis ja päritolu muutuvad neile tuttavaks ja arusaadavaks. See on oluline sarnasus varasemate uuringutega (Cosco *et al.*, 2022; Kim & Park, 2020), kus leiti, et laste iseseisev tegutsemine ja otsene kokkupuude toiduga muudab uute maitsete proovimise neile vastuvõetavamaks, soodustab puu- ja köögiviljade tarbimist ning tervislikumate toitumisharjumuste kujunemist.

Kokkuvõtvalt saab järeldada, et laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toiduvalmistamisse on uuritavate lasteaiaõpetajate kogemuse põhjal suur mõju laste toitumisharjumustele. See vähendab laste toiduneofoobiat, tõstab laste teadlikkust toidust, aitab hoida positiivset suhet toiduga, toetab sisemist motivatsiooni teha tervislikke valikuid ning suurendab märgatavalt laste köögi- ja puuviljade tarbimist.

5. TÖÖ PIIRANGUD, PRAKTILINE VÄÄRTUS JA SOOVITUSED

Töö praktiliseks väärtuseks võib lugeda intervjuude lõpus antud soovitusi nendele õpetajatele, kes alles kaaluvad lastega toidutaimede kasvatamise alustamist. Õpetajad soovitasid alustada väiksema mahu ja vähenõudlikumate toidutaimedega, et võimaldada eduelamuse saavutamist ning kogemuse kasvades tegevust järk-järgult laiendada. Uuritavad leidsid, et toidutaimi käsitlev tegevus hõlmab märkimisväärset osa õppekava teemadest ning toimib seetõttu tõhusa ja lihtsasti rakendatava õppevahendina. Käesolev bakalaureusetöö toetab nii tegevõpetajaid kui ka haridusasutusi õppeaia ning toidu kasvatuses seotud tegevuste arendamisel ning soodustab õppe- ja kasvatustöö mitmekesistamist praktiliste ning eluks vajalike oskuste kujundamisel.

Käesoleva bakalaureusetöö piiranguks oli, et vaatamata õnnestunud valimile, ei ole bakalaureusetöö tulemused kõigile üldistatavad, kuna intervjuud viidi läbi ühe piirkonna õpetajatega. Seetõttu ei saa teada, kas sarnaseid kogemusi toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise protsessis osalemise seosest laste toitumisharjumustele omab väiksem või enamus Eesti lasteaiaõpetajaid. Ülevaatlikuma tulemuse saamiseks võiks kasutada kvantitatiivset uurimisviisi.

Autorid leiavad, et käesoleva bakalaureusetöö võimalikuks jätkuks võiks läbi viia mahukama uuringu, et hinnata toidutaimede kasvatamise mõju kogu Eesti laste toitumisharjumuste muutumisele laiemas ulatuses. Lisaks võiks kaaluda tegevusuuringu läbiviimist, mis võimaldaks uurijal ise lastega protsessi läbi teha ja mõõta nende toitumisharjumusi enne ja pärast sekkumist. Samuti oleks väärtuslik uurida lastevanemate kogemusi, et selgitada välja, kas ja mil määral mõjutab lasteaias toimuv toidutaimede kasvatamine laste toitumisharjumusi koduses keskkonnas.

6. TÄNUSÕNAD

Soovime tänada intervjuudes osalenud lasteaiaõpetajaid, oma perekondi, sõpru, kolleege ja kaasüliõpilasi oma panustatud aja, toetuse ja kannatlikkuse eest. Eriline tänu meie juhendajale Kaire Jõgile.

7. AUTORSUSE KINNITAMINE

Käesoleva bakalaureusetöö koostamisel oleme kaasautoritena ühiselt kirja pannud uurimisteema, uurimisprobleemi ja uurimiseesmärgi. Oleme sõnastanud uurimisküsimused, koostanud teooriaosa ja planeerinud uurimuse, sealhulgas koostanud intervjuukava ning läbi viinud pilootintervjuu. Oleme leidnud 13 intervjueeritavat ja viinud läbi intervjuud, üks autor viis läbi 7 ja teine 6 intervjuud. Ühiselt on kogutud andmed, need transkribeeritud, kodeeritud, kaaskodeeritud, analüüsitud, analüüsitud andmeid tõlgendatud ja nende üle arutletud. Mõlemad autorid on bakalaureusetöö valmimisse andnud võrdse panuse.

Kinnitame, et oleme koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Ave Oja, Liis Vilba

/allkirjastatud digitaalselt/

10.05.2026

KASUTATUD KIRJANDUS

- Alaimo, K., Coringrato, E., Lacy, K., Hébert, J. R., & Beavers, A. W. (2024). Caretaking, accomplishment and connection to nature: The ‘gardening triad’ and its role in new community gardeners’ engagement, and social and emotional well-being. *People and Nature*, 6(5), 2014–2028. <https://doi.org/10.1002/pan3.10696>
- Alushariduse riiklik õppekava (2025). *Riigi Teataja I 2025, 1*.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/113082025001>
- Beilmann, M., & Rämmer, A. (2025). Valimi moodustamine. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/valimi-moodustamine/>
- Bergan, V., Nylund, M. B., Midtbø, I. L., & Paulsen, B. H. L. (2023). The teacher’s role for engagement in foraging and gardening activities in kindergarten. *Environmental Education Research*, 30(1), 68–82. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/13504622.2023.2181271>
- Colozza, D., Wang, Y. C., & Avendano, M. (2023). Does urbanisation lead to unhealthy diets? Longitudinal evidence from Indonesia. *Health & place*, 83, 103091. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.103091>
- Cosco, N. G., Wells, N. M., Zhang, D., Goodell, L. S., Monsur, M., Xu, T., & Moore, R. C. (2022). Hands-on childcare garden intervention: A randomized controlled trial to assess effects on fruit and vegetable identification, liking, and consumption among children aged 3–5 years in North Carolina. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.993637>
- Dėdelė, A., Bartkutė, Ž., Chebotarova, Y., & Miškinytė, A. (2021). The relationship between the healthy diet index, chronic diseases, obesity and lifestyle risk factors among adults in Kaunas City, Lithuania. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.599567>
- Diktas, H. E., Roe, L. S., Keller, K. L., Sanchez, C. E., & Rolls, B. J. (2021). Promoting vegetable intake in preschool children: Independent and combined effects of portion size and flavor enhancement. *Appetite*, 164. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105250>
- Drescher, L., & Grebitus, C. (2024). Growing Your Own Food and Dietary Quality: Results from a Survey. *EuroChoices*. <https://doi.org/10.1111/1746-692x.12455>
- Dyg, P. M., & Wistoft, K. (2018). Wellbeing in school gardens – the case of the Gardens for Bellies food and environmental education program. *Environmental*

Education Research, 24(8), 1177–1191.

<https://doi.org/10.1080/13504622.2018.1434869>

EKI ühendsonastik 2026. Eesti Keele Instituut, Sõnaveeb 2026.

<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/toitumisharjumus/1/est>

EKI ühendsonastik 2026. Eesti Keele Instituut, Sõnaveeb 2026.

<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/toiduneofoobia/1/est>

EKI ühendsonastik 2026. Eesti Keele Instituut, Sõnaveeb 2026.

<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/transkribeerima/1/est>

Eesti Maaülikool. (s.a.). *Kasvades oma toiduga*.

<https://kasvadesomatoiduga.emu.ee/loovharidusprogramm/haridusasutuste-koostooorgustik/>

Glušková N, Nelis L, Nurk E. Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport.

WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2021. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf

Herawati, H. D., Kurniasari, Y., Rahayu, H. K., Hositanisita, H., Afifah, E., Isvianti, A., Susilowati, N. S., Batubara, S., & Sonia, P. (2024). Gardening-cooking based intervention for improving healthy eating habits in preschool children. *Paediatrica Indonesiana*, 64(3), 218–26. <https://doi.org/10.14238/pi64.3.2024.218-26>

Jayasinghe, S., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2025). Cultural influences on dietary choices. *Progress in cardiovascular diseases*, S0033-0620(25)00020-9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2025.02.003>

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>

Kelly, V., & Brännlund, E. (2024). ‘I learned this in the gardening group’: the impact of a community garden on children and their families’ eating habits. *Irish Educational Studies*, 1–6
<https://doi.org/10.1080/03323315.2024.2314312>

Kim, S.-O., & Park, S.-A. (2020). Garden-Based Integrated Intervention for Improving Children’s Eating Behavior for Vegetables. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1257. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041257>

Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6. (2025). *Sihtasutus Kutsekoda*.

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11466888>

- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014; täiendatud 2025). Intervjuu. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/intervjuu/>
- Li, S., Chen, K., Liu, C., Bi, J., He, Z., Luo, R., Yu, Y., & Wang, Z. (2020). Dietary diversity and mental health in preschoolers in rural China. *Public Health Nutrition*, 24(7), 1869–1876. <https://doi.org/10.1017/s1368980020003237>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Marconi, S., Vezzoli, M., Locatelli, M., Bertolotti, P., Zanini, B., & Valerio, A. (2022). The role of primary school teachers' nutrition training in healthy eating promotion. *Health Education Journal*, 81(5), 554–572. <https://doi.org/10.1177/00178969221093714>
- Melesse, M. B., & Van Den Berg, M. (2020). Consumer Nutrition Knowledge and Dietary Behavior in Urban Ethiopia: A Comprehensive study. *Ecology of Food and Nutrition*, 60(2), 244–256. <https://doi.org/10.1080/03670244.2020.1835655>
- Nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses, sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris (2025). *Riigi Teataja I 2025*, 10. <https://www.riigiteataja.ee/akt/105082025010>
- Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A., & Vorobjov, S. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/sites/default/files/2024-01/Eesti%20kooli%C3%B5pilaste%20tervisek%C3%A4itumine.pdf>
- Oja, L., Pitsi, T., & Varava, L. (2010). *Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude*. Tartu: Ecoprint AS. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/130451413412_Tervis_ja_terviseteadlikkus_labi_toitumis_ja_liikumismangude_est.pdf
- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic Journal of Modern Computing*, 10(3), 409–421. <https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>
- Parfenova, A., Marfurt, A., Pfeffer, J., & Denzler, A. (2025). Text Annotation via Inductive Coding: Comparing Human Experts to LLMs in Qualitative Data Analysis. *Findings*

- of the Association for Computational Linguistics: NAACL 2025*, (lk 6472).
<https://doi.org/10.18653/v1/2025.findings-naacl.361>
- Rioux, C. (2020). Food neophobia in childhood. In *Handbook of eating and drinking: Interdisciplinary perspectives* (pp. 413-432). Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1037/dev0001146>
- Sepp, H., & Höijer, K. (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool – an exploratory study from Sweden. *Food & Nutrition Research*, 60(1).
<https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32603>
- Sobko, T., Brown, G. T. L., & Cheng, W. H. G. (2020). Does connectedness to nature improve the eating behaviours of pre-schoolers? Emerging evidence from the Play&Grow randomised controlled trial in Hong Kong. *Appetite*, 154, 104781.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104781>
- Stoieva, T., Dzhagiashvili, O., Prokhorova, S., Godlevska, T., Larionov, O., & Stukanova, S. (2022). Modern patterns of eating behavior in children. *CHILD'S HEALTH*, 17(6), 269–275. <https://doi.org/10.22141/2224-0551.17.6.2022.1528>
- Zielińska, M., Łuszczki, E., Dereń, K., & Bartosiewicz, A. (2021). The role of parents in shaping good nutrition habits in children. *Pediatrics I Medycyna Rodzinna*, 17(3), 250–255. <https://doi.org/10.15557/pimr.2021.0039>
- Tartu Ülikool (2017). *Hea teadustava*. <https://ut.ee/et/sisu/hea-teadustava>
- Tervise Arengu Instituut (s.a.). *Laste toitumine*. <https://toitumine.ee/toitumine-erinevates-eluetappides/lapsed>
- Tervise Arengu Instituut (s.a.). *Kuidas tervislikult toituda*. <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda>
- Tervise Arengu Instituut (2023). *Laste söomisharjumuste kujundamine*.
<https://toitumine.ee/artiklid/laste-soomisharjumuste-kujundamine>
- Terviseinfo (2024). *Tervise edendamine lasteaias*. <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/tervise-edendamine-lasteias>
- Varava, L., Pitsi, T., Magerramov, M., & Arund, A. (2020). Laste toiduteadlikkuse ja söomisharjumuste kujundamine. *Õpetajaraamat lasteaedadele*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/Laste_toiduteadlikkuse_veeb.pdf
- World Health Organization (2020). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

World Health Organization (2024). *World health statistics 2024: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organizatsion (2020). *Noncommunicable diseases: Childhood overweight and obesity*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>

Lisa 1. Tabel 1. Intervjueeritavate andmed

	Vanus	Haridus	Tööstaaž (a)	TKK (a)	Laste vanus (a)	KOTP
Õpetaja 1	36	Kõrgharidus	12	12	1,5–3	Ei
Õpetaja 2	55	Kõrgharidus	20	20	5–7	Ei
Õpetaja 3	40	Kõrgharidus (magister)	21	21	6–7	Ei
Õpetaja 4	25	Kõrgharidus	4	4	6–7	Jah
Õpetaja 5	44	Kõrgharidus (magister)	11	11	5–7	Ei
Õpetaja 6	44	Keskharidus (Õpib Tallinna Ülikoolis alushariduse pedagoogiks)	5	5	6–7	Ei
Õpetaja 7	57	Kõrgharidus	20	13	2–7	Ei
Õpetaja 8	64	Kõrgharidus	45	45	2–7	Jah
Õpetaja 9	56	2 kõrgharidust (Eripedagoogika ja lasteaiaõpetaja)	30	15	2.5–7	Jah
Õpetaja 10	28	Keskharidus (lõpetab Tartu Ülikooli)	8	6	3–6	Ei
Õpetaja 11	50	Keskeriharidus (Õpetajakoolitus)	20	6	5–7	Jah
Õpetaja 12	31	Kõrgharidus	6	5	1.5–3	Jah
Õpetaja 13	64	Kõrgharidus	44	5	6–7	Jah

Märkus. a - aastat; TKK - toidutaimede kasvatamise kogemus; laste vanus - vanusegrupp, kellega käesoleval hetkel lasteaias toidutaimi kasvatatakse; KOTP - kasvades oma toiduga programmis osalenu.

Lisa 2. Tabel 2. Intervjuu kava

TAUSTINFO	
1. Kui kaua Te olete lasteaias töötanud? 2. Milline on Teie haridus? 3. Kui vana Te olete? 4. Millises vanuses lapsed Teie rühmas käivad? 5. Millised on Teie hinnangul laste toidueelistused? 6. Milliseid meetmeid Te olete kasutanud, et suunata lapsi rohkem puu- ja köögivilju sööma?	
PÕHIKÜSIMUSED	
1. Millised on lasteaiaõpetajate kogemused koolieelses eas laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustesse?	1. Mis ajendas Teid lasteaias toidutaimi kasvatama? (Missugune on Teie eelnev kogemus toidutaimede kasvatamisega? Kui kaua Te olete köögiviljade kasvatamisega lasteaias tegelenud?) 2. Milliseid toidutaimi Te lasteaias kasvatate? 3. Mille alusel valite toidutaimi, mida soovite lasteaias kasvatada? 4. Kuidas Te kaasate lapsi toidutaimede kasvatamisesse? (Millistes tegevustes lapsed osalevad (nt. külvamine, hooldamine, toidu valmistamine, maitsemine)? Milliste tegevuste eest lapsed vastutavad?) 5. Kuidas motiveerite lapsi toidu kasvatamise protsessis osalema? (Kuidas motiveerite neid lapsi, kes ei soovi alguses üldse toidu kasvatamise protsessis osaleda? Kuidas Te hoiate lastes järjepidevat huvi toidutaimede kasvatamise vastu?) 6. Milliseid toite olete ise kasvatatud toidutaimedest koos lastega valmistanud? (Kuidas olete lapsi kaasanud nende toitude valmistamisesse?)

2. Kuidas toetab koolieelses eas laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toidu valmistamisse õpetajate kogemuste põhjal laste toitumisharjumuste kujunemist?	1. Milliseid muutuseid olete märganud laste toitumisharjumustes seoses toidutaimede kasvatamisega? (Tooge üks konkreetne näide laste toitumisharjumuste muutuste kohta seoses toidutaimede kasvatamise ja toiduvalmistamisega? Kui sageli lapsed tunnevad huvi toidu päritolu ja valmistamise vastu väljaspool õppetegevusi?) 2. Kuidas hindate köögiviljade kasvatamise ja toiduvalmistamise rolli tervislike toitumisharjumuste kujundamisel? Mille alusel Te seda hindate? 3. Kas olete saanud infot lapsevanematelt, kas ja kuidas on toidutaimede kasvatamine mõjutanud laste toitumisharjumusi kodus? 4. Millised on suurimad väljakutsed toidutaimede kasvatamisel lasteaias?
LÕPETAVAD KÜSIMUSED	
1. Milliseid soovitusi annaksite nendele lasteaiadepetajatele, kes alles soovivad hakata lasteaias kasvatama toidutaimi? 2. Kas Te soovite veel midagi käsitletud teema kohta lisada?	

Lisa 3. Tabel 3. Transkriptsioonis tähenduslike üksuste leidmine ja koodidele nimetuste andmine

Transkriptsioon	Kood
ÕP1: Olen kogu aeg maal elanud ja lapsepõlvest saadik, et kõigepealt siis ise vanemad kasvasid toidu, toidusaadused, suurem osa ise, kõik aiasaadused ja ise ka olen kasvanud lapsevanemana. On oluline, et laps näeks, kust üks või teine asi lauale tuleb ja ikkagi see eesmärk, et laps saaks võimalikult puhast toitu. ÕP5: Alati, selles mõttes ma olen nagu see tähendab oma olemuselt üldse nagu selline hästi nagu selle, seda tänapäeval nimetatakse niinimetatud õuesõppe õpetaja ja see on laste jaoks nii huvitav ja nii põnev. ÕP4: No kuna meil on need aiakastid seal juba kõikidel rühmadel, siis see ongi selline lasteaia juba traditsioon, et kõik kasvatavad. ÕP2: ...	Lapsepõlve kokkupuude aiandusega Toidu päritolu mõistmine Soov pakkuda puhast toitu Laste huvi isekasvatamise vastu Lasteaia suunitlus (õuesõpe, traditsioonid)

Lisa 4. Tabel 4. Kategooriate moodustamine

Kood	Kategooria
Lapsepõlve kokkupuude aiandusega	Isiklik huvi
Toidu päritolu mõistmine	Tervislike toitumisharjumuste tutvustamine
Soov pakkuda puhast toitu	Isiklik huvi
Laste huvi isekasvatamise vastu	Laste huvi
Lasteaia suunitlus (õuesõpe, traditsioonid)	Lasteaia suunitlus

Lisa 5. Tabel 5. Üldkategoriate moodustamine

Kategooria	Üldkategooria
Lapsepõlve kokkupuude aiandusega	Sisemine ajend
Toidu päritolu mõistmine	Sisemine ajend
Soov pakkuda puhast toitu	Sisemine ajend
Laste huvi isekasvatamise vastu	Väline ajend
Lasteaia suunitlus (õuesõpe, traditsioonid)	Väline ajend

Lisa 6. Tabel 6. Esimese uurimisküsimuse kooditabel

Uurimisküsimus	Peakategooria	Alamkategooria	Koodi kategooria	Täenduslik üksus ehk kood
Millised on lasteaiaõpetajate kogemused koolieelses eas laste kaasamisel toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise tegevustes?	Toidutaimede kasvatamise põhjused lasteaias	Ajend	Sisemine motivatsioon	1. Lapsepõlve kokkupuude aiandusega 2. Toidu päritolu mõistmine ja tervislike toitumisharjumuste tutvustamine 3. Praktiliste kogemuste väärtustamine laste arendamisel 4. Soov pakkuda “päris elu kogemust”. 5. Soov pakkuda puhast toitu
			Välimine motivatsioon	1. Projektides osalemine 2. Õppekava täitmine 3. Laste huvi isekasvatamise vastu 4. Lasteaia suunitlus (õuesõpe, traditsioonid)
	Õpetajate kogemused laste kaasamisel toidutaimede kasvatamisse	Laste praktiline osalus	Laste praktiline osalus kasvatamises	1. Planeerimine ja arutelu 2. Seemnete külvamine ja istutamine 3. Hooldamine 4. Saagi korjamine 5. Jäätmete koristus 6. Katsed, vaatlused
	Õpetajate kogemused laste kaasamisel toidu valmistamisse		Laste praktiline osalus toidu valmistamises	1. Toidutaimede korjamine ja ettevalmistamine 2. Toidu valmistamine (lõikamine, riivimine, segamine) 3. Valmistatava toidu valimine 4. Maitsmine ja serveerimine 5. Kaalumine, mõõtmine
		Laste motivatsiooni toetavad tegurid	Õpetaja eeskuju	1. Järjepidev protsess 2. Pidev kaasamine, suunamine ja tähelepanu pööramine 3. Mudeldamine 4. Õpetaja positiivne hoiak 5. Kannatlikkus
			Sotsiaalne aspekt	1. Grupimõju - teiste eeskuju, julgemate laste mõju, üheskoos tegutsemine.
			Emotsionaalne tugi	1. Julgustamine 2. Lapsele aja andmine

Lisa 7. Tabel 7. Teise uurimisküsimuse kooditabel

Uurimisküsimus	Peakategooria	Alamkategooria	Koodi kategooria	Tähenduslik üksus ehk kood
Kuidas toetab koolieelses eas laste kaasamine toidutaimede kasvatamisse ja toidu valmistamisse õpetajate kogemuste põhjal laste toitumisharjumuste kujunemist?	Toidutaimede kasvatamise ja toidu valmistamise seos laste toitumisharjumuste kujunemisel	Seos toitumisharjumustega	Julgus proovida uusi maitseid	1. Isekasvatatud taime maitsemine 2. Varasemalt mitte maitsenud toidutaimede söömine 3. Teavad kuidas on tehtud ja kust tulnud 4. Ise käed külge pannud 5. Üheskoos proovimine 5. Soov rohkem süüa tooreid vilju 6. Maitserohelise proovimine
			Suurenenud huvi toidutaimede vastu	1. Tarbitakse omakasvatatud toidutaimi 2. Toidutaimede tarbimise kasv 3. Pikem suhe taimega 4. Isiklik panus 5. Omanikutunne
			Kognitiivne areng	1. Toidu päritolu teadlikkus 2. Väärtuskasvatuse tõus 3. Sõnavara laienemine
			Emotsionaalne seotus toiduga	1. Uute maitsete aktsepteerimine tuttavate maitsete kaudu (nt. hummus+kurk) 2. Omavalmistatud toidu proovimine 3. Koostisosade nägemine 4. Rõõm avastamisest 5. Uhkus oma valmistatud toidu üle 6. Positiivsed emotsioonid 7. Eduelamus suurendab maitsemist

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Meie, Ave Oja ja Liis Vilba,

1. anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) meie loodud teose Bakalaureusetöö “Toidutaimede kasvatamise ning toidu valmistamise tegevustes osalemise seos koolieelses eas laste toitumisharjumuste kujunemisel lasteaiaõpetajate kogemuste põhjal”, mille juhendaja on loodusteaduste didaktika nooremlektor Kaire Jõgi, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. anname Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. oleme teadlikud, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autoritele;
4. kinnitame, et lihtlitsentsi andmisega ei riku me teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Ave Oja ja Liis Vilba