

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Galina Umbleja

**ÕPETAJATE VALMISOLEK RAJADA JA KASUTADA
ÕPPEAEDU LASTEAIAS LASTE TERVISLIKU
TOITUMISE HARJUMUSTE KUJUNDAMISEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Lehte Tuuling

Narva 2023

KINNITUS

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandus allikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Galina Umbleja

/tööautoriallkiri/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Galina Umbleja,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Õpetajate valmisolek rajada ja kasutada õppeaedu lasteaias laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel”, mille juhendaja on Lehte Tuuling, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i 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. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Galina Umbleja

13.05.2023

SUMMARY

Bachelor's degree is "Teachers' Willingness to Create and Use Kindergarten's Garden to Create Healthy Food Habits for Children". Food habits are formed during childhood, which is why it's important to track what a child eats. Many adulthood illnesses form due to bad eating habits as a child. (TAI, 2009, p 6) Doctor's check ups among first graders show that health problems start before a child goes to school. That leads us to the main problem of this thesis: children do not eat enough fruits and vegetables due to bad eating habits. As outdoor education is a good way to support children's development and create conditions conducive to healthy eating habits, it is important that teachers make more use of it.

The aim of this thesis is to:

- 1) Find out the readiness of teachers to set up a learning garden and their awareness of its use in teaching and learning activities.
- 2) Find out the readiness of teachers to use the garden and how they can use it to create healthy food habits.

This bachelor's thesis consists of three parts, the theoretical basis of the topic, description of the research methodology and the summary of the results and the analysis of the results. Dahlgren, Szczepanski, Arendi, Aavik and materials from the Institute for Health Development were the main authors used to open the theme. A qualitative approach was used to conduct the study. The study sample consisted of teachers from kindergartens in Maardu.

SISUKORD

| | |
|---|----|
| SUMMARY | 3 |
| SISSEJUHATUS..... | 5 |
| 1. ÕPPEAIA KASUTAMINE LASTE TERVISLIKU TOITUMISE HARJUMUSTE Kujundamisel lasteaias | 8 |
| 1.1. Lapse tervisliku toitumise harjumuste kujundamine..... | 8 |
| 1.2. Õppeaia kasutamine laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel | 9 |
| 1.2.1. Õuesõppe kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes | 9 |
| 1.2.2. Õppeaia rajamise põhimõtted lasteaias | 10 |
| 1.2.3. Lapse harjumuste kujundamine töötegevuste toel õppeaias..... | 11 |
| 1.2.4. Toitumisharjumuste kujunemine läbi tegevuste õppeaias..... | 13 |
| 2. UURIMISTÖÖ METOODIKA..... | 15 |
| 2.1. Uurimistöö eesmärk | 15 |
| 2.2. Uurimistöö meetodika valik ja kirjeldus | 15 |
| 2.3. Valimi moodustamine ja kirjeldus | 16 |
| 2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus..... | 17 |
| 2. UURIMISTULEMUSED..... | 19 |
| 3.1. Õppeaia kasutamise põhimõtted lasteaias | 19 |
| 3.2. Õppeaia kasutamise võimalused õppe- ja kasvatustegevuses | 20 |
| 3.3. Laste kaasamine õppeaia tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi | 22 |
| 3.4. Õpetajate ootused juhtkonna ja lastevanemate toele õppeaia kasutamisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel..... | 23 |
| 3.5. Õpetajate arvamus õppeaia kasutamise võimalustest laste tervisliku toitumise kujundamisel | 25 |
| ARUTELU | 27 |
| KOKKUVÕTE..... | 31 |
| KASUTATUD ALLIKAD..... | 33 |
| LISAD..... | 37 |
| Lisa 1. Intervjuu küsimused | 37 |
| Lisa 2. Õppemängud | 39 |

SISSEJUHATUS

Lasteaed on koht, kus lapsed veedavad oma suurema osa lapsepõlvest. Enamik lastest käivad lasteaias või koolis ning kodus ollakse vaid õhtuti ja nädala lõpus. Toitumisharjumused kujunevad lapseas, mistõttu on lapse toitumise jälgimine väga tähtis. Paljud täiskasvanuea haigused saavad alguse valest toitumisest lapsepõlves. (TAI, 2009, lk 6) Seda, et terviseprobleemid tekivad juba enne kooli, näitavad esimese klassi õpilaste arstlikud läbivaatused. Esimese klassi õpilastest tunnustati täiesti terveks 58%. Põhilised probleemid olid rühihäired ja nägemisteravuse langus, kolmandal kohal oli ülekaal. 2008. aastal Eesti Haigekassasse esitatud koolide aruandest selgub, et ülekaalulisi lapsi oli 9,6% (2007. a-l vastavalt 8,3%) ning alakaalulisi 2,2% (2007. a-l vastavalt 2,2%). Ülekaalulisi lapsi oli kõige rohkem III ja V klassis (10–13-aastased õpilased) ning piirkondadest enim oli neid Harjumaal. (TAI, 2009, lk 7) Sellest tulenebki antud uurimistöo probleem: lapsed söövad vähe puu- ja köögivilju, kuna neil puudub tervisliku toitumise harjumused. Kuna õuesõpe on hea võimalus lapse arengu toetamiseks ja soodustavate tingimuste loomiseks tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel, siis on oluline, et õpetajad seda rohkem kasutaksid.

Toitumisharjumusi saab muuta, kui muutuvad inimese väärtushinnangud või keskkond. Linnastumine on kaasa toonud ebatervislikumad toitumisharjumused, näiteks süüakse tihti liiga rasvast ja soolast kiirtoitu ning vähe kiudainerikast toitu. Linna kiire eluviis seab toiduvalikus esikohale valmistoidu, mida on tugevasti kuumutatud ning mis võib sisaldada rohkelt soola, rasva ja suhkrut. Lasteaias ja koolis saadud teadmised aitavad lastel aru saada tervisliku ehk tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise vajalikkusest (TAI, 2009, lk 6).

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava ütleb, et õppetegevused on vaja ellu viia läbi mängu ning toetada laste loovust kasutades üldõpetuslikku tööviisi, mis tähendab lapse aktiivset tegutsemist ja kõikide meelte rakendamist ümbritseva keskkonna tundma õppimisel. Last kaasatakse tegevuste kavandamisel, suunatakse tegema valikuid ning tehtut analüüsima. (KELA RÕK, 2008, §4,5)

Koolieelse lasteasutuse üldeesmärk on toetada laste kehalist, vaimset ja sotsiaalset, sealhulgas kõlblelist ja esteetilist arengut, et kujuneksid eeldused igapäeva eluga toimetulekuks ja koolis õppimiseks. Selleks on vaja luua lapsele arengut soodustav keskkond, tagada turvatunne ja eduelamused ning toetada lapse loomulikku huvi hankida teadmisi ja saada kogemusi ümbritseva elu, looduse ja ühiskonna nähtuste kohta. Õpetajad

peavad toetama last ümbritseva maailma mõistmisel ja tervikliku maailmatunnetuse kujunemisel. Ning soodustada lapse kasvamist aktiivseks vastutus-, otsustus- ja valikuvõimeliseks, oma otsusele ja tunnustatud käitumisnormidele vastavalt käituvaks ning vajadusel oma käitumist korrigeerivaks, teiste suhtes avatuks, teisi arvestavaks, tundlikuks, koostöövalmis inimeseks (KELA RÕK, 2008, §9).

Eelkooliealistel lastel on kaasasündinud vajadus kogeda rõõmsameelseid emotsioone ja rahuldada oma uudishimu. Looduses on palju rõõmu ja palju emotsionaalselt või esteetiliselt meeldivat. Oskus loodust nautida aitab inimestel säilitada vaimset ja emotsionaalset tasakaalu ka hilisemas elus. Õpetaja roll on suunata lapsi loodusobjektide või -nähtuste märkamisel, luues neile pidevalt võimalusi positiivsete emotsioonide kogemiseks, aidates neil samal ajal omandada uusi teadmisi. (Timoštšuk, 2010, lk 58)

Liikumine ja füüsiline aktiivsus on tervislikud tegurid ning et lapsed, kellel on võimalus viibida värskes õhus, on tervemad, mängivad mitmekülgsemaid mänge ja neil areneb paremini keskendumisvõime (Dahlgren & Szczepanski, 2006, lk 94).

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on:

- 1) Välja selgitada õpetajate valmisolek õppeaia rajamiseks ja teadlikkus selle kasutamisele võtmiseks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel.
- 2) Välja selgitada õpetajate valmisolek õppeaia kasutamiseks laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel.

Autor on töös püstitanud probleemi: kui teadlikult õpetajad kasutavad õppeaeda lapse igakülgse arengu toetamisel ja tervislike toitumisharjumuste kujundamisel ja otsib vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

1. Kuidas hindavad õpetajad õppeaia vajalikkust lasteaias?
2. Milliseid võimalusi õpetajad näevad õppeaia kasutamiseks õppe- ja kasvatustegevuses?
3. Milliseid laste kaasamise võimalusi õpetajad näevad õppeaias toimuvatesse tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi?
4. Millist tuge õpetajad ootavad juhtkonnalt ja lapsevanematelt?
5. Kuidas näevad õpetajad lapse tervisliku toitumisharjumuste kujundamise võimalusi läbi õppeaias toimuvate tegevuste?

Bakalaureusetöö koosneb kolmest osast, teema käsitlemise teoreetilised lähtekohad, uurimistöö metoodika kirjeldus ja uurimistulemuste kokkuvõte ja analüüs. Peamised autorid, kellel teema avamisel toetuti, olid Dahlgren, Szczepanski, Arendi, Aavik ja Tervise Arengu Instituudi materjalid. Uuringu läbiviimisel kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi. Uuringu valimi moodustasid Maardu lasteaedade õpetajad.

1. ÕPPEAIA KASUTAMINE LASTE TERVISLIKU TOITUMISE HARJUMUSTE KUJUNDAMISEL LASTEAIAS

1.1. Lapse tervisliku toitumise harjumuste kujundamine

Toit peaks andma organismile eluks vajalikku energiat ja kõiki vajalikke toitaineid. Energiat kasutatakse peamiselt põhiainevahetuseks ja füüsiliseks aktiivsuseks, kuid energiavajadus sõltub suuresti vanusest, soost, ainevahetuse seisundist ja kehalisest seisundist, füüsilisest aktiivsusest ja paljudest muudest vähem tähtsatest teguritest. Tasakaalustamata toitumisest tulenev toitumis puudus mõjutab keha heaolu mitmel viisil ja võib põhjustada erinevaid haigusi. Üks tasakaalustamata toitumise tagajärgi on ka kaaluprobleemid - kui keha ei saa toidust vajalikke toitaineid, sunnib see meid rohkem sööma. (TAI, s.a, veebileht)

Toiduvalik, kus on palju puu- ja köögivilju, marju, pähkleid ja seemneid, täisteraviljatooteid, kala ja muid mereande, taimseid õlisid ja madala rasvasisaldusega piimatooteid, vähendab riski haigestuda enamikku kroonilistesse haigustesse. Selline toitumine varustab keha vajalike mineraalainete, vitamiinide ja fütotoitainetega, sealt saadud rasvad ja süsivesikud hoiavad head tervist. (Soots, 2016, lk 12)

Tervisliku toitumise aluseks on ka söögikordade regulaarsus. Lastele tuleb pakkuda toitu päevakavas ettenähtud ajal ning söögikordade vahe ei tohi olla suurem kui 3,5-4 tundi. Eelkoolides peaks laps saama eakohast toitu kolm söögikorda päevas. (Maser et al., lk, 25)

Väikseid lapsi mõjutavad kõige rohkem perekond ja kodu. Mida suuremaks saab laps, seda rohkem mõjutab teda kõik koduväline: lasteaed, kool, sõbrad, ümbritsevad inimesed. Söömine aga ongi elus püsimise ja tervise alustala. Lasteaia- ja algkooli laste jaoks on väga oluline, et õpetajad võtaksid aega, et selgitada neile pakutavat toitu, süüa samas lauas, ehk teisisõnu olla hea eeskuju. Oluline on, et lastel oleks piisavalt aega süüa. Toidu kiire sisse toppimine võib põhjustada terviseprobleeme. (TAI, 2022, veebileht) Lasteaias läbi mängu on võimalik lapsi õpetada-suunata kõigi tegevuste käigus. Mida rohkem on tegevustes mängulisust ja arutlemist, seda enam see lastele meeldib ning seda rohkem on sellest ka kasu. Üks võimalus on panna toit ise taldrikule, mida õpetatakse mõnes lasteaias juba lasteaiast alates. Jah, alguses on taldriku ümber rohkem toitu kui taldrikul, või on portsjonid liiga suured või liiga väikesed. Harjutusega muutuvad lapsed siiski vilunumaks ja omandavad kiiresti võime panna taldrikule nii palju toitu, kui nad suudavad. Samuti söövad lapsed meelsamini, kui saavad ise lauda katta ning midagi valmistada – kasvõi

panna kokku endale meelepärase tükeldatud salati - riivitud köögiviljadest ja seemnetest, teha ise endale võileibu jne. Veel üks tore võimalus, selle asemel et pakkuda lastele valmis salateid, andke neile võimalus salat ise kokku segada, ning hakkavad köögivilju sööma ka need, kel need varem taldrikule jäid. (TAI, 2022, veebileht)

1.2. Õppeaia kasutamine laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel

1.2.1. Õuesõppe kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes

Õuesõppe peamine eesmärk on tavaliselt see, et laps õpiks, kuidas looduses käituda, kasutada looduse uurimiseks erinevaid meeli, kasutada oma loovust ja nautida aktiivset looduses viibimist. Lapsed õpivad märkama, mida loodus erinevatel tasanditel pakub, ja looma seoseid aastaaegade vaheldumisega. Lasteaias õpivad lapsed peamiselt mängu ja igapäevaste tegevuste kaudu. (Kask, 2021, veebileht)

Loodushoid on oluline väärtushinnang, mille kujunemisele tuleb pöörata tähelepanu just varases lapseas. Ütleb meile vanasõna: mida õpid noores eas, seisab eluaeg sul peas. (Norman, 2005, lk 11) Eesti pedagoog Johannes Käis ütles: õppides lapsena loodust tundma, täiskasvanuna huvi ümbritseva looduse vastu suurem ning temas kujunevad loodussäästlikud hoiakud. Looduse tundmine ja tema elu mõistmine on looduse armastuse eeltingimus, sest armastada võib ainult seda, mis meil on tuttav ja meie vaimule ligidal seisab. (Norman, 2005, lk 12 – 13)

Õuesõpe on õppimine loomulikus keskkonnas, kus sa koged, teed ja jagad õpitud teadmisi teistega. Õuesõpe on täienduseks traditsioonilisele õppimisviisile, kus saab õppida erinevaid aineid: matemaatika, keel ja kõne, tehnoloogia, mina ja keskkond jne. (Kruuda, 2009, veebileht) Õppides tegemise kaudu, mõistab laps õpitut paremini kui vaid kuulates või vaadates. Tehes kasutab laps oma erinevaid meeli isikupärasel moel. Laps, kes on taimede eest ise hoolitsenud, tunneb taimi parem kui see laps, kes on kuulunud vaid õpetaja seletusi. (Timoštšuk, 2018, lk 8)

Õuesõppe üheks eesmärgiks on säästliku ja loodushoidliku eluviisi õpetamine. Et laps muutuks teadmishimuliseks, siis tuleb juhtida lapse tähelepanu looduse nähtusele, võimaldada tal küsida, tõstatada probleeme ja lasta tal ise avastada ning otsida vastuseid küsimustele. (Raadik, 2009, lk 8)

Õuesõppest saab oluline tööriist näitlikustamiseks õppekava sisu, kui:

- õuekeskkonda nähakse õpikeskkonnana, mis on terviklik ja turvaline;
- aluseks võetakse avastusõppe elemendid ning kogemuskeskne õpe;
- töötatakse teemade kaupa ja erinevaid valdkondi lõimides;
- välikeskkonda nähakse täienduse ja alternatiivina ruumile.

Looduses käimisele tuleb alus rajada eelkoolieas (Brügge et al., 2008) Lapsed õpivad kasutades kõiki meeli: nägemine, kuulmine, haistmine ja kompimine. Õues saavad lapsed loomulikus keskkonnas tunda õppida oma kodukoha eripära, loodust ja kliimat. John Dewey seletas õuesõpet, kus kogemus on parem õpetaja. (Dewey, 1897, veebileht) Õuesõpe aitab ühendada omavahel teadmised ja päris elu (Pärtel, 2018, veebileht).

Villem Voore ütles oma intervjuus, et loodus kasvatab inimestes headust ja armastust. Kui laps varasemas eas õpib looduse eest hoolitsema, loodust armastama, siis ta õpib armastama ka inimesi. Looduse tundma õppimisest ja looduse armastusest tuleneb ka kodumaa armastus laiemas mõttes. (viidatud Kukerman, 2005, lk 12) Lapse kaasamine ühistegevusse on loomulik viis, kuidas laps õpib tegema koostööd ja austama teisi ning hindama enda ja teiste tööd, arendab nende vaatlusoskust, suhtumist loodusesse ja töövahendite kasutamise oskust ning samal ajal annab neile võimaluse saada vastuseid ja selgitusi küsimustele (Arendi, 2011, lk 12).

Lasteaias õpivad lapsed sageli puu- ja köögiviljade välimust ja maitset, kasutades seejuures pildimaterjali või poest ostetud puu- ja köögivilju. Aga kus nad päriselt kasvavad, kas maa sees, maa peal või puu otsas? Selle kohta lastel teadmised ja seosed puuduvad. Oleks hea võimalus lastel näha, kuidas puu- ja köögivilju kasvatatakse, aidata oma õpetajale nende eest hoolitseda. Tänapäeval liitub õuesõppe programmiga üha rohkem lasteaedu, et näidata lastele loodust päriselus, mitte piltidel. Lasteaia territooriumile luuakse õppeaedasid, kus kasvatatakse marju, puu- ja köögivilju jne.

1.2.2. Õppeaia rajamise põhimõtted lasteaias

Eestis hakkasid 1990. aastate keskel kooliaiad (kas tervikuna või nende köögiviljaia osa) erinevatel põhjustel kaduma. Läänemaailmas käivitati uued kampaaniad nende arendamiseks ja loomiseks taaskäivitati. Näiteks Ühendkuningriigis, Rootsis, Saksamaal ja

USAs tegelevad suured aiandusühingud ja põllumajandusülikoolid üha enam teemaga „aiapõhine õpe” (garden-based learning), aidates koolidel ja lasteaedadel aiamaad rajada ja hooldada. Koostöös koolide ja ülikoolidega töötatakse välja õppemeetodeid. Kasutusel on mõiste "aiapõhine õpe", mis tähendab õppemeetodit, mille puhul õpikeskkonnaks on õppimine aiandustegevuste kaudu. Paljudes kohtades on see meetod juba õppekavadesse lisatud. (Aavik, 2015, veebileht)

Lapsed armastavad praktiliselt kõike, mis on seotud loodusega. Lapsed on uudishimulikud ja pole suuremat rõõmu kui see, kui laps kasvatab taimi oma köögiviljaaias. Lapsed naudivad seemnete istutamist, nende idanemise jälgimist ja lõpuks ka saagikoristust. Lapsed arendavad ka vastutustunnet ja uhkust enda üle, mis lõppkokkuvõttes tõstab enesehinnangut. Üks parimaid viise, kuidas tekitada entusiasmi aianduse vastu, on pöörduda lapse meelte poole, lisades taimi mitte ainult silmadele, vaid ka maitsele, lõhnale ja puudutusele. Köögiviljad on väikestele lastele alati hea valik. Nad mitte ainult ei idane kiiresti, vaid neid saab ka süüa, kui nad on valmis. Luues õppeaeda on vaja anda lastele võimalus osaleda tegemisel selle kohta, kuhu ja mida aeda istutada. Lasta neil aidata mulla ettevalmistamisel, seemnete istutamisel ja jooksva hooldamisel. Paigutada õppeaed nii, et see oleks lapsele kergesti ligipääsetav. (Tilley, 2022, veebileht)

Õppeaed lasteaias on väga kasulik, sest koostöö aitab lastel arendada tööoskusi, õpetab neile vastutust oma töö eest, areneb enesekindlus, suhtlemine omavahel ja ühendab last (Soboleva, 2017, veebileht).

Õppeaias õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel võib arendada lastel teadmised:

- Tunda aiamarju, puuvilju ja aedvilju nimetused.
- Võrrelda omavahel puuvilju ja aedvilju (värvus, suurus, kogus jne.)
- Arendada keelt ja kõne.
- Kuidas on vaja hoolitseda taimede eest (austada oma töö). Ja palju muud.

1.2.3. Lapse harjumuste kujundamine töötegevuste toel õppeaias

Töökasvatus ühendab tööd ja mängu, mis omakorda toetavad teineteist. Lapsed peavad teadma, mis neid ootab, milleks nad seda teevad ja milline peab olema lõpptulemus. Lapsed õpivad ja loovad uusi teadmisi läbi oma kogemuste. Töökasvatus suunab lapsi aktiivselt

osalema õppetegevuses. (Kakk, 2005, lk 26) Iga töö tegemine nõuab kehalise või vaimse tööjõu rakendamist asjalise tööaine ümberkujundamiseks, töötlemiseks või mõttelise tööülesande lahendamiseks. Töökasvatus realiseerub igas valdkonnas, kus lapsed omandavad teadmisi iseseisvalt. Lapse kasvades ja arenedes muutub töö tegemine laiemaks, sügavamaks ja sisukamaks, nõudes üha suuremat iseseisvust. Lapsel areneb stabiilsem ja rikkalikum mõtlemine. (Käis, 2018, lk 107-108)

Tänapäeval lapsed ei liigu piisavalt palju, nad mängivad või vaatavad multikad arvutis ja telefonis päeva jooksul, mis võib põhjustada probleeme ülekaalulisusega ja huvi kadumist edasise õppimise vastu. Töötegevus värskes õhus hoiab keha tervena. Äratab huvi õppimise vastu ja paneb mõtte tööle. (Szczepanski, 2012, lk 14)

Looduses olles saavad lapsed tugevamaks, kasutades oma keha ja kehaosi, mis panevad neid liikuma. Nad saavad lihvida oma mootorseid oskusi, ronides puudele ja kogudes keppe, lehti, seemneid ja putukaid. Lapsed ei arene mitte ainult füüsiliselt, vaid ka sensoorselt, sest nende meeled tajuvad hooajalisi muutusi (nt mulla lõhn metsas ja värskete lillede lõhn kevadel). Nad maitsevad kultuurtaimi, mida nad loodusest leiavad. Nad kuulevad erinevaid linde laulmas ja õpivad neid nende laulu järgi ära tundma. See annab neile kognitiivse võime eristada erinevaid helisid. Nad näevad, kuidas loodus aasta jooksul muutub. Kõik see annab lastele vahendid, mida nad saavad kasutada vanemana oma arengu edendamiseks. (Andreasen et al., 2018, lk 23)

Oleks hea, kui täiskasvanud oma last juba varases eas toetavad ja suunavad, et laps saaks olla iseseisev. Alguses see nõuab lapsevanemalt või õpetajalt kannatust, et mitte lapse eest kõike ära teha. (Arendi, 2011, lk 11) Lastega koos töötades näitab täiskasvanu eeskujut, kuidas mingit tööd paremini teha. Kui töö on tehtud hästi, siis tuleb last ja tema tööd kiita. (Kakk, 2005, lk 26).

Kui lapsed on kaasatud töö tegemisse, kujuneb neil positiivne suhtumine nende töösse, hooliv suhtumine selle tulemustesse ja soov aidata nii palju kui võimalik. Töö tegemine parandab laste üldist arengut, äratab nendes huvi, soodustab lihtsaid koostöövorme ja kujundab selliseid moraalseid omadusi nagu töökus, iseseisvus, vastutus antud ülesande eest, kohusetunne jne. Töö käigus stimuleeritakse laste füüsilist jõudu ja vaimset aktiivsust. (Vorotnikova, 2018, veebileht)

Mitmesuguste tööde tegemine lasteaias seostub õppeprotsessiga ja võimaldab integreeritud

käsitleda paljusid õppeteemasid. Töötegemine käigus saavad lapsed omandada ja kasutada paljudest õppevaldkondadest tulenevaid teadmisi, näiteks: emakeel - tööga kaasnevaid vestluses ja aruteludes areneb sõnavara, kuulamine, kõnelemine, vestlemisoskus.

Matemaatika - paljudes töödes on vaja võrrelda, mõõta, arvestada jne. Mina ja keskkonda saada teadmised taime omadustest, kasvamisest jne. Kunst - igasugune kaunistamine, joonistamine, voolimine arendab lastel ilumeelt, loovust. (Kukkerman, 2005, lk 28)

1.2.4. Toitumisharjumuste kujunemine läbi tegevuste õppeaias

Toit on meie elus olulisel kohal, mõjutades meie igapäevast heaolu ja tervist. Inimeste jaoks on oluline teada, kust pärineb meie toidulauale jõudev toit ja millist mõju see avaldab loodusele. Teadmised ja kogemused toidu kasvatamisest omandatakse juba varasest lapsepõlvest. Lasteaegades on omad õppeaiad, kus tegeletakse erinevate taimede kasvatamisega. Sellega tekitatakse huvi looduse ja oma toidu kasvatamise vastu juba varajases lapseas. (Ehlvest, 2023, lk. 6)

Söömisprobleemid esinevad 25-45%-l kõigist lastest, eriti siis, kui lapsed omandavad uusi oskusi ja puutuvad kokku uute toitude või söömise ootustega. Näiteks imiku- ja väikelapsepõlves iseloomustab iseseisvuse ja sõltumatuse soov, kuna lapsed püüavad teha asju iseseisvalt. Kui neid omadusi rakendatakse söömiskäitumisele, võib lastel ilmned neofobia (vastumeelsus uute toitude proovimise suhtes) ja nad võivad nõuda piiratud toidurepertuaari, mistõttu neid võib nimetada nõudlikeks sööjateks. (Black, 2013, veebileht)

Puu- ja köögiviljad on lapse toitumises olulised, sest need annavad vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, mis on vajalikud kasvuks ja arenguks ning tervise säilitamiseks. Hiljutine uuring näitas siiski, et ainult 7% 2 – 11-aastastest lastest tarbib igapäevaselt kaks portsjonit puu- ja kolm portsjonit köögivilju. Õppeaed lasteaias võib tugevdada toitumisharjumuste kujundamine lastel. Lisaks sellele lapsed, kes ise külvavad, hoolitsevad ja korjavad puu-ja köögivilju, on rohkem valmis neid maitsta. Puu- ja köögiviljade kasvatamine pakub võimalust parandada laste teadmisi ja oskusi tervisliku toitumise kohta, ning suurendab ka oluliselt nende keskkonnateadlikkust. Teine eelis on värske puu- ja köögivilja suurem kättesaadavus. Õppeaegades saavad õpilased ka praktilisi kogemusi puu- ja köögivilja kasvatamise, koristamise ja valmistamise kohta. (Morris et al., 2000)

Enda kasvatatud toidu söömine aitab väärtustada toitu, tekitab huvi proovida erinevaid puu- ja juurvilju ning soodustab toidu raiskamist. Õppeaed ei pea olema ainult puu- ja juurvilja kasvatamiseks, vaid on ka hea õppekeskkond ja teraapiline keskkond. (Ehlvest, 2023, lk 9).

Toitumisharjumuste kujunemine läbi tegevuste õppeaias:

- Kasvatad oma toitu ise.
- Tutvuda last, kuidas erinevad puu- ja köögiviljad kasvavad.
- Puu- ja juurviljad saab vaadelda, kirjelda, maitsta ja nuusutada seda koos lastega (olla laste jaoks eeskuju)
- Vilju saab loendada, õppida värvusi, rühmitada suuruse, värvi ja raskuse järgi (lisa 3)
- Õppida matemaatilisi mõisteid „terve“, „pool“, „veerand“ kasutama nt õuna või kurki lõigates.
- Matkale või piknikule võib kaasa võtta pestud ja söömiseks sobivalt tükeldatud puu- ja köögiviljad. (TAI, 2020, lk 111)

Praktilisi tegevusi toetavad ka erinevad mängulised tegevused ja õppemängud (Lisa2).

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

2.1. Uurimistöö eesmärk

Käesolevas uurimistöös selgitatakse välja poolstruktureeritud individuaalintervjuu abil õpetajate valmisolekud kasutada õppeaedu õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks Maardu lasteaedades.

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on:

- 1) Välja selgitada õpetajate valmisolek õppeaia rajamiseks ja teadlikkus selle kasutamisele võtmiseks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel;
- 2) Välja selgitada õpetajate arusaam õppeaia kasutamise võimalustest laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel.

Selleks püstitati viis uurimisküsimust:

1. Kuidas hindavad õpetajad õppeaia vajalikkust lasteaias?
2. Milliseid võimalusi õpetajad näevad õppeaia kasutamiseks õppe- ja kasvatustegevuses?
3. Milliseid laste kaasamise võimalusi õpetajad näevad õppeaias toimuvatesse tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi?
4. Millist tuge õpetajad ootavad juhtkonnalt ja lapsevanematelt?
5. Kuidas näevad õpetajad lapse tervisliku toitumisharjumuste kujundamise võimalusi läbi õppeaias toimuvate tegevuste?

Järgnevalt tuuakse välja uurimuse valim, andmekogumismeetod, andmeanalüüs ja uuringu kirjeldus.

2.2. Uurimistöö metoodika valik ja kirjeldus

Uurimistöö põhineb kvalitatiivsel juhtumiuurimus meetodil. Andmekogumismeetodid on poolstruktureeritud individuaalintervjuu lasteaias õpetajatega. (Hirsjärvi & Sajavaara, 2005, lk 195-203) Andmete kogumiseks oli koostatud intervjuu küsimused (lisa 1). Teooriast tulenevalt tekitati õppeaia kasutamisest õppe- ja kasvatustegevusse viis küsimust: õppeaia vajalikkusest lasteaias, võimalused õppeaia kasutamiseks õppe- ja kasvatustegevuses, laste kaasamise võimalused õppeaias tegevustesse eesmärgiga kujundada tervislikke

toitumisharjumusi, mida õpetajad ootavad juhtkonnalt ja lapsevanematelt, võimalused laste tervisliku toitumisharjumuste kujundamisel läbi õppeaia.

Poolstruktureeritud individuaalintervjuu annab võimaluse muuta küsimuste järjekorda, suunata vestlust ja küsida täpsustavaid küsimusi (intervjuu, s.a., veebileht). Individuaalintervjuusid viiakse läbi ühe intervjuueeritavaga, kellel on võimalik privaatsest, omas tempos käsitletavaid teemasid arutada (Lepik et al., 2014). Intervjuus osalenud õpetajate andmed on anonüümsed ning selle käigus on austatud nende õigust avaldada oma vaba arvamust (eetikaveeb, s.a.).

Kogutud andmete analüüs toimub sarnasuste ja erinevuste väljaselgitamisele õpetajate valmisolekus kasutada õppeaedu õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel laste tervisliku toitumisharjumuste kujundamiseks ning vaatluse kirjelduse. Andmete analüüsimisel kasutati kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit. Teksti korduval lugemisel loodi kategooriaid ja koondati uuritavate seisukohad uuritava teema kohta vastavate kategooriate alla.

2.3. Valimi moodustamine ja kirjeldus

Valimi moodustamiseks kasutati mugavusvalimit. Selle valimi puhul kaasatakse uuritavaid valimisse uurijale kergesti kättesaadavate inimeste hulgast. Valim moodustatakse n.ö mugavalt. (Mugavusvalim, s.a., veebileht) Valimi moodustasid 13 Maardu linnas tegutsevat lasteaiaõpetajat kahest lasteaiast “Sipsik” ja “Rukkilill”. Valimi moodustamisel lähtuti eelkõige asukohast ja ajast, mis sai uurija jaoks määravaks.

Uurimistöös osalemine oli vabatahtlik, õpetajatele mugaval ajal. Intervjuudes osalesid 13 õpetajat kahest lasteaiast Sipsik ja Rukkilill. Õpetajatel oli võimalus enne intervjuud tutvuda küsimustega. Õpetajad on kodeeritud anonüümsuse tagamiseks koodidega ÕP1 - ÕP13.

Uuringus osalenute vanuseline jaotus annab hea ülevaate erinevas vanuses õpetajate arvamutest. Sanuti oli valimis õpetajaid erineva pikkusega tööstaažiga lasteaiaõpetajana. Kõige noorem õpetaja oli õpetaja oli 21 aastat vana ja üheaastasega tööstaažiga. Kõige vanem õpetaja oli õpetaja oli 62 aastat vana ja 33 aastase tööstaažiga. Keskmise õpetajate vanus oli 40 ja keskmine tööstaaž oli 13 aastat. (Tabel 1)

Tabel 1. Uuringus osalenute üldandmed

| | Õpetajate vanus | Õpetajate tööstaaz |
|-------------|------------------------|---------------------------|
| ÕP1 | 21 | 1 |
| ÕP2 | 40 | 6 |
| ÕP3 | 42 | 14 |
| ÕP4 | 57 | 16 |
| ÕP5 | 46 | 14 |
| ÕP6 | 38 | 12 |
| ÕP7 | 36 | 8 |
| ÕP8 | 56 | 26 |
| ÕP9 | 52 | 24 |
| ÕP10 | 62 | 33 |
| ÕP11 | 26 | 6 |
| ÕP12 | 23 | 2 |
| ÕP13 | 33 | 8 |

2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus

Veebruari lõpus kirjutas autor nelja lasteaia direktorile (Sipsik, Rukkilill, Rõõm ja Muuga) ja palus neilt võimalust tulla lasteaeda ja intervjuerida lasteaiaõpetajaid, kes olid nõus intervjuu küsimustele vastama. Vastuse andsid ainult kaks lasteaia direktorit (Sipsik ja Rukkilill), kes lubasid lasteaeda kohale minna ja intervjuerida õpetajaid. Autor kirjutas nendele lasteaia direktoritele, kes ei olnud vastanud, et kas nad lubaksid tulla ja intervjuerida õpetajad. Vastust ei ole saanud. Sipsiku lasteaed oli esimene, kes lubas tulla ja intervjuerida õpetajaid. Sipsiku lasteaia õpetajad, kes oli nõus intervjuud andma oli 7. Lasteaiast Rukkilill oli nõus intervjuud andma 6 lasteaiaõpetajat.

Kõik intervjuud olid läbi viidud lõunasel ajal, õpetajad ise valisid enda jaoks mugavama aja. Esimene intervjuu oli 13. märtsil lasteaias “Sipsik” ja kahe nädala jooksul viis autor läbi 13

intervjuud. Viimane intervjuu oli 27. märtsil “Rukkilille” lasteaias õpetajaga. Esimene intervjuu oli 13. märtsil lasteaias Sipsik, kus esimene õpetaja (ÕP1) sai vastata küsimustele. Viimane intervjuu õpetajaga (ÕP13) toimus 27. märtsil lasteaias Rukkilill. Kõige lühem intervjuu kestis 15 minutit, kuna õpetajal ei olnud piisavalt aega. Intervjuu oli lõunasel ajal ja õpetaja pidi lastega olema. Kõige pikem intervjuu kestis 40 minutit.

Intervjuud olid kirjutatud nii paberile kui ka diktofoni peale (mõned õpetajad ei tahtnud, et autor salvestaks nende häält). Kõik intervjuud olid pärast transkribeeritud Microsoft Word programmi abil. Transkribeeritud teksti tuli kokku 21 (A4) lehekülge.

Suuremal osal õpetajatest on olemas lasteaiast väljastpoolt suvila või talu, kus nad kasvatavad taimi. Tänu sellele õpetajatel on teadmised millega nad jagavad lastega lasteaias juurvilju ja marju kasvatades.

2. UURIMISTULEMUSED

Andmeanalüüsi tulemusena moodustus välja viis kategooriat küsimuste järgi. Tulemuste näitlikustamiseks on kasutatud tsitaate intervjuudest. Enne igat tsitaati on märgitud ka intervjuueeritava kood anonüümsuse tagamiseks. Tsitaadi paremaks lugemiseks ning mõistmiseks on välja toodud tsitaadid kirjutatud kaldkirjas.

3.1. Õppeaia kasutamise põhimõtted lasteaias

Esimeses küsimuses uuriti õpetajate arvamust õppeaia vajaduse kohta lasteaias. See küsimus jagunes omakorda viieks alaküsimuseks: kes korraldab tööd õppeaias, kuidas on jagatud rollid, kuidas kaasatakse lapsi, kas muutus laste toitumine. Tulemustest selgus, et kõik 13 lasteaiadõpetajat arvavad, et õppeaedu on lasteaias vaja. ÕP 12: *Seda on väga vaja. Isegi minu lapsepõlves lasteaias oli õppeaed ja me käisime tol ajal kasvatajaga seal aiatöid tegemas. See meeldis mulle väga.*

Järgmisena uuriti õpetajatelt, kes korraldab õppeaia kasutamist lasteaias. Suurem osa õpetajatest vastas ehk kaheksa, et seda teeb enamasti juhtkond. Viis õpetajatest arvavad, et lasteaiadõpetajad peavad ise korraldama õppeaia kasutamist.

ÕP 9: *Õppeaia kasutamise on paika pandud lasteaias meeskonna poolt, kuid iga rühm tegeleb oma aiakastis vastavalt soovile ja paremale äranägemisele.*

Õpetajatelt uuriti, kuidas lasteaias olevas õppeaias on jagatud rollid/tegevused. Vastused jagunesid kolme kategooriasse. Kõige rohkem vastuseid oli, et rollid ei ole jagatud, õppeaias tegelevad need õpetajad/rühmad kes tahavad. Neid vastuseid oli seitse. Edasi populaarsed vastused olid, et rollid on jagatud proportsionaalselt kõigi õpetajate vahel - oli kolm vastust ja kolmandana, et kõikidel rühmadel on võimalus õppeaedu kasutada - kaks vastust.

ÕP 1: *Hetkel pole kindlaid inimesi, kes õppeaia eest hoolitsevad. On neid õpetajaid, kes ise teevad väga palju ja hooldavad ja on neid, kes sellest nii palju huvi ei tunne.*

Õpetajatelt küsiti ka seda, kuidas kaasatakse lapsed õppeaia rajamiseks. Peaaegu kõik lasteaiadõpetajad vastasid, et kaasavad lapsi kevadest igas etapis sügiseni kui lapsed koristavad saagi (11 õpetajat). Üks õpetaja vastas, et teeb lastega vaatluseid, kuna tal on

sõimerühma lapsed (1,5 – 2 aastased). Veel üks õpetaja vastas, et kasvatab lastega sibulat aknalaua peal ja lapsed jälgivad, kuidas ta kasvab ja õppeaias ei ole neil kasti..

ÕP 2: Kevadel on lastel võimalus külvata õpetajaga seemneid mulda ning käia vajadusel kastmas ja jälgimas, kuidas tehtud töö vilja kannab. Lapsed saavad osaleda ise kõigis aiatöödes.

Järgmisena uuriti õpetajatelt kuidas ja kas muutus laste toitumine lasteaias õppeaia kasutamiseiga. Saadud vastused jagunesid kolme kategooriasse. Neist esimene on hinnang, et lapsed hakkasid paremini sööma puu- ja köögivilja (seitse vastus), teine see, et enne lapsed sõid ka hästi terviseampsusid (neli vastus) ja kolmas hinnang oli see, et eriti ei muutunud (kaks vastus).

ÕP 4: õppeaia kasutamine aitab lapsel näha ja aru saada, kust tegelikult toit tuleb. See omakorda kasvatab laste hindamist toidu vastu. Lapsed hindavad seetõttu ka rohkem puu- ja köögivilju.

Palusime õpetajatel avaldada arvamust ka selle kohta, mida saab teha õppeaias teisiti. Kõige rohkem vastused (neli) oli, et õpetajate arvates on õppeaias kõik olemas ja kui on midagi vaja siis juhtkond ostab seda. Õpetajad (kolm) nimetasid, et on vaja teha iga rühmale oma peenrakast. Ühe õpetaja arvates, tuleks õppeaia kasutamine teha kohustuslikuks kõikidele rühmadele ja tema sõnul pooldavad seda ka teised õpetajad, soovides rohkem peenrakaste ja marjapõõsaid ning viljapuid.

ÕP 2: saab teha kohustuslikuks õppeaia kõikidele rühmadele, sest lastele meeldib ise asju läbi viia ja jälgida enda tehtud protseduure ja tulemust tunnevad vaid suurt rõõmu!

Kaks õpetajad vastasid, et tahavad muuta oma õppeaeda, kuna see on praegu väike ja asub varjulisesl alal.

3.2. Õppeaia kasutamise võimalused õppe- ja kasvatustegevuses

Õpetajad on arvamusel, et õppeaias saab lõimida erinevaid valdkondi kasutades laste kõiki meeli. Saab teha erinevaid õppemänge, katseid, mis aitavad lastel värskes õhus olla, ehtsas keskkonnas paremini aru saada kuidas kasvavad taimed ja millist kasu meie tervisele sellest on. ÕP 9: *Õpetajad saavad õppeaeda kasutada, et teooria ja praktika omavahel ühendada,*

et loimida erinevaid ainevaldkondi ja ette valmistada põnev ja õpetlik õppetegevus.

Küsimuse, mida saab teha õppeaias lastega, vastused olid sarnased ja nende sisu saab kokku võtta ühe õpetaja vastusega.

ÕP 1: Nagu eelnevalt mainitud, siis kõike. Õppida taimi, köögivilju, erinevaid putukaid, kuna need tekivad koos taimedega. Kuidas hooldada taimi, mida taimed vajavad kasvamiseks jne....võimalusi on väga palju, kõik oleneb õpetaja loovusest.

Järgmisena uuriti, kuidas kavandatakse õppeaia kasutamist õppe- ja kasvatustegevustes nädala/kuuplaanis. Suurem osa õpetajatest vastasid, et seda kajastatakse õuesõppe all loimituna kõigi valdkondadega.

ÕP 4: õppe- ja kasvatustegevused märgitakse iga valdkonna alla ja jälgitakse, et need toetaksid kavandatud eesmärkide saavutamist.

Uurides, kuidas kaasavad õpetajad lapsi õppe- ja kasvatustegevuste kavandamisse õppeaias oli kaks sagedasemat vastust. Esimene neist, mida nimetas kaheksa õpetajat, tõi välja seda, et õpetaja küsib laste ettepanekuid ise neid suunates ja ettepanekuid tehes ja teine, nelja õpetaja vastus, õpetaja laseb lastel ise tegutseda õppeaias neid jälgides ja suunates tegevuse käigus. Veel nimetati ka seda, et lapsed on vaateleja rollis, kuna rühmas ei ole kasvatuskasti.

ÕP 4: Õpetaja küsib lastelt, mida nad sooviksid õppeaias teha suunavate küsimuste ja ettepanekute abil. Õpetaja saab lastelt küsida ka kogemusi aiaga seotud tegevuste kohta, mida saaks rakendada.

ÕP 8: Õpetaja pakub lastele tegevusi õppeaias, ise olles vaateleja ja suunaja rollis.

Küsimusele, kuidas kaasavad õpetajad lapsi õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel õppeaias, vastasid kõik õpetajad, et kaasavad lapsi iga etapis.

ÕP 7: Lapsed saavad kõike ise teha vabatahtlikult. Mõni laps soovib rohkem õppeaias tegutseda, mõni vähem. Kõik vahendid on kättesaadaval: kastekannud, kühvliid, kobestid. Lapsed juba teavad, millega mida teha saab.

Küsisime ka seda, mida vajavad õpetajad õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimiseks õppeaias. Kõige rohkem õpetajatest (kuus) vastas, et neil on vaja aiatööriistu, mis sobivad lastele. Neli õpetajat vajavad rohkem pildimaterjali. Ja kaks õpetajat vastasid, et nad vajavad koolitusi.

ÕP 8: *Koolitusi kuidas teha õppetegevused õppeaias laste jaoks arusaadavam tervisliku toitumise kontekstis.*

ÕP 7 vastas: *Kindlasti tahet. Kui õpetaja ei soovi õppeaias tegutseda, ei tule sellest midagi välja. Samuti erinevaid vahendeid, ka seemned võiksid juhtkonna poolt ostetud olla.*

3.3. Laste kaasamine õppeaia tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi

Järgmisena uuriti õpetajate arvamusi tervisliku toitumise harjumuste kujundamise võimalustest kaasates lapsi õppeaia tegevustesse. Õpetajad arvavad, et lastega suhtlemine ja arutelud ja ehtsate asjade läbi rääkimine aitavad kujundada tervisliku toitumise harjumusi.

ÕP 4: *Puu- ja köögiviljade kasvatamine õppeaias, saagi koristamine ja sellest salati valmistamine. Gruppides esitluste tegemine, tutvustamiseks konkreetse puu- või köögivilja kasulikkust.*

Küsimuses, mis vanuses lapsed on rohkem kaasatud õppeaia tegevuses, tuli välja, et iga vanusega lapsed on kaasatud õppeaia tegevustesse, kuid see sõltub õpetajast. Keegi teeb lastega ainult vaatluseid, keegi kaasab lapsi taimede kasvatamisel, keegi teeb veel õppemänge ja katseid.

ÕP 6: *Igas vanuses lapsi võib kaasata. Väikesed lapsed võivad lihtsalt kasta taimi, suured lapsed võivad juba hoolitseda taimede eest.*

Küsimuses, missuguseid õppematerjale kasutatakse õpetajad vastasid, et kasutavad taimi, lilli, seemneid, mulda, aiatööriistu, pilte, luupe, tahvelarvuteid, muinasjutte, laule ja liisusalme jne.

ÕP 13: *kasutan pilte, laule, muinasjutte, töölehti jne. Sõltub mida õpime ja milliseid valdkondi kasutame.*

Küsimusele, missugused õppetegevused viiakse läbi õppeaias, et kujundada tervisliku toitumise harjumusi lastel, vastasid õpetajad, et kasutavad erinevaid tegevusi, kasvatamisest kuni söömiseni, erinevaid õppemänge, vaatlusi, arutelu taimede kasulikkuse üle.

ÕP 12: *Taimede eest hoolitsemine, taimede uurimine läbi erinevate katsete. Teadmiste kinnitamine, näiteks taimede joonistamine. Sügisel saagi korjamine ja söömine.*

Küsimusele, kuidas laste kaasamine õppeaias kujundab laste tervisliku toitumise harjumusi, vastasid õpetajad, et ise toidu kasvatamine toetab ka laste toitumisharjumuste kujunemist.

ÕP 12: *Lapsed näevad kuidas taimed kasvavad, hoolitsevad nende eest ja ootavad saaki. Kui taim veel kasvab räägime lastega taimede kasulikkusest. Sügisel kui taimed on valmis, valmistame lastega kas salatit, võileibu või smuutit. Lapsed hea meelega söövad seda, mida ise kasvasid.*

ÕP 1: *Lapsed näevad päriselt, kus asjad tulevad ja kuidas need kasvavad. Nii tekib ka suurem huvi juurviljade vastu.*

Järgmisena küsiti, missuguseid tulemusi juba õpetajad näevad kasutades õppeaias toimuvaid tegevusi eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi. Õpetajad nimetsid tervisliku toidu väärtustamist laste poolt ja laste huvi tõusu teema vastu.

ÕP 4: *Kui lapsed näevad ise puu- ja köögiviljade kasvamist ja hoolitsevad ise nende eest, siis kasvab ka nende väärtustamine tervislikku toitu. Lapsed söövad meelega salatit ning värsked puu- ja köögivilju.*

ÕP 6: *Lapsed hakkasid rohkem sööma puu- ja köögivilju mida pakutakse lasteaias.*

3.4. Õpetajate ootused juhtkonna ja lapsevanemate toele õppeaia kasutamisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel

Õpetajad vastasid, et nende jaoks on oluline, et juhtkond ja lapsevanemad toetaksid meie tegevusi ja võimalusel aitaksid asju juurde osta, mida oleks õppeaias vaja.

ÕP 12: *Meie rühmas meid toetavad mitte ainult juhtkond, vaid ka lapsevanemad. Näiteks märtsis üks lapsevanem tõi meile lillesibulaid. Samuti, kui lapsevanemad korjavad saagi oma aias nad toovad ka meile erinevaid marju, maitseaineid, köögivilju, et lapsed saaksi maitsta neid.*

ÕP 7: *Lapsevanematelt ootaks vaid mõistvat suhtumist. Kui lapsed tegutsevad, siis võib juhtuda, et riided saavad mustaks jne, kuid laps avastab ja õpib selle kaudu.*

Küsimusele, millised abivahendid on vajalikud õppetegevuste läbiviimisel, õpetajad nimetasid järgmised abivahendid: aiatööriistad, pildimaterjale, kastekannud, erinevad õppevahendid, kunstitarbed.

ÕP 6: Tööriistad, mis on vaja aiatöö tegemiseks. Samas erinevad õppevahendid, mis on vaja õpetegevuse läbiviimiseks (õpekaardid, pildid jne.)

Küsimusele, millega juhtkond saab toetada õpetajad õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel õppeaias, neli õpetajat vastasid, et neil kõik on olemas ja kui on midagi vaja, siis juhtkond ostab vajalike asju. Neli õpetajat vastasid, et juhtkond võiks osta vajalike materjale. Kaks õpetajat vastasid, et neil on vaja koolitusi.

ÕP 9: Juhtkond tagab ettekasvatuseks vajalikud vahendid ja ka õppeaias on vajalikud vahendid taimestikute hooldamiseks.

ÕP 7: Võib olla tänu sellele, hakkaksid ise tegutsema ja jagavad algajatele nippe, kuidas kõige paremini taimi kasvatada.

Õpetajatelt uuriti ka seda, millega nende hinnangul lapsevanemad saavad toetada õpetajad lapse kaasamine ja kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes õppeaias. Ootused olid nii materiaalse kui ka tegevusliku iseloomuga. Toodi välja vajadust marjapõõsaste ja puude istikute järele, mida siis lasteaias õppeaeda istutada. Esile toodi ka kodupoolset tegevust – toidulaua rikastamist ja erinevate köögi- ja puuviljade tutvustamist. Õpetajate arvates lapsevanemad võiksid kodus rääkida lastega puu- ja juurviljade kasulikkusest, olla lastele eeskujuks. Rohkem valmistada ja süüa kodus köögivilju, marju, puuvilju jne

ÕP 6: Lapsevanemad võivad tuua näiteks marjapõõsaid või puid, et istutada õppeaeda. Lastega kodus rääkida sellest, et kui tore, et on selline võimalus, kus lapsed saavad jälgida, hoolitseda ja maitsta nende käega kasvatatud puu- ja juurvilju.

ÕP 4: Lapsevanemad saavad ka kodus panna rõhku puu- ja köögiviljade tähtsusele ning rääkida, kust need tulevad. Lapsevanemad saavad koos lastega võimalusel osaleda õppeaia ja koduaia töödes.

Küsimusele, kuidas lapsevanemad saavad kaasa aidata õppeaia rajamisele ja kasutamisele laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel, õpetajad kordasid eelmise küsimuse vastused.

ÕP 6: Isiklik soov, kui lapsevanemad hakkavad lastega käima õppeaeda vaatamas, ning kuulama, mis lapsed seal tegid. Suureneb lastel huvi taimede kasvatamisesse.

Küsimusele, millist tuge õpetajad ootavad väljastpoolt, kaheksa õpetajat vastasid, et rahalist toetust. Kolm õpetajat vastasid, et ei oota mingit toetust. Ning kaks õpetajat

vastasid, et ootavad kaasamist ja tunnustust.

ÕP 4: *Kodupoolset toetust, et lapse väärtuskasvatuse loomisel tervisliku toitumise osas. Vahenditega toetamist.*

3.5. Õpetajate arvamus õppeaia kasutamise võimalustest laste tervisliku toitumise kujundamisel

Põhiküsimusele õpetajad vastasid, et õpetaja peab ise olema eeskujuks laste jaoks.

ÕP 12: *Kõigepealt peab õpetaja eeskujuks olema. Samuti õppeaia tegeledes äratav lastel huvi marjade maitsemine või köögiviljade, maitseainete.*

ÕP 11: *Oma käega kasvatatud taimed on alati maitavad. Ja see, et laps osales kasvatamise protsessis juba äratav tal huvi maitsta.*

Küsimusele, missugused tegevused aitavad õpetajatel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel läbi õppeaia?, vastasid õpetajad, et aktiivsed tegevused värskes õhus, õppetegevused õppeaia, õppemängud, luuletused ja laulud aitavad lastele tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel läbi õppeaia.

ÕP 4: *Õppefilmi tegemine õppeaia ja tervisliku toidu tutvustamiseks. Taimede ja viljapuude eest hoolitsemise ning saagi korjamine. Õppeaia koristamine.*

ÕP 9: *Kui lapsi kaasatakse õppeaia tegevustesse ja selgitatakse sealseid tegevusi. Kui lasteaias õpetajad ise söövad tervislikult, julgustavad lapsi proovima uusi toite, ei tohi sundida.*

Õpetajad kasutavad õppeaeda laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks, kuid kasutamise intensiivsus on erinev. Osa õpetajatest kasutavad õppeaedu kord- kaks korda nädalas, teised käivad iga päev vaatamas lastega kuidas taimedel läheb.

ÕP 2: *Alustame kevadel seemne külvamisega, suvel kastmisega ja rohimisega ning sügisel vilja ülesvõtmise ja söömisega*

ÕP 11: *Iga päev käime ja vaatame kas kõik on korras, äkki on vaja kasta taimed. Vaatame kuidas nad kasvavad ja räägime sellest.*

Uuriti ka seda, milliseid võimalusi kasutatakse veel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks. Kaheksa õpetajad vastasid, et lasteaias on vitamiinipaus, kus lapsed söövad

erinevaid puu- ja juurvilju. Nimetati ka vestlusi tervisliku toitumise teemadel ja erinevaid üritusi.

ÕP 7: Räägitakse palju kommi mitte kasulikkusest, hammaste tervisest ning sellest, mida peaks tegema, et oleks energiat, oleks terve jne = sport, tervislik toitumine, süüa tuleb aed- ja köögivilju.

ÕP 1: Üritused, kus lapsed tutvuvad puu- ja juurviljadega ning saavad neid ka proovida.

Õpetajad vastasid ka küsimusele, kuidas saab veel kasutada õppeaedu laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks. Vastustes nimetati, et võib teha erinevad õppemänge, õppekäigud poodi, turule või tallu (kui on selline võimalus), näitused.

ÕP 12: Sügisel puu- ja juurviljade nädalateema raames teeme näitus, kus lapsevanemad toovad ka oma saagi.

Milliseid teadmisi õpetajad vajaksid laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks läbi õppeaia? Siin õpetajad vastasid, et vajavad erinevaid koolitusi.

ÕP 1: Kõige tavalisemaid, miks juurviljad meile kasulikud on, mis vitamiine me saame neist. Mis juhtub kui me neid üldse ei tarvitaks. Kuidas taimed kasvavad ja kuidas nende eest peab hoolt kandma jne.

ÕP 7: Kindlasti seda, kuidas üldse midagi kasvatada, kuidas taimede eest hoolitseda.

ÕP 13: Kogemuse jagamine õpetajate ja lasteaedade vahel. Niimoodi saame uusi ideid kuidas arendada õppeaedu, mida ja kuidas paremini seal taimi kasvatada.

ARUTELU

Bakalaureusetöö tulemused näitasid, et õpetajad on valmis õppeaia rajamiseks ja selle kasutamisele võtmiseks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel. Õppeaeda kasutades viibivad lapsed õpetajaga rohkem värskes õhus, kus lapsed kasvatavad taimi, hoolitsevad nende eest ja uurivad neid ja see kõik toetab laste arengut. Õppeaed pakub mitte ainult võimalusi parandada õpilaste teadmisi ja oskusi, mis on seotud tervisliku toitumisega, vaid suurendab ka oluliselt nende keskkonnateadlikkust. Õppeaed pakub pidevat visuaalset kinnitust toitumisõpetusele ka nendel päevadel, mil toitumisõpetust ei toimu. Teine kasu on värskete puu- ja köögiviljade kättesaadavus. Kui aed toodab piisavalt, saab toiduaineid pakkuda lõunal, mida saab nautida kogu lasteaias. (Morris at al., 2000)

Ka Tuuling (2017) on välja toonud, et õuekeskkond on piiramatu võimalus lapse igakülgse arengu toetamisel. Õues õppimine ja mängimine pakub ainulaadseid võimalusi arendada laste oskusi varajases eas. Adriana Kováčová (2018) tõi välja samuti seisukoha õues õppimine annab väga hea kogemuse ja on tähendusrikas ning vajalik päris eluks. Tähtis on anda lastele võimalust looduses viibida, seal aktiivselt tegutseda, liikuda, vaadelda, uurida, tänu sellele õpib laps loodust paremini tundma (Norman, 2005, lk 12).

Õpetajad on valmis kaasama lapsi õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel õppeaias laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel. Selleks nad lõimivad tegevustes erinevaid valdkondi, et paremini seletada lapsele tervisliku toidu kasulikkusest. Tervise Arengu Instituut toetab ka seda mõtet, et tervisliku toitumise harjutamine läbi mängu on koolieelses lasteasutuses igapäevaelu loomulik osa, kus on vaja arvestada laste vanusega, arenguga ja laste huviga. Oluline on lapse loovuse äratamine, võimalus aktiivseks tegutsemiseks, mängimiseks ja uurimiseks (TAI, 2010, lk 5).

Uurimistulemuste analüüsist selgus, et kõik intervjueeritud õpetajaid tõdevad õppeaia vajalikkusest lasteaias. Ehlvest (2023) oma raamatus “Õppeaed sügisest sügiseni” kinnitab, et õppeaiad lasteaiades ja koolides pakuvad palju võimalusi õppida, kuna teadmiste ja kogemuste omandamine toimub läbi praktiliste tegevuste, katsetuste ja uurimise. Arusaamine sellest, kust toit meie lauale tuleb ja millised on looduses toimuvad protsessid, on ülioluline tervikliku maailmapildi kujunemisel ja enda loodusega seotuse tajumisel.

Seda toetab ka Heda Kala raamatus “Õppe- ja kasvatustegevuse korraldus”: valdkondade ja tegevuste lõimimine lubab käsitleda last huvitavat teemat mitmekülgset ning paremini

märgata lapse huve ja andeid. Ühe teema käsitlemine eri aspektidest ning erinevate valdkondade kaudu tagab paremini ka selle, et iga laps omandab teemaga seonduva: 1. eri meelte kasutamine aitab luua rohkem seoseid. 2. erinevates tegevustes sama materjaliga tegelemine aitab erineva intelligentsustüübiga lastel edukamalt õppida ja kogeda õppimisega seonduvaid positiivseid emotsioone. (Kala, 2009, lk 7)

Õpetajad tõid välja erinevaid võimalusi õppeaia kasutamiseks õppe- ja kasvatustegevuses. Õppeaias saab õpetada lapsi hoolitsema taimede eest. Saab läbi viia lõimitud õppe- ja kasvatustegevusi, mis on nädalakavas. Õpetajad tõid välja, et tegutsedes loomulikus keskkonnas, kasutades kõiki oma meeli, õpivad lapsed paremini, kui toas. Väga tähtis, et lapsed saavad kõike ise teha vabatahtlikult. Mõni laps soovib rohkem õppeaias tegutseda, mõni vähem. Lapsed juba teavad, millega mida teha saab. Szczepanski on välja toonud, et õues õppimine suurendab laste motivatsiooni maailma avastada. Seda toetab ka Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, kus on kirjutatud üldeesmärgist lähtuvalt toetab õppe- ja kasvatustegevus lapse kehalist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut, mille tulemusel kujuneb lapsel terviklik ja positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna mõistmine, eetiline käitumine ning algatusvõime, esmased tööharjumused, kehaline aktiivsus ja arusaam tervise hoidmise tähtsusest ning arenevad mängu-, õpi-, sotsiaalsed ja enesekohased oskused (KELA RÕK, 2008, §3).

Kolmanda uurimisküsimuse, milliseid laste kaasamise võimalusi õpetajad näevad õppeaias toimuvatesse tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi vastuseid analüüsides selgus, et õpetajad teavitavad lapsi tegevuse eesmärkidest, kuulavad lapsi aktiivselt ja selgitavad välja laste huvid. Selleks kasutavad õpetajad enamasti laste küsitlemist või nende tegevuse jälgimist. Õpetajad tõid välja, et kui lapsed näevad kuidas taimed kasvavad ja hoolitsevad nende eest, siis tänu sellele neil ärkab huvi maitsta neid. Enda toidu kasvatamine ja selle söömine aitab toitu rohkem väärtustada ning annab aimu, kui palju tööd peab tegema toidu kasvatamise nimel. Samuti see vähendab toidu raiskamist ning suureneb toidujääkide mõistlik taaskasutamine, nt kompostimine, biojätmete sorteerimine. (Ehlvest, 2023)

Uurimisküsimuses, millist tuge õpetajad ootavad juhtkonnalt ja lapsevanematelt, tõid õpetajad välja erinevaid aspekte. Tuge vajavad õpetajad vajalike vahendite hankimise näol - aiatööriistad, mis on mõelnud laste jaoks, pildimaterjalid, luubid, tahvelarvutid, muinasjutud, laulud ja liisusalmid jne. Juhtkond ja lapsevanemad võiksid toetada õppeaia

tegevusi ja võimalusel aitaksid asju juurde osta, mida oleks õppeaias vaja. Lapsevanematelt ootaks vaid mõistvat suhtumist. Samuti toodi välja suuremaid rahalisi resirsse nõudvaid ehitisi, näiteks kasvuhoone, arendada õppeaed või lisada kasvatuskastid.

Viimases küsimuses, milliseid võimalusi näevad õpetajad laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel läbi õppeaia, õpetajad tõdevad, et peavad ise olema laste jaoks eeskujuks. Õpetajad peavad koos lastega sööma terviseampse, mis pakub lasteaed või õppeaias kasvatatud köögivilju. Võimalustena nimetati ka õppeaias toimetamine koos lastega ning huvitavad õppemängud, liisusalmid, laulud ja aktiivsed tegevused värskes õhus. Samal seisukohal on ka Tervise Arengu Instituut, mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval on tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel tähtsal kohal liikumine. Regulaarne kehaline aktiivsus on seotud vaimse heaoluga ning tõstab lastel enesekindlust. Söögilauas võiksid lapsed harjutada toidu tõstmist oma taldrikule. Tuleb julgustada ja vajadusel lapsi abistada toidu tõstmisel, sh tuleb õpetada järgima taldrikureegli põhimõtet lõuna- ja/või õhtusöögi ajal. (TAI, 2020, lk 29-31)

Intervjuudest selgus, et lasteaiasõpetajad pooldavad õppeaia olemasolu lasteaias. Näevad positiivne mõju laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel. Isegi need õpetajad, kellel ei ole kasvatuskaste õppeaias, kasvatavad lastega taimi aknalaua peal. Suurem osa lasteaiasõpetajatest, kes osalesid intervjuus märkasid, et lapsed hakkasid rohkem sööma puu- ja juurvilju. Rühma vaatlused näitasid, et õpetajad kaasavad lapsi õppe- ja kasvatusgevuses. Lastele meeldib tegeleda koos õpetajaga. Lapsed hea meelega panevad oma näpud mulda, uurivad, katsuvad ja hoolitsevad taimede eest. Sama tähtis on õpetajate soov ja entusiasm, siis nad leiavad piisavalt aega, et arutada lastega mida nad teevad, miks seda on vaja ja mis kasu tuleb taimest.

Tulemuste põhjal saab oletada, et õpetajad on valmis õppeaia rajamiseks ja teadmised selle kasutamisele võtmiseks õppe- ja kasvatusgevuse läbiviimisel on head. Üks põhjus, miks sellist õpiviisi eelistatakse, on probleemid laste toitumise ja tervisega. Õpetajad kinnitavad, et aiapõhise õppe kasutamine parandab märkimisväärselt laste toidueelistusi ja tekitab huvi tervisliku elustiili vastu. Ainult see, mida laps teeb, läbi ja üle elab, on arendava tähendusega. Aiapõhine õpe võimaldab kõige mugavamalt rakendada just kogemusõpet ja see on põhjus, miks lasteaiad on lisanud selle oma õppekavadesse. Digiuuendused on palju mugavusi ja kasu toonud ning kooliaedade kasutamise juures on need väärtuslikud abivahendid: nt lapsed teevad ise arvutis aiaplaane, valivad sobivaid taimi oma aia jaoks jne. Aeda ja aiandus

tegevust saab kasutada iga aine õpetamise juures, aga eriti tulemuslik on see loodus- ja reaalinete puhul. Õpitulemused on kooliaeda kasutades paranenud sellepärast, et tegevus õues on lapse jaoks huvitavam kui klassiruumis õppimine, aed oma võimalustega on kui elav laboratoorium. Hästi planeeritud kooliaed võimaldab päriseluliste vahendite kasutamise kaudu nii kogemusõpet, projektõpet, avastus- ja uurimisõpet, käed-küljes-õpikogemusi jne. (Aavik, 2015, veebileht)

Õpetajad saavad aru tähtsusest õppeaia kasutamise võimalustest laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel. Lasteaedades tegeletakse aiandusega, sh toidutaimede kasvatamisega, hoogsamalt ning häid näiteid leiab rohkem. On väga oluline tekitada huvi looduse ja sellega seoses ka oma toidu kasvatamise vastu juba varajases lapseas. Oma õppeaia rajamist viljapuude ja marjapõõsaste istutamise ningpeenramaa rajamisega ja tasapisi on toidutaimede kasvatamine niipeenardel, peenrakastides kui kaaknalaudadel aitab kujundada laste tervisliku toitumise harjumuste. (Ehlvest, 2023, lk. 6-7)

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada õpetajate valmisolek õppeaia rajamiseks ja teadlikkus selle kasutamisele võtmiseks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel. Välja selgitada õpetajate arusaam õppeaia kasutamise võimalustest laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel.

Uurimistöö põhines kvalitatiivsel juhtumiuurimus meetodil. Andmekogumismeetodid on struktureeritud ehk ankeetintervjuud lasteaias õpetajatega. Eesmärgi saavutamiseks püstitati järgnevad uurimisküsimused: Kuidas hindavad õpetajad õppeaia vajalikkust lasteaias? Milliseid võimalusi õpetajad näevad õppeaia kasutamiseks õppe- ja kasvatustegevuses? Milliseid laste kaasamise võimalusi õpetajad näevad õppeaias toimuvatesse tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi? Millist tuge õpetajad ootavad juhtkonnalt ja lapsevanematelt? Kuidas näevad õpetajad lapse tervisliku toitumisharjumuste kujundamise võimalusi läbi õppeaias toimuvate tegevuste?

Teoreetilises osas tuuakse välja õuesõpe olemus, lapse töökasvatuse kaasamine ja tervisliku toitumise harjumused lasteaias. Anti ülevaade õppeaia kasulikkusest ja vajalikkusest. Töö uurimis osas viidi läbi 13 intervjuud kahe lasteaias õpetajatega.

Võttes arvesse uuringu eesmärki ja selle saavutamiseks esitatud küsimusi, võib öelda, et uuringu eesmärk on saavutatud. Uuringu läbiviimiseks valitud meetodid olid asjakohased ja eesmärgi saavutamist soodustavad. Intervjuud andsid ülevaate õpetajate valmisolekust kasutada õppeaedu õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks.

Uurimistöö tulemusel selgus, et õpetajad peavad õppeaia kasutamine õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks väga oluliseks, põhjenduseks toodi välja erinevaid õppetegevused, mida võib lastega teha õppeaias laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks, mis kattusid ka teoorias välja toodud alustega. Suurem osa õpetajatest tõid välja laste kaasamise vajalikkuse, nii harjuvad lapsed aitama teisi, liikuma ja märkama muutuseid looduses. Õpetajate sõnul tänu sellele, et lapsed ise kasvatasid juurvilju, marju, on nad rohkem nõus maitsma neid. Neil ärkab huvi puu- ja köögiviljade vastu.

Nii nagu varasematest uuringutest, kajastus ka käesolevast uuringust, et lasteaiadõpetajate valmisolek kasutada õppeaedu õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks on positiivne.

Töö piiranguks on see, et valimisse kuuluvad ainult kahe lasteaiadõpetajad. Seetõttu ei saa tulemusi üldistada ega järeldusi teha teiste lasteaiadõpetajate kohta. Samuti on töö piiranguks see, et autor ei saanud esialgselt planeeritud vaatlusi läbi viia, kuna ilm ei lubanud aiatööd teha. Edasiseks uurimise võimaluseks on koostada õppematerjal, kus õpetajad saavad võtta kasutamiseks mõtteid, ideid ja praktilised tegevused.

Uuringu väärtus seisneb selles, et selle tulemuste põhjal saab teha ettepaneku õpetajatele omavaheliste koosviibimiste korraldamiseks, et lasteaiadõpetajad saaksid oma praktilisi kogemusi ja mõtteid omavahel jagada. Samas võib otsida ja korraldada vajaliku koolituse õpetajate jaoks, kus õpetajad saavad teada kuidas saab kasutada õppeaedu õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks.

KASUTATUD ALLIKAD

Aavik K. (2015). *Kooliaed kui väärtuslik õpikeskkond*. <https://opleht.ee/2015/04/kooliaed-kui-vaartuslik-opikeskkond/> (viimati vaadatud 07.05.2023).

Arendi, P. (2011). *Töökasvatus koolieelses eas*. Kirjastus TEA.

Andreasen, T., Fedorko, V., Gerka, V., Jackson, M., Jadvišová, V., Kahan, J., Käosaar, K., Kondimäe, K., Kováčová, A., Lilienthal, M., Markeprand, S., Miňová, M., Robinson, M., Staples-Rolfe, R., Sýkorová, J., Šepel'áková, L., Tiits, T., Valachovičová, M. (2018) *Vii mind õue*. <https://takemeoutproject.eu/wp-content/uploads/2018/09/TMO-handbook-ES.pdf> (viimati vaadatud 07.03.2023).

Black, M. (2013). *Helping Children Develop Healthy Eating Habits*. <https://www.child-encyclopedia.com/child-nutrition/according-experts/helping-children-develop-healthy-eating-habits> (viimati vaadatud 07.05.2023).

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (2008). *Õuesõpe. Looduslähedane õuesõpe – keskkonnapedagoogika*. Ouesope.pdf (viimati vaadatud 16.11.2022).

Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P. & Szcsepanski, A. (2012). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas-lähiümbrusest saab õpiõu*. Tallinna Ülikooli kirjastus.

Dahlgren, L. O. & Szcsepanski, A. (2006). *Utomhuspedagogikens särart och möjligheter ur ett lärarperspektiv En interventionsstudie bland lärare i grundskolan*. file:///C:/Users/sifi/Downloads/Rttadlicfilartikel1.30april08temp_G%20(1).pdf (viimati vaadatud 22.10.2022).

Dewey, J. (1897). *My Pedagogic Creed*. <http://dewey.pragmatism.org/creed.htm> (viimati vaadatud 22.10.2022).

Eetikaveeb, s.a. *Teaduseetika*. <https://www.eetika.ee/et/387895> (viimati vaadatud 26.02.2023).

Ehlvest, A. (2023) *Õppeaedu sügisest sügiseni*. Nihe OÜ.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Kirjastus Medicina.

Intervjuu, s.a. *Intervjuude tüübid*. <https://samm.ut.ee/intervjuu> (viimati vaadatud 26.03.2023).

Kakk, A. (2005). *Töökasvatuse väärtustamine kodus ja lasteaias*. Kirjastus Ilo.

Kask, M. (2021). *Õue, õue, nüüd me lähme õue!* <https://www.lasteaed.net/2021/05/09/oue-oue-nuud-me-lahme-oue/> (viimati vaadatud 07.05.2023).

Kukerman, M. (2005). *Kaasaegseid meetodeid lasteaias õppe-ja kasvatustöös*. Kirjastus Ilo.

Kruuda, M. (2009). *Õuesõpe, avastustlik õpe ja mäng*. <http://www.lasteaed.net/2009/06/23/ouesope-avastustlik-ope-ja-mang/> (viimati vaadatud 22.10.2022).

Käis, J. (2018). *Õpetuse alused ja teed*. Kirjastus Studium.

Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). Intervjuu. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. [Intervjuu | Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas \(ut.ee\)](#) (viimati vaadatud 12.05.2023).

Maser, M., Järviste, A., Einberg, Ü., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T. & Villa, I. *Laste ja noorte toidusoovitused*. https://toitumine.ee/wp-content/uploads/2015/08/130164647558_Laste_ja_noorte_toidusoovitused_est.pdf (viimati vaadatud 22.03.2023).

Morris, J., Briggs, M. & Zidenberg-Cherr, S. (2000). *School-based gardens can teach kids healthier eating habits*. <https://calag.ucanr.edu/Archive/?article=ca.v054n05p40> (viimati vaadatud 10.02.2023).

Mugavusvalim. s.a. [Mugavusvalim \(ut.ee\)](#) (viimati vaadatud 16.11.2022).

Norman, M. (2005). *Kaasaegseid meetodeid lasteaias õppe-ja kasvatustöös*. Kirjastus Ilo.

Nugin, K., Õun, T. (2017). *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias*. Kirjastus Atlex.

Pärtel, M. (2018). *Ideekalendri 17. nädal – Õuesõpe. Mis, miks ja kuidas?* <https://kirjastusmaurus.ee/ideekalendri-17-nadal-ouesope-mis-miks-ja-kuidas/> (viimati vaadatud 22.10.2022).

Raadik, S. (2009). *Õpime õues mängides*. Kirjastus Ilo.

Soots, A. (2016). *Laste toitumine ja tervis*. Kirjastus Printonis.

Szczepanski, A. (2012). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas-lähiümbrusest saab õpiõu*. Tallinna Ülikooli kirjastus.

Soboleva, I. (2017). <http://nios.ru/news/16018> (viimati vaadatud 22.10.2022).

Timoštšuk, I. (2010). *Väärtused koolieelses eas. Väärtuskasvatus lasteaias*. AS Pakett trükikoda.

Tervise Arengu Instituut. *Tervisliku toitumise põhimõtted*. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13007984684_Tervisliku_toitumise_pohimotted_est.pdf (viimati vaadatud 14.11.2022).

Tervise Arengu Instituut. (2009). *Laste ja noorte toidusoovitused*. https://toitumine.ee/wp-content/uploads/2015/08/130164647558_Laste_ja_noorte_toidusoovitused_est.pdf (viimati vaadatud 14.11.2022).

Tervise arengu Instituut. (2020). *Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine* (lk 29-132). https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/Laste_toiduteadlikkuse_veeb.pdf (viimati vaadatud 06.12.2022).

Tervise arengu Instituut. (2022). *Laste söömisharjumuste kujundamine*. <https://www.tai.ee/et/uudised/laste-soomisharjumuste-kujundamine> (viimati vaadatud 16.11.2022).

Tervise arengu Instituut. (2010). *Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude* (lk 5). https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130451413412_Tervis_ja_terviseteadlikkus_la_bi_toitumis_ja_liikumismangude_est.pdf (viimati vaadatud 09.05.2023).

Tilley, N. (2022). *Children And Vegetable Gardens: How To Make A Vegetable Garden For Kids*. <https://www.gardeningknowhow.com/special/children/children-and-vegetable-gardens.htm> (viimati vaadatud 22.10.2022).

Timoštšuk, I. (2018). *Loodusõpetus alushariduses*. Bloomsbury Publishing Plc.

Vorotnikova, T. (2018). *Trudovoe vospitanie detei doshkolnogo vozrasta v detskom sadu*. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/06/24/trudovoe-vospitanie-detey->

[doshkolnogo-vozrasta](#) (viimati vaadatud 22.10.2022).

ÕIGUSAKTID

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). RT I 2008, 23, 152, § 4,5.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772> (viimati vaadatud 05.10.2022).

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). RT I 2008, 23, 152, § 9

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772> (viimati vaadatud 07.05.2023).

LISAD

Lisa 1. Intervjuu küsimused

1. Kuidas hindavad õpetajad õppeaia vajalikkust lasteaias?

- a. Kes korraldab õppeaia kasutamise lasteaias?
- b. Kuidas lasteaias olevas õppeaias on jagatud rollid/tegevused?
- c. Kuidas kaasatakse lapsed õppeaia rajamiseks?
- d. Kuidas ja kas muutus laste toitumine lasteaias õppeaia kasutamisega?
- e. Mida saab teha õppeaias teisiti ?

2. Milliseid võimalusi õpetajad näevad õppeaia kasutamiseks õppe- ja kasvatustegevuses?

- a. Mida saab teha õppeaias lastega?
- b. Kuidas märgitatakse õppe- ja kasvatustegevused nädala/kuuplaanis?
- c. Kuidas kaasavad õpetajad lapsed õppe- ja kasvatustegevuste kavandamisse õppeaias?
- d. Kuidas kaasavad õpetajad lapsed õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel õppeaias?
- e. Mida vajavad õpetajad läbiviimiseks õppe- ja kasvatustegevuses õppeaia kasutamisel?

3. Milliseid laste kaasamise võimalusi õpetajad näevad õppeaias toimuvatesse tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi?

- a. Mis vanuses lapsed on rohkem kaasatud õppeaia tegevuses?
- b. Missuguseid õppematerjale kasutatakse?
- c. Missugused õppetegevused viiakse läbi õppeaias, et kujundada tervisliku toitumise harjumusi lastel?
- d. Kuidas laste kaasamine õppeaias kujundab laste tervisliku toitumise harjumusi?
- e. Missuguseid tulemusi juba näevad õpetajad õppeaias toimuvatesse tegevustesse eesmärgiga kujundada tervisliku toitumise harjumusi?

4. Millist tuge õpetajad ootavad juhtkonnalt ja lapsevanematelt?

- a. Millised abivahendid on vajalikud õppetegevuste läbiviimisel?
- b. Millega juhtkond saab toetada õpetajad õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel õppeaias?
- c. Millega lapsevanemad saavad toetada õpetajad lapse kaasamine ja kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes õppeaias?
- d. Kuidas lapsevanemad saavad kaasa aidata õppeaia rajamisele ja kasutamisele laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel?

- e. Millist tuge õpetajad ootavad väljastpoolt?

5. Milliseid võimalusi näevad õpetajad laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel läbi õppeaia?

- a. Missugused tegevused aitavad õpetajatel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamisel läbi õppeaia?
- b. Kui tihti kasutatakse õppeaedu laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks?
- c. Milliseid võimalusi kasutatakse veel laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks?
- d. Kuidas saab veel kasutada õppeaedu laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks?
- e. Milliseid teadmisi õpetajad vajaksid laste tervisliku toitumise harjumuste kujundamiseks läbi õppeaia?

Lisa 2. Õppemängud

Kuidas aedvilju süüa? (Keel ja kõne)

Arutlege, kuidas saaks puu- ja köögivilju ning marju süüa. Kas oled söönud neid:

värskelt (tükkidena, riivitult, pudru peal, smuutis)

keedetult (toidu kõrvale tükkidena või riivitult)

roa sees (supid, hautised jne)

hoidistena, külmutatult, kuivatatult

Kas sinu kodus on mingeid vilju hoidistatud? Näiteks, kas on tehtud kompotti, moosi, mahla, soolakurke, marineeritud kõrvitsat, hapukapsaid, kuivatatud kaunvilju, marju ja õunu, külmutatud aedvilju jne? (TAI, 2020, lk 117)

Mida taimed kasvamiseks vajavad? (Mina ja keskkond, keel ja kõne)

Mida kõik taimed, sh puu- ja köögiviljad ning marjad kasvamiseks vajavad? Taimed vajavad vett, toitaineid (pinnast, väetist), valgust ja soojust (päike), õhku (süsihappegaasi)

Kui palju võtab aega erinevate aedviljade kasvatamine? s Kes aedvilju kasvatavad? s Kus aedvilju kasvatatakse? s Kas aedviljad võivad kasvada ka inimese hoolitsuseta? Kas oled näinud mõnda aedvilja kasvamas näiteks metsas või mahajäetud talukohas? (TAI, 2020, lk 118)

Porgandite võrdlemine (Matemaatika, keel ja kõne, mina ja keskkond)

Vahendid: erineva ja sarnase suurusega porgandid (või ka mõned teised aedviljad).

Lapsed vaatlevad laual porgandeid, mis on eri pikkuse, kuju ja raskusega, ning:

otsivad kõige pikema ja kõige lühema porgandi

kas leiavad mõned võrdse pikkusega porgandid

otsivad kõige peenema ja kõige jämedama porgandi

kasutades kaalu leiavad kõige kergema ja kõige raskema porgandi. (TAI, 2020, lk 120)

Aedviljade sorteerimine (keel ja kõne, liikumine, matemaatika)

Vahendid: suurem kandik puu- ja köögiviljade ning marjade, pott, vaagen ja korv

Laual on aedviljad ning laste (võib teha mitu meeskonda) ülesanne on panna köögiviljad potti-kaussi, puuviljad vaagnale ning marjad korvi

Tegevust võib viia läbi meeskondliku liikumismänguna. Aedviljad on õues laiali ning üks võistkond peab leidma ja potti-kaussi tooma köögiviljad, teine vaagnale puuviljad ja kolmas korvi marjad. (TAI, 2020, lk 121)

Joonistame marjadega

Vahendid: erinevad (külmutatud) marjad (nt mustikad, mustad sõstrad, vaarikad, põldmarjad), soovi korral ka lõigatud-riivitud köögivilja tükid (nt peet, porgand, punane kapsas), paber, maalriteip, lisandid (nt värvitud riis, riisihelbed).

Kinnitage joonistuspaperid kõikidest servadest maalriteibiga aluspaberile. Lisaks võite kujundada või kujundavad lapsed ise sellega paberile mustri

Lapsed veeretavad paberil marju, vajutavad neid katki, võivad joonistada ka peedi tükkidega, tekitada värvilaike porgandiga. NB! Mõned marjad-viljad võivad määrada riideid

Kui kasutasite maalriteipi, eemaldage see kohe pärast töö valmimist täielikult (hästi ettevaatlikult) kogu töölt. (TAI, 2020, lk 132)