

VIIMSI LASTEAIAD

MLA Viimsi Lasteaiad
üldhoolekogu
10. jaanuar 2024



VII MÄSI LASTEAIAD

Päevakord:

- 1) Toitlustamise tagasiside lastelt
- 2) Hoolekogude tagasiside kokkuvõte
- 3) Toitlustushanke põhimõtted
- 4) Tagasiside majadest, küsimused/ettepanekud

Laste tagasiside kokkuvõte/lastekogu (1)

Laste lemmikute pingerida:

Hommikusöök:

1. riisipuder
2. odrahelbepuder
3. mannapuder
- 4.-5. kaerahelbepuder või neljaviljapuder

Lõunasöök:

- 1.-2. kanasupp või makaronid lihaga (hakkliha või lihtsalt liha)
3. kakao-jogurtidessert
4. punane supp (rassolnik)
5. kanakaste riisiga
- 6.-7. tarretis vahukoorega või mannavaht

Oode:

1. saiake
2. makaronid
3. püreesupp

Laste tagasiside kokkuvõte/lastekogu (2)

Lisaks avaldasid lapsed soove, mis toidud võiksid menüüs olla või mida soovitakse lasteaia süüa:

- **Pannkoogid, kohuke, jogurt**
- Hommikusöögiks võiks mõnikord olla **piimasupp võileivaga** ning putrude peale soovitakse **marju või kuivatatud puuvilju**
- Lõunasöögiks soovitakse mõnikord kastmete asemel **kotlette, viinereid või kalapulki**

Laste lemmiktoidud menüüs 12.01.2024 😊

AL LAPSEL OM

MIDA TEAN

- KUIDAS TEHASE HUPPINIT, KODEE, PANNKOOKI, HARJUTOITU, OÄRTIJKOOTELELI, JÄÄTIST, PUTRU, NÄRVAVÄRMI, MAAKARONE, MAAŠIICA- JA MUSTIKAEKTEILE
- KUIDAS KASVAVAD KIBEID, MAAŠIKAD, ÖUNAD, LOOMAD
- KUIDAS MUNA SÜGA
- KUIDAS KANAD ANNAVAD MEILE MUNA
- KUIDAS TEHASE SUPPI
- KUIDAS KOOK PAISUB



MIDA TEADA TAHAN

- MIKI PUUVILJAD, ÖUNAD JA TOIDUD ON ERINEVAT VÄRVI?
- KUIDAS TOITE TEHA?
- MIKE MAAŠIKAL ON SEENED?
- KUIDAS PUUVILJAD KASVAVAD?
- MIS MUNAGA TEHAKSE?
- KUIDAS ÖUNU HARJATA?
- MIKS ÖUNAD LÄHEVAD PUMASEE?
- KUIDAS SEEN ED KASVAVAD?
- KUIDAS TEHAKSE ÖUNAKOOKI?
- KUIDAS TEHASE MAAŠIKAKOKE (MÄSONEES), SÖGLAAS, SEALIMA, PULBARDOMMI, KOOKE?, PÄLVAKROE?
- KAS ARBUSIST SAAB KODEE TEHA?
- MIKE ÖÄRGI KOKK OTUUTAD, ET SUIT IEDA TOITU PEAME SÖMA?
- MIKS POLE PEAE EÖNVAL HARJ- TOITU?
- MIKI PEAB SÖMA ERINEVAT TOITU?
- MIKS ON PIKA VASA DUUA?
- MIKS PEAB SÖMA LEIBAT?
- KUIDAS TERVISLIKULT TOITUDA?
- MIKS PEAB TERVISLIKULT TOITUMA?



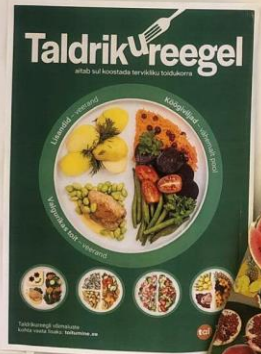
TEAIAAD

PANNKOOK RETSEPT

1. 3 MUNA
2. KEEFIR 1 LITER
3. JAHU 490 GRAMMI
4. 3 SPL SUHKRUT
5. NATUKE SOOLA
6. 1 TL SOODAT
7. NATUKE ÖLI
8. SEGA JA KÜPSETA

SMUUTI RETSEPT

1. MAAŠIKAS
2. BANAN
3. MUSTIKAS
4. VAARIKAS
5. SPINAT
6. VESI



2024

IGAL LAPSEL OMA LUGU

A display board featuring a central Christmas tree made of food items, surrounded by various educational posters and photos. The posters include:

- ILM (Air) - A diagram showing the water cycle and air quality.
- PANNKOOK RETSEPT - A recipe card for pancakes.
- SMUUTI RETSEPT - A recipe card for a smoothie.
- Taldrikureegel - A poster about healthy eating habits.
- TOIDUPÄRAMID - A poster about food pyramids.
- SAIME TEADA - A poster about plants and their needs.
- SÖÖGI-PROJEKT - A poster about a food project.

There are also several small photos and drawings pinned to the board, showing children's work and activities.

Hoolekogude tagasiside (1)

Toitlustaja tugevused:

- Soodne hind
- Huvitavad teemanädalad ja mitmekesine menüü
- Köögiviljad ja puuviljad toidu juurde
- Supid said palju kiitusi eraldi mitme lapse poolt
- Üldiselt lastele toidud maitsevad

Mis vajab muutmist/ettepanekud:

- Magustoidud on kohati liiga magusad (lisatud palju suhkrut)
- Lapsed ei söö mingil põhjusel õhtuoodet, tihti püreesupp
- Õhtuooteks on tihti saiake
- Üks päev nädalas võiks olla taimetoidu päev

Hoolekogude tagasiside (2)

- Lastel võiks olla võimalusi ise rohkem oma (lõuna)söök kokku panna, nt ise teha einevõileib
- Menüüs liiga palju peidetud magusat. Jälgida rohkem lisatud suhkru sisaldust. Magustatud joogid võiksid menüüst välja jääda
- Liha ja köögiviljade osakaalu tõstmine, teravilja vähendamine
- Soovitakse, et menüü oleks mitmekesine ja tervislikum (köögiviljad, salatid, läätsed või kinoa vms)
- Taimsete piimade olemasolu
- Hommikusöögid väga üksluised
- Juurvilju serveerida eraldi, mitte kastme ja riisi või tatruga koos, sest lapsed võivad seeläbi kogu toidu söömata jätta

Hoolekogude tagasiside (3)

- Võimalusel võiksid toorsalatid olla komponentidena olla eraldi
- Võimalus eraldi tellida huviringi pakki
- Kui menüüs on lõunaks supp, siis pakkuda õhtuseks ooteks midagi sellist, mis lastele rohkem maitseb
- Kui koolitoidu puhul võimaldatakse mingigi valikuvõimalus (a la kartul või riis), siis lasteaias võiks ka lastel olla võimalus valida

Toitlustushanke põhimõtted (1)

- Lepingupartneri väljasegitamisel (hange) on lisaks hinnale määravaks toidu mitmekesisus ja kvaliteet
- Toit valmib vähemalt kahes köögis
- Allergiate korral (erimenüüd) mittesobiv toiduaine asendatakse, mitte ei välistata
- Ühel päeval nädalas lihavaba menüü (Taimne teisipäev)

Nõuded näidismenüüle:

„Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“

- Lasteaia kahe nädala menüü keskmisele rühmale (5-6-aastased)
- Energia jaotumine toidukordadele vastab kahe nädala keskmiselt etteantud nõudmistele: hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtuode 30–35%. *Ettepanek: oote ja lõunasöögi osa jaotub võrdselt, magustoit oleks koos ootega.*

Toitlustushanke põhimõtted (2)

- Roogade valmistamisel ning menüüs ei kasutata friipraetud toite
- Põhitoitu (s.o supp või prae põhikomponent nagu näiteks liha, lihaskaste, kotlet, kana jne) ja põhitoidu lisandit ei tohi valmistada konservidest
- Kahe nädala lõikes peavad kõik põhitoidud olema erinevad. Sh hommikusöögid võiksid olla 2 nädala jooksul lasteaias erinevad mitte ainult pudrud /võiksid olla ka piimasupp, omlett vms/
- Suppi võib lõunasöögiks kombinatsioonis supp-magustoit pakkuda maksimaalselt kaks korda nädalas. Ettepanek: Võimalusel lisada magustoit lisada õhtuotele
- Teravilja-piimasupid ei tohi olla lõunasöögi põhitoiduks
- Lõuna- ja õhtusöögi põhitoiduna putru (v.a Mulgi puder) ei pakuta
- Menüüs peab olema iga päev leib (soovitavalt täistera- või seemneleib)

Toitlustushanke põhimõtted (3)

- Teraviljatoite või neil baseeruvaid toite (nt pudrud, põhitoidu lisand, vormiroog) pakutakse vähemalt kord päevas
- Menüüs peavad iga päev olema köögiviljad (NB! Köögiviljade hulka loetakse kaunviljad; köögiviljade hulka ei loeta kartulit)
- Praadide juurde lisatud salat(id) peavad olema valmistatud peamiselt värskete köögiviljade baasil */mitte külmutatud/*
Ettepanek: Prae kõrvale peab serveerima vähemalt kaks erinevat toorsalatit, millest üks salat võib koosneda ka ühest komponendist (sh nt tükeldatult)
- Menüüs peavad olema iga päev puuviljad ja/või marjad (soovitavalt eestimaised)
- Kasutatavate puuviljade ja marjade valik peab olema võimalikult mitmekesine, nädala jooksul vähemalt **neli** erinevat puuvilja-marja
- Kasutatavate köögiviljade valik peab olema võimalikult mitmekesine, nädala jooksul vähemalt **kaheksa** eri liiki vilja

Toitlustushanke põhimõtted (4)

- Menüüs peab olema vähemalt viiel toidukorral nädalas roog, mis sisaldab sea-, linnu-, lamba- või veiseliha (mitte lihatoodet). Ettepanek – ühel päeval lihavaba menüü nt: Taimne teisipäev
- Menüüs peab olema vähemalt üks kord nädalas värskest, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roog
- Erandina võib lasteaias ühel toidukorral kahe nädala jooksul pakkuda lisaks tööstuslikult toodetud vähemalt 55%lise kalasisaldusega kalapulv/kotlet
- Maksast valmistatud põhitoite ei pakuta rohkem kui üks kord kuus
- Lasteaia menüü ei sisalda pähkleid
- Majoneesi ning majoneesil põhinevaid kastmeid ei pakuta
- Menüüs ei ole tööstuslikult toodetud saiakesi-kooke jne, kohukesti, magustatud kohupiima ja jogurtit, puuvilja- ja müslihahvleid, kompvekke, šokolaadi- ja päklikreeme ja eelnimetatute analoogtooted
- Menüüs ei ole küpsiseid-vahvleid
- Menüüs ei ole rohke suhkrusisaldusega jook

Toitlustushanke põhimõtted (5)

- Joogiportsjonis ei tohi lisatud suhkrute (sh mesi, siirupid, moos jne) kogus olla suurem kui 5 grammi 200 ml kohta
- Vähemalt 1 kord nädalas on menüüs tükitoit (kotlet, pikkpoiss, kana jne)

VIIIMSI LASTEAIAD

HEAD KOOSTÖÖD!