



TASUTA e-raamat

15 võimalust lapse kaasamiseks köögis

väikelapse vanemale



AUTORIST

Olen Montessori pedagoogika entusiast, kolme väikelapse ema, Montessori 3-6 vanuseastme juhendaja lastehoius Tallinna kesklinnas. Mul on põhjalikud teadmised Montessori põhimõtetest, ning oskus neid praktiliselt rakendada igapäevalus.

Selle e-raamatu eesmärk on jagada teadmisi ja praktilisi näpunäiteid, et aidata lapsevanematel luua rikastav ja kaasav keskkond köögis.

Köök on suurepärane koht, kus laps saab omandada mitmeid olulisi oskusi, sealhulgas enesekindlust, iseseisvust, vastutust ja toiduvalmistamisoskusi.

ANNIKA NILSON



MIKS MONTESSORI?

Montessori põhimõtted soodustavad lapse iseseisvust ja enesekindlust. Kaasates last köögitöodesse, annate talle võimaluse ise tegevustega hakkama saada, arendades tema oskusi ja usaldust enda vastu.

Montessori pedagoogika rõhutab praktilist õppimist ja käeliste oskuste arendamist. Köögis osalemine võimaldab lastel kogeda praktilisi tegevusi nagu lõikamine, segamine, mõõtmine jne, mis edendavad nende motoorseid oskusi ja täpsust.

Montessori pedagoogika rõhutab ka sotsiaalsete oskuste arendamist. Köögis osaledes õpivad lapsed suhtlema, koostööd tegema, kuulama ja austama teiste arvamusi ning jagama vastutust ühiste eesmärkide saavutamisel.

"Et aidata last, peame looma talle keskkonna, mis võimaldab tal vabalt areneda." - Maria Montessori

Montessori lähenemine rõhutab õppeprotsessi lõbusust ja rõõmu. Lapse kaasamine kööki loob positiivseid ja meeldejäävaid kogemusi, kus nad saavad nautida toiduvalmistamist, maitsta erinevaid maitseid ning kogeda rõõmu isetegemisest.

Montessori keskendub ka tervislikule toitumisele ja teadlikule toiduvalikule. Köögis osalemine annab lastele võimaluse õppida tundma erinevaid toiduaineid, nende kasulikke omadusi ning kuidas valmistada tervislikke eined.

Kokkuvõttes aitab Montessori põhimõtete järgimine köögis luua toetava keskkonna, kus lapsed saavad arendada praktilisi oskusi, enesekindlust, tervislikke harjumusi ning kogeda rõõmu toiduvalmistamisest. See on võimas viis lapse arengu toetamiseks koduses keskkonnas.

"Keskkond, mis kutsub esile avastamist ja osalemist igapäevastes tegevustes, on võti lapse täieliku potentsiaali avamiseks." - Maria Montessori





1. VALI SOBIVAD ÜLESANDED

Mõtle läbi, millised ülesanded ja tegevused sobiksid lapse vanuse ja oskuste tasemega. Vali ülesanded, mis on lapse jaoks turvalised ja saavutatavad.

2. LOOGE LAPSELE OMA TÖÖALA

Määratlege köögis piirkond või tööpind, kus laps saab oma ülesandeid teha. Tagage, et see oleks lapse jaoks ohutu ja mugav, ning varustage see vajalike tööriistade ja materjalidega.

3. DEMOSTREERIGE

Selgitage selges ja lihtsas keeles. Näidake samm-sammult, kuidas iga ülesanne toimub reaalses olukorras. Kasutage visuaalseid abivahendeid, mis aitavad mõista ülesande järjestust ja protsessi (pildid, raamatud).

4. TOETAGE JA JUHENDAGE

Olge lapse kõrval, andke talle juhiseid ning pakkuge tuge ja vajadusel abi. Juhendage teda ohutusnõuete ja köögikommete järgimisel.

5. JULGUSTAGE AVASTAMIST JA LOOVUST

Julgustage last olema avatud uutele kogemustele ja katsetama erinevaid asju köögis. Laske tal väljendada oma loovust.



6. LAPSE SUURUSES KÖÖGIRIISTAD

On oluline anda lapsele võimalus teha asju ise.

Sobivad köögiriistad, nagu lusikas, vispel või spaatel, mis on sobilikud lapse käte suurusele, võimaldavad lapsel osaleda toiduvalmistamistegevustes ja arendada iseseisvust ning peenmotoorseid oskusi.

See on oluline Montessori põhimõte, mis keskendub võimaluste loomisele laste õppimiseks ja avastamiseks turvalises ja toetavas keskkonnas, mis on kohandatud vastavalt nende individuaalsetele vajadustele ja võimetele.

Lapsele sobiva suurusega tööriistade ja varustuse pakkumine võib aidata edendada omanditunnet ja vastutustunnet ning suurendada enesekindlust ja enesehinnangut.

PS! Vaata ka boonusbaterjali e-raamatu lõpus.



7. NOAGA LÕIKAMINE

Õpeta oma last kasutama lapsele ohutut nuga, demonstreerides õiget haaret/käepidemehoidu ja liigutust.

Alusta pehmetest toitudest, nagu banaanid, maasikad või avokaadod.

Lubage lapsel lõikamist harjutada teie pingsa järelevalve all, kuni ta on piisavalt kindel ja osav, et seda iseseisvalt teha.

Noaga lõikamine nõuab lapse käe ja sõrmede koordineerimist ning peenmotoorseid oskusi. See arendab lapse motoorikat ja käelist osavust.

See on praktiline oskus, mis annab võimaluse teha asju iseseisvalt ning arendab seega tema enesekindlust ja sõltumatust.



8. KALLAMINE JA MÕÕTMINE

Kallamine ja mõõtmine köögis annavad lapsele praktilise kogemuse koguste, mõõtmete ja suuruste mõistmisel. See arendab tema arusaama matemaatilistest kontseptsioonidest.

Kallamis- ja mõõtmistegevused nõuavad lapse käe-silma koordineerimist ning peenmotoorseid oskusi. Laps peab kontrollima liigutusi, valama õigesse kohta ja kasutama erinevaid köögiriistu, mis aitab tal arendada oma käelist osavust.

Need annavad lapsele võimaluse osaleda aktiivselt toiduvalmistamisel ja teha ülesandeid iseseisvalt.

Alusta lihtsamate ülesannetega, näiteks vee valamine kruusi või lusikaga jahu mõõtmine. Järk-järgult võid anda talle keerukamaid ülesandeid, kui ta muutub osavamaks ja enesekindlamaks.



9. SORTEERIMINE JA KORRASTAMINE

Lapse kaasamine sorteerimis- ja korrastustöösse köögis aitab arendada tema kognitiivseid ja motoorseid oskusi ning loob korra ja efektiivsuse köögis. Samuti aitab see tal mõista, kuidas oma ümbrust hoida ja väärtustada korda oma igapäevaelus.

1. Määra asjadele kindlad kohad - igal köögiriistal, nõul ja koostisosal on oma kindlad kohad. Näita, kuhu need asjad käivad ning julgusta last neid sinna ka tagasi panema.
2. Loo kategooriad - õpeta last klassifitseerima ja kategoriseerima erinevaid esemeid või koostisosi vastavalt nende omadustele. Näiteks võib ta sorteerida köögiviljad värvi, kuju või tüübi järgi.
3. Anna lapsele ülesandeid - näiteks nõudepesumasina tühjendamine, köögiriistade pesemine, kapi koristamine või kappide korrastamine.



10. KORISTAMINE (1)

Koristamisele kaasamine aitab lapsel arendada vastutustunnet oma tegevuste ja ümbruse eest.

Ta õpib, et tema tegevusel on tagajärjed ning mõistab, et tema panus on oluline ühise keskkonna korras hoidmisel.

Koristamine aitab lapsel õppida korda ja korraldust ning arendab tema organisatsioonioskusi. Ta õpib, kuidas puhastada, paigutada asju õigetes kohtadesse ja säilitada korras keskkonda.

Koristamisele kaasamine võimaldab lapsel arendada iseseisvust. Ta õpib, kuidas ise hakkama saada erinevate koristamisülesannetega, nagu pindade puhastamine, nõude pesemine või prügi sorteerimine. Need tegevused arendavad lapse peenmotoorikat, käelisi oskusi ja koordineatsiooni.



10. KORISTAMINE (2)

Mis siis täpselt võiks kodus olla ja miks?

- Väikesed pehmed lapid, mida laps saab kasutada pindade puhastamiseks.
- Väikesed puhastusharjad või pintslid, mis on sobivad lapse käele, et puhastada nõusid, köögipindu või muid pindu.
- Väike ja kergesti käsitsetav tolmuimeja, mis võimaldab lapsel koristada lauad, toolid või põrandad.
- Lapsesõbralik prügikast, kuhu laps saab visata prügi või toidujäägid pärast toiduvalmistamist või söömist.



10. KORISTAMINE (3)

Väike põrandahari, mis võimaldab lapsel puhastada põrandaid ja koguda tolmu või prahti.

Lapsesõbralikud pesemisvahendid nagu kätepesuvahend ja pesulapp, et laps saaks pärast toiduvalmistamist või koristamist oma käsi puhtaks pesta.

Need koristustravikud võimaldavad lapsel osaleda köögi koristamises ja õpetavad talle vastutustundlikku käitumist ning koristamise olulisust. Oluline on valida sobiva suurusega ja ohutud tööriistad, mis vastavad lapse oskustele ja vanusele ning julgustavad teda kaasama köögis koristamist.



11. KÖÖGIVILJADE ISTUTAMINE JA KASVATAMINE (1)

Köögiviljade kasvatamine annab võimaluse arendada tervislikke toitumisharjumusi. Laps saab näha ja kogeda, kuidas tervislik toit kasvab ning saab osa protsessist alates seemnete istutamisest kuni köögiviljade korjamiseni. See aitab tal luua tugeva sideme toidu ja looduse vahel.

Ta õpib hoolitsema taimede eest, andma neile vajalikku hoolt, näiteks kastmist ja väetamist ning jälgima nende kasvu. See annab lapsele positiivseid kogemusi ja aitab arendada tema enesekindlust.

Köögivilju kasvatades saab õppida taimede elutsüklit, taimehooldust, loodusteadusi ja keskkonnasäästlikkust. Samuti võib see inspireerida lapse huvi tervisliku toitumise ja toiduvalmistamise vastu.



11. KÖÖGIVILJADE ISTUTAMINE JA KASVATAMINE (2)

Nende tegevuste toetamiseks võiksid olla taaskord saadaval lapsesuuruses vahendid:

- Lapse suuruses kastekann
- Lapse suuruses aiatööriistad
- Juurdepääs veeallikale

Istutamise ajal:

- Lapse suuruses töökindad
- Istutusmuld
- Potid või peenrad
- Seemned või taimed
- Päike ja vesi
- *Väetis*

Järgides õigeid istutus- ja hooldusmeetodeid, saab laps nautida oma kasvatatud värskaid ja tervislikke köögivilju.



12. SUUPISTETE TEGEMINE

Montessori pedagoogika rõhutab sõltumatust ja otsuste tegemise oskuste arendamist. Lapse kaasamine suupistete valmistamisse **võimaldab tal teha valikuid**, nagu retseptide valik, koostisosade kombineerimine ja maitseainete lisamine.

Suupistete valmistamisse kaasamine aitab lapsel **mõista toiduvalmistamise protsessi**. Ta õpib, kuidas erinevad koostisosad kokku töötavad, millised on erinevate toiduvalmistamismeetodite eelised ning kuidas toiduvalmistamine mõjutab lõpptulemust.

Laske lapsel teha valikuid suupistete retseptide, koostisosade ja maitseainete osas. Julgustage teda oma maitse-eelistusi avastama ja katsetama erinevaid kombinatsioone.



13. MENÜÜ PLANEERIMINE (1)

Aitab arendada tema iseseisvust, toitumisharjumusi ning vastutustunnet oma toiduvaliku eest.

- **Valikute pakkumine:** Pakkuge väikelapsele valikuid, valides mitu tervislikku toitu igast toidugrupist. Näiteks võite küsida, kas ta eelistab hommikusöögiks putru või võileiba ning milliseid köögivilju ta soovib lõunasöögiks. See aitab tal arendada otsuste tegemise oskust ja eneseväljendust.
- **Toitaineterikkad toidud:** Tutvustage väikelapsele erinevaid toitaineterikkaid toite ning selgitage, miks need on olulised tema tervisele. Näiteks võite rääkida, kuidas puuviljad annavad energiat, piimatooted tugevdavad luid ja köögiviljad sisaldavad olulisi vitamiine ja mineraale.



13. MENÜÜ PLANEERIMINE (2)

- **Toidu ostlemine ja valmistamine:** Kaasake väikelast ka toiduainete ostlemisse ja toidu valmistamisse. Minge poodi koos ostunimekirjaga ning laske lapsel valida mõned toiduained, mida ta sooviks proovida. Köögis saab ta osaleda lihtsates ülesannetes, nagu toiduainete pesemine, segamine või toidu serveerimine.

Märkus: Oluline on pakkuda väikelapsele mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist, jälgides tema vanusele ja erivajadustele vastavaid toitumissoovitusi.



14. SERVEERIMINE JA LAUAKOMBED (1)

Kaasates lapsi serveerimisse ja õpetades lauakombeid, õpetame neile toidu tähtsust ning kuidas tervislikke toiduvalikuid teha.

- Serveerimine ja lauakommete õpetamine annab lapsele võimaluse arendada iseseisvust ning õppida kontrollima oma liigutusi ja käitumist laua taga.
- See aitab tal õppida suhtlema teiste inimestega laua taga, jagama, ootama oma korda ning austama teiste söömistempot ja -harjumusi.
- Lapsele tuleks õpetada korralikke lauakombeid juba varakult, nagu näiteks kätepesu enne sööki ja söögiriistade õige kasutamine. Samuti võib õpetada, kuidas käituda lauas, nagu näiteks mitte rääkida suu täis olles ja oodata, kuni kõik on söömise lõpetanud, enne kui lauast tõusta.



14. SERVEERIMINE JA LAUAKOMBED (2)

- Serveerimisülesanded, nagu jookide valamine või toidu serveerimine, aitavad lapsel arendada **peenmotoorikat, koordineerimist ja silm-käe koostööd**.
- Lase lapsel aidata toitu serveerida, kasutades sobiva suurusega taldrikuid, lusikaid ja kahvleid. Õpeta teda, kuidas toitu kõige paremini serveerida ning kuidas asetada taldrikud ja söögiriistad korralikult lauale.
- Kaasa laps toidu valmistamisesse ning kaunistage koos toit visuaalselt atraktiivselt.
- Tee söömisest meeldiv ja lõbus kogemus ning pane laps mõistma, et söömine on midagi, mida peaks nautima.



15. TERVISLIKE TOIDUVALIKUTE TEGEMINE (1)

Kaasates last tervislike toiduvalikute tegemisse, aitame tal arendada tervislikke toitumisharjumusi juba varases eas ning õpetame talle, kuidas hoolitseda oma keha eest.

Näita lapsele erinevaid tervislikke toiduaineid, näiteks erinevaid puu- ja köögivilju, täisteratooteid, valgurikkaid toite ja tervislikke rasvu. Räägi neist ja nende kasulikkusest tema kehale.

Mine lapsega toidupoodi või turule ning lasse tal valida mõned tervislikud toiduained, mida ta soovib proovida. Tee toiduvalikute tegemine lõbusaks kogemuseks, näiteks mängides toidumänge või koos luues värvikirevaid salateid.



15. TERVISLIKE TOIDUVALIKUTE TEGEMINE (2)

Kaasa laps tervislikke roogade valmistamisse. Ta võib koorida ja tükeldada köögivilju, segada toiduaineid, kaunistada toitu. Osalemine annab lapsele tunnetusliku kogemuse tervisliku toiduvaliku tegemisel.

Seosta maitseelamus toidu kasulikkusega, kui laps proovib uut toitu, räägi talle, milliseid toitaineid see sisaldab ja kuidas see tema keha aitab. Selgitades seost maitseelamuse ja toidu kasulikkuse vahel, aitad lapsel tervislike toiduvalikute tegemist paremini mõista ja väärtustada.

Ole eeskujuks, lapsed jälgendavad sageli vanemate käitumist. Seega, oluline on olla ise tervislike toiduvalikute eeskujuks, süües mitmekesist ja tasakaalustatud toitu. Näidates lapsele, kuidas hoolitseda oma keha eest toitumise kaudu, julgustad teda tegema tervislikke valikuid ka ise.





Kokkuvõtteks

Oluline on meeles pidada, et Montessori pedagoogikas lähtutakse lapse individuaalsetest vajadustest ja arengutempost.

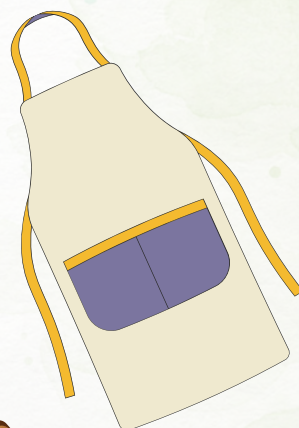
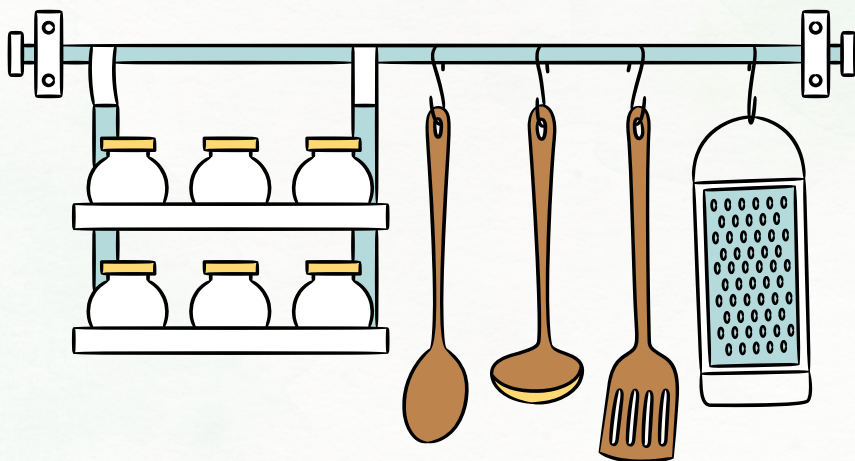
Laske lapsel avastada ja õppida oma tempos, julgustades tema iseseisvust ja enesekindlust.

Läbi kaasamise, toetuse ja juhendamise saab vanem luua köögis keskkonna, kus laps saab rakendada Montessori põhimõtteid ja kogeda rõõmu toiduvalmistamisest ning iseseisvast õppimisest.



Boonusmaterjal

24 asja, mis võiksid olla
köögis



☐ Lapse suuruses põll

☐ Lapse suuruses pajakindad

☐ Lapse suuruses lõikelaud

☐ Lapsele sobivad noad

☐ Lapse suuruses segamismõõdud

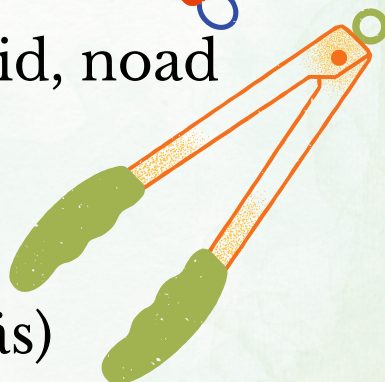
☐ Mõõtetopsid- ja lusikad

☐ Lapse suuruses vispel

☐ Lapse suuruses lusikad, kahvlid, noad

☐ Lapse suuruses tangid

☐ Lapsele sobiv tööpind (ligipääs)



☐ Taignarull

☐ Riiv

☐ Mahlapress

☐ Köögiviljakoorija

☐ Salatisõel

☐ Munaviilutaja

☐ Muffinivormid

☐ Pintsel

☐ Miniatuursed küpsetusnõud

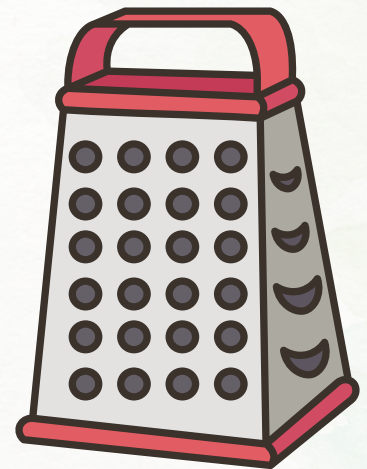
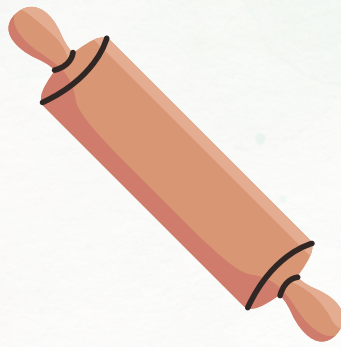
☐ Miniatuursed serveerimismõõdud

☐ Madal riiul või sahtel

☐ Väike puhastustarvikute komplekt

☐ Kergesti avatavad topsid ja karbid

☐ Sõel





Tahad trohkem, kuidas toetada last koduses keskkonnas?

Külasta minu kodulehekülge www.nilson.ee