

# Toidupüramiidi mäng

Vanemõpetajad Katrin Käbi ja Helle Küttis

Mäng võitis 05.06.2006 Tervise Arengu Instituudi ideekonkursil "Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude" üllatuspreemia

Mängu eesmärk: laps oskab rühmitada toiduaineid ja laduda need magnettoidupüramiidile söögikogude mõistlikku tarvitamise ja koguse järgi.

Osalejate vanus: 5-7.a

Osalejate arv: 4-6 last

Mänguga arendatavad oskused: kujutus- ja üldistamisvõime arendamine

Abivahendid: magnettahtvel, kuhu on musta veekindla markeriga tõmmatud toidupüramiidi piirjooned, magnetribaga varustatud toiduainete kujutised, 6 väikest tühja karpi, võimaluse korral väikesed magnetähed sõnade ladumiseks.

## Mängu kirjeldus:

Eelnevalt on tutvutud toidupüramiidiga, vesteldud tervislikust toitumisest, tervislikest põhitoiduainetest ja vähem süüa soovitatavatest toiduainetest.

### **I variant – 5. aastased**

Lauale on segamini asetatud kõik toiduainete kujutised. 1 laps otsib, nimetab ja laob magnetpüramiidi alumisele reale kõik teraviljasaadused, 2 laps nimetab ja laob püramiidi alt teisele reale vasakule poole kõik köögiviljad ja kaunviljad, 3 laps nimetab ja laob püramiidi alt teisele reale paremale poole kõik puuviljad ja marjad, 4 laps nimetab ja laob püramiidi alt kolmandale reale vasakule poole piima ja piimatooted, 5 laps nimetab ja laob püramiidi alt kolmandale reale kõik liha-, kalatooted, munad, pähklid, rasva ning 6 laps nimetab ja laob püramiidi tippu kõik suhkrurikkad toiduained.

### **II variant – 6.-7. aastased**

Igale lapsele on suvaliselt karpi pandud 4 toiduaine kujutist. Mäng toimub „Aliase“ põhimõttel. 1 laps esitab oma karbis oleva toiduaine kohta enda kõrvalistujale küsimusi – (näit. Sööme maa all kasvavat osa, ta on oranži värvi, ta on kasulik toiduaine, eriti hästi mõjub meie nägemisele, sest ta sisaldab A – vitamiini, teda võib leida nii supist, hautisest kui ka vormiroast, ta algab p – häälikuga, sõnas on 7 häälikut jne. Võib küsida ka mõistatusi.) Kasutada tohib nii miimikat kui kehakeelt. Kui kõrvalistuja arvab õigesti, asetab ta toiduaine püramiidile õigesse kohta – köögiviljade rühma. Magnetähedde olemasolu korral võib ta laduda magnetähedega magnettahtveli allärde sõna – *porgand*. Kui laps ära ei arva, siis võtab ta laualt uue toiduaine kujutise ja vastamisõigus läheb 1. küsijale. 2. laps esitab küsimusi oma kõrvalistujale – 3. lapsele jne.

Võidab see, kelle karp on toiduainete kujutistest tühi..