

PERE- JA TEABEPÄEVA

INFOLEHT

5.10.2024

SIIT INFOLEHELT LEIAD PEREPÄEVAL TEHTUD SMUUTIDE JA VAHEPALADE
RETSEPTID, INFOT TERVISLIKUST TOITUMISEST JA MEIE ASUTUSEST.

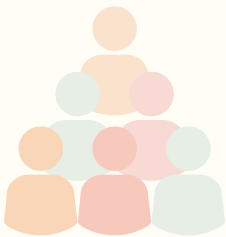


ELVA TEENUSED

Elva Valla hallatav asutus, mis toitlustab kõiki valla haridusasutustest olevaid lapsi.

Mõned faktid:

- Toitlustame umbes 2500 last
- Toorainet hangime läbi toiduhanke ja kohalikelt tootjatelt ostu-müügi lepingutega.
- Meie menüüdes on kasutusel palju kohalikku toorainet!
- Kõikides haridusasutustes on kasutusel 20–50% mahetoit, mille kasulikkus seisneb:
 - Suurem toiteväärtus ja vitamiinisisaldus
 - Tervisele kasulikud
 - Ei sisalda sünteetilisi lisaaineid ja taimekaitsevahenditest tekkivaid jääkaineid
 - Keskkonnasõbralikkus
 - Tootmine säilitab looduses liigirikkuse
 - Mahepiimas on kuni 50% rohkem oomega-3 rasvhappeid
 - Maheaedviljades on kuni 60% rohkem antioksüdante



SMUUTIDE TEGEMISE TÖÖTUBA

MAASIKA-BANAANI SMUUTI



- Maasikad
- Banaan
- Keefir

Blenderdada või kasuta saumiksrit keefiri, maasikate ja banaani ühtlaseks smuutiks saamiseks.

Koguseliselt pane smuutisse kaks korda rohkem banaani, kui maasikaid.

ROHELINE PUUVILJA SMUUTI



- Õun
- Pirn
- Kiivi
- Spinat
- Banaan
- Vesi

Puhasta puuviljad ja püreesta koos spinatiga blenderis või saumiksriga.

Soovi korral lisa vett endale sobiva segu saamiseks.



KOOLILAPSE VAHEPALA

SINGI WRAP

- Tortilla
- roheline salat
- sink
- juust
- majonees

KÖÖGIVILJA WRAP

- Tortilla
- roheline salat
- hummus või mingi muu määre
- kurk
- tomat
- paprika

Määri tortilla peale hummus või majonees.

Lisa salatileht. Singi wrapile lisa juust ja sink ning keera rulli.

Köögivilja wrapil tükelda juurviljad ning lisa pikuti tortillale. Keera tortilla rulli.

MUNAVÕIGA VÕILEIB



- muna
- või
- maitseained

Pane vesi keema, lisa vette munad. Kui vesi hakkab keema, siis keeda veel 6 minutit. Jahuta munad maha ning koori.

Purusta muna kahvliga väikesteks tükkideks ning lisa või. Sega segu nii kaua kuni või ja muna mass on ühtlane. Maitsesta endale meeldivate maitseainetega. Lisa munavõi leivale koos tomati ja salatiga.



MAHE PANNKOOGID

RETSEPT

5 - le sööjale, koostisained mahedad



- 2 muna
- 400g piima
- 100g nisujahu
- 15g kinoad
- toiduõli
- maitseained

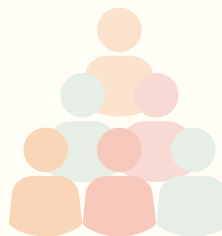


Loputa kinoaseemned hoolega jooksva külma vee all, nõruta. Pane potti üks osa kinoaseemneid ja 2 osa vett. Kuumuta keemiseni, alanda kuumust, kata pott kaanega ning keeda tasasel tulel 10-15 minutit, kuni vesi on imendunud.

Keedetud kinoaseemned muutuvad kergelt läbipaistvaks ning veidi lapikuks. Jahuta.



Munad kloppida lahti, lisada sool, suhkur. Lisada jahu ja piim vaheldumisi kuni ühtlase taigna moodustumiseni, lisa juurde keedetud ja jahutatud kinoa. Praadida suured ülepanni pannkoogid.



Kinoa ehk Tšiili hanemalts on tuntud supertoit. Selle taime söödavad seemned on tulvil kasulikest ainetest. Kinoa pärineb Lõuna-Ameerikast Andide ümbrusest. Inimeste toidulauale jõudis see 3000 – 4000 a tagasi kuigi loomasöödana tunti seda taime arvatavasti juba mitu tuhat aastat varemgi. Inkad viitasid sellele Andides väga olulisele toiduainele kui “kõikide teraviljade emale”.

INFOMATERJAL

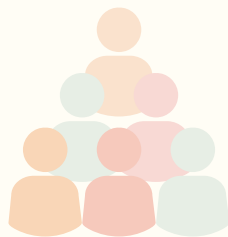
TERVIST TOETAV TOIT

Siit veebilehtedelt leiad palju infomaterjali laste- ja noorte toidulaua kohta

- <https://toitumine.ee/>
- <https://tarkvanem.ee/>
- <https://www.terviseinfo.ee/>
- <https://meeltekkool.ee/materjalid/>
- <https://tai.ee/et/valjaanded/laste-toiduteadlikkuse-ja-soomisharjumuste-kujundamine-opetajaraamat-lasteaedadele>
- <https://tervisliktoitumine.ee/>

ELVA TEENUSED TEGEMISTEL SAAB SILMA PEAL HOIDA:

- <https://elvateenused.ee>
- <https://www.facebook.com/elvateenused>



PERE-JA TEABEPÄEV

PÄEVAKAVA

5.10.2024

ELVA GÜMNAASIUM
PUIESTEE TN 2

10.00-11.00

TASUTA MAHEPANNKOOGID
ESIMESELE SAJALE KÜLASTAJALE!

AVATUD KOOLIKOHVIK
10.00 - 15.00

MEELTE KOOLI LOENG:

PRAKTILISED VÕTTED LASTE
TOITUMISHARJUMUSTE
KUJUNDAMISEKS; LASTE TERVIST
TOETAV TOITUMINE NING
MEELTEPÕHINE TOIDUHARIDUS
KODUS

EELKOOLIEALISTELE LASTELE
SAMAS RUUMIS MÄNGUNURK, ET
EMME JA ISSI SAAKS KUULATA
LOENGUT.

KAITSELIIT NÄITAB TOIDUPAKKE,
MILLEST NEMAD ÕPPUSTE AJAL
SÜÜA PEAVAD TEGEMA



11.00-12.30

KUI VANEMAD KUULAVAD LOENGUT
ON KOOLIEALISTELE LASTELE SAMAL AJAL:
SMUUTIDE VALMISTAMISE
TÖOTUBA

13.00-15.00
KÜLAS MAHEKESKUS

 Eesti Maaülikool
Estonian University of Life Sciences

12.30-13.20

TOIDU TAJUMISE
TÖOTUBA

KOOLILAPSE VAHEPALA
ÕPETAME NOORTELE KAHE VAHEPALA
TEGEMIST, MIDA KODUS VALMISTADA

13.30-14.20


ELVA GÜMNAASIUMI
ÕPILASESINDUSE
PANEELDISKUSSIOON TEEMAL
"KOOLITOIT"

LIIKUMISPAUS
LIIKUMINE JA TOIT KÄIVAD KÄSIKÄES!
"SPORDIGA SÕBRAKS" MEESKOND
TOOB MEIE PÄEVAKAVASSE SÄRTSU




INFO

 ELVATEENUSED.EE

 FB.ME/E/5ASRI00T5

 KRISTA.LOOG@ELVA.EE

 58 844 799



Tartu 2024 European Capital of Culture

 ELVA
TEENUSED
 tirin
Armostus käib Tartumaa kaudu!



14.30-15.00
AHHAA
TEADUSTEATER!