

OKTOOBER ON PUDRUKUU

Tee ise oma retsepti järgi
oma lemmik teraviljatoit.
Koos sõpradega.



PUDRUSÖÖJA
2021



ÕPPEMATERJAL
1.-4.klassidele
teraviljadest ja
tervislikust toitumisest



**TERAVILJAD
ON
KASULIKUD.
AGA MIKS?**



Mina olen Eliis ja täna ma
räägin sulle, mida ma tean
teraviljadest ja miks nad
inimestele kasulikud on.



Mis on
teraviljad?

Teraviljad on
põllusaadused.
Põllumehed
kasvatavad neid,
seejärel koristavad ja
viivad veskisse.

Kõige rohkem kasvatatakse Eestis nisu,
otra, kaera ja rukist.



**Aita mul neid ära
tunda!**



See on nisu!
Teda
kasvatatakse
kõikjal
maailmas.



See on oder!
Vaata, millised eriti
pikad viljapead!



Ja kaer! Vaata
neid lõbusaid
pööriseid!

A close-up photograph of a golden wheat field. The wheat stalks are ripe and have a warm, golden-brown hue. In the foreground, a single wheat head is in sharp focus, showing its intricate structure of grains and long, thin awns. The background is a soft-focus expanse of the same wheat field, creating a sense of depth. A white speech bubble with a green border is positioned in the upper left corner, containing text in Estonian.

See on rukis!
Seda
kasvatatakse
Eestis kõige
vähem.



Riisi, tatart, maisi ja
hirssi kasvatatakse
maailma paljudes
paikades, aga mitte
Eestis.



See on mais!
Tema kodumaa
on Ameerika.



See on tatar!
Söögiks sobib
nii toortatar
kui röstitud
tatar.



Ja siin on riis!
Riisitaimi
istutatakse
mitte mulla
sisse, vaid
vette.

Kas tead, millist neist
teraviljadest saab ka
Eestis kasvatada?

1.



2.



3.





Põllumehed kasvatavad
teravilju, aga mida nad
nendega hiljem teevad?



Kaerahelbed



Tangud



Jahu

Vili koristatakse
põllult! Siis viiakse
vili veskisse. Seal
saab sellest teha
jahu ja teravilja
helbeid.

Täisteratoode erineb tavalisest teraviljatootest sellega, et täisteraviljatootes on kasutatud ära kogu teravili – nii tera sisu kui ümbritsevad kestad.



- **TERAVILJA** kasvatatakse **PÕLLUL**.
Kõige rohkem kasvatatakse Eestis
nisu, rukist, kaera ja otra.
- **PÕLLUMEES** koristab vilja ja viib
selle veskisse.
- Teraviljad **SORTEERITAKSE**,
eemaldatakse kestad ja pressitakse
lamedaks, et oleks lihtsam toitu
valmistada.
- Seejärel valmistehtud **HELBED**
PAKITAKSE ja saadetakse poodi.





Helbed on lamedaks pressitud teraviljad. Helbeid saab teha igast teraviljast. Poest saab osta nisu-, rukki-, kaera-, odra-, tatra-, maisi- ja riisihelbeid. Ja palju erinevaid MITMEVILJAHELBEID.

Putru saab teha nii 3, 4, 5, 6, 7 kui 8 erineva teravilja helvestest!

Tea, et linaseemned e teravili, need seemned.





Tangud tehakse kooritud teraviljadest.

Kas manna on
teravili?



Mannat tehakse nisu-
ja maisitangudest.
Mannast tehakse
tavaliselt mannaputru
ja mannavahtu.



Kõige levinum
teraviljatoode on jahu.
Seda saadakse viljaterade
jahvatamisel. Jahust saab
leiva- ja saiatooteid ja
pastat ehk makarone😊.

Mina tean, et
magusate
saiakestega ei tohi
liialdada ja pole vaja
juua ka magusaid
kihisevaid jooke!





TERA-
VILJAD

LIHA, KALA
JA MUNAD



PUU- JA
JUURVILJAD

PIIMA-
TOOTED

MAIUSTUSED

Teraviljad on meie
toidulaua väga
tähtsal kohal.

Teraviljades sisalduvad tervislikud toitained aitavad meil püsida **tugeva**, **terve** ja **aktiivsena**.

Teraviljad:

Annavad jõudu

Annavad energiat

Tekitavad pikemaks ajaks täiskõhutunde

Aitavad sul suureks ja tugevaks kasvada

Teevad sind tervemaks

Hoiavad ära ülekaalu

Tugevdavad immuunsust





Enamus teravilja
tervislikest
omadustest on vilja
helvestes.

Helvestest tehakse
peamiselt putrusid.

**Kui tihti sa putru
sööd?**

Grete Paia lemmikuks on
kaerahelbepuder. **Lapsed,**
millist putru teie
armastate?



Söö korrapäraselt! Alusta päeva hommiku-söögiga ja ammuta kogu päevaks energiat näiteks kausitäiest pudrust! See ei anna mitte ainult füüsilist jõudu vaid ka vaimset – stimuleerib keskendusvõimet ja annab hea tuju. Kui sa oled süüsnud tervisliku hommikusöögi, siis pead vähemalt 3 tundi vastu, ilma et tahaksid midagi vahepeal näkitseda.

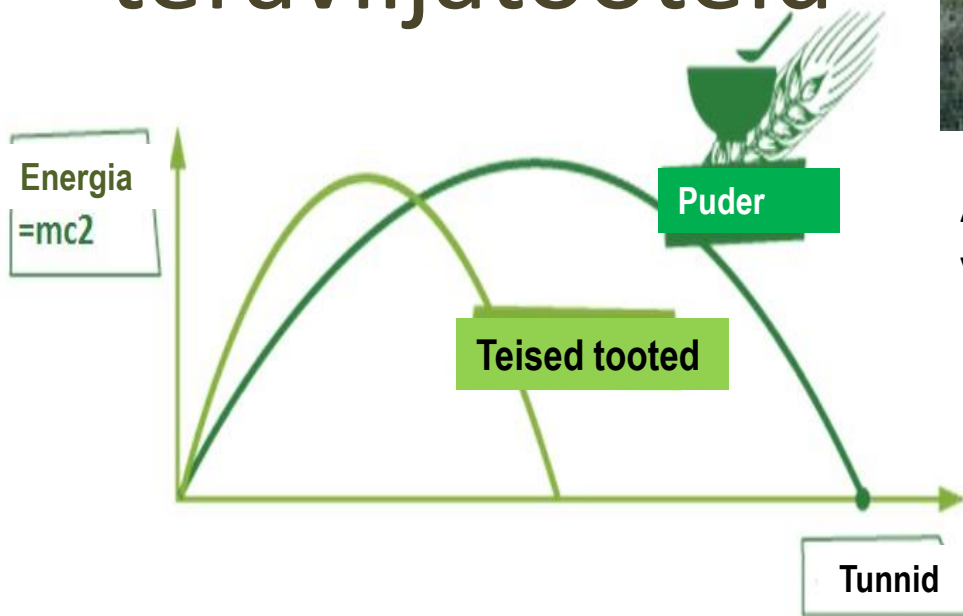
Getter Jaani sööb alati hommikusööki! Tea, et kui sööd hommikul putru, ei lähe kõht niipea tühjaks.



Sportlased söövad palju teraviljatooteid

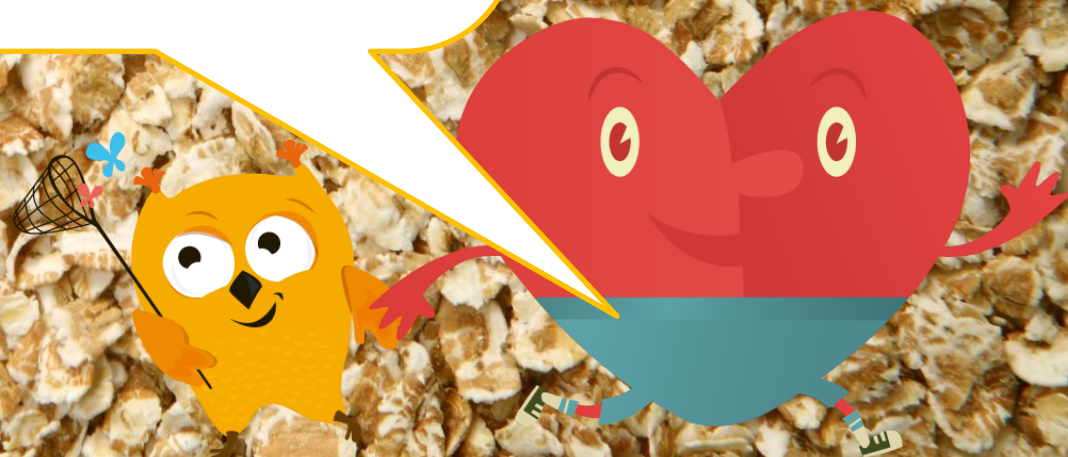


Anna-Maria Orel, Eesti rekord naiste
vasaraheites 69.85



Sportlaste jaoks on teraviljad väga oluliseks energiaallikaks.
Need annavad rohkem energiat kui ükski teine toiduaine.

Teraviljad on head sinu
südamele. Veelgi enam –
süües teraviljatooteid
püsib keha heas vormis ja
sul on piisavalt energiat.
Eelista täisteratooteid.



Kuula koka pudrukeetmise nippe.



Telekook **Hardi Nurmine:**

„Kaerahelbeputru saab väga kiiresti teha!

Võta pott, vala sisse pisut vett ja aja see keema. Lisa natuke soola. Kui vesi keeb, lisa kaerahelbed ja piim. Sega kuni helbed muutuvad pehmeks. Vala poti sisu kaussi.

Putrude juurde sobivad hästi banaanid, virsikud, moosid ja erinevad marjad!

Proovi iga kord putru erinevate lisanditega, siis ei tüdine sa sellest ära!“





Kuidas teha putru,
kui isa ega ema
kodus pole?

Veekeedukann
on väga kuum!
Ole täis kannuga
eriti ettevaatlik.





Räägi mulle, mida sa
täna õppisid?

**Me peame sööma teravilja, et
olla terve ja energiline!** Ma
jätkan igal hommikul pudru
söömist, siis mul läheb koolis ja
spordis paremini. Teraviljatooted
annavad kogu päevaks energiat!

Tee iga päev sporti!



Anna Maria Orel teab, et sport on sama tähtis kui tervislik toitumine. Sa peaksid ennast vähemalt tund aega päevas liigutama – hommikuvõimlemine, jooksmine, rulasõit, tantsimine või ujumine. Lapsed, tõuske nüüd püsti ja liigutage ennast!



Kohtumiseni!



Soovime, et sa oleksid terve, heas tujus ja sööksid piisavalt teraviljatooteid. Ja liiguksid aktiivselt, ikka koos sõpradega!

www.toitumine.ee

Eesti Terviseamet kiidab pudrusööjaid!

