

Raplamaa tervise edendaja 2024

MARI LAAS

alustas Kohila lasteaed Sipsikus tööd kokana aastal 2007. Tänapäevaks on Mari Sipsiku lasteaia majandus- ja toitlustusjuht. Samuti on Mari olnud aastatel 2018-2023 Raplamaa tervist edendavate lasteaedade koordinaator ja on olnud aastaid Raplamaa tervisenõukogu liige panustades oma teadmiste ja kogemustega valdkonda laiemalt.

Aja jooksul on Mari areng ja tema tegevuse mõju olnud tohutu. Seda nii Sipsiku lasteaia lastele, lapsevanematele ja personalile kui ka nüüdseks üle Eesti ja siit väljapoole.

Lisaks oma põhiametile on Mari lasteaia tervisemeeskonna juht ning sellega seoses tegeleb nii laste kui personali tervise edendusega (regulaarsed tervisemeeskonna koosolekud, igakuised tervise sündmused meeskonnale, organisatsiooni arendustöö). Mari tööalaseks motoks on iga lapse heaolust lähtumine. See väljendub selles, et lisaks oma tööülesannetele, suhtleb ta lastega, käib nendega rühmades mängimas, räägib nendega ja kuulab nende mõtteid. Jälgib laste söömisharjumusi, vajadusel selgitab ja julgustab neid proovima uusi maitseid. Köögi uksed on kogu aeg avatud. Lapsed saavad tema juhendamisel ka ise süüa teha, igal võimalusel ta kaasab neid. Nii on meie lasteaia tavaline vaatepilt, et lisaks kokale toimetavad köögis lapsed. Seeläbi söövad nad paremini, õpivad eluks vajalikke oskusi ja on leidnud endale suure sõbra Mari näol.

Lisaks sellele tegeleb Mari toidukultuuri arendamisega terviklikult. Tema eestvedamisel on lasteaia järgmised kokkulepped: söömine on nauding ja selleks peab aega olema, lapsed võivad söömise ajal rääkida ja muljetada, lapsed serveerivad endale ise toitu (silma-käe koostöö, vastutuse andmine, serveerivad kõik lapsed - ka 2-aastased), lapsed katavad ise laua ja koristavad pärast (eneseteenindusoskus). Need kokkulepped on sündinud tänu Mari eestvedamisele ja järjepidevusele. Igal nädalal on Mari mõnes rühmas ja sööb koos lastega, kuulab nende mõtteid ja tagasisidet toidule ning võimaluste piires arvestab nendega.

Mari on arendanud lasteaia menüüd, et see oleks mitmekesine, maitsev ja tänapäevane. Nii saavad lapsed tutvuda erinevate toorainete ja maitsetega ka lasteaias mitte ainult restoranis. Sipsiku menüü on maakonnas kõigile eeskujuks!

Suur fookus on Mari eestvedamisel nii laste kui töötajate vaimse tervise toetamisel. Lastele toimuvad regulaarsed KehaMeele tegevused, mis hõlmavad tähelepanu- ja keskendumisvõime toetamist, loovust ja joogalaadseid harjutusi, mille eesmärgiks on eneseregulatsiooni oskuse toetamine. Samuti panustab Mari töötajate vaimse heaolu tõstmisesse – vastavate töötubade läbiviimine, sündmuste korraldamine, teadlikkuse tõstmine jms.

Mari osaleb lastevanemate koosolekutel, selgitades valdkonna põhimõtteid ja teaduspõhiseid lähenemisi. Vajadusel nõustab lapsevanemaid individuaalselt lapse toitumisteemadega seoses. Nüüdseks on Mari tegevust märgatud ka lasteaiaast väljapoole. Ta käib oma uuenduslikke ideid ja kogemust jagamas üle Eesti lasteaedades. Mari on esinenud mitmetel konverentsidel ja seminaridel, viinud läbi erialaseid töötubasid ja koolitusi, jaganud kogemust taskuhäälingus jne.

Tähtsamatest ülesastumistest tooks välja Mari ettekande Kiievis toimud kooli- ja lasteaia kokkade konverentsil, kus ta jagas oma kogemust ja kaasaegseid suundi laste toitlustusvaldkonnast.

Alates 2023 aastast on Mari mentoriks Ukraina Ovruchi linna lasteaiale toetades neid mitmekesise menüü juurutamisel, kokkade töövõtete ja -vahendite efektiivistamisel, uute seadmete kasutamisel ja toitlustusprogrammi kasutusele võtmisel. Mari on kaks korda käinud Ukrainas ka kohapeal oma teadmisi jagamas (2023 ja 2024).

Kõike eelpool nimetatut arvesse võttes on Mari tegevuse mõju lasteaedade toidu- ja tervisekultuuri arendamisel suur ja olulise tähtsusega ning on ületanud juba Eesti piire levides edasi teistesse riikidesse. Tema uuenduslikud ideed ja muudatused siiani üsna traditsioonilises valdkonnas on leidnud sooja vastuvõtu lähedal ja kaugemal ning tänu tema tegevusele on toimunud kaasaegsed muudatused ja arengud paljudes Eesti lasteaedades ja peredes. Tema tegevuse tulemusel on tõusnud teadlikkus tervislikust ja mitmekülgsest toitumisest, toidukultuurist, lapsed on rohkem kaasatud, laste üldoskuste areng on toetatud, tervist toetavate tegevuste arv on tõusnud, lapsed viibivad rohkem õues ja värskes õhus. Samuti on tõusnud töötajate, perede ning üldsuse terviseteadlikkus.