



# 1. Toit

## Minevik

1. Mis oli sinu lapsepõlve lemmiktoit ja millised mälestused sulle sellega meenuvad?
2. Kas sinu peres või kodumaal on erilisi toidutraditsioone või retsepte, mida oled teistega jaganud?
3. Mis on sinu kodumaa toidukultuuris säilinud läbi aastate ja meenutab sulle oma traditsioone ja juuri?
4. Kas sul on mõni toit, mida õppisid valmistama noorena ja teed seda praegugi?

## Olevik

1. Kuidas on sinu toitumisharjumused vanemaks saades muutunud?
2. Kas ja milliseid muudatusi oled oma tervise tõttu toitumises teinud?
3. Kas on mõni eriline toit, mis sümboliseerib sinu praegust eluetappi?
4. Milliseid toidutrende või uusi toite oled viimasel ajal märganud ja neid ka ise proovinud?

## Maitsetest

1. Vali neli erinevat toiduainet, näiteks banaan, juust, soolane kartulikrõps, piimašokolaad.
2. Ühenda toiduained paaridesse: proovi banaani juustuga ja soolaseid krõpse piimašokolaadiga.
3. Maitse mõlemat kombinatsiooni: võta väike amps ja anna endale aega maitsete tunnetamiseks.
4. Kirjelda oma maitseelamust: kirjuta üles, milliseid maitseid ja tundeid koged. Kasuta loovat keelt!

## Mäluhäirega inimesele

1. Kirjuta kolm toiduga seotud mälestust oma elust – näiteks lemmiktoit lapsepõlves, ühine söömaaeg perega või mõni eriline maitseelamus.
2. Tee nimekiri viiest toiduainest, mis toovad sulle positiivseid emotsioone või häid mälestusi.
3. Proovi erinevaid maitseid, näiteks magus puuvili, soolane küpsis või hapukas mahl. Mõtle, kuidas maitseid kirjeldaksid.

# 1. Toit

## Arvamismäng

1. Vali üks köögivili, mis sulle meeldib ja anna vihjeid ühe sõna kaupa. Näiteks: "punane", "ümmargune", "magus", "vili".
2. Lase teisel inimesel arvata, mis see on. Kui ta arvab õigesti, saab ta punkti. Kui eksib, saad sina punkti.
3. Vahetage rolle ja jätkake mängu, kuni keegi saab 5 punkti või soovite lõpetada. Võidab see, kellel on rohkem punkte!

## Liikumisharjutus

- Tee ettepanek eakale teha koos mõned lihtsad liigutused, näiteks käte viibutamine, jalgade tõstmine või pea pööramine.
- Tehke koos ringe – pea, silmad, õlad, puusad, põlved, varbad.

## Järjestamisharjutus (väiksemast suuremani)

- banaan, maasikas, arbuus, kirss
- mozzarella, gouda, parmesan, sinihallitusjuust
- muffin, saiake, pirukas, koogitükk
- kannike, karikakar, tulp, roos
- koolibri, vares, kull, öökull, kümnokk-luik, emu

## Tähestikuline järjestus

### Linnud tähestikulises järjestuses

- part, faasan, luik, vares, rähn, kuldnokk, fregattlind

### Autod tähestikulises järjestuses

- Subaru, Ford, Volkswagen, Tesla, Honda

### Loomad tähestikulises järjestuses

- Jõehobu, elevant, jaaguar, gorilla, lõvi