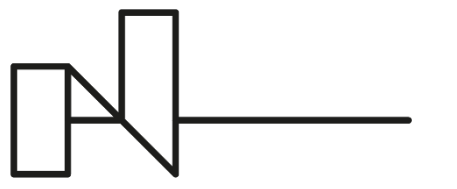




Tervise  
Arengu  
Instituut



Norway  
grants

# SEIKLUSTE LAEGAS

## Sõpradega liikumise ja maitsete maailmas

---

Alice Haav, Toitumise ja liikumise osakonna juhataja

Carolina Murd, Krooniliste haiguste osakonna teadur

16. aprill 2024



# VÄLJAKUTSED



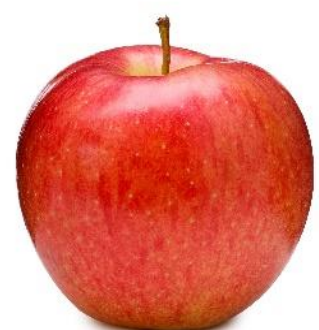
Tasakaalustamata  
toitumine

Vähene ja  
ebaregulaarne  
liikumine

Kasvav  
ülekaaluliste sh  
rasvunute arv

# MIS ON SEIKLUSTE LAEGAS?

3–7-aastaste laste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele suunatud lapsevanemaid kaasav sekkumine lasteaias.



tervislik söömine



istumisaja vähendamine



vee joomine janu korral



piisav liikumine



Igapäevased tegevused, mis soodustavad laste tervislike eluviiside kujunemist.

# MIKS SEIKLUSTE LAEGAS?

- Toybox - välja töötatud 10 Euroopa riigi teadlase ja praktiku koostöös.
- 2018 aastal valitud Euroopa Komisjoni Steering Group on Promotion and Prevention (SGPP) töörühma poolt parimate praktikate hulka
- Valitud 41 parima praktika hulka Euroopa Liidus
- Tulemuslik
- Ei suurenda sotsiaalset ebavõrdsust, vaid on ühtmoodi mõjus kõigi sotsiaalmajanduslike gruppide hulgas
- Euroopa Liidu poolt rahastatud (2010-2014), tasuta kasutamise võimalus ning lihtsasti kohandatav kohalikele oludele
- Parim vanusegrupp (3-7 eluaastat) ülekaalulisuse ennetamiseks, kuna toimub kiire vaimne ja füüsiline areng ning pannakse suuresti alus käitumisharjumustele, mis toetavad tervist ka täiskasvanu eas.

# SEKKUMISE TULEMUSLIKKUSEST



- 2012-2013. aastal hinnati sekkumise mõju Kreekas, Belgias, Bulgaarias, Hispaanias, Saksamaal ja Poolas.
- Peamised tulemused:
  - Sekkumisgrupi lastel vähenes tarbitava mahla ja mahlajookide kogus (Pinket jt, 2016).
  - Sekkumisgrupi laste vanemate teadlikkus vee joomise vajalikkusest tõusis ning nad julgustasid lapsi rohkem vett jooma (Lambrinou jt, 2018).
  - Sekkumisgrupi laste seas paranes suhtumine köögi- ja puuviljade söömisel. Kuid mittetervislike snäkkide tarbimine ei vähenenud olulisel määral (Lambrinou jt, 2019).

Lambrinou CP, van Stralen MM, Androutsos O, Cardon G, De Craemer M, Iotova V, Socha P, Koletzko B, Moreno LA, Manios Y. Mediators of the effectiveness of a kindergarten-based, family-involved intervention on pre-schoolers' snacking behaviour: the ToyBox-study. *Public Health Nutr.* 2019 Jan;22(1):157-163. doi: 10.1017/S1368980018002653. Epub 2018 Oct 30. PMID: 30375309; PMCID: PMC10260425.

Lambrinou CP, van Stralen MM, Androutsos O, Moreno LA, Iotova V, Socha P, Koletzko B, De Bourdeaudhuij I, Manios Y. Mediators of the Effectiveness of an Intervention Promoting Water Consumption in Preschool Children: The ToyBox Study. *J Sch Health.* 2018 Dec;88(12):877-885. doi: 10.1111/josh.12696. PMID: 30392186.

Pinket AS, Van Lippevelde W, De Bourdeaudhuij I, Deforche B, Cardon G, Androutsos O, Koletzko B, Moreno LA, Socha P, Iotova V, Manios Y, De Craemer M; ToyBox-Study Group. Effect and Process Evaluation of a Cluster Randomized Control Trial on Water Intake and Beverage Consumption in Preschoolers from Six European Countries: The ToyBox-Study. *PLoS One.* 2016 Apr 11;11(4):e0152928. doi: 10.1371/journal.pone.0152928. PMID: 27064274; PMCID: PMC4827861.

# SEKKUMISE TULEMUSLIKKUSEST

Peamised tulemused:

- Sekkumisgrupi laste kehaliste võimete testide sooritus võrdluses kontrollgrupiga paranes sekkumisgrupis suuremal määral (Saksamaa andmed; Birnbaum jt, 2016)
- Keskmine päevane sammude hulk ei erinenud sekkumis- ja kontrollgrupi vahel (De Craemer jt, 2017).
- Sekkumisgrupis vähenes istumisaeg oluliselt neil, kes sekkumiseelselt veetsid palju aega istuvaid tegevusi tehes (De Craemer jt, 2016).
- Sekkumisgrupi poistel tõusis mõningasel määral kehaline aktiivsus (De Craemer jt, 2014).

Birnbaum J, Geyer C, Kirchberg F, Manios Y, Koletzko B; ToyBox-study Group. Effects of a kindergarten-based, family-involved intervention on motor performance ability in 3- to 6-year-old children: the ToyBox-study. *J Sports Sci.* 2017 Feb;35(4):377-384. doi: 10.1080/02640414.2016.1166390. Epub 2016 Apr 1. PMID: 27033346.

De Craemer M, De Decker E, Verloigne M, De Bourdeaudhuij I, Manios Y, Cardon G; ToyBox-study group. The effect of a kindergarten-based, family-involved intervention on objectively measured physical activity in Belgian preschool boys and girls of high and low SES: the ToyBox-study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014 Mar 14;11(1):38. doi: 10.1186/1479-5868-11-38. PMID: 24628972; PMCID: PMC3995650.

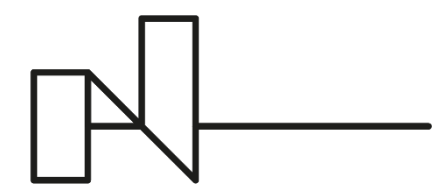
De Craemer M, De Decker E, Verloigne M, De Bourdeaudhuij I, Manios Y, Cardon G; ToyBox-study group. The effect of a cluster randomised control trial on objectively measured sedentary time and parental reports of time spent in sedentary activities in Belgian preschoolers: the ToyBox-study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2016 Jan 5;13:1. doi: 10.1186/s12966-015-0325-y. PMID: 26733186; PMCID: PMC4702324.

De Craemer M, Verloigne M, De Bourdeaudhuij I, Androutsos O, Iotova V, Moreno L, Koletzko B, Socha P, Manios Y, Cardon G; ToyBox-study group. Effect and process evaluation of a kindergarten-based, family-involved cluster randomised controlled trial in six European countries on four- to six-year-old children's steps per day: the ToyBox-study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Aug 29;14(1):116. doi: 10.1186/s12966-017-0574-z. PMID: 28851434; PMCID: PMC5576230.

# SEIKLUSTE LAEGAS EESTIS



- Tervise Arengu Instituudi ja valdkonna ekspertide poolt kohandatud Eesti oludele
- Materjalide eeltestimine 2020/21 õppeaastal Harjumaal
- Sekkumise eeltestimine Põlvamaa 5 lasteaia 8 rühmas 2021/22 õppeaastal
- Sekkumise testimine koos mõju-uuringu eeltestimisega Võrumaa 9 lasteaia 11 rühmas 2022/23 õppeaastal
- Sekkumise testimine Lääne – Virumaa 11 lasteaia 22 rühmas 2023/24 õppeaastal + liitunud lasteaedade toetamine + mõju-uuring



**Norway**  
grants

# KUIDAS SEKKUMINE TÖÖTAB?



# 4 VÕTME TEEMAT



Tervislik  
toitumine



Piisav  
liikumine



Vee  
joomine



Istumisaja  
vähendamine



# SEKKUMISE RAKENDAMINE

Tasand 1 – lasteaias luuakse toetav keskkond sh rühmaruumides (vee kättesaadavus, tervislike vahepalade pakkumine, vaba ruum liikumistegevusteks jne)

Tasand 2 – õpetaja viib igapäevaselt lastega läbi soovitud käitumisharjumusi edendavaid tegevusi – innustab lapsi olema kehaliselt aktiivsed, vähendama istumisaega tehes lühikesi liikumispause, sööma tervislike vahepalasid ning jooma janu kustutamiseks vett

Tasand 3 – õpetaja viib läbi lõbusaid rühmaruumi tegevusi (jutud, eksperimendid, mängud jms), kuhu on aktiivselt kaasatud kogu rühm

Tasand 4 – lapsevanemate kaasamine läbi nende julgustamise ja võimendamise soovitud käitumisharjumuste soodustamiseks koduses keskkonnas – infokirjad, töölehed, FB

# SEKKUMISE RAKENDAMINE

Ülesehitus läbi 4 tasandi 24 nädala vältel

ESIMENE PERIOOD				KORDUSPERIOOD			
4 nädalat	4 nädalat	4 nädalat	4 nädalat	2 nädalat	2 nädalat	2 nädalat	2 nädalat
söömine	istumis- aeg	vee joomine	liikumine	söömine	istumis- aeg	vee joomine	liikumine

# SEIKLUSTE LAEKA KOMPLEKT

## Üldjuhend

- Lasteaia keskkonna kohandamise, laste käitumisharjumuste kujundamist toetavate tegevuste ja vanemate kaasamise soovitusel
- Sekkumise plaan ja ajakava

## Neli õpetaja juhendmaterjali

- Tervislik söömine
- Vee joomine
- Istumisaja vähendamine
- Liikumine

**Koolitused**  
**Mentor**

## Lapsevanemate materjalid

- Kängurulepe
- Infokirjad
- Töölehed
- Videod

## Muud materjalid

- Känguru käpiknukk
- Seikluste Laeka poster
- Känguru kleepsud
- FB grupp

# ÜLDJUHEND JA ÕPETAJARAAMATUD

  
Norway  
grants



# KÄNGURU LEPE

## Tere tulemast Seikluste Laekasse!



### Mis on Seikluste Laegas?

Seikluste Laeka eesmärk on kujundada 4-7-aastaste laste tervist toetavaid harjumusi. Selle keskne tegelaskuju on lõbus Känguru, kes innustab lapsi eelistama täisväärtuslikke vahepalasid, rohkem liikuma, vähendama istumisaega liikumispausidega ning jooma vett. Igale võtmeteemale pühendame ühe kuu, mille jooksul toimuvad rühmas mängulised tegevused. Pärast kõigi nelja võtmeteema läbimist järgneb lühem kordusperiood. Iga kuu alguses saadab rühmaõpetaja teile infokirja rühmas toimuva kohta ning annab kaks korda kuus lapsega koju kaasa mängulise tegevusülesande, kus Känguru kutsub perega ühiselt ette võtma lõbusaid tegevusi.

### Miks Känguru lepe?

Sinu panus lapsevanemana on väga oluline ja oodatud, sest lasteaia ja kodu ühisest panustamisest võidab kõige rohkem sinu laps. Känguru lepe sõlmimisega kinnitame oma ühist osalemist Seikluste Laeka tegevustes.

### Miks on Känguru leppes pere eesmärgid?

Soovime lisaks heade nõuannete jagamisele ka päriselt proovida teha väikseid asju teisiti. Lihtsate nippide teadlik igapäevane kasutamine toob lõpuks pikaajalise suure tulemuse. Palume teil iga võtmeteema kohta lühidalt sõnastada oma eesmärk, kuidas teie pere soovib oma last toetada, et ta eelistaks täisväärtuslikke vahepalasid, liiguks piisavalt, teeks istuvate tegevuste vahel liikumispause ning jooks jaan korral vett.

Kui vajate inspiratsiooni pere eesmärkide sõnastamiseks, siis siin on mõned näited sekkumises osalenud peredelt:

### Vahepalad -

"Teen nädalaks vahepalade menüü ja selle alusel astunimekirja",  
"Lõikame igal õhtul kl 8 lapsele porgandit või muud aedvilja",  
"Laseme lapsel ise valida poes tervislikke vahepalasid ja arutame, mis on hea ja mis mitte",  
"Lisame võileivale alati rohelist lisandi".

### Liikumispausid, vähem ekraane -

"Kutsume lapse endale appi toiduvalmistamisel ja laua katmisel",  
"Lapse ülesanne on igal õhtul oma mänguasjad kokku korjata ja oma kohale panna",  
"Lepime kokku, et laps vaatab ühe multika päevas kindlal ajal".

### Vee joomine -

"Paneme lapsele kättesaadavasse kohta veeklaasi",  
"Me ei osta koju mahla ja muid magusaid jooke".

### Igapäevane liikumine -

"Lähme lasteaiast koju ringiga, jalutame 30 minutit",  
"Lähem lapsele lasteaeda järele jalgsi",  
"Teeme lastega koos õhtuse "trenni" ehk veedame 30 minutit koos õues liikudes".

### Kogemuste ja muljete jagamine

Olete väga oodatud jagama oma muljeid ja pilte rühmaõpetaja ja teiste peredega rühma ühisel infovahetuse grupis. Iga kuu lõpus vahetame selles grupis kogemusi, kuidas on igaühel läinud pere eesmärgi täitmisega. Kevadisel arenguvestlusel vaatame koos üle, kuidas teie perel on Känguru leppe täitmine ja lapse tervislike harjumuste toetamine õnnestunud. Anname koos hoogu meie rõõmsamate ja tervemate laste heaks!



Palun andke üks Känguru lepe, millele on lisatud teie pere eesmärgid ning nii vanema kui ka lapse allkirjad, tagasi rühmaõpetajale.



Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

## KÄNGURU LEPE

### Känguru armastab köögivilju, puuvilju ja marju

Iga päev vähemalt 1 köögivilja vahepala

#### Meie pere eesmärk:

.....



# 1

# 2

### Känguru ei vaata ekraane

Mitte rohkem kui 1 tund ekraaniaega

#### Meie pere eesmärk:

.....



# 3

# 4

### Känguru joob Janu korral vett

3-4 klaasi vett iga päev

#### Meie pere eesmärk:

.....



### Känguru liigub õues iga päev ja iga ilmaga

3 tundi liikumist iga päev

#### Meie pere eesmärk:

.....

RÜHMAÕPETAJA

.....

LAPSEVANEM

.....

LAPS

.....



Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

## Muhe kapsanägu vahepalaks

Kui Känguru hüppamisest väsib, meeldib talle vahepalaks ampsata midagi head ja värsket.

### Töövahendid:

nuga, lõikelaud, taldrik

1 x porgand

1 x paprika

1/2 kapsapead (sobib ka nuikapsas)



### Tehke koos!

- Laps peseb hoolikalt kõik viljad ja koorib porgandi (nuikapsa). Vanema abiga lõikab kapsast suure viilu, porgandi ja paprika väiksemateks viiludeks.
- Laps tõstab taldrikule 1-2 kapsaviilu ja kasutab teisi köögivilju näo tegemiseks - näiteks porgandiviile silmadeks, paprikaviile suu või juuste tegemiseks.

### Jagame rõõmu

Pildistage koos lapsega kapsanägu üles ja jagage pilti ka õpetajaga, kes saab rühmas koos lastega toreid kapsanägude näituse teha.

Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

## Känguru soovib häid ampse

Känguru teab, et lapsele on hea kolm põhitoidukorda - hommikusöök, lõunasöök ja õhtusöök ning nende vahel kuni kaks vahepala. Täisväärtuslikud vahepalad aitavad hoida lapse energiataset ühtlasema ja tuju rõõmsamana.

### Vahepalaks paku lapsele:

#### Värsked köögiviljad

(serveerige neid tervelt, kangidena, toorsalatina vm)

#### Värsked puuviljad ja marjad

(serveerige neid tervelt, tükeldatult)

#### Leib, võileivad

#### Kama

(võib lisada marju ja banaani)

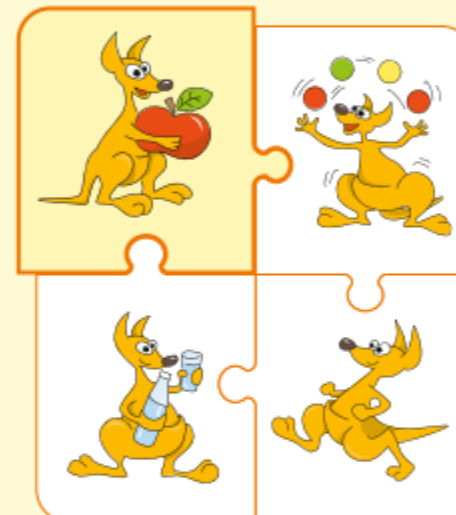
#### Maitsestatamata jogurt, keefir, kohupiim või kodujuust

(võib lisada puuvilju või marju)

#### Pähklid, seemned

#### Smuuti

(ilma lisatud suhkrut või siirupita)



**Magusad ja soolased näksid ei sobi lastele vahepalaks. Samuti ei sobi lisatud suhkrutega jogurt, kohupiim, kohupiimakreem ning neid tuleks süüa harvem ja väikestes kogustes.**

Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

## Känguru smuuti vahepalaks

Kui Känguru peale hoogsat õues hüppamist tuppa tuleb, meeldib Kängurile juua head ja värsket smuutit.

### Töövahendid:

nuga, lõikelaud, kannmikser, klaas

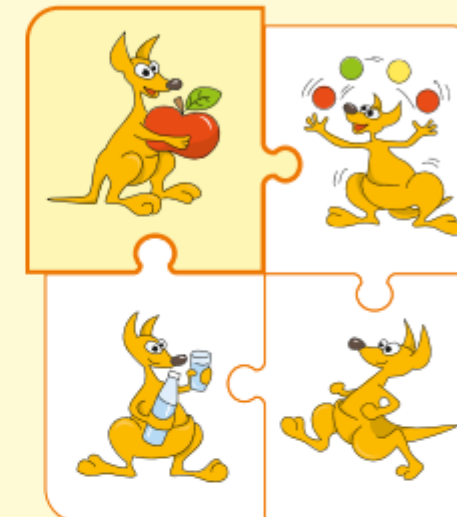
1 x banaan

1 x peotäis marju (värsked või külmutatud)

1 x õun

1 x kurk

1 x klaas vett



### Tehke koos!

- Laps peseb hoolikalt kõik viljad, koorib vanema abiga banaani, õuna ja kurgi ja lõikab need väiksemateks tükkideks.
- Laps tõstab kõik koostisosad kokku, vanema abiga purustab kõik ühtlaseks ja valab klaasi.

### Jagame rõõmu

Pildistage koos lapsega smuutiklaas üles ja jagage neid pilti ka õpetajaga. Katsetage ka teisi smuutide retsepte ja jagage teistele inspiratsiooniks.

Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis



## Kas teadsid, kui palju võib laps päevas süüa magusaid ja soolaseid näkse?

Magusaid ja soolaseid näkse ei ole vaja üldse süüa, aga kui süüa, siis harva ja vähe. Kui laps sageli maiustab ja näksib, võib see oluliselt mõjutada tema tervist - näiteks tuua kaasa liigse kehakaalu, hambaaugud ja tujude kõikumise. Näkse võib laps süüa

**kuni kaks portsjonit päevas.**

### Üks portsjon on üks alljärgnevaist

- 2 šokolaadiruutu
- lapse peotäis popkorni
- 1 komm või küpsis
- lapse peotäis kartulikrõpse
- 1/3 kohukest
- 2 tl suhkrut
- 1/2 klaasi limonaadi
- 1 sl moosi

Need magusad ja soolased näksid ei sobi lapsele vahepalaks. Ka ei sobi vahepalaks saiakesed, pirukad, muffinid, müslibatoon, magustatud joogid nt limonaad, mahlajook vm, jäätis, magustatud jogurt või kohupiim, küüslauguleivakesed vms.



Paku lapsele täisväärtuslikke vahepalasid, mis hoiavad tema energiataseme ühtlasema ning tagavad kasvamiseks vajalikud toitained, sh vitamiinid ja mineraalained.

Materjalid on valminud Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti "Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes" raames. Illustratsioonid: Siret Tarvis

# ESMASED PROTSESSI HINDAMISE TULEMUSED

- Sekkumine on sobiv Eesti lasteaedades kasutamiseks ning toetab õppekasvatustöö läbiviimist ja õppekavast tulenevate õpiväljundite saavutamist.
- Kõik sekkumise teemad jõudsid koju lapsevanemateni, enamus lapsevanemaid pidas käsitletud teemasid oluliseks, materjale vajalikuks ning suur osa plaanib teadmisi ka edaspidi oma elus rakendada.
- Seikluste Laeka tegevused jätkusid ka järgmisel õppeaastal (TAI enam tuge ei pakkunud), tegevused olid muutunud tavaliseks nädalaplani osaks.
- Sisseviidud korralduslikud muutused sh regulaarne veejoomine, liikumispausid jäid kestma ka juhul, kui otseselt sekkumistegevustega ei jätkatud.

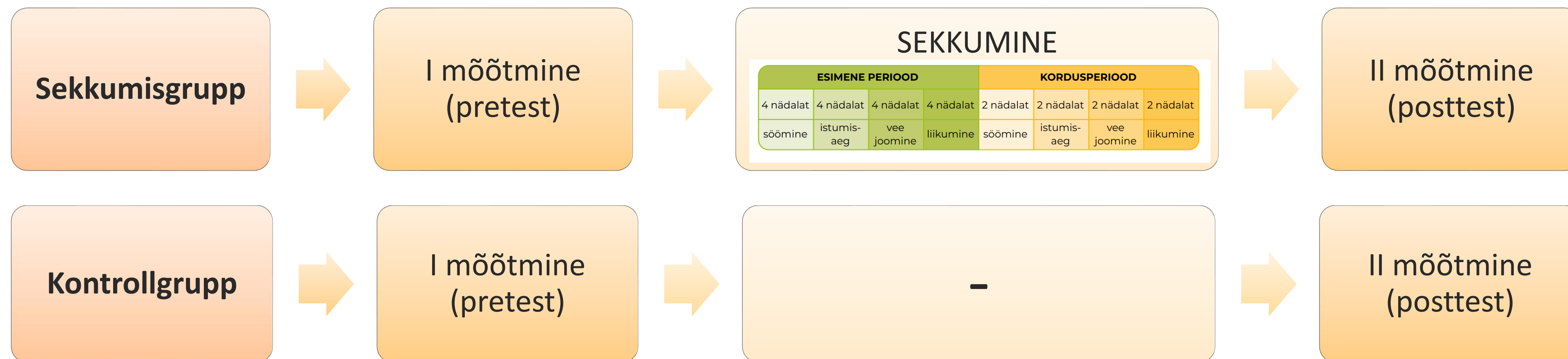


# MÕJU HINDAMINE

- Uuringu eesmärgiks on hinnata kohandatud sekkumise mõju laste tervisekäitumisele.
- Pilootuuring 2022/2023 õa, põhiuuring 2023/2024 õa.

Kvaasi-eksperimentaalne disain

Pilootuuringus: sekkumisgrupis 10 rühma, kontrollgrupis 10 rühma



# HINDAMISVAHENDID

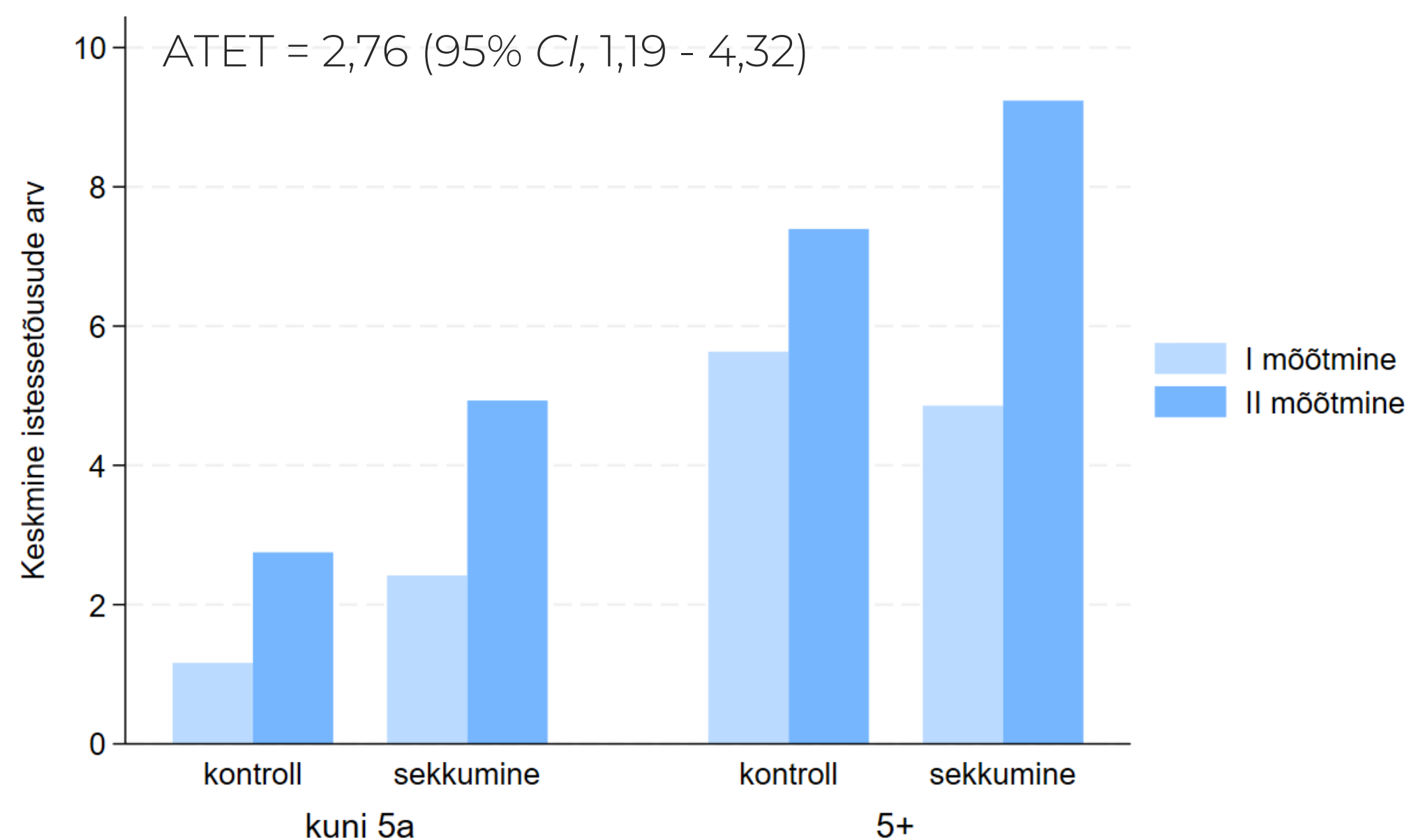
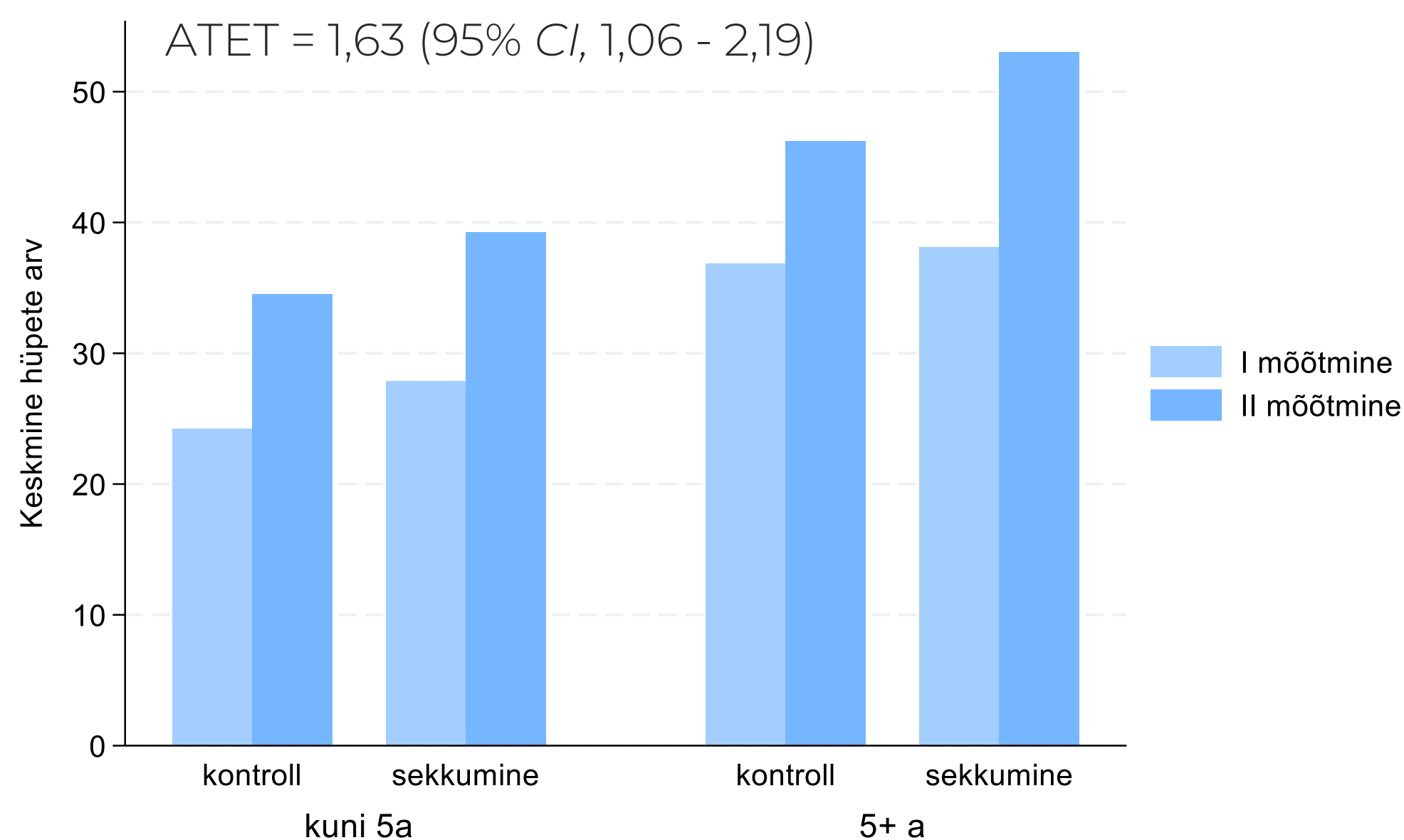
- Küsimustikud
  - Lapsevanema küsimustik
  - Õpetaja küsimustik
- Mõõtmised
  - Antropomeetria (pikkus, kaal, vööümbermõõt)
  - Testid (selililamangust istesetõus, käejõud, süstikjooks, paigalt kaugushüpe, vaheldumisi külgsuunas hüpped)
  - Kehalise aktiivsuse mõõtmine aktseleromeetriga (1 nädal)

# PILOOTUURINGU TULEMUSED

- Valim: sekkumisgrupis 100 last (48 P, 52 T), kontrollgrupis 82 last (35 P, 47 T)
- Küsimustikud
  - Lapsevanema küsimustik
    - Laste toitumises (mahla, puuviljade, köögiviljade, karastusjookide, maitsevee, kommide, küpsetiste ja vee kogustes) statistiliselt olulisi erinevusi kontroll- ja sekkumisgrupi vahel ei leidnud.
    - Sekkumise järgselt esines sekkumisgrupis tugevam korrelatsioon lapsevanema ja lapse päeva jooksul tarbitavates vee ja köögiviljade kogustes.
    - Sekkumisgrupi laste trennis viibimise aeg pikenes (tendents).

# PILOOTUURINGU TULEMUSED

- Mõõtmised
  - I ja II mõõtmise kehaliste võimete testide võrdlusel sekkumis- ja kontrollgrupis leidsime, et sekkumisgrupi tulemused paranesid suuremal määral vaheldumisi külgsuunas hüpete testis ja piiratud aja jooksul sooritatud istesetõusude arvus.
  - Üldise kehalise aktiivsuse puhul sekkumisgrupi poistel trend kehalise aktiivsuse tõusu suunas.



## VAHELDUMISI KÜLGSUUNAS HÜPPED

## ISTESSETÕUSUD

# TULEVIKUPLAANID



- 2024 I pa Ennetuse teadusnõukogu ennetustegevuste tõendatuse taseme hindamisprotsessis osalemine – tulemused sügis 2024;
- 2024/25 õa sekkumises ~30 uut lasteaeda – igas maakonnas on vähemalt vähemalt 1 sekkumist rakendav lasteaed. Juba liitunud lasteaedade toetamine;
- Pikemad plaanid selguvad peale ennetustegevuste tõendatuse taseme hindamist ning mõju-uuringu tulemuste selgumist.

SÕPRADEGA  
LIIKUMISE JA MAITSETE  
MAAILMAS

# SEIKLUSTE LAEGAS

## STATISTIKA



## ÜLEMÄÄRASE KEHAKAALU MÕJUD



## LIIKUMINE

VÄHEMALT 3H



60MIN INTENSIIVSELT



## SÖÖMINE

VÄHEMALT 5 PEOTÄIT



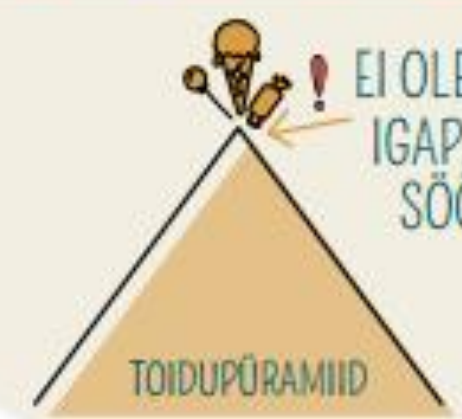
AINULT IGA 5. SÖÖB

## NÄKSID

SÜÜAKSE 6 KORDA SOOVITATAVAST ROHKEM



EI OLE MÕELDUD IGAPÄEVASEKS SÖÖMISEKS



**Seikluste laegast tutvustav videoklipp:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=WctxU3qzG7I>

## **TÄNAME:**

Helena Heidemann  
Tiia Pertel  
Triinu Purru  
Saara Reete Tamminen  
Leila Oja  
Liana Varava  
Liisa Maistrov  
Marit Priinits  
Triinu Kalle  
Helen Bogdanov  
Aire Trummal  
Merlin Jõulu  
Juta Teller  
Karin Kilp  
Tagli Pitsi  
Aave Hannus  
Pille Kasemets

Jaana Rahno  
Aire Leppik  
Johanna Martsoo  
Maiu Veltbach  
Mari Raudsepp  
Marika Kookla  
Theo Noordover  
Hedvig Sultson  
Merle Havik  
Kenn Konstabel  
Jaanika Piksööt  
Aleksi Põlajev  
Maret Pihu  
Merle Toompark  
Eleryn Laul  
Maarja Mandri  
Viivika Roostar  
Kaie Kubri  
Reelika Õigemeel  
TÜ Liikumislabor

**Kõiki sekkumise välja töötamisel, testimisel ja hindamisel osalenud lasteaedu, lapsi ja lapsevanemaid Harjumaalt, Põlvamaalt, Võrumaalt, Lääne-Virumaalt ja Pärnumaalt!**



# AITÄH!



**Seikluste Laegas –  
Sõpradega liikumise ja  
maitsete maailmas**



Tervise  
Arengu  
Instituut



Kontaktid: [Alice.Haav@tai.ee](mailto:Alice.Haav@tai.ee), [Carolina.Murd@tai.ee](mailto:Carolina.Murd@tai.ee)

Tööd viiakse ellu Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projektist „Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes“



# PILOOTUURINGU TULEMUSED

- Mõõtmised
- Aktseleerimeetritega mõõdetud üldine kehaline aktiivsus:

