

## ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Võrumaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Täienduskoolitus kokkadele: Teadlik toitumine ning taime- ja eritoitude valmistamine.
Õppekavarühm: (täienduskoolituse standardi järgi)	Majutamine ja toitlustamine (kokandus)
Õppekeel:	Eesti keel

### 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

**Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** *Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.*

**Sihtrühm:** Toitlustusettevõtete töötajad: kokad, abikokad; töötajad, kes vajavad teadmisi ja oskusi teadlikust toitumisest, tervisliku toidu, taime- ja eritoitude valmistamisest.

Grupi suurus: 12 osalejat

**Õppe alustamise nõuded:**

Toitlustusettevõttes töötamise ja toiduvalmistamise kogemus

**Õpiväljundid.** *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.*

Koolituse lõpuks õppija:

- Teab teadliku toitumise ja tervisliku toiduvalmistamise aluseid ning kasutab õiget terminoloogiat ja nende tähiseid;
- Oskab menüüdes kasutada taime- ja eritoite;
- Oskab asendada taime- ja eritoitudes vastavalt vajadustele ja nõuetele tooraineid;
- Valmistab taime- ja eritoite vastavalt retseptidele.
- Järgib toiduvalmistamisel tervise- ja tööohutusnõudeid.

**Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.*

EKR Kokk, tase 4:

B.2.1. Töö planeerimine ja korraldamine; B.2.2. Menüü koostamine; B.2.4. Toidutoorme eeltöötlemine; B.2.5. Toitude valmistamine.

**Põhjendus.** *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Lähtuvalt COVID- 19 põhjustatud majanduskriisi mõjust tööjõu- ja oskuste vajaduse muutusele (OSKA uuring, 2020) on väga olulised oskused ja teadmised sihtrühma ootustest ja vajadustest. Kuna majutuse ja toitlustuse valdkond on kriisist kõige tugevama löögi saanud, siis on esmatähtis kliendikeskse teenuse väljatöötamine ning üha enam tuleb arvestada klientide erisoovide ja –vajadustega ning tervisliku toitumise valikuga klientide toitlustamiseks ja teenindamiseks.

### 3. Koolituse maht

<b>Koolituse kogumaht</b> akadeemilistes tundides:	<b>39</b>
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	<b>39</b>
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	<b>16</b>
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	<b>23</b>
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	<b>0</b>

### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

**Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

#### Õppe sisu:

Auditoorne töö: 16 tundi

Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise alused, toitumissoovitused (toidupüramiid,

taldrikureegel jm); Toitumishäired; Tervislik kaalulangetus;

Tervislikud toiduvalmistamise viisid (idandamine, hapendamine jm);

Tasakaalustatud menüü koostamine;

Taimetoitlus ja veganlus;

Toidutalumatused ja allergiad;

Gluteenitalumatus; Laktoosi - ja kaseiini talumatus;

Diabeet ja toitumine;

Võimalikud asendajad rukki-, odra-, nisu- ja kaeratoodele;

Menüü koostamise põhimõtted piimatoodete asendamiseks;

Erinevad toidugrupid - köögiviljad; kaunviljad; teraviljad; pähklid, seemned ja seemned;

puuviljad ja marjad taimsete toitute ja eritoitude valmistamisel;

Loomsete toorainete asendamine – erinevate taimsete alternatiivide tutvustus (sojatooted, taimsed piimad ja koored, taimsed kotletid), toitained, kasulikkus, ettevalmistamine, kasutamine toidus

Praktiline töö: 23 tundi

Menüüde koostamine, kasutades taime- ja eritoite;

Eritoitude valmistamine vastavalt retseptidele:

gluteenivabad toidud, laktoosivabad toidud;

Taimetoitude valmistamine vastavalt retseptidele;

### Õppekeskkonna kirjeldus:

Õppeklass, õppekööök ja –kohvik kõikide vajalike seadmete ja vahenditega, koolitajate koostatud juhendid ja materjalid.

**Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Nõutav on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Mitmeeristav hindamine: arvestatud/mittearvestatud. Kõikide õpiväljundite saavutamisel omistatakse tunnistus.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Praktiline töö: teadliku, eri- ja taimetoitude menüüde koostamine ja toitude valmistamine.	Menüüd on koostatud, toorained kasutatud ja toidud valmistatud vastavalt nõuetele.

## 5. Koolitaja andmed

**Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

**Renate Hirschon** – Võrumaa Kutsehariduskeskuse toitlustuse valdkonna kutseõpetaja, kokk tase 5, täiskasvanute koolitaja kogemus üle 15 aasta.

**Liilia Raik** - Võrumaa Kutsehariduskeskuse toitlustus valdkonna kutseõpetaja, tase 6 ning pagar-kondiiter, tase 4 ja toitumisenõustaja, täiskasvanute koolitaja.

**Triin Muiste** – koolitaja ja toitumisterapeut, kokk tase 4 ning ettevõtja ja Tervisekooli lektor.

**Maire Vesingi** – Olustvere TMK koka eriala kutseõpetaja, kokk tase 5, koolitaja ja toitumisterapeut ja toitumisenõustaja;

**Õppekava koostaja:** Liilia Raik, kutseõpetaja, [liilia.raik@vkhk.ee](mailto:liilia.raik@vkhk.ee); Renate Hirschon, kutseõpetaja, [renate.hirschon@vkhk.ee](mailto:renate.hirschon@vkhk.ee); Terje Kruusalu, projektijuht, [terje.kruusalu@vkhk.ee](mailto:terje.kruusalu@vkhk.ee) /ees- ja perenimi, amet, e-mail/