

## ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Olustvere TMK
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Taimetoidud
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Kokandus
Õppekeel:	eesti

### 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:

Ilma erialase hariduseta inimesed või aegunud oskustega 50+ vanuses inimesed, kes töötavad toitlustust pakkumas või pagari- ja kondiitriettevõtetes või haiglas, koolis, lasteaias koka või abikokana.

**Sihtgrupi suurus:** 15 inimest

#### Õppe alustamise nõuded:

Koolitused on mõeldud täiskasvanutele, kes ei õpi kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis või ülikoolis tasemeõppes.

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

Õpingud läbinud õppija:

- Õppija teab taimetoitude valmistamise põhimõtteid ja vajalikkust.
- Õppija oskab arvutada taimetoidu toiteväärtust.
- Õppija koostab taimetoidu tehnoloogilise kaardi ning kasutab seda toote valmistamisel.
- Õppija mõistab tähendusi GI (glükeemiline indeks) ja GK (glükeemiline koormus).
- Õppija valmistab taimetoite, lähtudes klientide vajadusest ja soovidest.
- Õppija teab ja kasutab taimetoitude valmistamiseks mõeldud toorainet.
- Õppija teab ja kasutab erinevaid võimalusi loomsete toiduainete asendamiseks

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

Koka riiklik õppekava, mis on kinnitatud Haridus- ja teadusministri 19.06.2014.a nr. 38 „Majutuse ja toitlustuse erialade riiklik õppekava“. Olustvere TMK koka eriala õppekava, 4.tase, kutseõpe, kutsestandard kokk tase 4

**Kutsestandard Kokk. tase 4**

A.2.1 Töö planeerimine

1. Töökoha ettevalmistamine ja korras hoidmine.
2. Töö planeerimine.

A.2.3 Menüü koostamine

3. Toiteväärtuste arvutamine.
5. Tehnoloogiliste kaartide koostamine.

A.2.5 Toitude valmistamine

1. Toiduainete eeltöötlemine.
6. Aed- ja teraviljatoodetest ning metsaadidest toitude ja lisandite valmistamine.
7. Magustoitude valmistamine.
8. Taignatoodete valmistamine.
12. Portsjonite ja vaagnate vormistamine

**Põhjus.** *Tuua põhjus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas*

Taimetoidud on muutunud eestlaste seas populaarseks. Neid kasutatakse palju lasteaedade, koolide, haiglate menüüdes ning loomulikult ka toitlustus- ja turismiettevõtetes. Statistika näitab, et järjest suureneb inimeste arv, kes eelistavad taimetoitu oma tervisliku seisundi tõttu, kuid ka lähtudes reklaamist, erinevatest kampaaniatest jms. Probleemiks on aga see, et taimetoidu valmistamine nõuab eelteadmisi, et mitte anda vastupidist reaktsiooni tervisele. .

Iga aastaga suureneb nende inimeste arv Eestis, kellel on kas lakotoosi, gluteeni või mingi muu aine talumatus. Seetõttu on käesoleva koolituse läbiviimine töötavatele kokkadele või abikokkadele väga oluline, sest nende ettevalmistamisel on alles viimasel viiel aastal hakatud tähelepanu pöörama vastavate teemade käsitlemisele taseme- või täiendõppes.

**3. Koolituse maht**

<b>Koolituse kogumaht</b> akadeemilistes tundides:	<b>24</b>
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	<b>24</b>
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis)	<b>4</b>
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	<b>20</b>
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	

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

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

**Õppe sisu:**

Toiteväärtuse arvutamine. Tehnoloogilise kaardi koostamine. Tooraine tundmine ja nende kasutamise võimalused taimetoitude valmistamisel lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest – puu- ja köögiviljade ning kaunviljade kasutamine; gluteenivabad jahud; muna asendamine; tervislikumad suhkrud; oliivi- ja kookosõli kasutamine; taimsed „piimatooted“. Köögiviljakastmete ja -lisandite valmistamine; Püreed; Taimsed määrded ning kotletid; Köögiviljade kasutamine taigatoodetes; Loomsete toiduainete asendamine; Taimsed võileivakatted, salatid ning taimsed salatikastmed; Taimse hommikusöögi, lõuna- ja õhtusöögi valmistamine; Toortaimetoitlus

Kokku 24 õppetundi

**Õppekeskkonna kirjeldus:**

Koolil on kaasaegsed seadmed ning ruumid praktilise ja teoreetilise õppetöö läbiviimiseks kooli õppekõrgis. Tunnustatud EHRL-i poolt Kutseksamikeskusena.

**Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutav on õpiväljundite saavutamise hindamine ja vähemalt 70% õppekava läbimine. Õppijale väljastatakse õppe lõpetamise nõuete täitmisel tunnistus.*

Koolitusel osalemine vähemalt 70% ulatuses

Koolitus lõpeb mitteeristavalt hinnatava praktilise eksamiga, mille käigus valmistatakse vähemalt üks tervisliku toitumise põhimõtteid järgiv küpsetis.

Koolituse läbinud õppija saab selle kohta tunnistuse

## 5. Koolitaja andmed

**Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või kompetentsi näitava õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

**Maire Vesingi**, Olustvere TMK koka eriala õpetaja, toitumisenõustaja, kokk I kutsetunnistus, mitmete tervisealaste retseptiraamatute autor.

**Õppekava koostaja: Maire Vesingi, Olustvere TMK kutseõpetaja, [maire.vesingi@gmail.com](mailto:maire.vesingi@gmail.com)**  
*/ees- ja perenimi, amet, e-mail/*