

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskool
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Eritoitumisvajadustega klientidele menüü koostamine ning toitude valmistamine
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	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:

Aegunud oskustega või ilma keskkhariduseta + 50 vanuses turismi- ja toitlustusettevõtete kokad, perenaised, toitlustusteenindajad

Sihtgrupi suurus: 15 inimest

Õppe alustamise nõuded: hariduslikud nõuded õppe alustamiseks puuduvad

Koolitus on mõeldud täiskasvanutele, kes ei õpi kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis või üliskoolis tasemeõppes ning töötavad turismi, majutuse- toitlustuse või teeninduse valdkonnas

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

Õpingud läbinud õppija:

- Kirjeldab erinevate toitumisalaste iseärasustega klientide toitumise eripära ja neile sobivaid toiduaineid
- Selgitab tervislikust seisundist, toidutalumatuses ja toiduallergiatest tulenevaid toitumisalaseid erisusi
- Selgitab taimetoitluse erinevaid liike ja nendest tulenevaid toitumisalaseid vajadusi
- Kohandab tavapärase menüü ja retseptuuri toitumisalaste iseärasustega klientidele sobivaks
- Arvestab hommikusöögi ja kohvipausi valmistamisel enimlevinud toidutalumatusesga nt laktoositalumatus, gluteenitalumatus, allergia, valides sobilikud toiduained
- Koostab menüüsid arvestades kliendirühmade toitumisalaste iseärasuste ja toitumissoovitustega (gluteeni-, laktoosi-, piima- ja munavaba, taimetoit, vähese süsivesikute sisaldusega toitumine)
- Valmistab ja serveerib toitumisalaste iseärasustega klientidele sobilikke roogi ja jooke, kasutades vastavalt sobivaid tooraineid ning külm- ja kuumtöötlusvõtteid

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

Kokk tase 4 kutsestandard

B.2.13.Eritoitlustus

Turismiettevõtte teenindaja tase 4 kutsestandard

A.2.3 Toitlustusteenindus

1. hommikusöögi ja kohvipausi valmistamine, serveerimine ja teenindamine;
2. lõuna-, õhtu- ja pidusöökide teenindamine;
3. välitoitlustamine

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

Eritoitumisega inimeste arv järjest ühiskonnas kasvab. Seetõttu on ka turismi- ja toitlustusettevõtetes üha levinum, et külastajate hulgas on toitumisalaste erivajadustega inimesi. Sama ajal väärtustavad ka tavainimesed (kes ei pea tervislikust seisundist lähtuvalt sööma eritoitu) järjest enam tervislikku toitumist. Seega on kõikide klientide ootus, et menüüs oleks mitmekülgsed ja tervislikud toidud. Samas toitlustajate ettevalmistamisel pööratakse alles viimasel viiel aastal nimetatud teemadele tähelepanu. Paljudel toitlustuse ja turismi valdkonnas töötajatel vastav ettevalmistus puudub. Kuid vajalik on, et toiduvalmistajad teaksid, millist toorainet kasutada ja oskavad toitusid/jooke valmistada nii, et leida sobivaid lahendusi erinevate eritoitumisvajadustega klientidele. Seetõttu on käesolev koolitus vajalik.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	36
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	30
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis)	12
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	18
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	6

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:

- Erinevad toidutalumatused (laktoositalumatus, gluteenitalumatus, kaseiinitalumatus) ja toitumisallergiad, taimtoitus, tervislikust seisundist tulenevad toitumisalased erisused, vähese süsivesikute sisaldusega toitumine
- Menüü ja retseptuuri kohandamine toitumisalaste iseärasustega klientidele sobivaks
- Eritoitumisvajadusi arvestav tooraine/toiduained
- Praktiline tegevus: toitumisalaste iseärasustega klientidele sobilike roogade ja jookide valmistamine ning serveerimine

Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolil on olemas kaasaegsed õppeklassid koos esitlustehnikaga teoreetilise õppetöö läbiviimiseks. Praktilise õppetöö läbiviimiseks kasutatakse kooli söökla hoones asuvat õppekööki, kus on olemas kõik vajalik praktiliseks toiduvalmistamiseks.

Koolitusel kasutatakse õpetaja poolt koostatud õppematerjale.

Koolitus toimub 2 – 3 päevaste tsüklitena.

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

- Kohandab tavamenüü eritoitumisvajadustega kliendile ning esitleb seda
- Valmistab ja serveerib vähemalt ühe toidu eritoitumisvajadustega kliendile vastavalt hügieeni ja toiduvalmistamise nõuetele
- Iseseisev töö: oma ettevõtte tavamenüü kohandamine erinevate eritoitumisvajadustega klientidele, sh toob välja vajamineva tooraine ning kohandatud menüü esitlemine

Koolitusel osaleja osaleb koolitusel vähemalt 70% ulatuses.

Koolituse läbimise kohta väljastatakse tunnistus.

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 Teenindus- ja Maamajanduskooli toitlustuse valdkonna kutseõpetaja, funktsionaalse toitumise nõustaja, mitmete toiduvalmistamise ja retseptiraamatute autor

Õppekava koostaja:

Maire Vesingi, kutseõpetaja mair.vesingi@olustvere.edu.ee