

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

| | |
|--|---|
| Õppeasutus: | Valgamaa Kutseõppekeskus |
| Õppekava nimetus: <i>(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):</i> | Tervislik toitumine: teadlikud valikud |
| Õppekavarühm: <i>(täiendus- koolituse standardi järgi)</i> | (vastavalt ISCED 97 õppekavarühmade klassifikatsioonile): 0811 - Majutamine ja toitlustamine |
| 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:

Restoranide, kohvikute, suurköökide kokad ja toitlustajad, kes igapäevases töös puutuvad kokku erinevate toitumisvajadustega klientidega ning soovivad end täiendada sobilike menüüde, toiteväärtuse ning toitumise iseärasustega, vajades teadmisi ja praktilisi oskusi sobilikest valmistamisviisidest.

Grupi suurus: 12

Õppe alustamise nõuded:

Kursusele kandideerijal peab olema vähemalt põhiharidus ning eeldatavalt töötama või asuma peatselt tööle toitlustusse.

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

Koolituse lõpuks õppija:

- teab, kuidas tervislikku ja põhitoitainete (toidurasvade, valkude ja süsivesikute) osas tasakaalustatud päevamenüüd koostada ning tervislikumaid toiduvalmistamise viise kasutada
- kohandab toitlustusettevõtte tavapärase menüü ja retseptuuri toitumiseseärasustega klientidele sobivaks.
- Koostab menüüd, arvestades kliendirühmade toitumiseseärasuste ja toitumissoovitustega.
- Valmistab juhendi alusel toitumiseseärasustega klientidele tervislike, sobilikke roogi ja jooke.

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

Õppekava koostamise aluseks on kutsestandardi „Kokk“ EKR tase 4 kompetentsid

B.2.1 Töö planeerimine

B.2.2 Puhastus- ja koristustööd

B.2.3 Menüü koostamine

B.2.4 Kaupade käitlemine

B.2.5 Toitude valmistamine

B.2.7 Kokk, tase 4 kutset läbiv kompetents

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

Eriuuringu OSKA 2021 raport “COVID- 19 põhjustatud majanduskriisi mõju tööjõu- ja oskuste vajaduse muutusele: majutus, toitlustus, turism” toob välja, et antud olukorras on tarbija ootus kliendikesksusele ja väärtushinnangute arvestamisele, seetõttu on õppekava suunatud toitlustus- ja majutusettevõtete töötajatele, kes tegelevad toidu käitlemisega.

3. Koolituse maht

| | |
|--|-----------|
| Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: | 52 |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: | 52 |
| sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: <i>(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)</i> | 24 |
| sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: <i>(õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)</i> | 28 |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: | - |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

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:

- erimenüü planeerimine (sihtgrupile)
- veganlus, täisväärtusliku toidu valmistamine
- toidutalumatuse (tsöliaakia, laktoositalumatuse)
- toiduallergiad
- diabeetiku toitlustamine

Õppekeskkonna kirjeldus:

Valgamaa Kutseõppekeskuse 2011. aastal valminud uues õppehoones on kaasaegsed õppetingsimused. Koolipoolse praktilise töö läbiviimise baasiks on kooli suurkööök, teenindusklass ja kaks praktilist õppeklassi ning õpperestoran „Taru“, kus õppe toimub kutseõpetajate juhendamisel. Koolil on olemas kõik õppetööks vajaminevad vahendid, materjalid, kvalifitseeritud õpetajad.

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

Õpiväljundite saavutamine ja vähemalt 70% ulatuses kontakttundides osalemine. Õppijale väljastatakse koolituse lõpus nõuete täitmisel tunnistus.

| | |
|---------------------------------------|---|
| suuline ja praktiline demonstratsioon | Kohandab menüü ja retseptuuri toitumisspetsiifilise kliendirühma vajadustele |
| suuline esitlus | Selgitab juhendi alusel ealistest-, füüsilisest- ja toitumisasalastest iseärasustest tulenevaid toitumisasalaseid erisusi |
| kirjalik esitlus | Arvutab juhendi alusel kohandatud roogade ja jookide toiteväärtuse ning hindab selle vastavust kliendi vajadustele. Koostab juhendi alusel klientidele sobiliku menüü ja valmistamiseks vajaliku kalkulatsiooni, arvestades kliendirühma toitumissoovitusi. |
| praktiline demonstratsioon | Valmistab etteantud juhendite järgi roogi ja jooki. Kasutab roogade ja jookide valmistamisel kliendirühmale sobilikke töötlusvõtteid ja maitsestust. Rakendab toidu- ja tööohutuse põhimõtteid. |

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.*

Kadri Vallimäe-Pähk on kogemustega kokkade kutseõpetaja ja täiskasvanute koolitaja. Kadri on koka kutsestandardi 4. taseme kvalifikatsioon ning läbinud kutsepedagoogika täienduskoolitusprogrammi Tartu Ülikoolis, kutseõpetaja, tase 7 ja ta on töötanud eelnevalt mitme toidlustusasutuse *a la carte* kokana. Kutsekoja poolt on kvalifitseeritud kutseeksami komisjoni liikmeks ning osaleb iga aasta koka kutset andvate hindamiskomisjonide töös.

Õppekava koostaja:
Kadri Vallimäe- Pähk



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

Teenindusvaldkonna juhtõpetaja

kadri.vallimae-pahk@vkok.ee