

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud direktori 27.09.2018

käskkirjaga nr 6.2-1/116

1. Üldandmed

Õppeasutus:	RÄPINA AIANDUSKOOL
Õppekava nimetus:	Täistaimse toidu koolitus toitlustajatele
Õppekavarühm:	Kokandus
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

<p>Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.</p> <p>Koolide, lasteaedade ja toitlustusettevõtete kokad, abikokad ja muud toitlustamisega kokku puutuvad inimesed. Eelistatud on erialase haridusega või aegunud oskustega inimesed, madalama haridustasemega inimesed ja 50+ inimesed.</p>
<p>Grupi suurus: Optimaalne grupi suurus on 10 inimest.</p>
<p>Koolituse alustamise nõuded:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toidu valmistamise kogemus. • Kuulumine sihtgruppi. • Koolitusele tulija ei õpi kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis ega ülikoolis tasemeõppes riigieelarvelisel kohal.
<p>Õpiväljundid.</p> <p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasutab toiduks erinevaid taimseid toidugruppe (puuviljad ja marjad; köögiviljad; kaunviljad; teraviljad; pähklid, seemned ja seemned) • Tunneb terminoloogiat ja nende tähiseid (vegan, vegetaarian, gluteen, laktoos) • Kasutab erinevaid taimse tooraine töötlemisvõtteid (aurutamine, röstimine, praadimine, wokkimine, püreestamine jne) • Asendab menüüdes loomsed toorained toitainete koostiseliselt samaväärsete taimsete toorainete vastu • Teab erinevaid toidugruppe, mis varustavad keha erinevate toitainetega (vitamiinid, mineraal-, füto-, kiud- ja makrotoitained) ning koostada selle alusel täisväärtusliku täistaimse menüü.
<p>Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga (kompetentside tasemel)</p>

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.

Nii Lõuna-Eestis kui ka üle riigi on pidevalt kasvav nõudlus tasakaalustatud ja täisväärtusliku täistaimse (vegan) toidu osas. Lasteaedadesse ja koolidesse tuleb üha enam lapsi ja õpilasi, kes erinevatel põhjustel (usulistel, tervislikel, maailmavaatelistel jne) ei saa või ei soovi toiduks tarbida loomseid tooraineid ning otsivad alternatiive taimsete toorainete näol. Samuti on erasektori toitlustusasutuste kliendid hakanud ühe enam küsima taimseid ja täistaimseid asendusi loomsetele toorainetele. Kokkade, abikokkade ja muude toitlustusasutustes töötavate inimeste kompetents antud valdkonnas pole aga piisav, et pakkuda tervislikku ja tasakaalustatud alternatiive loomsetele toorainetele.

Eesti Vegan Seltsi poolt 2018 a. Eesti lasteaedades läbi viidud uuringus „Vegantoit lasteaiais“ selgus, et üheks põhjuseks, miks lasteasutused vegantoitu ei paku on kokkade/toitlustaja teadmiste ja oskuste puudumine. Selleks, et vegantoitu pakkuda, vajaksid lasteaiad kokkadele täisväärtusliku, piisava kaloraažiga ja mitmekesise vegantoidu valmistamise koolitusi.

Riigi tasandil on rahvastiku tervise arengukava (RTA) kõige olulisema tervise hoidmise ja arendamise pikaajalisi sihte seadev dokument. Kehtiv rahvastiku tervise arengukava aastani 2020 on kohe-kohe lõppemas ning Sotsiaalministeerium on asunud koostama uut RTAd aastateks 2020-2030. Sotsiaalministeerium on kutsunud Eesti Vegan Seltsi ühe partnerina osalema uue rahvastiku tervise arengu arutustel, mis on selge märk, et teema on oluline ka riiklikul tasandil ning laieneb tulevikus ka riigiasutustesse (sh lasteaiad, koolid).

Vegantoitumine on igas eluetapis heaks kiidetud paljudes riiklikes toitumissoovitustes nt Suurbritannias, USA-s, Austraalias, Kanadas, aga ka Põhjamaades, sh Soomes. Taimse toitumise positiivne mõju tervisele avaldub kõige ilmekamalt selle mõjus neile kroonilistele haigustele (südame- ja veresoonkonna haigused, vähk, diabeet) ja haiguste riskiteguritele (ebatervislik toitumine, kõrge vererõhk, ülekaal ja rasvumine, kõrge veresuhkur, kõrge veresuhkur, kõrge veresuhkur, kõrge veresuhkur, kõrge veresuhkur), mille arvele jääb valdav osa surmadest ja haiguskoormuse tõttu kaotatud eluaastatest nii Eestis kui globaalselt. Krooniliste haiguste epideemiale efektiivsete lahenduste leidmine on inimkonna üks olulisemaid ülesandeid ning tervislik taimne toitumine pakub siin lihtsa, taskukohase ja väga efektiivse lahenduse.

Antud koolitus on täienduskoolitus, mis aitab kokkadel, abikokkadel ja muudel toitlustusasutuste töötajatel ennast täistaimse toidu osas harida ja täiendavaid teadmisi omandada, et olla enda valdkonnas konkurentsivõimeline ja ajakohase infoga kursis.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	44
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	34

sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	8
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	26
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	10

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.

Õppe sisu on üles ehitatud õppepäevade kaupa, mis sisaldavad nii auditoorset kui praktilist õpet.

1. Õppepäev (6 tundi)

A: Auditoorne õpe (2 tundi)

- Põhimõisted - veganlus, vegan, vegetariaan, täistaimne toitumine jne
- Erinevad toidugrupid - köögiviljad; kaunviljad; teraviljad; pähklid, seemned ja seemed; puuviljad ja marjad;
- Köögiviljad – erinevate köögiviljade tutvustus, toitained, kasulikkus, ettevalmistamine, kasutamine toidus; kodumaised vs importköögiviljad; levinuimad allergeenid.

B: Praktiline õpe (4 tundi)

- Köögiviljad – ettevalmistus, töötlemine, toitu valmistamine erinevatest köögiviljadest, töövõtted ja –vahendid

Iseseisev kodune töö: (2 tundi)

- Iseseisvalt valmistada või koostada üks toit köögiviljadest (esitleda järgmisel korral pildimaterjalina iseseisva koduse töö analüüsis).

2. Õppepäev (6 tundi)

A: Auditoorne õpe (1,5 tundi)

- Iseseisva koduse töö analüüs.
- Kaun- ja teraviljad – erinevate kaun- ja teraviljade tutvustus, toitained, kasulikkus, ettevalmistamine, kasutamine toidus

B: Praktiline õpe (4,5 tundi)

- Erinevad kaun- ja teraviljad - ettevalmistus, töötlemine, toitu valmistamine erinevatest kaun- ja teraviljadest, töövõtted ja –vahendid

Iseseisev kodune töö: (2 tundi)

- Iseseisvalt valmistada või koostada üks toit kaun- ja teraviljadest (esitleda järgmisel korral pildimaterjalina iseseisva koduse töö analüüsis).

3. Õppepäev (6 tundi)

A: Auditoorne õpe (1,5 tundi)

- Iseseisva koduse töö analüüs
- Pähtlid, seemned ja seemed – erinevate pähtlite, seemnete ja seente tutvustus, toitained, kasulikkus, ettevalmistamine, kasutamine toidus

B: Praktiline õpe (4,5 tundi)

- Erinevad pähtlid, seemned ja seemed - ettevalmistus, töötlemine, toitu valmistamine erinevatest pähtlitest, seemnetest ja seentest, töövõtted ja –vahendid

Iseseisev kodune töö: (2 tundi)

- Iseseisvalt valmistada või koostada üks toit pähtlitest, seemnetest ja seentest (esitleda järgmisel korral pildimaterjalina iseseisva koduse töö analüüsis).

4. Õppepäev (6 tundi)

A: Auditoorne õpe (1,5 tundi)

- Iseseisva koduse töö analüüs
- Puuviljad ja marjad – erinevate puuviljade ja marjade tutvustus, toitained, kasulikkus, ettevalmistamine, kasutamine toidus

B: Praktiline õpe (4,5 tundi)

- Erinevad puuviljad ja marjad - ettevalmistus, töötlemine, toitu valmistamine erinevatest puuviljadest ja marjadest, töövõtted ja –vahendid

Iseseisev kodune töö: (2 tundi)

- Iseseisvalt valmistada või koostada üks toit puuviljadest ja marjadest (esitleda järgmisel korral pildimaterjalina iseseisva koduse töö analüüsis).

5. Õppepäev (6 tundi)

A: Auditoorne õpe (1,5 tundi)

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

B: Praktiline õpe (4,5 tundi)

- Erinevad taimsed toorained - ettevalmistus, töötlemine, toitu valmistamine erinevatest alternatiivsetest taimsetest toorainetest, töövõtted ja –vahendid

Iseseisev kodune töö: (2 tundi)

- Iseseisvalt valmistada või koostada üks toit asendades loomsed toorained alternatiivsete taimsete toorainete vastu.

6. Õppepäev (4 tundi)

A: Auditoorne õpe (0,5 tundi)

- Iseseisva koduse töö analüüs

B: Arvestuslik praktiline töö (3,5 tundi)

- Iseseisvalt valmistada või koostada üks toit asendades loomsed toorained alternatiivsete taimsete toorainete vastu.

Õppekeskkonna kirjeldus (seoses õpiväljunditega)

- Auditoorne õpe toimub avaras 20 kohaga õppetegevuseks ettenähtud õppeklassis, mis on varustatud dataprojektori, pabertahvli, markerite ja vajalike õppematerjalidega.
- Praktikaruumiks on avar 10 kohaga koolisöökla köögiosa, mis vastab kõikidele suurtöö tingimustele ja mis sarnaneb koolitusel osalevate kokkade, kokaabide ja muude toitlustusettevõtetes töötavate inimeste igapäevatöö tingimustele. Praktiliste koolituse läbiviimiseks on olemas kõik vajalik (tööpinnad; lõikelauad; noad ja muud väikevahendid; suurtöö tehnika, puhastusseadmed ja –vahendid, hügieenivahendid; isikukaitsevahendid)

Olemasolev õppekeskkond toetab igati õpiväljundite saavutamist.

Õppematerjalid ja –vahendid (kohustuslikud)

Loengumaterjalid väljatrükitult

Praktiliste ülesannete teostamiseks on olemas praktikaruumis kõik vajalik eduka praktilise koolituse osa läbiviimiseks, k.a vajalik tooraine.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.

Tunnistus väljastatakse õppijale, kes on osalenud 70% ulatuses õppetöös ning ülesanded on sooritatud vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Õpiväljundite saavutamiseks tuleb sooritada kõik praktilised iseseisvad tööd.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Praktiline töö: taimse roa valmistamine	<p>Õppija valmistab iseseisvalt roa, mis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vastab optimaalsele kaloraažile • Toitainete sisaldus on mitmekesine • Toob välja roas esinevad levinumad allergeenid

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud, mittearvestatud.

7. Koolitaja andmed (sh kompetentsus)

Koolitaja andmed.

Markus Mekk – täiskasvanute koolitaja täistaimsete (vegan) toitude osas, praktik – toitlustaja – kokk, Vana-Võromaa Vegan OÜ, Mekk Food OÜ

Õppekava koostaja:

Markus Mekk – täiskasvanute koolitaja täistaimsete toitude osas, praktik;

markus.mekk@gmail.com

Elina Oeselg – Räpina Aianduskooli täienduskoolituse spetsialist, elina.oeselg@aianduskool.ee