

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	RÄPINA AIANDUSKOOL
Õppekava nimetus:	Nõuetekohane toitlustamine lasteasutustes veebipõhise NutriData toitumisprogrammiga
Õppekavarühm:	Majutamine ja toitlustamine (kokandus)
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.

Sihtrühm:

- Lasteasutuste toitlustajad, kokad ja abikokad.
- Toitlustusteenust pakkuvad ettevõtjad.
- Erialase kokandusharidusega või aegunud oskustega inimesed.

Grupi suurus:

kuni 15 osalejat

Koolituse alustamise nõuded:

- Kuulumine sihtgruppi.
- Koolitusele tulija ei õpi kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis ega ülikooli tasemeõppes.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Teab, kuidas suurendada erinevate toidugruppide osakaalu menüüs ning kuidas teha parimaid valikuid toidugruppide siseselt menüü koostamisel. Oskab MS Exceli abil välja arvutada toidupüramiidi toiduportsjonite arvu.
- Omandab toidupakendi märgistuse lugemisoskuse (terminoloogia ja nõuded) ja oskab leida toitumisalases teabes vigaseid andmeid.
- Oskab kasutada veebipõhist toidu koostise andmebaasi (tka.nutridata.ee), leiab sealt parimaid toitainete allikaid ning oskab erinevaid toite omavahel võrrelda. See aitab tal koostada toiteväärtuslikumat menüüd.
- Kohandab menüü toitainete sisalduse veebipõhise NutriData toitumisprogrammi (tap.nutridata.ee) abil määrusele sobivaks.
- Loob nõuetekohaseid tehnoloogilisi kaarte, oskab neid välja printida veebiprogrammist ning samuti alla laadida MS Excel failina ning faili sobivaks kohendada.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.

Kutsestandard: Kokk, tase 4, 04-09112017-1.3/9k

Kompetents: menüü koostamine

Põhjendus.

Kursuse eesmärk on aidata kauaaegsetel töötajatel anda ülevaadet uutest metoodikatest menüüde koostamisel, seda nii silmas pidades tooraineid ja toitlustuse trende kui ka oskust kasutada veebipõhiseid abistavaid programme.

Koolitus annab teadmise, miks on oluline määruse kohaselt lastele toitu pakkuda. Samuti soovitusi, kuidas lahendada olukordi, kui tekib vajadus menüüd kohendada. Millised muudatused on sobivad ja milliseid võiks vältida. Koolituse eesmärk on õpetada toitlustajaid käsitlema NutriData toitumisprogrammi ja motiveerida toitlustajaid oma menüüsid uue pilguga vaatama. Eestis tasuta kasutatav NutriData toitumisprogrammis on palju funktsionaalsusi, mis teeb selle kasutamise keeruliseks just vähese arvutikasutuskogemusega inimesele.

Oskuste laiendamine on vajalik inimestele, kes teistele (eriti lastele) süüa valmistavad. Oluline on teada, kust ja kuidas leida informatsiooni konkreetse tooraine toitainete sisalduse kohta. Vajalik on oskus hinnata toitumisalase teabe õigsust ning õppida ise kriitiliselt mõtlema. Väga palju informatsiooni on küll kergesti internetist leitav, kuid vajalik on oskus hinnata info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) allikaid ja tõesust.

Ka uuringus „OSKA analüüsiga valdkondlike IKT-oskuste vajadustest“ p 1.11. (toitlustuse teenindustöötajad) on välja toodud tarkvarade kasutamise oskuse vajadust menüüde koostamisel ning kaloraazi arvutamisel. OSKA ülevaade digi- ja rohepöördeks vajalikest oskustest Väljavõtte olulisematest tulemustest on selgelt välja toodud: „Eesti jätkusuutliku arengu taastamiseks ja konkurentsivõime säilitamiseks on oluline arendada töötajate nii üldisi kui ka valdkonnaspetsiifilisi info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) alaseid oskusi.“

Antud koolitus on täiendkoolitus, mis aitab toitlustajatel ja nende personalil täiendavaid ajakohaseid teadmisi menüü koostamise juures omandada, kasutades selleks veebipõhiseid programme ning abivahendina MS Excelit.

Õpiväljundid on koostatud olemasolevat sihtgruppi arvestades.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	32
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: (miinimum 26 akadeemilist tundi)	32
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	12
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	20
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes	Sisaldub praktilise

tundides:

töömahu sees

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.

Õppe sisu :

Teoreetiline õpe (õpperuumis)

1. Laste toitumine (2 akad t)
 - 1.1. Toitumisharjumuste kujunemine
 - 1.2. Toidueelistused uuringute põhjal
 - 1.3. Soovitused harjumuste muutmiseks
2. Toidugrupid toidupüramiidis (2 akad t)
 - 2.1. Toidugruppide soovituslik osakaal menüüs
 - 2.2. Erinevate toidugruppide suurendamise ja vähendamise soovitused menüüs
 - 2.3. Toidugruppide sisesed soovituslikud valikud
3. Toidupakendi märgistus (1 akad t)
 - 3.1. Terminoloogia
 - 3.2. Nõuetekohane pakend
4. NutriData toidu koostise andmebaas (1 akad t)
 - 4.1. Kuidas kasutada andmebaasi enda menüü kohendamiseks
5. Uue rahvatervise seaduse määruse „Nõuded toitlustamisele lastele haridus- ja sotsiaalteenuste osutamisel“ mõistmine (2 akad t)
6. NutriData toitumisprogramm (4 akad t)
 - 6.1. Programmi võimalused
 - 6.2. Menüü määrusele vastavuse hindamine
 - 6.3. Kuidas menüüd programmi abil sobivaks kohendada
 - 6.4. Kuidas luua tehnoloogilist kaarti

Praktiline õpe (õpperuumis)

1. Laste toidueelistuste mõistmine (1 akad t)
2. Toidugruppide sisene järjestamine (1 akad t)
3. Toidupakendilt toitumisalase teabe vigade tuvastamine (2 akad t)
4. Toidu koostise andmebaasi kasutamine (1 akad t)
 - 4.1. Parima toitainete allika leidmine
 - 4.2. Toorainete omavaheline võrdlemine
5. Kasutaja konto loomine, Google Drive kasutamine (1 akad t)
6. Abivahendinda MS Exceli kasutamine (4 akad t)
7. NutriData toitumisprogramm (10 akad t)
 - 7.1. Toiduainete ja retseptide loomine (tehnoloogiline kaart)
 - 7.2. Menüü koostamine
 - 7.3. Menüü määrusele vastavuse hindamine
 - 7.4. Menüü kohendamine
 - 7.5. Programmi lisavõimalused

Iseseisev töö: Ei ole eraldiseisvana ette nähtud, vaid kuulub praktilise õppe töömahu sisse.

Õppekeskkonna kirjeldus (*seoses õpiväljunditega*)

Auditoorne õpe toimub avaras 20 kohaga kaasaegses õppeklassis, mis on varustatud seinaprojektoriga ja WIFI-ga. Praktiline õpe toimub arvutiklassis.

Õppematerjalid ja –vahendid (*kohustuslikud*)

- a) Õppevahendid ja -materjalid õppetegevuse (teor kui praktil) läbiviimiseks:
 - Koolitaja poolt väljatöötatud esitlus- ja juhendmaterjalid.
 - NutriData toidu koostise andmebaas (tka.nutridata.ee).
 - NutriData toitumisprogramm (tap.nutridata.ee).
 - MS Excel
- b) Õppijalt nõutavad isiklikud õppevahendid:
 - Puuduvad

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.

- Vähemalt 70% ulatuses õppekava läbimine
- Osaleb praktilises tegevuses ja sooritab ette antud ülesanded

Praktiline töö:

Menüü loomine NutriData toitumisprogrammis
MS Exceli abil tehnoloogilise kaardi loomine, toidupüramiidi toiduportsjonite arvutamine, menüü jaoks täpsustatud energia arvutamine.

Hindamiskriteeriumid

- Loob toitumisprogrammis menüü ning oskab seda analüüsida
- Kohandab menüü määrusele vastavaks, abivahendina kasutab toidu koostise andmebaasi
- Loob toitumisprogrammis toitule tehnoloogilised kaardid, prindib ja laeb neid alla
- Oskab kasutada MS Excelil olevaid töölehti abivahendina ning alla laetuid faile vastavalt vajadusele täiendada

Hindamine on mitteeristav: arvestatud, mittearvestatud.

5. Koolitaja andmed (sh kompetentsus)

Koolitaja andmed.

Änn Jõgi, Tervise Arengu Instituut, Nutridata projektijuht, toitumise ja liikumise osakond
TalTech-i Toidutehnoloogia ja tootearenduse magister, Tartu Ülikooli Infotehnoloogia
mitteinformaatikule magister (lõpetamas kevadel 2023), töötanud viimased 17 aastat toitlustuse ja
toitumise valdkonnas, neist viimased seitse aastat NutriData toitumise infosüsteemi juhina Tervise
Arengu Instituudis. Osales viimases Eesti rahvastiku toitumise uuringu läbiviimises ning on uue
kavandatava toitumisuuringu töörühma liige, aktiivselt tegev eesti toidu koostise andmebaasi
haldamises ja arendab igapäevaselt NutriData kolme veebiprogrammi. Viib regulaarselt läbi

NutriData koolitusi ja on instituudis praktikal käivate tudengite koordinaator ning lõputööde kaasjuhendaja.

Õppekava koostaja: /ees- ja perenimi, amet, e-mail/

Ann Jõgi - Tervise Arengu Instituut, Nutridata projektijuht; ann.jogi@tai.ee

Eda Gross – Räpina Aianduskooli täienduskoolituse metoodik; eda.gross@aianduskool.ee