

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

| | |
|--|--|
| Õppeasutus: | Haapsalu Kutsehariduskeskus |
| Õppekava nimetus: <i>(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):</i> | Vaimset tervist toetava menüü koostamine |
| Õppekavarühm: <i>(täiendus- koolituse standardi järgi)</i> | Majutamine ja toitlustamine |
| 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: Sobib eriti ühiskondliku toitlustuse menüüde koostajatele (nt hooldekodud, haiglad, toitlustusettevõtted).

Grupi suurus: 12 inimest

Õppe alustamise nõuded: soovitav on arvuti kasutamise oskus

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

Kursuse läbija:

- Koostab mitmekesise toiduvalikuga ja vaimset tervist toetava menüü arvestades Eesti toitumis- ja toidusoovitustele ja vaimset tervist toetavaid toitumise nõuandeid.

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

Kokk, tase 4

B.2.3. Menüü koostamine

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

Muutunud sotsiaalmaanduslik olukord on tekitanud **vaimse tervise** häireid ja pingeid - kõike seda saab kontrollida tervisliku toitumisega. Teisalt on ka vaimse kindluse taastamine toitumise valdkonnas on väga aktuaalne, sest meedia ja sotsiaalne surve tarbida kehale ebasõbralikke toite on jätkuvalt suur. Tervisliku toitumise olulisust tuleb jälgida avalikes toitlustusasutustes (laisteaiad, koolid, sotsiaalhoolekande asutused). Käesolev õppekava annab väga praktilisi juhiseid menüü koostamiseks. Töölane koolitus aitab ühiskondlike toitlustusasutuste töötajatel mõista probleemi ja pakkuda lahendusi läbi tasakaalustatud menüü.

3. Koolituse maht

| | |
|---|----------|
| Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: | 9 |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: | 9 |
| sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus vormis) | 6 |
| sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas) | 3 |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: | 0 |

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:

Toitained ja kaloriteooria – 3 tundi.

- Põhitoitained, mikrotoitained – mida, miks ja kui palju.
- Energia ainevahetus
- Mitmekesise toiduvaliku tähtsus toitainete tasandil
- Kuidas jõuda praktikas mitmekesise toiduvalikuni

Vaimne kese ja selle tugevdamise võimalused toidu abil – 3 tundi.

- Heaolu toetavad hormoonid
- Elustiililisi lahendusi toitumise ja vaimse tervise parendamiseks
- Suhkru vajadus ja ohud vaimse tervise kujundamisel
- Asendamatud aminohapped kui heaoluhormoonide loomise ehituskivid
- Mikrobiom kui meie teine aju

Hea tuju menüü koostamine (praktiline) – 3 tundi.

- Näidismenüü loomine arvestades Eesti toitumis- ja toidusoovitustele ja vaimset tervist toetavaid toitumis nõuandeid.

Õppekeskkonna kirjeldus:

Õpe viiakse läbi Haapsalu Kutsehariduskeskuse õpperuumides. Teoreetiliseks õppeks kasutatakse klassiruumi ja arvutiklassi. Osa õppest võib toimuda arvutiklassis (menüü koostamise osa). Koolis on olemas kõik õppeks vajalikud vahendid ning ruumid vastavad töötervishoiu nõuetele. Õppematerjalid koostavad koolitajad. Teoreetilist õpet on võimalik läbiviija veebikeskkonnas (Google Meet, Zoom).

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

Mitteeristav hindamine. Hindamismeetod: praktiline töö. Õppija on koostanud iseendale menüü, mis lähtub Eesti toitumis- ja toidusoovitustele ja toetab vaimset tervist.

Hindamiskriteerium: Koostatud menüü on:

- toitainete poolest tasakaalus,
- toorainete poolest mitmekesine,
- arvestanud soovituslikku toitumise üldskeemi,
- rikkaliku mikrobioomi teket soodustav,
- arvestanud heaoluhormoonide tekkeks vajalike toitainete sisaldusega.

Lõpetajale väljastatakse:

- Haapsalu KHK täienduskoolituse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Nõutav on õpiväljundite hindamine ja vähemalt 70% ulatuses õppekava läbimine. Hindamine on mitteeristav.

või

- tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui pooltes tundides.

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.*

Mag. Aili Tervonen - toitlustusvaldkonna kutseõpetaja tase 6. Õpetaja alates 2001. aastast.

Koolitajast lähemalt https://padlet.com/aili_tervonen/mapp

Õppekava koostaja:

/ees- ja perenimi, amet, e-mail/

Aili Tervonen, õpetaja, aili.tervonen@hkhhk.edu.ee