

Õppekava nimetus Lastemenüüde rikastamine tervislike alternatiividega

Õppekavarühm Majutamine ja toitlustamine

Õppekava koostamise alus Kokk, tase 4 kutsestandardi kompetentsid B.3.1 ja B.3.2.

Õppekava kogumaht ja õppe ülesehitus 4 akad tundi auditoorset õpet, 6 akad tundi praktilist õpet, 4 akad tundi iseseisvat tööd. Kontaktõpe toimub kahel päeval.

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused Söögikohtade menüüde koostajad, cateringide pakkujad, lasteasutuste toitlustajad, kodukohvikute pidajad.

Õpisündmuse eesmärk Aidata toitlustusasutuse pidajal leida lahendusi, mis tõukaks klienti lapsele menüüst tasakaalustatud toitu valima.

Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- leiab alternatiive kõrgtöödeldud energia- ja rasvarikastele toitudele toitlustusasutuse lastemenüüs;
- selgitab alternatiivsete toiduvalikute tervislikkust võrreldes kõrgtöödeldud toiduvalikutega;
- rakendab nügismismeetodeid suunamaks peresid tervislikumate valikute poole.

Õppe sisu

- Miks me peaksime toitlustusasutustes lastele pakkuma tasakaalustatud menüüd? Uue sotsiaalse normi kujundamise vajalikkus. Toiteväärtus ja toitaineline koostis - 2 akad tundi auditoorset õpet.
- Millised on nügismismeetodid, kuidas panna pered tervislikumaid valikuid tegema? - 2 akad tundi auditoorset õpet, 4 tundi iseseisvat tööd.
- Alternatiivid friikartulitele - praktiline toiduvalmistamine - 3 akad tundi praktilist õpet.
- Ilma lisatud suhkruta magus - praktiline toiduvalmistamine - 3 akad tundi praktilist õpet.

Õppemeetodid Arutelu ja analüüs seminari vormis, praktiline toiduvalmistamine, iseseisev töö.

Õppekeskkonna kirjeldus Auditoorne õpe viiakse läbi Haapsalu Kutsehariduskeskuse klassiruumis, mis on sobilik õppetöö läbiviimiseks ja on varustatud videoprojektoriga. Praktiline õpe viiakse läbi Haapsalu Kutsehariduskeskuse õppeköögis. Õppeköök on kaasajastatud seadmete ja vahenditega (12 töökohta), sobilik ka tasemeõppe läbiviimiseks. Kõik Haapsalu Kutsehariduskeskuse ruumid ja õppevahendid vastavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid
Koduse töö esitamine, osalemine auditoorses ja praktilises õppetöös.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Iseseisev töö	Selgitab pakutava toidu toiteväärtust ja toitainelist koostist.

Iseseisev töö	On välja pakutud nügimismeetod, mis suunab klienti tootlustusasutuses oma lapse jaoks tervislikumat valikut tegema.
Praktiline toidu valmistamine	Valmistab tasakaalustatud eine, mis on alternatiiviks a) friikartulitele, b) magusale

Väljastatava dokumendi tüüp Tunnistus (kui osaleja saavutas õpiväljundid)

Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

- Koolitaja omab/on omandamisel tervisliku toitumisega seotud kõrgharidus.
- Koolitajal on koka (tase, 4) kutsekvalifikatsioon ning töökogemus toidu valmistamisega seotud koolituste läbiviimisel.