

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Kutsehariduskeskus

2. Õppekava nimetus

Eritoitlustus ja tervislik toitumine tervishoiuasutustes

3. Õppekavarühm (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)

Kokandus

4. Õppekeel

eesti keel

5. Õppekava koostamise alus

Kokk tase 4,

B.2.3 Menüü koostamine

Majutamine ja toitlustamine riiklik õppekava.

Järvamaa Kutsehariduskeskuse abikoka ja koka eriala õppekavad.

6. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides) **ja õppe ülesehitus**

Maht 40 tundi, millest 20 tundi on praktika koolikeskkonnas.

7. Õppekeskkond

Koolitus toimub Järvamaa Kutsehariduskeskuse teenindusklassis, kus on olemas kõik vajalikud töövahendid ja tingimused. Loengud viiakse läbi õppeklassis, kus on õppetööks vajalik sisustus ja õppetehnika. Praktiliseks õppeks kasutatakse Järvamaa KHK õppekööki, mis on tunnustatud Veterinaar- ja Toiduameti poolt. Praktilise õppe läbiviimiseks on 12-kohaline õppelabor mis on sisustatud järgmiselt: pagariahjud, kerkekapp, pagarilauad, vahustajad, külmikud, kaalud jm väiketöövahendid. Puhastus- ja hügieenitarbed.

8. Sihtgrupp

Madala kvalifikatsiooniga tervishoiuasutuste, hooldekodude kokad, abikokad, köögipersonal, kes vajavad erialast täiendusõpet tootumisalaste erivajadustega inimestele menüü koostamisel. Koolitus on mõeldud ka aegunud oskustega toitlustustöötajale vanuses 50+ täienduskoolitusena, et omandada eritoitlustusalaseid kompetentse.

9. Õppe alustamise tingimused

Vähemalt põhiharidus. soovituslik toitlustamise valdkonnas töötamise kogemus.

10. Eesmärk

Koolituse tulemusel õppija kohandab ja valmistab toite lähtudes klientide toitumise iseärasustest.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- planeerib ja koostab menüüd lähtuvalt tervisliku toitumise põhimõtetest, arvestades kaasaegsete toitumissoovitustega;
- koostab ja kohandab menüüd toitumiseärasuste ja erivajadustega klientidele sobivaks;
- Koostab menüüd, arvestades kliendirühmade toitumissoovitustega;

- Valmistab ja serveerib toitumisalaste iseärasustega klientidele sobilikke roogi ja jooke.

12. Õppe sisu

Auditoorne töö (20 t)

- Tervisliku toitumise alused (5 t)
Tervislik toitumine, toidupüramiid; ETTA toitumisjuhised. Kaasaegsed toitumissoovitused. Eesti toitumissoovitused. Toitumisharjumuste kujundamine, muutmine. Taldrikureegel.
- Eritoitlustamise alused (5 t)
Eritoitlustus: olemus, eesmärk, tähtsus. Menüü koostamine, kohandamine. Taimetoitlus. Diabeetiku toit. Soovitused laste, noorte, eakate ja rasket füüsilist tööd tegevatele inimestele menüü koostamisel.
- Toitumisalased erivajadused (10 t)
Levinumad terviseprobleemid, mis on seotud toidu ja toitumisega. Toidutalumatused, toiduallergiad ja tervisehäired. Eritoitumist vajavad tervislikud seisundid, toitumishäired. Toitumissoovitused. Toitumine enamlevinud haiguslike seisundite korral. Nõuandeid toitlustajatele erimenüüde koostamisel

Praktiline töö maht akadeemilistes tundides (20 t):

- Näidisroogade valmistamine: taimetoidud, sportlaste või rasket füüsilist tööd tegevate isikute toidud, toidud eakatele. Toidud gluteeni- ja laktoositalumatuse korral. Toidud diabeetikutele. Tervislikud toidud väikelastele ja noortele. Suhkru vähendamise võimalused toidus.
- Sobivad toorained, asendused, toitude valmistamise tehnoloogia, maitsestamine ja serveerimine

13. Õppemeetodid

Arutelu, praktiline töö õppekõrgis

14. Iseseisev töö

Puudub

15. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 70% ja sooritada praktilised tööd. Mitmeeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Praktilised ülesanded	<ul style="list-style-type: none"> • Koostab tervisliku menüü • Erinevate toitumisvajadustega klientide menüü koostamine. • Valmistab koolitaja juhendamisel retseptile vastavalt toite

16. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

17. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Marika Kasvand

Põltsamaa Ametikool 1990.a koka eriala, Tallinna Majanduskool 2011.a personalitöö eriala, Järvamaa Kutsehariduskeskuse majutus- ja teenindusõppe kutseõpetaja, täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2010.a.



Järvamaa
Kutsehariduskeskus
ÕPPIMINE ON SÜDAMEASI