

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Rakenduslik Kolledž

2. Õppekava nimetus

Taimetoit ja veganmenüüd toitlustuses

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

Majutamine ja toitlustamine

4. Õppekeel

Eesti keel

5. Õppekava koostamise alus

Kokk, tase 4

B.3.1 Toitude valmistamine

B.3.2 Menüü koostamine

B.3.4 Puhastamine ja koristamine

Vanemkokk, tase 5

B.3.1 Toidutoodete ja toitlustusteenuse disainimine

Järvamaa Rakendusliku Kolledži koka eriala õppekava

Roheoskuste arendamise vajadusest lähtuv roheteadlik toitlustuse valdkonna arendamine

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

Õppe kogumaht on 40 tundi, millest kõik on kontaktõpe sh praktiline õpe
õppekeskkonnas 26 tundi.

7. Õppekeskkond

Järvamaa Rakendusliku Kolledži auditoorium, teenindusklass, õppeköök ja suursöökk.

Õppeköögis on olemas praktiliseks tegevuseks vajalik sisseseade, seadmed, töövahendid, nõud, puhastus- ja hügieenitarbed. Kõik vahendid ja ruumid vastavad töötervishoiu- ja tööohutusnõuetele.

8. Sihtgrupp

Toitlustus-, majutus- ja turismiettevõtete kokad, peakokad, teenindus- ja toitlustusjuhid, menüüde koostajad, tootlustajad, vastutavad teenindajad, tootlustusteenuse müügiühid jne, kes soovivad täiendada ja süvendada teadmisi ja praktilisi oskusi taimetoitude ja veganmenüüde koostamisel ja valmistamisel.

Ettevõtete töötajad, spetsialistid ja juhid, kelle töö on seotud kestlike ja keskkonnasäästlike praktikate rakendamisega ning ettevõtte rohepöörde eesmärkide saavutamiseks.

9. Õppe alustamise tingimused

Toitlustusalased põhiteadmised ja -oskused.

Praktilises õppetöös on vajalik isiklik tööriietus ja -jalatsid. Soovi korral isiklik kokanuga.

10. Eesmärk

Koolituse tulemusel õppija kavandab tasakaalustatud ja toitumisenõuetele vastavad taimetoidud ja veganmenüüd, valdab erinevad taimetoitude valmistamise tehnikaid ja mõistab taimse toitumise tervislikku ja keskkonnahoidlikku mõju.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- selgitab taimetoitluse ja veganluse mõisteid, sarnasusi ja erinevusi;

- mõistab taimetoidu väärtust tervisliku toitumise ja keskkonnasõbraliku toitlustamise toetamisel;
- teeb teadlikke valikuid tooraine valimisel ja toiduvalmistamisel;
- planeerib tasakaalustatud taimetoidud ja veganmenüüd, mis katavad kõik vajalikud toitainete vajadused;
- asendab loomsed toorained samaväärsete sobivate taimsete alternatiividega;
- valmistab loovalt mitmekesiseid taimetoite ja veganroogasid, kasutades erinevaid tehnikaid ja koostisosi;
- töötab ohutult ja säästlikult ja järgib hügieeninõudeid.

12. Õppe sisu

Kontaktõpe 40 tundi, millest praktiline õppe õppekeskkonnas 26 tundi (toimub integreeritud õppe vormis)

- Taimetoitluse ja veganluse alused (5 t)
 - Taimetoitluse ja veganluse mõisted, arengusuunad;
 - Taimetoitluse peamised vormid ja nende rakendamine toitlustuses;
 - Veganlus kui elustiil ja selle mõju menüüvalikutele;
 - Taimse toitumise tervise- ja keskkonnaaspektid;
 - Peamised toitainelised riskid taimsel toitumisel;
 - Toitlustusasutuste vastutus ja regulatsioonid taimsete menüüde pakkumisel.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (5 t)

- Taimse tooraine ja alternatiivsete toodete tutvustus;
- Taimsete valguallikate (kaunviljad, teraviljad, pähklid, seemned) praktiline kasutamine;
- Taimetoitude ja veganroogade valmistamine, arvestades jätkusuutlikkuse põhimõtteid;
- Degusteerimine ja sensoorne analüüs;
- Köögitöö korraldus ja tööjaamade ettevalmistus;
- Koristus- ja puhastustööd.
- Tasakaalustatud menüü ja toitaineline planeerimine (4 t)
 - Tasakaalustatud taimse menüü koostamine eri sihtrühmadele;
 - Loomsete toodete asendamine ja rikastatud toodete kasutamine;
 - Energiatiheduse ja toitainetiheduse arvestamine menüüs;
 - Allergiate, talumatuste ja erivajaduste arvestamine taimsetes menüüdes.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (6 t)

- Taimetoitude ja veganroogade valmistamine (eel- ja pearoad), arvestades jätkusuutlikkuse põhimõtteid;
- Tehnoloogiliste ja kalkulasioonikaartide täitmine ja kasutamine;
- Portsjoni suuruse ja kuluefektiivsuse arvestamine;
- Serveering ja toitude visuaalne kujundus;
- Degusteerimine ja juhendatud analüüs;
- Koristus- ja puhastustööd.
- Taimsed toorainegrupid ja valmistustehnikad (3 t)
 - Kaunviljade, teraviljade ja köögiviljade tehnoloogilised omadused;

- Fermenteerimine, idandamine ja leotamine taimse köögi osana;
- Rasvaallikad ja maitsestamine taimsetes roogades.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (7 t)

- Erinevate valmistustehnikate rakendamine (hautamine, küpsetamine, praadimine);
- Taimsete kastmete ja lisandite valmistamine;
- Veganmagustoitude valmistamine;
- Sensoorne hindamine ja tagasiside;
- Köögi korrashoid ja tööohutus.
- Menüüarendus ja praktiline süvatöö (2 t)
 - Taimse toidu trendid ja jätkusuutlikkus;
 - Kohaliku ja hooajalise tooraine kasutamine;
 - Taimsete roogade tutvustamine ja kliendikommunikatsioon.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (8 t)

- Meeskonnatööna menüü planeerimine;
- Praktiline toiduvalmistamine (eelroad, pearoad, lisandid, magustoidud), arvestades jätkusuutlikkuse põhimõtteid;
- Serveerimine ja roogade tutvustamine;
- Lõpudegusteerimine ja juhendatud eneseanalüüs: tööde esitlemine, ühine maitsemine, analüüs, tagasiside; puhastustööd integreeritult.

13. Õppemeetodid

Loeng, arutelu, rühmatööd, praktilised ülesanded juhendamisel, demonstratsioon, analüüs.

14. Iseseisev õpe

Puudub

15. Õppematerjalid

Koolitaja jaotusmaterjalid

- Taimetoitluse ja veganluse toitumisjuhendid
- Tehnoloogilised ja kalkulatsioonikaardid

16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik sooritada praktilise õppe tööd ja lõpudegusteerimine ning esitada juhendatud suuline eneseanalüüs. Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Praktilise õppe tööd	Positiivseks soorituseks on vaja teostada praktilised tööd võttes arvesse järgmist: • järgib tehnoloogilisi, hügieeni- ja tööohutuse nõudeid • valmistab road vastavalt menüüle, juhendile ja keskkonnasõbralikule tehnoloogiale • tagab menüü toiteväärtuse • kasutab taimseid tooraineid sihipäraselt • serveerib valmistatud toidud hindamiseks • põhjendab tehtud valikuid • osaleb koristus- ja puhastustöodes

Lõpudegusteerimine ja juhendatud suuline eneseanalüüs	Degusteerib, hindab ja analüüsib oma töö tulemust vestluse käigus koolitajaga
---	---

17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui lõpetamise nõuded on täidetud.

Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel käsitletud ja õppija poolt läbitud teemade kohta.

18. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi –või töökogemuse kirjeldus

Koolitajal on koolitatavas valdkonnas kõrg- või eriharidus või ja vähemalt 4. taseme koka kutse, erialane töökogemus ning täiskasvanute toitlustusosalase koolitamise kogemus.

Eveli Volmre

Kokk tase 4.

Kutseõpetaja tase 6 (Tallinna Ülikool 2023.a).

Järvamaa Rakendusliku Kolledži majutus- ja teenindusõppe kutseõpetaja, täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2015.a. Kogemustega taimetoitude valmistaja.