

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Rakenduslik Kolledž

2. Õppekava nimetus

Zero Waste köögitöö ja jätkusuutlik toiduvalmistamine

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.3.3 Kaupade käitlemine

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 30 tundi, millest kõik on kontaktõpe sh praktiline õpe
õppekeskkonnas 20 tundi.

7. Õppekeskkond

Järvamaa Rakendusliku Kolledži auditoorium, teenindusklass, õppekööök ja suursööök.

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, toitlustajad, vastutavad teenindajad, toitlustusteenuse müügijuhid jne, kes soovivad täiendada oma oskusi toidujäätmete vähendamisel, Zero Waste põhimõtete rakendamisel ja jätkusuutlikul köögitöö korraldusel.

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

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 rakendab igapäevases toiduvalmistamises toidujäätmete väärindamise tehnikaid, koostab Zero Waste retsepte, kasutab ohutuid säilitamistehnikaid ning valmistab loovalt mitmekesiseid Zero Waste põhimõtete toite ja tagab säästliku töökorralduse köögis.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- teostab köögis toidujäätmete auditi ning analüüsib tekkepõhjuseid;
- planeerib portsjonid ja menüüd jätkusuutlikkuse põhimõtete järgi;
- rakendab jääkide väärindamist (nt root-to-stem, nose-to-tail);
- koostab Zero Waste retsepte;
- kasutab ohutuid säilitamistehnikaid: fermentatsioon, külmutamine, marineerimine;
- valmistab loovalt mitmekesiseid Zero Waste toitusid, kasutades erinevaid tehnikaid;
- rakendab koristustöödel jäätmete liigiti kogumise ja käitlemise põhimõtteid;
- töötab ohutult ja säästlikult ja järgib hügieeninõudeid.

12. Õppe sisu

Kontaktõpe 30 tundi, millest praktiline õppe õppekeskkonnas 20 tundi (toimub integreeritud õppe vormis)

- Sissejuhatus ja toidujäätmete audit (2 t)
 - Zero Waste põhimõtted ja jätkusuutlik köögitöö;
 - Tööohutus ja hügieen (EU 852/2004, Eesti Toiduseadus);
 - Materjali jälgitavus ja jäätmete liigitamine.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (4 t)

 - Toidujäätmete audit köögis ja sündmusel: kaalumise, liigistamine, põhjendamine;
 - Tuvastatud probleemide analüüs ja diskussioon.
- Portsjonite planeerimine ja menüüarendus (2 t)
 - Portsjonite planeerimine;
 - Hooajalise ja kohaliku tooraine kasutamine;
 - Sündmuste toitlustuse vajaduste analüüs.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (4 t)

 - Menüü kavandamine ja koguste kalkuleerimine;
 - Portsjonite optimeerimine ja serveerimise planeerimine.
- Jääkide väärindamine ja Zero Waste retseptid (2 t)
 - Jääkide väärindamise strateegiad (root-to-stem, nose-to-tail);
 - Säilitamistehnikad.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (4 t)

 - Rühmatöö: Zero Waste retseptide valmistamine;
 - Jääkide töötlemine;
 - Säilitamistehnikate praktika: fermentatsioon, külmutamine, marineerimine;
 - Degusteerimine ja kollektiivne eneseanalüüs;
 - Koristus- ja puhastustööd.
- Toiduohutus ja HACCP jääktoidu käitlemisel (2 t)
 - Toiduohutus, temperatuuride jälgimine, märgistamine, säilitamisaeg;
 - HACCP põhimõtted jääktoidu käitlemisel

Praktiline õpe õppekeskkonnas (4 t)

 - Jääkide ohutu ümbertöötlemine eelroogadeks, pearoogadeks ja magustoitudeks;

- Serveerimine ja visuaalne lahendus;
- Koristus- ja puhastustööd.
- Meeskonnatöö, looming ja Zero Waste menüü realiseerimine (2 t)
 - Sündmuste toitlustuse trendid ja jätkusuutlikkus;
 - Kohaliku tooraine kasutamine;
 - Kliendikommunikatsioon ja jätkusuutlik toitumine.

Praktiline õpe õppekeskkonnas (4 t)

- Meeskonnatöö: 3-käiguline Zero Waste menüü planeerimine ja valmistamine;
- Serveerimine ja toitute tutvustamine;
- Tööjärgne koristus ja ressursside säästlik kasutamine;
- Lõpudegusteerimine ja juhendatud eneseanalüüs: tööde esitlemine, ühine maitsmine, analüüs, tagasiside; puhastustööd integreeritult.

13. Õppemeetodid

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

14. Iseseisev õpe

Puudub

15. Õppematerjalid

Koolitaja jaotusmaterjalid

- Retsepti- ja kalkulasioonikaardid
- Jäätmeauditi tabel
- Zero Waste retseptilehed

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 hügieeni- ja tööohutusnõudeid • valmistab road Zero Waste põhimõttel vastavalt retseptkaartidele • rakendab jääkide väärindamise tehnikaid • kasutab tooraineid säästlikult • serveerib valmistatud toidud hindamiseks • põhjendab tehtud valikuid • osaleb koristustöodes ja jäätmete liigiti käitlemisel
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 toitlustusalase 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.