

Valikkursus: Kokakunst

Õppeaine maht: 35 tundi (auditoorseid 5 tundi, praktiline töö õppekõõgis 30 tundi)

Õppeaine eesmärgid:

1. Teab tervisliku toitumise põhimõtteid ja valmistab toitu vastavalt nendele põhimõtetele.
2. Tunneb Eesti toidukultuuri, teab selle eripära ja väärtustab seda.
3. Oskab valmistada erinevaid eestipäraseid toite.
4. Tunneb erirahvuste toite, nende eripärasid ja valmistab erimaade toite.
5. Teab, mis on mahetoit ja teab selle kasulikkusest.
6. Teab tervislikust seisundist, toidutalumatuses ja toiduallergiatest tulenevaid toitumisalaseid erisusi
7. Tunneb köõgi-ja lauaetiketti, oskab vastavalt menüüle toite serveerida ja lauda katta.
8. Käitleb toitu lähtuvalt hügieeninõuetest.

Õpitulemus:

1. On köõgis iseseisev, oskab käsitleda köõgiriistasid ja –tehnikat;
2. Hindab oma toitumisharjumuste vastavust toitumisõpetuse põhitõdedele ning teeb ettepanekuid tervislikuks toiduvalikuks;
3. Järgib toidu valmistamisel retsepti;
4. On proovinud erinevaid toiduvalmistustehnikaid;
5. Teab ja järgib toidu käitlemisel hügieeninõudeid;
6. Oskab hinnata mahetoidu kasulikkust ja eeliseid;
7. Tunneb Eesti toidukultuuri, selle eripärasid ja valmistab eestipäraseid toite;
8. Tunneb erimaade toidukultuuri, nende eripärasid ja valmistab vastavate maade toite;

Õppeaine sisu:

- Hügieen-tõõkoha korrashoid, hügieen toidu valmistamisel, säilitamisel; toidumürgistused
- Laua katmine vastavalt sündmusele, toidu serveerimine
- Toidu valmistamine ärilisel eesmärgil- nõuded, tingimused
- Tervislik toit- taasakalustatud menüü, toitained, kaloraaž
- Toiduvalmistusviisid- keetmine, hautamine, praadimine, küpsetamine, grillimine
- Eesti päritolu toit- mahetoit, traditsioonid- piirkondlikud eripärad, rahvustoidud
- Eritoit- taimetoit, laktoosi-gluteenitalumatus
- Teiste rahvaste toidukultuuriga tutvumine.

Hindamine:

1. Hinnatakse õpitud teadmiste rakendamist, oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis.
2. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja arvestusliku tähisega A (arvestatud) või MA (mittearvestatud).