

TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Valgamaa Kutseõppekeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Keskkonnasõbraliku toitlustamise põhialused ja praktilised rohelaendused köögis
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Majutamine ja toitlustamine
Õppekeel:	eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded. Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

Koolitus on mõeldud toitlustusvaldkonnas töötavatele täiskasvanutele, kelle igapäevatöö hõlmab toidu ja roogade valmistamist professionaalses köögikeskkonnas ning kes soovivad arendada oma oskusi keskkonnasõbralike ja ressursitõhusate tövõtete rakendamisel.

Sihtrühma kuuluvad:

- restoranide, kohvikute ja toitlustusettevõtete köögitöötajad;
- kokad ja abikokad;
- toitlustusettevõtete töötajad, kelle töö hõlmab menüüde koostamist ja toidu valmistamist;
- väikeettevõtjad ja töötajad, kes tegutsevad toitlustusvaldkonnas ning soovivad vähendada toidukadu, energiakulu ja köögitöö keskkonnamõju.

Optimaalne grupi suurus: 10 õppijat.

Vanus ja haridus:

Koolitus on suunatud vähemalt **18-aastastele täiskasvanutele**. Haridustaseme nõudeid ei ole.

Erialaoskused:

Õppijal peab olema varasem töökogemus või elementaarsed baasteadmised köögitööst või toidu valmistamise protsessidest, mis võimaldavad ohutut osalemist praktilistes köögitöö ja toiduvalmistamise tegevustes.

Õppe alustamise nõuded:

- valmisolek osaleda praktilises köögitöös ja järgida tööohutusnõudeid;
- soovituslik varasem kokkupuude toitlustus- või köögitööga;
- tasemeõppes õppijad sihtühma ei kuulu.

Õpiväljundid. Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Koolituse lõpuks õppija:

1. **Selgitab** keskkonnasõbraliku ja säästva toitlustamise põhimõtteid ning nende mõju köögitööle ja toitlustusettevõtte igapäevasele töökorraldusele.
2. **Koostab** rohe- ja jätkusuutlikkuse põhimõtteid järgiva menüü, kasutades kohalikku ja hooajalist toorainet ning arvestades tooraine säästlikku kasutamist.
3. **Rakendab** energiatõhusaid toiduvalmistamise võtteid ning kasutab toorainet

säästlikult ja maksimaalselt roogade valmistamisel.

4. **Valmistab** roogasid viisil, mis vähendab toidujäätmete teket ning võimaldab jääkide teadlikku ja ohutut taaskasutamist uute toitade loomisel.
5. **Analüüsib** köögi jäätmekäitlust, energiakasutust ja üldist keskkonnamõju ning teeb põhjendatud ettepanekuid nende parendamiseks.
6. **Koostab** oma töökoha või praktikabaasi jaoks lihtsa ja rakendatava roheplaani, mis toetab keskkonnasõbralikku ja ressursitõhusat toitlustust.
7. **Analüüsib ja parendab** toidu valmistamise ja köögitoo protsessi (sh energiakasutus, materjalikulu ja jäätmete), rakendades meetmeid toitlustusettevõtte töökorralduse keskkonnamõju vähendamiseks.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga. *Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.*

Koolitus toetab **Kokk, tase 4** kutsestandardi kompetentsusnõuete omandamist ning laiendab tasemeõppes käsitletavaid oskusi, keskendudes eriti keskkonnasõbralikele ja säästvatele töövõtetele.

Õpiväljundid on otseselt seotud järgmiste Koka, tase 4 kutsestandardi kompetentsidega:

- **B.3.1 Toitude valmistamine** – tegevusnäitajad 1, 2, 5, 7 ja 13 (töökoha ettevalmistamine, tehnoloogiliste kaartide järgimine, tooraine säästlik kasutamine, energiatõhusad töövõtted, toiduportsjonite ajastamine).
- **B.3.2 Menüü koostamine** – tegevusnäitajad 1 ja 2 (menüüde koostamine vastavalt sihtrühmale, toidusoovitustele ja erivajadustele).
- **B.3.4 Puhastamine ja koristamine** – tegevusnäitaja 3 (prügi käitlemine juhendite järgi, sh jäätmete sorteerimine).
- **B.2 üldoskused** – punkt 5 (ressursside otstarbekas ja keskkonda säästev kasutamine).

Koolitus täiendab kutseõppe õppekava eesmärgi, toetades toiduvalmistamise, menüüde koostamise, tööohutuse, hügieeninõuete ja jätkusuutliku köögi korraldamise oskuste arengut ning pakkudes täiendavaid rohepöörde-alaseid teadmisi ja praktilisi lahendusi.

Põhjendus. *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Koolitus on suunatud toitlustusvaldkonna töötajatele, kelle igapäevane töö mõjutab otseselt köökide keskkonnajalajälge ning kellel on kasvav vajadus omandada säästva ja keskkonnasõbraliku toitlustamisega seotud teadmisi ja oskusi. Toitlustusettevõtetes on üha olulisem keskkonnahoidlik tegutsemine, tooraine säästlik kasutamine, toidujäätmete vähendamine ning energiatõhusate töövõtete rakendamine, mida kinnitavad nii OSKA prognoosid kui ka tööandjate ootused.

Õpiväljundid on valitud selliselt, et need arendaksid õppija praktilisi oskusi ja teadlikkust rohepöörde rakendamiseks köögitoos. Koolitus keskendub säästva menüü koostamisele, kohaliku ja hooajalise tooraine kasutamisele, toidujäätmete vähendamisele, energiatõhusale toiduvalmistamisele ning roheplaani koostamisele oma töökoha jaoks. Need oskused on tööandjate poolt kõrgelt hinnatud ning toetavad nii õppija kutsealast arengut kui ka

toitlustusettevõtete jätkusuutliku ja keskkonnateadliku töökorralduse kujundamist.

3. Kooolituse maht

Kooolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	60
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	60
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	10
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	50

4. Kooolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus. *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

Õppe sisu

Auditoorne osa (10 akadeemilist tundi)

- Keskkonnasõbraliku ja säästva toitlustamise põhimõtted
- Ringmajandus köögitöös ja toidujäätmete vähendamise strateegiad
- Kohaliku ja hooajalise tooraine kasutamine menüüdes
- Pakendite keskkonnamõju ning säästlikud ja korduskasutatavad alternatiivid
- Energiatõhusate toiduvalmistamise ja köögitöö meetodite põhimõtted
- Menüüde planeerimine rohepõhimõtteid ja ressursisäästu arvestades

Praktiline osa (50 akadeemilist tundi)

- Energiakulu võrdlemine erinevate toiduvalmistamise meetodite vahel
- Hooajalise ja kohaliku tooraine ettevalmistamine ning kasutamine köögitöös
- Säästlike ja energiatõhusate töövõtete rakendamine toidu valmistamise ja köögitöö protsessis
- Tooraine maksimaalne ära kasutamine (sh varred, pealsed, kondid, koored)
- Jääktoodete valmistamine ja taaskasutuslahenduste rakendamine köögis
- Portsjonite kaalumise ja toidujäätmete vähendamise praktilised harjutused
- Jäätmete sorteerimise ja kogumise praktiline harjutus
- Roheplaani koostamine oma töökoha või praktikabaasi jaoks

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub **Valgamaa Kutseõppekeskuse täisvarustusega õppeköögis**, kus on olemas:

- professionaalne köögitehnika (pliidid, ahjud, köögikombainid, külmikud, tööpinnad);
- köögitarvikud ja töövahendid praktiliste ülesannete läbiviimiseks;

- energiamõõturid, kaalud, mõõteriistad ja jäätmete sorteerimisjaamad;
- piisav arv töökohti rühmapõhiseks praktiliseks tööks.

Õppekeskkond võimaldab õppijatel läbi viia toidu valmistamise ja köögitöö protsesse professionaalses köögikeskkonnas, hinnata energiakasutust ning rakendada ressursitõhusaid ja keskkonnasõbralikke töövõtteid.

Kohustuslikud õppematerjalid

- koolitaja koostatud töölehed ja praktiliste ülesannete juhendid;
- säästva ja keskkonnasõbraliku toitlustamise lühijuhend;
- tehnoloogiliste kaartide näidised.

Õppijalt nõutavad isiklikud vahendid

- tööjalatsid ja mugavad köögitööks sobivad riided;
- vajadusel oma kööginuga (mitte kohustuslik);
- isiklik märkmik või digitaalne seade märkmete tegemiseks.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.

Õppe lõpetamise eelduseks on aktiivne osalus õppetöös ja kõigi praktiliste ülesannete sooritamine. Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö ja miniprojekti põhjal, mis on seotud toidu valmistamise ja köögitöö protsessi analüüsi ning parendusettepanekutega.

Hindamismeetodid ja -kriteeriumid:

- **Praktiline töö** – õppija valmistab säästvate ja keskkonnasõbralike töövõtete järgi roogade komplekti.
Hindamiskriteeriumid:
 - energiatõhusate töövõtete rakendamine toidu valmistamise ja köögitöö protsessis;
 - tooraine säästlik ja otstarbekas kasutamine;
 - tehnoloogilise kaardi järgimine;
 - toiduohutuse ja hügieeninõuete täitmine.
- **Roheplaani esitus** – õppija koostab oma töökoha või praktikabaasi jaoks lühikese ja rakendatava roheplaani.
Hindamiskriteeriumid:
 - planeeringu realistlikkus ja rakendatavus;
 - toidujäätmete ja ressursside raiskamise vähendamise lahendused;
 - säästlike ja keskkonnasõbralike töövõtete rakendusvõimalused.
- **Osalemine aruteludes ja praktilistes ülesannetes** – hinnatakse õppija aktiivsust, koostööoskust ja juhiste järgimist.

Koolituse lõpetamise kohta väljastatakse **tunnistus**, kui õppija on täitnud lõpetamise tingimused ja saavutanud õpiväljundid.

5. Koolitaja andmed

Koolitaja andmed. *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

Koolitaja andmed

Klaire Vaher

Kõrgharidusega kokandusvaldkonna spetsialist ja Valgamaa Kutseõppekeskuse kokanduse õpetaja. Omab pikaajalist kogemust toiduvalmistamise, menüüde koostamise, köögiprotsesside korraldamise ning säästlike ja keskkonnasõbralike töövõtete rakendamisel õppeköögis.

Evelyn Tamm

Kõrgharidusega kokandusvaldkonna spetsialist ja Valgamaa Kutseõppekeskuse kokanduse õpetaja. Valdab kaasaegseid toiduvalmistamise tehnikaid, tooraine säästlikku kasutamist, rohepõhimõtteid ja energiatõhusat köögitööd ning rakendab neid igapäevases õpetamises.

Õppekava koostaja:

/ees- ja perenimi, amet, e-mail/

Kaidi Loos

Õpetaja / täiendkoolituse spetsialist

Kaidi.loos@vkok.ee