

## Kokakunst

Ene Runno, [ene.runno@vonnu.edu.ee](mailto:ene.runno@vonnu.edu.ee)

Maht 35 tundi (1,34 EAP)

Kursuse toimumise periood: terve õppeaasta

<b>Sihtrühm</b>	Klassideta kursus 10.-12.klass
<b>Valikaine lühikirjeldus</b>	Oled tüdinenud pärast koolipäeva praekartulite söömisest? Tahad üllatada oma pere või sõpru enda tehtud mitmekäigulise õhtusöögiga? Soovid lihtsalt kord kuus õhtupoolikul oma toiduvalmistamise oskused proovile panna? Kokakunsti kursusel omandad algtoed toidukäitlemise ning -kultuuri kohta ja saad praktikumides läbi teha 8 erinevat 3-käigulist menüüd.
<b>Eesmärgid</b>	1) õpilane omandab üldteadmised toiduvalmistamisest, -ohutusest ja -kultuurist. 2) õpilane omandab süvendatud teadmisi tervisliku toitumise/toiduvalmistamise kohta 3) arendada koostööoskusi 4) toetada õpilaste iseseisvumist, aidata kaasa maailmapildi kujunemisele ja valmisolekule elus toime tulla; 5) tutvustada võimaliku edasise haridustee võimalusi;
<b>Õppesisu</b>	1. Sissejuhatus õppeainesse - <b>1 tund</b> 2. Toidukäitlemine- hügieen, töökoha korrashoid, hügieen toidu valmistamisel, säilitamisel; toidumürgistused - <b>1 tund</b> 3. Toitained, toiduained, toiduallergiad ja- talumatus (taimetoit, laktoosi-gluteenitalumatus) - <b>1 tund</b> 4. Praktikumid õppekõrgis või kooli sööklas - <b>32 tundi</b> 5. Praktikume läbivad teemad: 6. Laua katmine vastavalt sündmusele, toidu serveerimine 7. Tervislik toit- taasakalustatud menüü, toitained, kaloraaž 8. Toiduvalmistusviisid- keetmine, hautamine, praadimine, küpsetamine, grillimine

	<p>9. Eesti päritolu toit- mahetoit, traditsioonid- piirkondlikud eripärad, rahvustoidud</p> <p>10. Teiste rahvaste toidukultuuriga tutvumine.</p>
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. On köögis iseseisev, oskab käsitleda köögiriistaid ja –tehnikat;</li><li>2. Teab tervisliku toitumise põhimõtteid ja valmistab toitu vastavalt nendele põhimõtetele. Hindab oma toitumisharjumuste vastavust toitumisõpetuse põhitõdedele ning teeb ettepanekuid tervislikuks toiduvalikuks;</li><li>3. Järgib toidu valmistamisel retsepti;</li><li>4. On proovinud erinevaid toiduvalmistustehnikaid;</li><li>5. Teab ja järgib toidu käitlemisel hügieeninõudeid;</li><li>6. Oskab hinnata mahetoidu kasulikkust ja eeliseid;</li><li>7. Teab tervislikust seisundist, toidutalumatusest ja toiduallergiatest tulenevaid toitumisalaseid erisusi.</li><li>8. Tunneb eri rahvaste toidukultuuri (sh Eesti), nende eripärasid ja valmistab vastavate maade toite;</li><li>9. Teab, mis on mahetoit ja teab selle kasulikkusest.</li><li>10. Tunneb köögi-ja lauaetiketti, oskab vastavalt menüüle toite serveerida ja lauda katta.</li></ol>
<b>Õppetöö korraldus</b>	<p>Õppeaine maht 35 akadeemilist tundi jaguneb: 3 tundi auditoorset tööd, 32 tundi praktikume õppeköögis. Kokanduse valikaine on praktiline kursus, mis koosneb kolmest teooriatunnist ja kaheksast 4-tunnisest praktikumist (8 x 4 ak. t.). Esimestel tundidel tutvutakse teoreetiliselt toidukäitlemise põhitõdedega, toidu ja toitainetega ning eritoidu võimalustega. Praktikumides tehakse paaris- või rühmatööna iga kord läbi 3-käiguline menüü. Praktikum toimub kord kuus. Praktikumide täpsed teemad sõltuvad osalejate algoskustest ja vajadusest.</p>
<b>Hindamine</b>	<p>Hindamine on mitteeristav (arvestatud/ mittearvestatud).</p> <p>Hinnatakse õpitud teadmiste rakendamist, oskusi, aktiivset kaasatöötamist tunnis.</p> <p>Arvestuse saamiseks tuleb osaleda 90% tundidest/praktikumidest.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Vahendid praktikumide läbiviimiseks hangib juhendaja kooli kulul.</p>
<b>Lisainfo</b>	<p>Põhjusega puudumiste korral on võimalik ainemaht täita ka iseseisva tööna.</p>