TALLINNA PAE

GÜMNAASIUMI

AINEKAVAD

|  |  |
| --- | --- |
| **GÜMNAASIUM** | **AINEVALDKOND:VALIKAINED** |

**AINEKAVA**

**1. Õppeaine „Tervisliku toitumise alused.” 245 t.**

* 1. **Õppeaine kirjeldus**

Kokka eriala kuulub Toitlustus- ja majutusteeninduse õppekava rühmale. Toiduvalmistamise kutsealal on välja töötatud 3. taseme abikoka, 4. taseme koka ja 5. taseme meisterkoka kutsestandardid. Käesolevate õppekava läbimisel õppija võib taotleda kokk 3 tase kutsekvalifikatsiooni.

Abikokk käitleb toidutooret, abistab kokka toitude valmistamisel ja serveerimisel ning töötab koka juhendamisel.   
Abikoka töö eeldab oskust käidelda toidutooret ja toitu säästlikult. Abikokk täidab enesekontrolli tegevusi. Töö iseloom eeldab oskust enda tööd korraldada ning aega planeerida. Vajalik on tahe ja oskus töötada meeskonnas ja juhendamisel. Abikokk peab oskama eeltöödelda toiduaineid, külm töödelda köögivilju, valmistada vastavalt juhendile köögivilja-, teravilja- ja pastalisandeid ning -toite, teha koka juhendamisel abitöid toitude valmistamisel, teha puhastus- ja koristustöid. Abikokk peab tegutsema ja käituma eetiliselt, esteetiliselt ning muul sotsiaalselt heaks kiidetud viisil.

* 1. **Pädevus**

Tallinna Erateeninduskooli SA Tervisliku toitumise alused. Tervisliku toidu valmistamine õppekava eesmärgiks on:

-kujundada isiksus, kellel on teadmised, oskused, vilumused ja hoiakud töötamiseks õpitud valdkonnas ning eeldused ja soov õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks;

-Orienteerida õppijat pidevõppele;

- kujundada õppijal iseseisva töö oskust, loovust, algutus-, otsustus- ja vastutusvõimet ning teenindus- ja suhtlemisvalmidust;

-Arendada ja süvendada järgmisi võtmeoskusi: meeskonnatööoskus, probleemide lahendamise ja otsuste tegemise oskus, kriitilise mõtlemise ja suhtlemisoskus, analüüsioskus, informatsiooni hankimine, töötlemise ja kasutamise oskus, õppimisoskus.

Tallinna Erateeninduskooli SA abikoka koolituse õppekava ülesandeks:

-Kutsealase koolituse ülesanne on võimaldada õppijal omandada sellised teoreetilised, praktilised ja sotsiaal-kultuursed valmisolekud, et ta suudab rakendada õpitud valdkonna alaseid teadmisi ja oskusi konkreetsete tööülesannete täitmisel siirduda paindlikult ühelt toimingult teisele koolitusele vastaval kutsealal sobitada kutseoskusi uutes töösituatsioonides planeerida, teostada, hinnata ja arendada oma kutseoskusi teha eetilisi, seaduspäraseid ja õiglasi valikud suhtuda kaastöötajasse võrdväärselt omandada soosiv suhtumine sisemisse ja välisesse ettevõtlikkusse vastutada kliendi, enda ja kaastöötajate turvalisuse eest ning tulla toime kriisi- ja ohuolukordades töötada keskkonda säästes.

**1.3. Läbivad teemad**

***SISSEJUHATUS***

1.Eesmärk

Õpetusega taotletakse, et õppija saab ettekujutuse majutamise ja toitlustamise alastest nõutavatest teadmistest ja oskustest, on orienteerutud vastava kutseala omandamisele ning on suuteline ja võimeline toime tulema teoreetiliste ja praktiliste oskuste omandamisega

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3  Õppesisu

Eriala tutvustus, õppekava tutvustus. Kutse omandamise võimalused, kutsestandardi nõuded ja kutseeksam. Õppetöö korraldus koolis, õppeplaan. Õpperühmaga tutvumine. Kooli õppekorralduse eeskiri ja sellega tutvumine. Õpilast puudutav dokumentatsioon. Kooli koduleht ja sellega tutvumine.

4 Õpitulemused

Õppija

- orienteerub õppekeskkonnas

- teab kutse omandamise võimalusest

- tunneb kutsestandarti nõuded

- oskab hankida kutsealast dokumentatsiooni

5 Hindamine

Puudub

**1 Toiduhügieen**

1.Eesmärk

Õppija tunneb hügieeninõudeid, toiduainete, pooltoodete, valmistoodangu ladustamise ning säilitamise põhimõtteid

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3  Õppesisu

Hügieeni põhimõtted, töötaja isiklik hügieen, tööriietus, kättehügieen, haigestumine, haigused, mikroorganismid, Esmaabi, ergonoomika, isiklik hügieen, Enesekontroll ja vastutus, õigusaktid

4 Õpitulemused

- õppija teab toiduhügieeni põhimõtteid

- teab töötaja isiklikku hügieeni nõuded

- teab tööriietuse kandmise ja hooldamise nõuetest

- tunneb valdkonna reguleerivaid seadusandlust

- teab mis on HACCP

- oskab aidata haavade, põletuste, liigeste ja pehmete vigastuste, luumurdude korral

- tunneb raskuste teisaldamise võtted

- oskab õigesti hoida seisva  töö asendid

- teab missugused tööstressi põhjused võivad olla köögi töös

5 Hindamine

Mooduli hindamine toimub valikvastuse testi alusel

**2 Seadmed**

1.Eesmärk

Õppija õpib tundma seadmed ja töövahendeid ja nende ohutut kasutamist ja igapäevast hooldamist

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3  Õppesisu

Materjalidest tulenev hooldamine ja puhastamine, töövahendid, ettevalmistusseadmed, kuumtöötlusseadmed, külmsäilitusseadmed, väljastusseadmed, nõudepesuseadmed, toidutranspordi vahendid, GN-nõud, väljastusseadmed, kohvivalmistusseadmed ja veeketjad. Töö ja tuleohutus.

4 Õpitulemused

-Tunneb seadmete ja töövahendite põhilised materjalid ja oskab neid hooldada

- tunneb koka tööks vajalikud väiketöövahendid ja oskab neid otstarbekalt kasutada

- oskab nimetada ettevalmistusseadmed, kirjeldada tööpõhimõtte ja tööohutus seadmete kasutamisel

-oskab nimetada kuumtöötlusseadmed, kirjeldada tööpõhimõtte ja tööohutus seadmete kasutamisel

-oskab nimetada külmsäilitusseadmed, kirjeldada tööpõhimõtte ja tööohutus seadmete kasutamisel

- oskab nimetada väljastusseadmed, kohvivalmistusseadmed ja veeketjad

-Tunneb nende töötamise ja hooldamise põhimõtted

-tunneb nõudepesuseadmeid, nende tööpõhimõtte, puhastamine

-tunneb nõudepesu korraldamine etapid

-teab mis nõud on GN

5 Hindamine

Mooduli hinne kujuneb praktiliste situatsiooni ülesannete lahendamisest

1. **Tööohutus**

1. Eesmärk

Õpetusega taotletakse, et õppija on omandanud teadmised tööohutuse ja töötervishoiu

korraldusest riigis ning ettevõttes, selle õiguslikest alustest ja üldnõuetest. Õppija on

omandanud teadmisi keskkonnakaitse nõuetest ja jäätmemajanduse korraldamisest.

Õppija on omandanud oskused tegutseda ohuolukordades ja õnnetusjuhtumite korral

ning anda esmaabi. Teab toiduohutuse ja toidu kvaliteedi tagamise aluseid,

terviseriske ning isikliku hügieeni nõudeid.

2. Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3. Õppesisu

Tööohutuse ja töötervishoiu seadus; töökorraldus ettevõtte tasandil. Töökeskkond:

töökoht, töövahend. Tööolme. Ergonoomia. Tööandja ja töövõtja kohustused ja

õigused. Töötervishoiu ja tööohutuse korraldus ettevõttes. Töökeskkonnaspetsialist.

Tervisekontroll. Haigekassa. Töötaja juhendamine ja väljaõpe töökohal. Tööõnnetus.

Tööõnnetuse registreerimine, teatamine. Kannatanu tervisliku seisundi

kindlakstegemine. Teatamine õnnetusjuhtumistest hädaabinumbrile. Esmaabi

vahendid töökohal. Põhilised esmaabivõtted: põletushaavad; lõikehaavad; valud ja

palavik. Kutsehaigestumine; töövõimlemine.

4. Õpitulemused

Õppija teab ja tunneb:

* tööohutuse ja töötervishoiu korraldust ettevõttes, õiguslikke aluseid,

üldnõudeid;

* töökeskkonna põhimõisteid, ohutegureid ja ohutusjuhendeid;
* kuidas vältida ohuolukordadesse sattumast.

5 Hindamine

Mooduli hinne kujuneb praktiliste situatsiooniülesannete lahendamisest

**4**  **Tervislikku toitumise alused**

1.Eesmärk

Õppida tundma tervisliku toitumise põhimõtteid ja oskusi neid rakendada toiduvalmistamisel ja menüüde koostamisel

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3  Õppesisu

Tervisliku toitumise tähtsus ja vajadus, toidupüramiid, taldrikureegel, toitained ja toidu energeetiline väärtus, tervisliku toitumise põhimõtteid, erinevate toitumisvajadusega kliendid

4 Õpitulemused

- tunneb tervisliku toitumise põhimõtteid

- teab kehtivatest toitumis -, ja toidusoovitustest Eestis

-tunneb keedusoola piiramise võimalused

- tunneb rasvade piiramise võimalused

- oskab valida ja pakkuda erinevate toitumisvajadustega kliendile sobiliku toitu

- oskab arvutada toidu kaloorsus vastavalt erinevate kliendirühmade energiavajadustest

5 Hindamine

Mooduli hinne kujuneb praktiliste situatsiooniülesannete lahendamisest

1. **Kaupade haldamine**

1.Eesmärk

Õppida tundma kaupade haldamise põhimõtteid ja oskusi neid rakendada töös.

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3 Õppesisu

Laomajanduse põhimõtted; toidukaupade pakendid ja märgistused, realiseerimisajad eri kaubagruppidele; toitlustuses kasutatavate kassasüsteemide ja laoprogrammide põhimõtted.

4 Õpitulemused

- oskab ladustada kauba vastavalt toiduhügieeni nõuetele

- oskab kontrollida igapäevaselt kauba kvaliteeti ja jälgib realiseerimisaegu

- hindab igapäevast kaubakogust ja tagab tööks vajaliku optimaalse varu vastavalt kaubavoogude liikumiskiirusele konkreetses ettevõttes ja eri kaupade tarnesagedusele

- kontrollib kauba koguse ja kvaliteedi vastavust dokumentatsioonile, sertifikaatide olemasolu ja tagab dokumentide süsteemse säilitamise

- oskab inventeerida laoseisu vastavalt ettevõttes kehtestatud sisekorra eeskirjale

5 Hindamine

Mooduli hinne kujuneb praktiliste situatsiooniülesannete lahendamisest.

**6 Teeninduse alused**

1.Eesmärk

Õppija õpib tundma toitlustusteeninduse alused, teenindajate tööülesandeid ja neile esitatavaid nõudeid ning teenindustoiminguid

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3  Õppesisu

Teeninduseliigid, kliendikeskne teenindus toitlustuses, toitlustusteenindajate esitatavad nõuded, teeninduse liigid erineva äriideega ettevõtetes, ettevalmistustööd  teenindamiseks, ruumide ja laudade kaunistamine, roogade ja jookide serveerimise tehnika, erinevate roogade serveerimine, klientide teenindamise protsess, selvelauad, Catering-teenus

4 Õpitulemused

-oskab nimetada erinevate äriideega toitlustusettevõtted

-Tunneb suurköökide kliendirühmad, nende vajadused, soovid ja ootused

-teab missugused nõuded on esitatud klienditeenindajatele

- teab mis on kliendikeskne teenindus toitlustuses

-kirjeldab ettevalmistustööd teenindamiseks

-teab roogade ja jookide serveerimise tehnikat

-kirjeldab selvelauade korraldamist

-tunneb Catering- teenuste korraldamist

5 Hindamine

Mooduli hinne kujuneb praktiliste situatsiooni ülesannete lahendamisest

**7 Tervisliku toidu valmistamine**

1.Eesmärk

Õppija teab põhilised toiduainete töötlemisviisid. Oskab valmistada erinevate rühma road vastavalt toiduvalmistamise tehnoloogiale lähtudes hügieeninõuetest ja tervislikku toitumise printsiipidest.

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Puuduvad

3  Õppesisu

Toiduainete kulinaarse töötlemise põhiviisid. Toiduainete säilitamisviisid; maitsestamise põhialused. Põhilised töövõtted toiduvalmistamisel. Puljongid ja supid (koht menüüs, liigitus, valmistamise põhimõtted, kasutusvõimalused, serveerimise põhimõtted). Kastmed (otstarve, liigitus, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Salatid ja võileivad (koht menüüs, liigitus, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Muna- ja kohupiimaroogade (koht menüüs, liigitus, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Tangainetest toidud, riisi- ja pastaroad (koht menüüs, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Kalatoidud (koht menüüs, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Lihatoidud (koht menüüs, lihakeha erinevate jaotustükkide kulinaarse töötlemise põhimõtted ja serveerimise põhimõtted). Köögiviljatoidud ja -lisandid (koht menüüs, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Magustoidud (koht menüüs, liigitus, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Kuumad ja külmad joogid (koht menüüs, liigitus, valmistamise ja serveerimise põhimõtted). Õppeköögiga tutvumine - köögi sisekorra eeskirjad, tuleohutusnõuded, elektriohutusnõuded, hügieeninõuded, töökorraldus. erinevate tükelduskujuga. Köögiviljade lõikamine.  Puljongite ja suppide valmistamine ja serveerimine. Põhikastmete ja köögiviljatoitude valmistamine. Salatite ja võileibade valmistamine ja serveerimine. Muna- ja kohupiimaroogade valmistamine. Tangainetest toitude, riisi- ja pastaroogade valmistamine Lihtsamate kala- ja lihatoitude valmistamine. Lihtsamate magustoitude valmistamine.

4 Õpitulemused

- teab põhilised  kulinaarsed töötlemisviisid, toidumaitsestamise põhimõtted, toiduainete tükelduskujud.

- tunneb erinevate nugade kasutusala, kasutamise ja hooldamise reeglid.

- teab puljongite ja suppide valmistamise tehnoloogiat ja serveerimise võimalustest

- tunneb toiduainete sortimenti, kvaliteeti, säilitamise nõuded.

- oskab valmistada puljongid ja supid: tükeldatud toiduainetest supid, püreesupid, selged leemed, rahvuslikud supid, piimasupid, magusad supid, külmad supid.

- Tunneb põhikastmete tooraine, valmistamise tehnoloogiat

- oskab valmistada valged kastmed, heledad kastmed, pruunid kastmed, jne

- Tunneb köögiviljarogade valmistamise tehnoloogiat

- oskab valmistada road köögiviljadest ja seentest

- tunneb erinevate tangainete valmistamise tehnoloogiat, serveerimise põhimõtted

- oskab valmistada road tangainetest: pudrud, pilafid, risottod, orsottod

- tunneb erinevate valmispastade liigitust, valmistamise tehnoloogiat, kasutamise võimalust, erinevate lisanditega sobivust, serveerimise põhimõtted

- oskab valmistada road pastast: värske pasta lisanditega, lasanje, spagetti bolognese, pelmeenid, varenikud jne.

- tunneb kala eeltöötlemis-, kuumtöötlemis viisid, serveerimise põhimõtted, hakkmasside valmistamise tehnoloogiat, road hakkmassidest.

- oskab valmistada kalaroad: keedetud, hautatud, praetud, küpsetatud, road hakkmassidest.

- tunneb erinevate liha eeltöötlemisviisid, kerede jaotust, lihatoitude valmistamise tehnoloogiat, hakkmasside valmistamise tehnoloogiat, suuretükelisete, portsjooni, väiketükiliste pooltooodete ja roogade valmistamise  tehnoloogiat, linnuliha ja subproduktide eeltöötlemis ja roogade valmistamis tehnoloogiat, serveerimis põhimõtted.

- oskab valmistada liharoad: keedetud, praetud, hautatud, küpsetatud, road hakkmassidest, road linnulihast, road subproduktidest.

- tunneb kohupiimaroogade eeltöötlemise ja valmistamise viise

- oskab valmistada road kohupiimast: klimbid, sõrnikud jne

- tunneb munaroogade valmistamise tehnoloogiat

- oskab valmistada munaroad: keedetud, praetud, küpsetatud (täidetud munad, omletid, hübeet jne)

- teab erinevate juustude päritolu, omadused, kasutus võimalused kulinaarias

- tunneb võileibade valmistamise tehnoloogiat, koht menüüs, serveerimise võimalused

- oskab valmistada erinevad võileivad: võileivatordid, einevõileivad jne

- tunneb erinevate külma- ja kuuma eelroogade valmistamise tehnoloogiat

- tunneb puuviljade kasutamist kulinaarias

- tunneb erinevate kuumade-, külmade-, külmutatud magustoitude valmistamistehnoloogiat

- oskab valmistada erinevad magustoitud: pannkoogid, parfeed, panakotad, tarretised, kissellid jne

5 Hindamine

Mooduli hinne kujuneb mooduli lõppedes praktilisest osast. Praktilises osas õppija planeerib, valmistab ja serveerib etteantud juhendi alusel toidukorra. Praktiline osa viiakse läbi kooli õppeköögis.

**8 Praktika ettevõttes**

1.Eesmärk

Koka praktika käigus on õppija saanud ülevaade praktikaettevõttest kui organisatsioonist, mõistab toitlustusettevõtte töökorraldust, on harjunud töökeskkonnaga, saanud motivatsiooni kutsealaseks tööks. Õppija on rakendanud teadmisi ja oskusi konkreetses töösituatsioonis, on teinud ettevalmistustöid köögis ja valmistanud ja serveerinud lihtsamaid toite. Oskab kasutada tööriietust, jälgida isiklikku hügieeni ja tööohutusenõuded ning töökoha ette valmistada. Õppija oskab teha ettevõttes puhastus- ja korrastustöid. On rakendanud koolis saadud teadmisi ja oskusi kutsealaste õpingute tõhustamiseks ja kogemuslikku õppimist. Õpetus toetab õppija ühis- ja meeskonnatöö oskuste ning suhtlemisoskuste arengut

2 Nõuded mooduli alustamiseks

Õppija on läbinud moodulid: Toiduhügieen, Töökorraldus, Seadmed, Tervisliku toidu valmistamine

3  Õppesisu

Toitlustusettevõttes praktiline töö mahuga 150 tn, Tööülesandeid vastavalt  praktika kavale või ettevõtte spetsiifikale. Praktika dokumentide vormistamine.

4 Õpitulemused

- õppija tutvub toitlustusettevõttega, töögraafikuga.

- oskab kasutada praktilises situatsioonis koolis saadud teadmised ja oskused

- tunneb ettevõtte reeglid ja jälgib neid

- valmistab toidud ja teeb töid mis on toodud praktika lisas- praktika kavas

- oskab teostada puhastus ja korrastus töid vastavalt ettevõtte graafikule

- oskab kaardistada omandanud teadmised ja oskused praktika päevikus

- oskab küsida tagasiside tehtud tööle

5 Hindamine

Hindamine toimub praktika lõppes tagasiside ettevõttest, praktikapäeviku ja eneseanalüüsi alusel

**1.4. Füüsiline õpikeskkond**

1) Kool korraldab valdava osa õpet klassis, kus on internetiühendus ning audiovisuaalse materjali kasutamise võimalus.

2) Praktiline õppe toimub SA Tallinna Erateeninduskooli köök-laboratooriumis aadressil Sõle 3, Tallinn.

**1.5. Hindamine**

Abikoka eriala õpingud loetakse lõpetatuks, kui on saavutatud koka õppekavas esitatud õpitulemused ning on sooritatud erialane lõpueksam positiivsele tulemusele.

Erialase lõpueksami asemel õppija võib sooritada kutse kvalifikatsioonieksami.

**Lõpueksam**

Lõpueksami sooritamisega tõendab õppija teoreetiliste ja praktiliste teadmiste ning oskuste terviklikkust; sotsiaalset valmisolekut tööeluks ja hoiakute vastavust õppekava eesmärkidele.

Lõpueksam sooritatakse komisjoni ees.

Lõpueksam võimaldab eksamikomisjonil hinnata õppija valmisolekut töötamiseks õpitud kutsealal. Lõpueksami sooritamise eelduseks on see, et õppija on läbinud kursuse õppekava täies mahus ja sooritanud praktika positiivsele hindele.

**Eksami sisu:**

Lõpueksam koosneb kahest osast:

I.Teadmiste eksam (teooriatest) – 2 tundi. Oskuste eksami sooritamisele pääsemise eelduseks on teooriaeksami sooritamine mahus vähemalt 50%.

II.Oskuste eksam (praktiline töö) - 2 tundi. Planeeritakse, valmistatakse ja serveeritakse restoranile sobilik lihtne kolmekäiguline einekord. Oskuste eksam loetakse sooritatuks, kui õpilane on saavutanud vähemalt 50% - hinne “rahuldav” tasemel.

Lõpueksam võimaldab õppijal:

1) näidata terviklikke majutus- ja toitlustusalaseid teadmisi ja oskusi;

2)demonstreerida klienditeenindusoskust, mõtlemisvõimet, täpsust, probleemilahendusoskust, suhtlemisvalmidust, hoiakuid ja teisi isikuomadusi.

Eksami sooritamisel hinnatakse teadmiste ehk teooriaeksami ja oskuste eksami tulemusi eraldi.

Koolituse edukalt lõpetades Tallinna Erateeninduskool väljastab õppijale järgmised dokumendid:

koka koolituse tunnistus

hügieenikoolituse tunnistus.