

Valikaine: kokandus

Õppeaine maht: 70 tundi (auditoorseid 24 tundi, praktiline töö õppekõõgis 46 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.

Õppeaine sisu:

Käsitletavad teemad	Tundide maht	Alateemad	Põhioskused ja mõisted	Arendatavad oskused	Lõiming teiste ainevaldkondadega
Tervislik toitumine	Auditoorsed tunnid: 4 Praktilised tunnid: 10	Tervisliku toitumise põhimõtted, tasakaalustatud toit, menüü koostamine tasakaalustatud toidu alusel.	Terminoloogia, Mõisted - toitaine, toit ja toitumine, toidu kaloraaž ; tervisliku toitumise põhimõtete tundmine.	Valikute tegemine toidu puhul, teadlikkuse kasvatamine.	Bioloogia: tervislikud eluviisid, organismi energia- ja ainevahetus.
Hügieen	Auditoorsed tunnid: 2	Isikliku hügieeni nõuded. Toidumürgitused ja nendest hoidumise võimalused. Hügieeninõuded toiduainete säilitamisel.	Hügieeni nõuded köõgis ja toiduainete säilitamisel.	Töökoha korrashoid ja hügieeni järgimine.	Bioloogia: mikroorganismid, nende paljunemist mõjutavad tegurid.
Eesti toidukultuur	Auditoorsed	Eesti toidukultuuri olemus,	Eesti toit ja selle	Toiduainete	Ajalugu: Toidukultuuri

	tunnid: 4 Praktilised tunnid: 8	rahvustoidud ja piirkondlikud eripärad, Eesti päritoluga toit, tähtpäevatoidud, toidukultuuri arendamine tänapäeval.	olemus; erinevad toiduvalmistamiseviisid (hautamine, keetmine, praadimine, küpsetamine).	ettevalmistus, tükeldamise oskus, toiduvalmistamine.	tekkimine ja traditsioonid.
Maailma köök	Auditoorsed tunnid: 4 Praktilised tunnid: 10	Erirahvuste toidukultuur, rahvuslikud road ja eripärad.	Erirahvuste toidud, nende erinevused ning sarnasused. Erinevad toidu valmistamiseviisid.	Toiduainete ettevalmistus, tükeldamise oskus, toiduvalmistamine.	Ajalugu: Toidukultuuri tekkimine ja traditsioonid. Geograafia: globaliseerumine, mullastiku ja kliima mõju toidukultuuridele.
Mahetoit	Auditoorsed tunnid: 2 Praktilised tunnid: 2	Mahetoidu mõiste, mahepõllumajandus, mahetoit vs tavaline toit, mahetoidu kättesaadavus kaubanduses.	Terminoloogia, mahetoidu kasvatamine; mahetoidu tervislikkus.	Teadlikkuse kasvatamine mahetoidust, mahetoidu kättesaadavus ja kasutamise võimalused.	Bioloogia: mahepõllumajanduse olemus, mahetoidu kasvatamine.
Eritoit	Auditoorsed tunnid: 4 Praktilised tunnid: 10	Toidutalumatus, toiduallergia. Taimetoitlus, taimetoitluse vormid.	Terminoloogia. Mõisted – laktoosi- ja gluteenitalumatus. Eritoidu kaubatundmine.	Eritoidu kaubatundmine. Menüü koostamine ja toiduvalmistamine.	
Etikett	Auditoorsed tunnid: 4 Praktilised tunnid: 6	Lauakatmise põhinõuded. Käitumine lauas. Etiketinõuded peolauas. Koosviibimiste korraldamine.	Toidunõude ja söögiriistade asetused erinevate menüüde puhul.	Ilumeele kujundamine.	Kunst: laudade kaunistamine Matemaatika: pidude eelarve arvutamine

Õpitulemus:

1. On köögis iseseisev, oskab käsitleda köögiriistasid ja –tehnikat;
2. Oskab sobitada erinevaid toiduaineid ja valmistab lihtsamaid toite;
3. Järgib etiketti ja teab erinevaid lauakatmise võtteid;
4. Hindab oma toitumisharjumuste vastavust toitumisõpetuse põhitõdedele ning teeb ettepanekuid tervislikumaks toiduvalikuks;
5. Oskab valida erinevaid toiduaineid ja oma valikut põhjendada;
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;

Hindamine:

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