



## Valikaine- KOKANDUS

Kooliaste: IV kooliaste

### 1. Üldalused

#### 1.1 Valdkonnapädevus

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, toidutalumatusest ja toiduallergiatest tulenevaid toitumisalaseid erisusi.
7. Tunneb köögi-ja lauaetiketti, oskab vastavalt menüüle toite serveerida ja lauda katta.
8. Käitleb toitu lähtuvalt hügieeninõuetest.

#### 1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

II kursust (70 tundi)

#### 1.3 Õppeaine kirjeldus

Kokandus õppeaine võimaldab omandada traditsioonilisel ja nüüdisaegsel tehnoloogial baseeruvaid teadmisi ja oskusi. Õpitakse kasutama erinevaid töövõtteid. Lõimitud õppeained soodustavad omandatud praktiliselt rakendada. Õpitakse mõistma ülesande lahendamisel või toote ja toidu loomisel tekkivaid valikuid, leidma teostusviise. Tundides uuritakse erinevaid teabeallikaid, ühendatakse loov mõttetöö ja käeline tegevus. Toetatakse ettevõtlikkust ja loovust ning õpitakse hindama säästlikku ja tervislikku eluviisi. Õpilased omandavad teadmisi tervislikust toitumisest ning koduses majapidamises teadmisi ja oskusi igapäeva eluga toimetulekuks. Õpetus arendab töö- ja koostööoskusi, kriitilist mõtlemist ning analüüsi oskusi.

#### 1.4 Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine



Biooloogia: tervislikud eluviisid, organismi energia- ja ainevahetus, mikroorganismid, nende paljunemist mõjutavad tegurid, mahepõllumajanduse olemus, mahetoidu kasvatamine.

Ajalugu: Toidukultuuri tekkimine ja traditsioonid.

Geograafia: globaliseerumine, mullastiku ja kliima mõju toidukultuuridele.

Kunst: laudade kaunistamine.

Matemaatika: kalkulatsioon, toiduainete mõõtühikud, pidude eelarve arvutamine.

### **1.5 Õppe kavandamine ja korraldamine**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üld- ja valdkonnapädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) vastavalt õpilaste arvule jagatakse õpilased rühmadeks, milles on kolm või neli liiget;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt teooriatundides ning üheskoos praktilistes tundides nii iseseisva, paaris- kui ka rühmatöö kaudu, et õpilastest kujuneksid aktiivsed ning iseseisvad õppijad;
- 4) teoreetiline ja praktiline osa vahelduvad vastavalt õpilaste suutlikkusele ning edasijõudmisele;
- 5) luuakse õpigrupis asjalik ja meeldiv tööine õhkkond ning toetatakse õpilaste loovust ja omaalgatust;
- 6) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 7) pööratakse enne uute töötlemisviiside ja seadmete kasutamist tähelepanu ohutusele, sh tööohutusalasele instrueerimisele ning ohutute töövõtete demonstreerimisele;
- 8) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt õpilaste võimekusele;
- 9) lõimitakse õppesse võimaluse korral teisi õppeaineid.

### **1.6 Hindamine**

Hindamisel lähtutakse Väike-Maarja gümnaasiumi õppekava lisast nr 4. Hindamise korraldus põhikoolis ja gümnaasiumis.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, üldpädevuste saavutatust arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemusi



hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Hinnatakse õpitu teadmisi, oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis. Hindamine on mitmeeristav.

Hindamise põhimõtteid ja korraldust tutvustatakse õppijatele kursuse alguses ning kirjeldatakse eKoolis.

### **1.7 Õpikeskkond**

Kokanduse õpperuum ja õppetarbed vastavad tervisekaitse, tööohutuse ja ergonoomia nõuetele. Õpperuum on sisustatud köögimööbli ja -seadmetega vastavalt kooli poolt valitud praktilistele töödele, sealhulgas on õpperuumis töötav ventilatsioonisüsteem. Igale õpilasele on tagatud töökoht ja praktiliseks õppetööks vastavad individuaalsed töövahendid ning praktiliseks tööks vajalikud toiduained. Lisaks on abiruum vajaminevate väikeseadmete ja toiduainete turvaliseks hoidmiseks ning ladustamiseks.

Ennastjuhtiva õppija kujunemiseks on oluline toetav ja inspireeriv tööõhkkond, ideede ja arvamuste paljususe tunnustamine, vastastikune austus ja abivalmidus ning iseseisvuse ja enesearengu väärtustamine, õppides iseseisvalt ja rühmas.

## **2. Õppesisu**

### **2.1 Teemad**

1. Tervisliku toitumise põhimõtted, tasakaalustatud toit, menüü koostamine tasakaalustatud toidu alusel.
2. Isikliku hügieeni nõuded. Toidumürgitused ja nendest hoidumise võimalused. Hügieeninõuded toiduainete säilitamisel.
3. Eesti toidukultuuri olemus, rahvustoidud ja piirkondlikud eripärad, Eesti päritoluga toit, tähtpäevatoitud, toidukultuuri arendamine tänapäeval.
4. Erirahvuste toidukultuur, rahvuslikud road ja eripärad.
5. Mahetoidu mõiste, mahepõllumajandus, mahetoit vs tavaline toit, mahetoidu kättesaadavus kaubanduses.
6. Toidutalumatuse, toiduallergia. Taimetoitlus, taimetoitluse vormid.
7. Lauakäitumise põhinõuded. Käitumine lauas. Etiketinõuded peolauas. Koosviibimiste korraldamine.
8. Kalkulatsioon, toidukoguste arvutamine vastavalt sööjate arvule, eelarve koostamine.

### **2.2 Õpitulemused**



1. On köögis iseseisev, oskab käsitleda köögiriistasid ja –tehnikat;
2. järgib isikliku ja köögi hügieeninõudeid;
3. oskab sobitada erinevaid toiduaineid ja valmistab lihtsamaid toite;
4. järgib etiketti ja teab erinevaid lauakatmise võtteid;
5. hindab oma toitumisharjumuste vastavust toitumisõpetuse põhitõdedele ning teeb ettepanekuid tervislikumaks toiduvalikuks;
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;
9. oskab valida toiduaineid ja valmistada toite toidutalumatusega inimesele ja taimetoitlasele;
10. oskab teisendada mõõtühikuid, arvutada toidukoguseid koosviibimiste korraldamisel.