

VALIKKURSUSE „KULINAARIA“ AINEKAVA

ÕPPETÖÖ EESMÄRGID

1. Õppida tundma tervisliku toitumise vajadust, tähtsust ja põhimõtteid.
2. Arendada praktilisi kulinaarseid oskusi .
3. Omandada teadmisi toiduainete säilitamistingimustest, kvaliteedist ja kasutamise võimalustest.

KURSUSE SISU

I. Toitumisõpetus

Makro ja mikrotoitained, nende vajadus ja leidumine toidus.

Toiduring ja toidupüramiid.

Toiduenergia ja toiteväärtus, toidu tähtsus, toitained ja nende ülesanded.

Toit ja haigused.

II Toiduainete õpetus

Toiduainete säilitamine, pakendid ja märgistus.

Erinevad kuumtöötlemise viisid, maitseained ja maitsestamine.

Erinevate toiduainegruppide omadused ja kasutamine (teravili ja teraviljatooted, köögiviljad ja seemned, puuviljad ja marjad, piim ja piimatooted).

III Toiduvalmistamine

Praktiline toidu valmistamine toiduaine gruppide kaupa kasutades erinevaid kuumtöötlemise viise.

Toidu serveerimine.

ÕPITULEMUSED

Õpilane

- tunneb tervisliku toitumise põhitõdesid;
- oskab kasutada kaasaegseid köögiseadmeid ja tunneb kuumtöötlemise viise;
- oskab valmistada roogi erinevatest toiduainetest retsepte jälgides ja ka ise katsetades.

HINDAMINE

Hinnatakse:

- õpilase teadmisi tervisliku toitumise vallas;
- õpilaste praktiliste tööde tulemust ja tööprotsessi;
- oskust lahendada praktilisi ülesandeid;
- oskust töötada üksi ja teha koostööd.