

Tallinna Ehituskooli PUHASTUSTEENINDAJA ÕPPEKAVA MOODULI RAKENDUSKAVA							
Sihtrühm	Puhastusteenindaja eriala täiskasvanud õppijad (kinnipidamisasutuses).						
Õppevorm	Statsionaarne						
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht 3 EKAP					Õpetajad
7	TERVISKLIKU TOITUMISE ALUSED	sh	A	Pr töö	P	Is töö
		78 tundi	52	-	-	26	
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad.						
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane mõistab tervisliku toitumise põhialuseid ja toiduvalmistamisega seonduvaid hügieenreegleid; oskab analüüsida oma menüüd, valida tervislikumaid toiduaineid ning teab tervisliku toidu valmistamise põhimõtteid.						
Õpilane	Õpiväljundid	Hinde- ja hindamiskriteeriumid					
		Arvestatud					
1.mõistab tervisliku toiduvaliku põhimõtteid	Õpilane *selgitab mõisteid: toit, toiduaine, toitaine, taldrikureegel, toidupüramiid; *nimetab tervisliku toiduvaliku põhimõtteid; *selgitab juhendi alusel toitainete vajadust ja mõju inimese tervisele; *põhjendab toiduenergia vajadust eri söögikordadel lähtuvalt east ja kehalisest aktiivsusest.						
Hindamismeetod	Kirjalik töö ja intervjuud hindamiskriteeriumites kirjeldatud teadmiste demonstreerimiseks.						
2.tunneb üldlevinud söögikõlbulikke taimi, sh ravimtaimi ning nende mõju tervisele	*nimetab enamlevinud söögikõlbulikke ja ravimtaimi ning nende kasulikke omadusi; *tunneb tähtsamaid ravimtaimi ja selgitab nende raviotstarbelise kasutamise põhimõtteid ja meetodeid; *selgitab toortoitude põhimõtteid.						
Hindamismeetod	Kirjalik töö ja intervjuud hindamiskriteeriumites kirjeldatud teadmiste demonstreerimiseks.						
3.teab köökides kasutatavaid vahendeid	*kirjeldab lihtsamate toitude ja jookide valmistamist;						

ja seadmeid, nende ohutut kasutamist ja hooldust; teab lihtsamate toitude ja jookide valmistamist; laua katmise põhireegleid; tunneb hügieeninõudeid	<ul style="list-style-type: none"> *kirjeldab laua katmise põhireegleid ja demonstreerib kaasõpilastele; *nimetab köökides kasutatavaid vahendeid ja seadmeid; kirjeldab nende ohutut kasutamist; *selgitab seadmete ja töövahendite säästlikku kasutamist vastavalt tehnoloogiale ja sooritatava töö mahule; *selgitab juhendamisel toiduainete säästlikku käitlemist ja toiduhügieeni nõudeid; *selgitab juhendamisel pooltoodete säilitamist vastavalt toiduhügieeni nõuetele; *kirjeldab ettevõtete ettevõtte puhastusplaani olemust ja oma tööprotsessi korraldust; *selgitab isikliku hügieeni nõuete täitmise vajalikkust kogu tööpäeva jooksul. 	
Hindamismeetod	Kirjalik töö ja intervjuud hindamiskriteeriumites kirjeldatud teadmiste demonstreerimiseks.	
4. evib ja arendab kutset läbivaid kompetentse	<ul style="list-style-type: none"> *suhtleb ja käitub lähtuvalt heast tavast, järgides kutse-eetikat, on korrektse välimusega; *töötab meeskonnas, on avatud koostööle; *peab tähtsaks eetilisi tõekspidamisi ja väärtusi; lähtub konfidentsiaalsuse põhimõtetest; *kasutab teabe leidmiseks ja kirjalike tööde vormistamiseks arvutit; *täidab võetud kohustusi ja saavutab tööeesmärgid määratud aja jooksul; *mõistab ja oskab tõlgendada erialaseid tekste; analüüsib kasutades erialast sõnavara oma töö tulemust; *õpib ja täiendab end iseseisvalt. 	
Hindamismeetod	Kutset läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult mooduli õpiväljundite ja kokkuvõtva hindamise juures.	
Hindamine	Moodul hinnatakse mitmeeristavalt.	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli hinde saamise eelduseks on õpiväljundite saavutamine, sh iseseisvate tööde sooritamine lävendi tasemel. Mooduli kokkuvõttev hinne kujuneb õpilase koostatud õpimapi alusel mooduli kohta: õppematerjalid, kirjalikud tööd, iseseisvad tööd ja eneseanalüüs mooduli kohta. Õpimapi juures hinnatakse: Õpimapp on koostatud vastavalt esitatud juhendile, kõikide moodulis läbitud teemade kohta, sisaldab õpetaja antud jaotusmaterjale, iseseisvalt koostatud töid. Mappi on koondatud tööde materjalide näidised ja tööproovid. Õpimapi vormistus on korrektne nii visuaalselt kui keeleliselt.	
Teemad	Alateemad	Õppemeetod
1. TOITUMISÕPETUSE JA TOIDUAINETE ÕPETUSE ALUSED	Tervisliku toitumise alused Taldrikureegel Toidupüramiid Toiduained Toitained, toiduenergia	Loeng- suunatud diskussioon; Skeemid. Rühmatöö. Iseseisev töö.
sh iseseisev töö	1. Töö teoreetiliste materjalidega. 2. Leida infoallikates informatsiooni õpetaja jagatud töölehtede alusel.	

<p>2.TAIMED JA RAVIMTAIMED TOIDULAUAL</p>	<p>Taimede tähtsus inimese elus. Taimede kasutamine toiduks. Ravimtaimede korjamine ja kasutamine. Kodune esmaabi Eesti oma taimede abil – taimede kiirabi haiguste negatiivsete seisundite leevendamiseks. Talve ajal kasutatavad ravim taimed. Rahustavad stressimaandajad loodusest. Immuunsüsteemi tugevdajad ja turgutajad taimemaailmast. Organismi puhastavad taimed. Soojendavad taimed, rahustavad taimed. Toiduvalikute tegemise põhimõtted. Eesti kasvanud toidu aastaring ja väärtus. Toortoitluse põhimõtted. Toidud metsikutest taimedest. Umbrohud maitsetaimedena. Tõmmised, külmad ja soojad joogid, siirupid, kääritatud joogid.</p>	<p>Loeng- suunatud diskussioon; Töö kirjandusega. Rühmatöö. Iseseisev töö.</p>
<p>sh iseseisev töö</p>	<p>1.Töö õppekirjanduse jt teoreetiliste materjalidega 2.Praktiline töö: taimede mitmekesisuse kaardistamine koolilähiümbruses. Herbaariumi koostamine. 3.Paaristöö: ravimtaimede kasutamine ja selle olulisus. Ettekanne, esitlus rühmale.</p>	
<p>3.TÖÖ KÖÖGIS</p>	<p>Köögitöö töökorraldus. Seadmed ja ohutustehnika köögis. Isikliku hügieeni ja tööhügieeninõuded. Tule- ja elektriohutuspõhised toiduvalmistamisel; Tööohutus köögis. Puhastusplaan. Puhastustööd köögis. Lihtsamate toitude ja jookide valmistamine ja serveerimine. Laua katmine.</p>	<p>Loeng- suunatud diskussioon; Õppevideo. Probleemülesanne. Rühmatöö. Iseseisev töö.</p>
<p>sh iseseisev töö</p>	<p>1.Töö õppekirjanduse jt teoreetiliste materjalidega, seadmete ohutusjuhenditega. 2.Köögi puhastusplaani koostamine. 3.Paaristööna etteantud toidu või joogi valmistamise kirjelduse koostamine ja ettekandmine rühmale.</p>	
<p>Praktika</p>	<p>Puudub.</p>	
<p>Õppematerjalid</p>	<p>Kersna,A., Merits,M. jt. Toitlustuse alused. Argo, 2008 M.Kallast. Oh ajad, oh kombed. Koolibri, 1995 Köögiseadmete ohutusjuhendid. Tule- ja elektriohutuspõhiste materjalid. Taimemäärajad, ravimtaimede raamatud, teatmeteosed.</p>	