

Tallinna Ehituskooli MAASTIKUEHITAJA (osakutse HALJASALADE HOOLDAJA) ÕPPEKAVA MOODULI RAKENDUSKAVA						
Sihtrühm	Põhihariduse omandanud täiskasvanud õpilane (kinnipidamisasutuses)					
Õppevorm	Statsionaarne					
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht 2 EKAP				Õpetajad
9	TERVISKLIKU TOITUMISE ALUSED	sh	A	Pr töö	P	Is töö
		78 tundi	34	-	-	18
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	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.					
2.tunneb üldlevinud söögikõlbulikke taimi, sh ravimtaimi ning nende mõju tervisele 3.teab köögis kasutatavaid vahendeid ja seadmeid, nende ohutut kasutamist ja hooldust; teab lihtsamate toitute ja jookide valmistamist; laua katmise	*nimetab enamlevinud söögikõlbulikke ja ravimtaimi ning nende kasulikke omadusi; *tunneb tähtsamaid ravimtaimi ja selgitab nende raviotstarbelise kasutamise põhimõtteid ja meetodeid; *selgitab toortoitluse põhimõtteid * kirjeldab lihtsamate toitute ja jookide valmistamist; *kirjeldab laua katmise põhireegleid ja demonstreerib kaasõpilastele; *selgitab enamlevinud seadmete ja töövahendite ohutut kasutamist; *selgitab toiduainete säilitamise tingimusi ja nõudeid;					

põhireegleid; tunneb hügieeninõudeid	*selgitab hügieeni nõuete täitmise vajalikkust.	
Hindamismeetod	Kirjalik töö ja intervjuud hindamiskriteeriumites kirjeldatud teadmiste demonstreerimiseks.	
4. evib ja arendab kutset läbivaid kompetentse	*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; *õpib ja täiendab end iseseisvalt.	
Hindamismeetod	Kutset läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult mooduli õpiväljundite ja kokkuvõtva hindamise juures.	
Hindamine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt.	
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 infoallikastes informatsiooni õpetaja jagatud töölehtede alusel.	
2.TAIMED JA RAVIMTAIMED TOIDULAUAL	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.	Loeng- suunatud diskussioon; Töö kirjandusega. Rühmatöö. Iseseisev töö.

	<p>Eesti kasvanud toidu aastaring ja väärtus. Toortoitluse põhimõtted. Toidud metsikutest taimedest. Umbrohud maitsetaimedena. Tõmmised, külmad ja soojad joogid, siirupid, kääritatud joogid. Lihtsamate toitade ja jookide valmistamine ja serveerimine. Laua katmine. Tööohutus köögis. Puhastustööd köögis.</p>	
sh iseseisev töö	<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. 4.Paaristöona etteantud toidu või joogi valmistamise kirjelduse koostamine ja ettekandmine rühmale.</p>	
Praktika	Puudub.	
Õppematerjalid	<p>Kersna,A., Merits,M. jt. Toitlustuse alused. Argo, 2008 Kokaraamatud. M.Kallast. Oh ajad, oh kombed. Koolibri, 1995 Köögiseadmete ohutusjuhendid. Taimemäärajad, ravimtaimede raamatud, teatmeteosed.</p>	