

Ainevaldkond	Toitlustamine
Kursuse nimetus	TERVISLIK TOITUMINE
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Valikkursus toetab ja täiendab ainevaldkonna „Sotsiaallained“ käsitlust õpilase kui isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist seoses inimese füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse arenguga. Õpib tundma ja kasutama erialast terminoloogiat eesti keeles ja IKT vahendeid.
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi, kontakttunnid. 12 tundi teoreetilist ja 22 tundi praktilist tööd Võrumaa Haridus- ja tehnoloogiakeskuse õppeköögis Väimelas. <i>Max</i> 14 õpilast grupis.
Õpetamise aeg	II perioodi valikainete nädalal G1, G2 ja G3 klassis 2025/26 õppeaastal.
Õpetaja/kursuse läbiviija	RENATE HIRSCHON - Võrumaa Haridus- ja Tehnoloogiakeskus kutseõpetaja
Kursuse eesmärgid	Anda teadmisi tervisliku toiduvalmistamise aluste kohta, tutvustada toidukaupu ja nende asendusvõimalusi vastavalt tervislikule seisundile ning õpetada praktilisi oskusi lihtsamate tervislike toitade valmistamiseks ja serveerimiseks.
Kursuse lühikirjeldus	Tervisliku toitumise vajadus, tähtsus ja põhimõtted. Toitained, nende ülesanded, tähtsus, vajadus. Eritoitumine. Allergiad. Toidutalumatused. Veganlus. Ebatervisliku toitumisega seotud haigused. Toiduainete eeltöötlus- ja kuumtöötlusvõtted. Tervislikud salatid, supid ja vormiroad ning nende toiteväärtus.
Kursuse õpitulemused	Õpilane: • kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; • analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; • koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega; • kirjeldab, valmistab ja serveerib lihtsamaid roogasid (salatid, soolased ja magusad supid, vormiroad).
Hindamine	Hindamisviis – arvestatud/mittearvestatud. Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane on täitnud praktilised tööd juhendis kehtestatud nõuetele. Kursus on mittearvestatud juhul, kui tööd on esitamata ja eiratud on praktiliste tööde juhendis kehtestatud nõudeid.
Õppematerjalid	Rekkor, S. jt. Toitlustuse alused. 2015 Argo
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	Rekkor, S. jt. Kulinaaria. 2011 Argo Rekkor, S. jt. Praktiline kulinaaria. 2013 Argo
Kursuse väljund	Õpilane tunneb huvi oma tervise ja tervisliku eluviisi vastu, rakendab sellel kursusel omandatud teadmisi oma igapäevaelus ja karjääri planeerides.

