



TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	RÄPINA AIANDUSKOOL
Õppekava nimetus:	Nõuetekohane toitlustamine NutriData toitumisprogrammiga
Õppekavarühm:	Arvutikasutus
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded	
Sihtrühm:	Hooldusasutuste, haiglate toitlustustöötajad; Toitlustusteenust pakkuvad ettevõtjad
Grupi suurus:	15 osalejat
Koolituse alustamise tingimused:	Arvutikasutusoskus algtasemel.
Õpiväljundid ja õppekava koostamise alus	
Õpiväljundid:	Koolituse läbinu: <ul style="list-style-type: none">– Kasutab tehisintellekti tööriistu tekstide sõnastamisel ning ideede genereerimiseks menüüde ja retseptide loomisel.– Võrdleb erinevate toitade toiduainete toiteainesisaldusi ja tuvastab toitainete rikkamaid allikaid veebipõhistest toidu koostise andmebaasidest.– Analüüsib toidupakendite märgistusi vastavalt seaduslikele nõuetele ning tuvastab ebatäpsused toitumisalases teabes.– Kasutab NutriData toitumisprogrammi funktsioone retseptide, toiduainete ning menüüde loomiseks.
Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga:	Kutsestandard: Kokk, tase 4, 04-05052022-2.3/10k Kompetents B.3.2: menüü koostamine
Õppekava koostamise eesmärk või põhjendus:	Kursuse eesmärk on anda pikaajastele töötajatele või ennast täiendada soovivatele täiskasvanutele ülevaade uutest meetodikatest menüüde koostamisel, võttes arvesse nii tooraineid kui ka toitlustuse trende ning õpetada kasutama veebipõhiseid abivahendeid. Koolitus selgitab, miks on oluline pakkuda toitu vastavalt



	<p>määrustele ja kuidas menüüd kohandada, kui selleks on vajadus. Samuti antakse juhiseid, millised muudatused on sobivad ja milliseid tuleks vältida. Koolitus keskendub NutriData toitumisprogrammi kasutamisele ning julgustab toitlustajaid vaatama oma menüüsid uuest perspektiivist. Tasuta kasutatav Eesti NutriData toitumisprogramm on mitmekülgne ning mitmete funktsionaalsustega, mistõttu võib selle kasutamine osutada keeruliseks vähese arvuti kasutuskogemusega inimesele. Oskuste laiendamine on vajalik inimestele, kes teistele (eriti vanuritel) süüa valmistavad. Oluline on teada, kust ja kuidas leida teavet konkreetsete toorainete toiteväärtuse kohta ning omada oskust kriitiliselt hinnata toitumisealase teabe täpsust ja usaldusväärsust.</p> <p>Ka OSKA analüüsis on rõhutatud tarkvarade kasutamise oskuse vajadust menüüde koostamisel ja energiasisalduse arvutamisel. Eesti jätkusuutliku arengu ja konkurentsivõime säilitamiseks on oluline arendada nii üldisi kui ka valdkonnaspetsiifilisi IKT-oskusi.</p> <p>Antud koolitus on suunatud hooldusasutuste ja haiglate toitlustajatele, nende personalile ning ning toitlustusteenust pakkuvatele ettevõtjatele, pakkudes ajakohaseid teadmisi menüüde koostamiseks veebipõhiste programmide abil, sealhulgas õpetatakse kasutama ka tehisintellektil põhinevaid tööriistu (nt. ChatGPT). Õpiväljundid on koostatud sihtrühma vajadusi arvestades.</p>
--	--

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht EKAP-ides	1
Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	34
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	28
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	14
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	14
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: (Kui on. Kui ei ole, siis märkida 0)	6

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.

Õppe sisu :

A: Teoreetiline õpe kokku 14 akad t

- 1) Veebipõhiste tehisintellektil põhinevate rakenduste kasutamine (4 akad t)
- 2) Toidu koostise andmebaasid (1 akad t)
- 3) Toidupakendi märgistuse terminoloogia ja nõuded (1 akad t)
- 4) NutriData toitumisprogramm (3 akad t)
- 5) Tehnoloogilise kaardi põhimõtted (0,5 akad t)
- 6) Toidugrupid ja nende sisesed parimad valikud (1,5 akad t)
- 7) Toitainete sisalduse tõstmine menüüs (1,5 akad t)
- 8) Toitumistrendid ja nende mõju toitlustaja töös (0,5 akad t)
- 9) Diabeetikute menüü koostamine (1 akad t)

B: Praktiline õpe kokku 14 akad t

- 1) Veebipõhiste tööriistade kontode loomine (0,5 akad t)
- 2) Tehisintellektil põhinevate rakenduste praktiline kasutus (3 akad t)
- 3) Toidu koostise andmebaaside kasutamine (0,75 akad t)
- 4) Toidupakendite vigade tuvastamine (0,75 akad t)
- 5) Tehnoloogiliste kaartide loomine (0,5 akad t)
- 6) NutriData toitumisprogrammi rakendamine (7 akad t)

C: Iseseisev õpe kokku 6 akad t

- 1) Oma retseptide loomine kahe nädala menüü tarbeks (4 akad t)
- 2) Oma kahe nädalase menüü loomine (2 akad t)

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub kaasaegses avaras 20 kohaga arvutiklassis, kus igale osalejale on oma arvutikoht. Õpperuumis on projektor, ekraan, interaktiivne tahvel ja pabertahvel; kiire internetiühendus kõigile õppijatele samaaegseks kasutamiseks.

Õppekeskkond toetab õpiväljundite saavutamist.

Räpina Aianduskooli täienduskoolituse tunnistus väljastatakse õppijale kes:

on osalenud aktiivselt õppetegevuses;

koostab koolituse lõpuks nõuetekohase kahe nädala menüü NutriData toitumisprogrammis.

Kursusel osalenule, kes ei täida õppe lõpetamise tingimusi, väljastatakse nende soovil korral tõend kursusel osalemise kohta.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Koostab kahe nädala menüü NutriData toitumisprogrammis.	Hinnatakse: Tasakaalustatud toitainete jaotust. Energiavajaduse täitmist. Menüü mitmekesisust ja toidukordade planeerimisoskust. Menüü osad moodustavad sidusa terviku.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud või mittearvestatud.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Nõuded lõpetamiseks:

- Aktiivne osalemine õppetegevuses.
- Nõuetekohase kahe nädala menüü koostamine NutriData toitumisprogrammis.

Hindamine:

Hindamine on mitmeeristav

Hindamismeetod:	Koostab kahe nädala menüü NutriData toitumisprogrammis.
Hindamiskriteeriumid:	Hinnatakse: Tasakaalustatud toitainete jaotust. Energiavajaduse täitmist. Menüü mitmekesisust ja toidukordade planeerimisoskust. Menüü osad moodustavad sidusa terviku.

Koolituse edukalt lõpetajale väljastatakse täienduskoolituse tunnistus. Kui nõuded lõpetamiseks jäävad täitmata või õpiväljundid saavutamata, väljastatakse osalejale soovi korral tõend õppes osalemise kohta.

5. Koolitaja andmed

Koolitaja andmed.

Änn Jõgi, Räpina Aianduskooli koostööpartner koolitajana õle 5 aasta.

Änn on töötanud Nutridata toidu ja toitumise infosüsteemi projektijuhina 9 aastat, TalTech-i Toidutehnoloogia ja tootearenduse magister, Tartu Ülikooli Infotehnoloogia mitteinformaatikule magister, töötanud viimased 18 aastat toitlustuse ja toitumise valdkonnas. Osales viimases Eesti rahvastiku toitumise uuringu läbiviimises ning oli kavandatava toitumisuuringu tööühma liige. Tegelenud eesti toidu koostise andmebaasi haldamisega. Viinud läbi üle 20 koolituspäeva, infopäeva ja seminari ning ka mitme päevaseid koolitusi üle 5 aasta. Kaardistab ja analüüsib Saare maakonna lasteaedade ja koolide kahepäevamenüüd „Saare maakonna laste ja noorte arengu toetamine tõendusühiste tegevustega“ projekti raames.

Õppekava koostajad: Änn Jõgi, Räpina Aianduskooli koostööpartner, koolitaja, ettevõtte Aares & Helina OÜ juhatuse liige, 2nn.j6gi@gmail.com
Eda Gross, Räpina Aianduskooli koolitusjuht, eda.gross@aianduskool.ee