

KODUNDUS

Aine õpetamise eesmärgid:

- tutvustada toitumisõpetuse põhitõdesid;
- kujundada tervislikke toitumisharjumusi;
- tutvustada menüüde koostamise põhimõtteid;
- õpetada toiduvalmistamist argipäevaks ja pidulikeks juhtudeks;
- anda juhiseid lauakatmisel argi- ja pidupäevadeks;
- tutvustada kaasaegseid kodukemikaale, abivahendeid ning nende kasutusvõimalusi;
- arendada tarbija- ja keskkonnateadlikkust.

Õppesisu

Toitumine.

Lisaained toiduainetes. Toitumise eri vormid (täisväärtuslik toitumine, taime- ja toortoitus). Erinevad toitumissituatsioonid. Menüüde koostamine. Eri rahvaste toitumistavad.

Toiduvalmistamine.

Toitude valmistamine argipäevadeks ja pidulikeks juhtudeks. Eri rahvaste toitude valmistamine.

Etikett.

Lauakatmine. Erinõuded toitude serveerimisel peolauas. Käitumine lauas.

Hügieen ja kodu korrashoid.

Puhastus- ja korrastustöödel kasutatavad abivahendid.

Majandus.

Tarbijainformatsioon. Teadlik ja säästlik majandamine.

Toiduainete, energia ja majapidamisjääkide loodussõralik kasutamine.

Praktiline töö õppeköögis

Õppeköögiga tutvumine - köögi sisekorra eeskirjad, tuleohutusnõuded, elektriõhusnõuded,

hügieeninõuded, töökorraldus. Toiduainete eeltöötlemine – sorteerimine, pesemine, koorimine, tükelduskujude lõikamine, vormimine, paneerimine, vahustamine. Toiduainete kuumtöötlemine; toiduainete kuumtöötlemise viisid- keetmine, hautamine, praadimine. Roogade maitsestamine.

Toiduainete säilitamine. Köögiviljade ettevalmistamine. Roogade valmistamine ja serveerimine. Pärimi- ja muretaignatest toodete valmistamine.

Õpitulemused

Õpilane teab

- toitumisõpetuse põhitõdesid;
- toitumise eri vorme;
- tervislikke toitumisharjumusi;
- erinõudeid toitude serveerimisel peolaual;
- kaasaegseid kodukemikaale ja nende kasutusvõimalusi;

Õpilane oskab

- koostada menüüd;
- valmistada toite argipäevadeks ja pidulikeks juhtudeks;
- valmistada eri rahvaste toite;
- katta lauda argi- ja pidupäevadel;
- lauas käituda;
- kasutada toiduaineid, energiat ja majapidamisjääke loodussõbralikult.