

# HAPENDATUD TOIDUD JA KÄÄRITATUD JOOGID

## Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

## Õppekava nimetus

Hapendatud toidud ja kääritatud joogid.

## Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.1.

## Õppe eesmärk

Anda alustadmised toidu fermenteerimisest, fermenteerimist läbi viivatest mikroorganismidest ning fermenteeritud toitude omadustest. Õpetada aedvilju hapendada ja kombuchat valmistama.

## Sihtgrupp

Tervisehuvilised, toitumisenõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötaja ja teised tervisespetsialistid.

## Õpiväljundid

Koolituse läbinud õpilane:

- saab aru fermentatsiooni protsessidest;
- tunneb peamisi toidu fermenteerimise viise;
- mõistab fermenteeritud toidu erinevust mitte fermenteeritud toidust;
- oskab eristada erinevaid turul olevaid fermenteeritud tooteid;
- oskab aedvilju hapendada ja kombuchat valmistada.

## Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad.

## Õppe kogumaht

26 akadeemilist tundi, sh 10 akadeemilist tundi iseseisvat tööd.

## Õppe sisu

Käsitletavad teemad:

- fermentatsiooni protsess;
- erinevad fermentatsiooni liigid;
- erinevad fermentatsiooni läbi viivad mikroorganismid;
- fermentatsiooni tingimused;
- fermenteeritud toidu toitaineline koostis;

- fermenteeritud toitude järeltöötlus ning säilivusaeg;
- erinevad fermenteeritud toidud jaekaubanduses;
- tervisealased väited.

## Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Rahvatervise Akadeemia koolitusruumid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks ja koolituse praktilise osa läbi viimiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

## Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale.

## Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75%, vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud iseseisev töö, koolituse praktilise osa läbimine ja tasutud õppemaks.

| Hindamismeetod                                  | Hindamiskriteerium  |
|---|---|
| Jaekaubanduses olevate toodete analüüs          | Õpilane oskab eristada erinevaid turul olevaid fermenteeritud tooteid |
| Aedviljade hapendamine ja kombucha valmistamine | Õpilane oskab aedvilju hapendada ja kombuchata valmistada             |

## Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittedaavutamisel, kuid õppetööst osa võtmisel väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

## Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 30. detsember 2019  
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega