

TOIDU TÖÖTLEMISE TEHNIKAD NING MÕJU TOITAINETELE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Toidu töötlemise tehnikad ning mõju toitainetele.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.1 ja B.2.3. ning toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse eesmärk on anda alustadmised toidu töötlemise tehnikatest ning töötlemisviiside mõjust toidu toitainete sisaldusele ja omastatavusele.

Sihtgrupp

Tervisehuvilised, toitumisnõustajad, toitumisterapeutid.

Õpiväljundid

Koolituse läbinud õpilane:

- tunneb põhilisi toidu töötlemise tehnikaid;
- oskab valida toidu töötlemiseks optimaalseima viisi;
- teab põhitehnikaid, millega vähendada toitainete kadu ja/või parendada toitainete omastatavust.

Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

13 akadeemilist tundi, sh 7 akadeemilist tundi iseseisvat tööd.

Õppe sisu

Käsitletavad teemad:

- muutused toidu koostises säilivusaja vältel;
- muutused toidu koostises kuum- ja külmtöötlemisel;
- tehnikad toidu säilivusaja pikendamiseks;
- toitainete omastatavuse parendamise tehnikad (leotamine, idandamine, fermenteerimine, keetmine jne);
- rasvaine valik kuumtöötluks;
- lubatud 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. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid. Materjalid sisaldavad harjutusülesandeid, mis aitavad õpitut paremini kinnistada.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75%, harjutusülesande sooritamise ja tasutud õppemaks.

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õpilasele 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. detsembril 2019
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega