

Jüri Kool

Valikaine ainekava

Valikaine nimetus: Köögikunst

Valikainet pakutakse klassile: 7.-8. klass

Valikaine kava koostas: Carolina Remmet, Kristi Korjus

Valikaine maht on 21 tundi, ühe tunnis pikkus on 75 minutit.

Tutvustavad 2-3 lauset: Valikaines õpitakse tundma toiduvalmistamise põhitõdesid ning tutvutakse erinevate köögikultuuridega. Praktilistes tundides valmistatakse lihtsamaid roogi nii Eesti kui ka teiste riikide köökidest, pöörates tähelepanu tervislikule toitumisele ja ohutule tööle köögis. Lisaks käsitletakse eritoitumise põhimõtteid ja tasakaalustatud menüü koostamist.

Õppetulemus	Õppesisu
1. Mõistab köögiohutuse ja hügieeni põhimõtteid ning rakendab neid iseseisvalt.	Sissejuhatus kursusesse. Köögis käitumine, hügieen ja tööohutus. Töövahendite kasutamine, tööjaotus köögis. Praktiline töö.
2. Oskab kasutada põhilisi köögiriistu ja valmistada lihtsamaid toite.	Köögiriistade ja lõiketehnikate tundmaõppimine, köögiviljade ja teraviljade töötlemine. Praktiline töö
3. Mõistab tasakaalustatud ja tervisliku toitumise põhimõtteid ning rakendab neid menüü koostamisel.	Toidupüramiid ja toitainegrupid. Portsjonite suurused ja tervislik menüü. Praktiline töö: täisväärtuslik lõuna – valgu, süsivesiku ja köögivilja kooslus.
4. Tunneb klassikalisi toiduvalmistamise tehnikaid ja oskab neid rakendada.	Keetmine, hautamine, praadimine ja küpsetamine. Maitsete kombineerimine ja toidu serveerimine. Praktiline töö
5. Tunneb Eesti köögi traditsioone ja oskab valmistada kodumaiseid roogi.	Hooajalised toorained, traditsioonilised retseptid. Praktiline töö
6. Oskab valmistada roogasid erinevatest rahvusköökidest ja tunneb maailmaköögi mitmekesisust.	Prantsuse, Itaalia, Aasia ja Mehhiko köögi tutvustus. Praktiline töö
7. Oskab valmistada nii soolaseid kui ka magusaid küpsetisi ja mõistab nende valmistamise põhimõtteid.	Tainaliigid (pärimataigen, muretaigen), küpsetamise põhireeglid. Praktiline töö
8. Tunneb taimetoitluse ja eritoitumise	Taimetoitlus, veganlus, gluteenivaba ja

põhimõtteid ning oskab neid rakendada toidu valmistamisel.	laktoosivaba toitumine. Praktiline töö
9. Mõistab kiirtoidu ja koduse toidu erinevust ning oskab valmistada tervislikke alternatiive.	Töödeldud toidu mõju tervisele, koduse toidu väärtus. Praktiline töö: tervislik kodune kiirtoit
10. Oskab kavandada ja valmistada väikese menüü meeskonnatööna ning analüüsida oma töö tulemust.	Menüü koostamine, rollijaotus ja ajaplaneerimine köögis. Praktiline töö: tagasiside ja refleksioon.