

Kursuse nimetus	Master Chef - valikkursus
Kursuse maht	21 tundi
Eesmärgid	<p>Kursus on õpilastele, kes on huvitatud toitude valmistamisest ning kes tahavad teada, miks ja kuidas erinevad protsessid mõjutavad võimalikku lõpptulemust. Valmistatakse retsepti järgides roogi erinevatest toiduainetest ja uuritakse, missugused keemilised reaktsioonid seejuures toimuvad. Ühiselt kaetakse laud ja degusteeritakse valmistatud roogasid.</p> <p>Kursuse eesmärgiks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • avada toidu valmistamise ja valmimise protsesside keemiline sisu; • uurida, miks ja kuidas muutused toimuvad ja milline on toiduainete keemiline koostis; • õppida valmistama ja maitsestama erinevaid roogasid. <p>Kursus arendab meeskonnatööoskusi, oskust kavandada tegevusi ja hinnata tulemusi.</p>
Kursuse lühikirjeldus	<p>1. Teooria Tervislik toitumine Mahetoit Eritoit Toidutalumatus Toiduallergia Taimetoitlus</p> <p>2. Praktika Kreemsupi valmistamine Gluteenivaba kookosküpsiste valmistamine Magustoidu valmistamine "Laktoosivaba panna cotta" Salati valmistamine (soolane) Klassikaline itaalia magusroog Tiramisu Salati valmistamine (magus). Tervise-shottide valmistamine (Ingveri-mee-sidrun, Vaarika-ingver, Astelpaju-apelsini shot ja teised)</p>
Õpitulemused	<p>Kursuse lõpetanud õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab tervisliku toitumise põhimõtteid ja valmistab toitu vastavalt nendele põhimõtetele • teab tervislikust seisundist, toidutalumatusesest ja toiduallergiatest tulenevaid toitumisalaseid erisusi • oskab sobitada erinevaid toiduaineid ja valmistab erinevaid tervislikke toite; • osata seostada toiduainete koostist nende koostisosade omadustega; • oskab valida erinevaid toiduaineid ja oma valikut põhjendada.

Kursuse lõpptulemuse kujunemine	Hinnatakse õpitu teadmisi, oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja arvestusliku tähisega A (arvestatud) või MA (mittearvestatud). Täpsemad hindamiskriteeriumid antakse õpilasele esimesel ainetunnis .
Õppekirjandus	Õpetaja poolt koostatud juhendid ja töölehed https://toitumine.ee/ https://tervisliktoitumine.ee/tervisliku-toitumise-pohimotted/