

Kodunduse õpetajate koolitus

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Tsöliaakia Selts
Õppekava nimi	Gluteenivaba toidu valmistamine
Õppevaldkond	Tervis ja heaolu
Õppesuund	Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppesuund
Õppekavarühm	Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
Koolituse kogumaht	7 akadeemilist tundi: <ul style="list-style-type: none"> • 2 tundi auditoorset tööd • 4 tundi praktilist tööd • 1 tund teadmiste kontrolliks (test) Praktikat ega iseseisvat tööd antud koolitus ei sisalda
Sihtgrupp	Käsitöö ja kodunduse õpetajad
Õppe alustamise tingimused	Eesti keele oskus tasemel vähemalt B1
Õppe eesmärk	Kursusel osaleja valmistab kodunduse tundides koos õpilastega gluteenivaba toitu
Õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab tsöliaakia eripära ning eristab seda teistest gluteenist põhjustatud haigustest • teab gluteenivaba toitumise põhimõtteid lähtudes tasakaalustatud toitumisest • eristab gluteenivabu tooraineid gluteeni sisaldavatest toiduainetest • selgitab gluteenivaba toidu valmistamise põhimõtteid
Õppesisu	1. Tsöliaakia

	<p>2. Gluteenivaba toitumine</p> <p>3. Gluteenivaba toidu valmistamine (sh ristsaastumise vältimine)</p>
Õppemeetodid	Loeng, arutelu, töölehtede täitmine
Õppekeskkonna kirjeldus	Koolitus toimub kaasaegsete seadmete ja vahenditega õppeklassis (dataprojektori ja interneti olemasolu, gluteenivabade toodete näidised, erialane kirjandus, kaasaegne köök koos toiduvalmistamiseks vajalike seadmete ja vahenditega)
Iseseisev töö	Koolitus ei sisalda iseseisvat tööd, kuid kasuks tuleb antud teemaga seotud materjalide iseseisev läbitöötamine lisaks koolitusel õpitule

Õppematerjalid

Koolitusel osalejad saavad paber kandjal õppematerjalid (sh retseptid).

Täiendavad õppematerjalid:

1. Angerjäär, M., Ojeda Ramos, A., Vaga, A. (2015). Gluteenivabad küpsetised. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
2. Donnermeyer, A. (2017). Jahuvabad küpsetised: gluteenivabad ja maitsvad. Tallinn: Sinisukk.
3. Donnermeyer, A. (2019). Maitsvad jahuvabad küpsetised: pitsad, quiche'id ja muu gluteenivabalt. Tallinn: Sinisukk.
4. Eesti Tsöliaakia Selts. Retseptid. <https://tsoliaakia.ee/retseptid/>
5. Hakonen, K. (2018). Koogiga pai: naturaalsed maitsed ilma gluteeni-, kaseiini-, laktoosi- ja valge suhkruta. Tallinn: Hea Lugu.
6. Hakonen, K. (2019). Brantš: puhtad maitsed ja rõõm koos söömisest. Tallinn: Hea Lugu.
7. Luide, S. (2014). 10 jahu soolastes ja magusates küpsetistes Tallinn: Varrak.
8. Maastik, J., Laig, A. (2014). Gluteenivabad kaseiinivabad laktoosivabad toidud. Tartu: A. Laig.
9. Mihkelsoo, M. (2018). Tervislikud tatratoidud. Tallinn: RemedyWay.
10. OÜ Eritoitumine. Toidu saastumine gluteeniga toidu valmistamise või serveerimise ajal. <https://eritoitumine.ee/toiduained/toidu-saastumine-gluteeniga-toidu-valmistamise-voi-serveerimise-ajal/>
11. Ravalepik, A. (2024). Suur gluteenivabade suupistete ideeraamat. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.
12. Sildre, E. (2013). Gluteenivabad retseptid. Tallinn: Tere.
13. Vesingi, M. (2013). Gluteenivabad toidud. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
14. Vesingi, M. (2015). Tervise hoidmise toidud. 3: laktoosita, kaseiinita, gluteenita.

<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid</p>	<p>Õpingute lõpetamise eeltingimuseks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kõikides koolituse tundides osalemine; ● testi sooritamine (tunnistuse saamiseks peavad 80% vastustest olema õigesti vastatud). Testi mittesooritamisel väljastatakse tõend. <p>Hindamismeetod: õpiväljundeid hinnatakse testi abil vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p>Hindamiskriteeriumid:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● selgitab tsöliaakia eripära ja eristab seda teistest gluteenist põhjustatud haigustest ● kirjeldab gluteenivaba toitumise eripära ● eristab gluteeni sisaldavaid ja gluteenivabu toiduaineid ● kirjeldab gluteenivaba toidu valmistamise põhimõtteid ● valmistab gluteenivaba toitu (konkreetsed toidud tehakse teatavaks enne koolitust).
<p>Väljastatavad dokumendid</p>	<p>Tunnistus või tõend.</p>
<p>Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal</p>	<p>Koolitaja peab olema läbinud ETSi sisekoolituse.</p> <p>ETSi sisekoolitajaks kandideerimisel on eeliseks täiskasvanute koolitaja taseme- või täiendusõppe või toitumisnõustaja või -terapeudi õppe läbimine.</p>