

## Lasteasutuse toitlustaja koolitus

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Tsöliaakia Selts
Õppekava nimi	Ristsaastumise vältimine gluteenivaba toidu valmistamisel
Õppevaldkond	Tervis ja heaolu
Õppesuund	Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppesuund
Õppekavarühm	Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
Koolituse kogumaht	5 akadeemilist tundi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tundi auditoorset tööd</li> <li>• 1 tund praktilist tööd</li> <li>• 1 tund teadmiste kontrolliks (test)</li> </ul> Praktikat ega iseseisvat tööd antud koolitus ei sisalda
Sihtgrupp	Lasteasutustes (lasteaiad, koolid jm) töötavad kokad, abikokad jt
Õppe alustamise tingimused	Eesti keele oskus tasemel vähemalt B1
Õppe eesmärk	Kursusel osaleja valmistab gluteenivaba toitu valides korrektsed toorained ja vältides ristsaastumist toidu valmistamisel ja serveerimisel
Õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab tsöliaakia eripära ning eristab seda teistest gluteenist põhjustatud haigustest</li> <li>• teab gluteenivaba toitumise põhimõtteid lähtudes tasakaalustatud toitumisest</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• valmistab gluteenivaba toitu valides korrektsed toorained ja vältides ristsaastumist toidu valmistamisel ja serveerimisel</li> </ul>
Õppesisu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tsöliaakia</li> <li>2. Gluteenivaba toitumine</li> <li>3. Gluteenivabade toorainete valik</li> <li>4. Ristsaastumise vältimine toidu valmistamisel ja serveerimisel</li> </ol>
Õppemeetodid	Loeng, arutelu, töölehtede täitmine
Õppekeskkonna kirjeldus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virtuaalsed koolitused toimuvad Google Meet keskkonnas</li> <li>2. Kontaktkoolitused toimuvad kaasaegsete seadmete ja vahenditega õppeklassis (dataprojektori ja interneti olemasolu, gluteenivabade toodete näidised, erialane kirjandus)</li> </ol>
Iseseisev töö	Koolitus ei sisalda iseseisvat tööd, kuid kasuks tuleb antud teemaga seotud materjalide iseseisev läbitöötamine lisaks koolitusel õpitule
Õppematerjalid	<p>Koolitusel osalejad saavad paberkandjal õppematerjalid.</p> <p>Täiendavad õppematerjalid:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eesti Tsöliaakia Selts. <a href="https://tsoliaakia.ee/">https://tsoliaakia.ee/</a></li> <li>2. OÜ Eritoitumine. Toidu saastumine gluteeniga toidu valmistamise või serveerimise ajal. <a href="https://eritoitumine.ee/toiduained/toidu-saastumine-gluteeniga-toidu-valmistamise-voi-serveerimise-ajal/">https://eritoitumine.ee/toiduained/toidu-saastumine-gluteeniga-toidu-valmistamise-voi-serveerimise-ajal/</a></li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid</li> </ul>	<p>Õpingute lõpetamise eeltingimuseks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kõikides koolituse tundides osalemine;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● testi sooritamine (tunnistuse saamiseks peavad 80% vastustest olema õigesti vastatud). Testi mittesooritamisel väljastatakse tõend.</li> </ul> <p>Hindamismeetod: õpiväljundeid hinnatakse testi abil vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p>Hindamiskriteeriumid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● selgitab tsöliaakia eripära ja eristab seda teistest gluteenist põhjustatud haigustest</li> <li>● eristab gluteeni sisaldavaid ja gluteenivabu toiduaineid</li> <li>● selgitab tasakaalustatud gluteenivaba toitumise põhimõtteid</li> <li>● kirjeldab ristsaastumise vältimist nii toidu valmistamisel kui serveerimisel</li> </ul>
Väljastatavad dokumendid	Tunnistus või tõend
Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal	<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>