

<b>Õppeaine:</b>	<b>Kodundus - valikaine</b>
<b>Klass:</b>	<b>10. klass</b>
<b>Tunde nädalas ja õppeaastas:</b>	<b>2 tundi nädalas, kokku 70 tundi</b>
<b>Rakendumine:</b>	<b>1.sept. 2011</b>
<b>Koostamise alus:</b>	<b>Vastseliina G õppekava</b>

## VALIKKURSUS KODUNDUS

### 2 KURSUST

Kodunduse tunni eesmärk on tutvustada õpilastele toitumisõpetuse põhitõdesid. Põhitähelepanu pööratakse tervislikule toitumisele, õpitakse tundma peamisi toiduaineid ning valmistama erinevaid toite.

Üheks eesmärgiks on anda ülevaade lauakommetest, koosviibimise korraldamisest, hügieenist köögis ja toiduvalmistamisest. Tutvustada eri rahvaste tootumistraditsioone.

Tunnis tegeletakse peamiselt toiduvalmistamisega, kuid toimuvad ka teooriatunnid.

Kodunduse õpetamisel taotletakse, et õpilasel kujuneksid iseseisvaks eluks vajalikud teadmised ja oskused. Kursuse lõpetanu oskab rakendada igapäevaelus tervislikke toitumisharjumusi.

Õpilasel tuleb arvestada sellega, et ta peab toiduained alati ise kaasa tooma.

### HINDAMINE KODUNDUSES

- Hindamisel on aluseks Vastseliina Gümnaasiumi hindamisjuhend.
- Hinnatakse osalemist rühmatöös praktilise toiduvalmistamise tundides.
- Kui õpilane puudub praktilise toiduvalmistamise tunnist, saab ta kirjaliku ülesande, mille täitmist hinnatakse.
- Erinevate teemade kohta koostatud referaatide juures hinnatakse nii töö sisu kui ka vormistust.
- Omandatud teadmisi kontrollitakse kirjalike töödega, mida hinnatakse.
- Kursuse jooksul saadud hinnete põhjal pannakse kursusehinne.

### AINESISU

Teema	Maht	Alateemad	Õpitulemused
<b>I kursus:</b> Tervisliku toitumise põhimõtted	35 t	Toitained, nende vajadus ja allikad Toiduainete grupid, nende osakaal toidus Menüü koostamine, toitainete tasakaalustamine toidus	Õpilane tunneb ja oskab järgida tervisliku toitumise põhimõtteid; teab toiduainete
Toiduainete töötlemine		Köögiviljad kui väärtuslik toiduaine Toiduainete töötlemise viisid Kuumtöötlemise viisid	töötlemise viise ja oskab neid
Toiduvalmistamisel		Toiduainetega kuumtöötlemisel toimuvad muutused	toiduvalmistamisel kasutada; oskab

<p>kasutatavad masinad ja seadmed Maitseained</p> <p>Köögiviljad kui väärtuslik toiduaine</p> <p>Etikett</p>		<p>Masinate/seadmete kasutamine ja korrashoid</p> <p>Maitseainete liigitus Toitude maitsestamine Toitainete ja muude väärtuslike ainete sisaldus erinevates köögiviljades Köögiviljatoidud Laua katmine, käitumine söögilauas <i>Praktiline toiduvalmistamine</i></p>	<p>kasutada kodumasinaid, teab maitseaineid ja oskab neid kasutada. Õpilane teab köögiviljade väärtusi, oskab valmistada mõningaid köögiviljatoite; oskab katta lauda erinevateks toidukordadeks ja käituda söögilauas</p>
<p><b>II kursus:</b> Liha- ja kalatoidud</p> <p>Erinevad küpsetised</p> <p>Selvelaad</p> <p>Korrastustööd</p> <p>Rahvusköögid</p>	35 t	<p>Toitainete sisaldus kalas ja lihas, erinevad töötlemisviisid. Taignate liigid Erinevate küpsetiste valmistamine Selvelaudade liigid Selvelaudade menüü, laua katmine Käitumine selvelauas Koduses majapidamises kasutatavad koristusvahendid, nende kasutamine ja korrashoid Puhastusained Rõivaste korrashoid</p> <p>Eesti köök: kohaliku köögi eripära, ajalooline kujunemine; Eesti köök tänapäeval</p> <p>Itaalia köök: iseloomulikud toidudained, road, maitseained; pasta kui Itaalia köögile iseloomulik toiduaine Soome rahvusköök. Üldine iseloomustus Vene rahvusköök. Üldine iseloomustus</p> <p>Praktiline toiduvalmistamine</p>	<p>Õpilane oskab valmistada mõningaid liha- ja kalatoite, tunneb taiginate liike ja oskab valmistada erinevaid küpsetisi, oskab katta selvelauda ja seal käituda, valida ja kasutada koristusvahendeid ja puhastusaineid, korrastada rõivaid Õpilane teab käsitletud rahvusköövide iseloomulikke jooni, oskab valmistada mõnda rooga</p>