

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

15 SEANSIPLAANI KOMPLEKT NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS



Foto autor: Oksanashyriaievaphotos, Canva

15-ST SEANSIPLAANIST KOOSNEV KOMPLEKT Nordplus PÕHJAMAADE/BALTI KULINAARSETE KUNSTIDE JAOKS

„15 seansiplaani EI OLE JÄÄKSE Põhjamaade/Balti kulinaarsete kunstide jaoks“, sealhulgas Taani, Eesti, Island, Läti ja Leedu, keskendudes „kasuta kohaliku“ ja seoses jätkusuutlikkusega. See kõikehõlmav paigutus tagab, et iga teema on põhjalikult käsitletud, selgete eesmärkide ja praktiliste tulemustega, mis aitavad osalejatel integreerida oma professionaalsesse kulinaarsesse praktikasse järelejäänud põhimõtteid.

Põhjala/Balti väärtus: Põhjala/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid. Tänapäeval hõlmab kokakunst vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegsete tehnoloogiate integreerimine, uuendused ja digitaliseerimine, raiskamise vältimine ja minimeerimine.

Täiskasvanute koolitusprogrammide raames kavatsame tugevdada NO LEFTOVER ideoloogiat mitte ainult majapidamise ja amatööride tasandil, vaid ka professionaalsel tasandil. Projekti partnerid demonstreerivad üksikasjalikult, loominguliselt, informatiivselt ja inspireerivalt lähenemisviise, kuidas integreerida stiilne ja kaasaegne Põhjamaade/Baltimaade traditsioonilised kokakunstid koos NO LEFTOVER meisterlikkusega kõikidel kokakunsti tasanditel.



Viide: Zvereva, O. et al (2024). „15 seansiplaani komplekt NO LEFTOVER Põhjamaade/Balti kulinaarse kunsti jaoks“. Nordplus täiskasvanud. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digita 15 sessiooniplaani komplekt NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts'i kursuse koolitusmaterjalide ja tööriistadega täiskasvanute koolitajatele. Projekti ID: NPAD-2022/10049.
ISBN-kood: 978-9934-643-04-0
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

com&train
Start die Kompetenzentwicklung mit uns

100% EI JÄÄNU

Mitra

Sfs

Projekti kirjeldus

„Projekti „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educators“ nr NPAD-2022/10049 eesmärk on täiustada täiskasvanukoolitajate kokakunsti õpetamismeetodeid, keskendudes Põhjamaade/ Baltimaade traditsiooniline ja kaasaegne köök lähenemisega EI OLE JÄÄKID erinevates etappides, sealhulgas koostisosade ja portsjonite planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, müük, roogade ja köögikontseptsioonide turustamine, mõistlike toidujääkide tarbimisviiside leidmine, lõppfaasi jäätmete vastutustundlik käitlemine.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Kulinaariakunstil ja eriti Põhjamaade/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid ning kaasaegne kulinaariakunst hõlmab neid vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte, nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegse ja traditsiooniline säilitamine ja ei jää tehnikaid, uuendusi ja digitaliseerimist.

Projekti ID: NPAD-2022/10049
100% EI JÄÄNU

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Starti zin kompetenču attīstībai mācību

Sfs
Adult
Educator

Vik
Vo
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Foto:
autor kazoka30 ettevõttest
Getty Images, Canva

Projekti partnerid

RIIK	PARTNERI NIMI	VEEBILEHT
LÄTI	"HOTELLIKOOL" Hotelli ärikolledž	www.hotelschool.lv
LEEDU	Vilniuse kolledž	www.viko.lt
EESTI	MITRA	www.mitra.ee
ISLAND	SAMM-SAMMUL KONSULTEERIMINE	www.sfsradgjof.is
TAANI	Com&Train	www.comtrain.dk

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

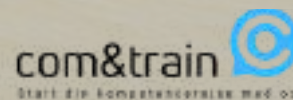


Foto:
autor Janis
Audars Getty
Images Canvast

Sisukord



1. Projekti kirjeldus, eesmärk ja eesmärgid
2. Projekti partnerite kirjeldus
3. Sissejuhatus
4. Juhendi eesmärk ja eesmärgid
5. Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist
6. Seansikava NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade traditsiooniliste retseptide kohta: Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu
7. Seansi kava NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade kaasaegsed retseptid: Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu
8. Seansikava NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade konserveerimistehnikad: Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu
9. Seansiplaan EI JÄÄKKU Toiduvalmistamiseks
10. Seansiplaan, kus serveerimine puudub
11. Seansi plaan EI OLE JÄÄKKU turundusest
12. Seansiplaan EI OLE JÄÄKUS Müüa
13. Seansiplaan EI JÄÄKKU Planeerimine
14. Seansiplaan EI OLE JÄÄKKU ostmist
15. Seansiplaan EI JÄÄKKU hoiustamise kohta
16. Seansiplaan digitaalsete rakenduste, platvormide kohta, kus ei ole JÄÄKKU kulinaarset kunsti
17. Koolitajate, õppijate ja professionaalide võrgustiku seansiplaan NO LEFTOVER kulinaariakunstis
18. Sessiooniplaan kokakunsti koolitajatele professionaalse portfelli loomise kohta
19. Seansikava jäätmekäitluse kohta kulinaariakunstis, kus pole JÄÄKKU
20. Seansiplaan terviseaspektide kohta toidukunstis EI OLE JÄÄNUD
21. Kokkuvõte
22. Järeldus
23. Viidete loend
24. Lingid kasulikele ressurssidele
25. Autorid, kaastöölised



100% EI JÄÄNU

Foto:
autor Lilechka75, Getty Images Pro

15 SEANSIPLAANI KOMPLEKT FOR NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS



**TEEMA 1: JÄÄKKU EI OLE PÕHJA- JA BALTIKUMI
TRADITSIOONILISED RETSEPTID:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**



**2. TEEMA: JÄÄKKU EI OLE PÕHJA- JA BALTIKUMI
KAASAEGSED RETSEPTID:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**



**3. TEEMA: PÕHJA- JA BALTIMAAD EI OLE JÄÄNUD
SÄILITAMISE TEHNIKAD:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**



4. TEEMA: EI JÄÄNU TOIDUVALMISTAMINE



TEEMA 5: EI OLE JÄÄKIT SERVEERIMINE



6. TEEMA: EI OLE JÄÄK TURUNDUS



TEEMA 7: JÄÄKKU EI POLE MÜÜK



8. TEEMA: JÄÄKKU EI OLE PLANEERIMINE



9. TEEMA: JÄÄK EI OLE OSTMINE

15 SEANSIPLAANI KOMPLEKT FOR NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS



TEEMA 10: JÄÄKKU EI POLE HOIUSTAMINE



**TEEMA 11: DIGITAALSED RAKENDUSED,
PLATVORMID**

NO LEFTOVER PÕHJA- JA BALTIC KOKAKUNSTI JAOKS
TEEMA 12: PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK



**HARIDUSTÖÖTAJATELE, ÕPPIJATELE JA
SPETSIALISTIDELE**

IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS



**13. TEEMA: KOKANDUSKUNSTI KOOLITAJATELE
PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE**



**TEEMA 14: JÄÄTMEKÄITLUS
KULINAARIAKUNSTIS, KUS POLE JÄÄKKU**



**TEEMA 15: TERVISLIKUD ASPEKTID EI OLE
JÄÄKKU KULINAARSES KUNSTIS**



IGA SEANSI KAVA STRUKTUUR

Ajastus (ligikaudne) etapi/eesmärgi jaoks valikulise seansi koguaja jaoks 90 minutit:

5 minutit: Sissejuhatus teemasse

5 minutit: Teema mõistmine

30 minutit: Teema mõistmine teoorias ja praktikas

10 minutit: Teema arendus

15 minutit: Väärtuse loomine

15 minutit: Väärtuste loomine + õpitulemuse testimine

5 minutit: individuaalne tagasiside ja hindamine

5 minutit: Kokkuvõte ja üksuse sulgemine ning järgmise üksuse lühitutvustus.

Iga etapp sisaldab:

- 1) Õpitegevus/ülesanne
- 2) Õppimise hindamismeetodid
- 3) Vahendid

Tutvuge iga teemaga seotud ülesandega digitaalses brošüüris "Ülesanded NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts jaoks. Aega saab pikendada ja lühendada olenevalt seansi vajadusest.

Saate kasutada neid materjale formaalhariduses ning rakendada üksikasjalikku uurimistööd, analüüsi ja praktikat. Samuti saate neid materjale kasutada fragmentaarsete seminaride, meistriklasse, amatöörkohtumiste, seltskondlike ürituste jaoks.

Saate oma sessiooni aluseks võtta meie poolt välja töötatud materjalid - 8 brošüüri ja 16 videot digikursusega, samuti saate kaasata sügavamaid rakendus- ja teadusuuringuid.

See ülevaade pakub struktureeritud lähenemisviisi teie kulinaarsele koolitusprogrammile "Ei jäägi", keskendudes tugevalt praktilisele õppimisele ja pidevale hindamisele. Iga teema eesmärk on kaasata osalejaid interaktiivsete tegevuste kaudu, tagades, et nad saavad kontseptsioone reaalses kulinaarses keskkonnas rakendada.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA
DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 1

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

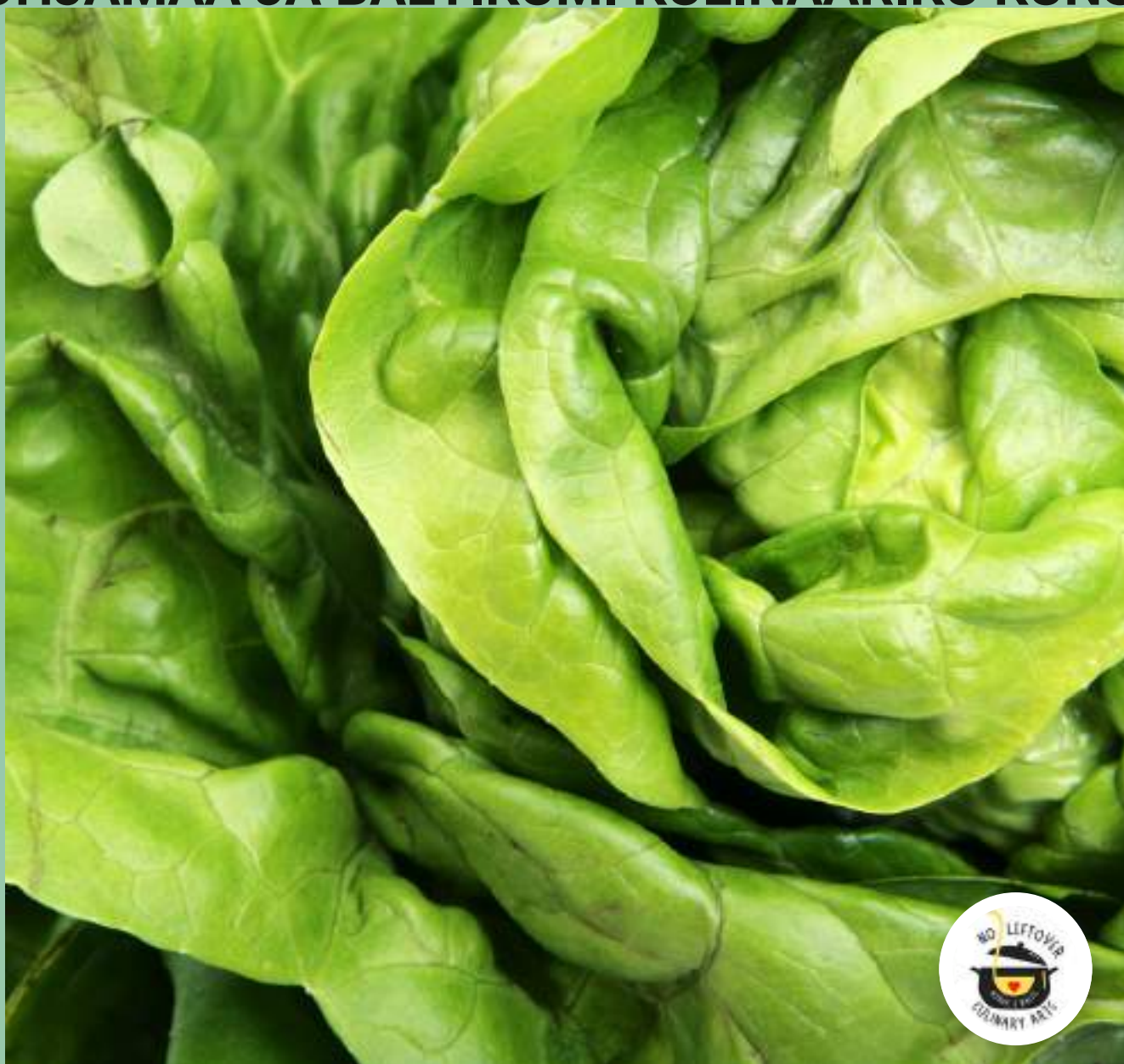


Foto: hidesy firmast Getty Images Signature, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





TEEMA 1

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss uurib traditsioonilisi retsepte Taanist, Eestist, Islandilt, Lätist ja Leedust, mis ei jää järele, keskendudes kulinaarse pärandi säilitamisele ja raiskamise minimeerimisele. Osalejad tegelevad praktilise ettevalmistusega, õpivad tundma piirkondlikke tehnikaid ja loovad nendest retseptidest loomingulisi variatsioone. Koostöö arutelude ja degusteerimisseansside kaudu mõistavad nad nende roogade kultuurilist tähtsust ja praktilisi rakendusi säästvas köögikeskkonnas.

Päevakord:

- Traditsiooniliste järelejäänud retseptide tutvustus (5 min)
- Piirkondlike retseptide ja tehnikate uurimine (5 min)
- Traditsiooniliste retseptide valmistamine (30 min)
- Loominguliste variatsioonide arendamine (10 min)
- Rühmaarutelu: Kulinaarse pärandi säilitamise väärtus (15 min)
- esitlus- ja degusteerimisseanss (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad saavad kogemusi Taani, Eesti, Islandi, Läti ja Leedu traditsiooniliste retseptide valmistamisel, kus toidujäake ei ole, säilitades kulinaarseid tavasid, vähendades samal ajal toiduraiskamist.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Lühiülevaade määratletud riikide traditsioonilistest retseptidest, mis on ajalooliselt minimeerinud jäätmeid. Arutage, kuidas need retseptid saavad inspireerida kaasaegseid kulinaarseid tavasid, mis ei jää järele.	Kiire küsitlus nende riikide köökide tundmise kohta.	Infograafikud või slaidid, videod ja brošüür traditsiooniliste retseptide piltide ja kirjeldustega.



TEEMA 1

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage nende riikide traditsiooniliste retseptide ühiseid teemasid, keskendudes nende raiskamise põhimõtetele.	Lühikesed küsimused ja vastused mõistmise tugevdamiseks.	Retseptiraamat ja videolõigud või kultuurimärkmed traditsiooniliste kulinaarsete tavade kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rühmaarutelu nende traditsiooniliste retseptide kohandamise üle kaasaegse toiduvalmistamise jaoks. Ühe või kahe retsepti praktiline tutvustamine.	Jälgige ja andke tagasisidet rühmaarutelude ja praktiliste tööde kohta.	Demonstratsiooni koostisained ja toiduvalmistamise seadmed.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Mõelge, kuidas neid traditsioonilisi retsepte kaasata kaasaegsesse toidukorra planeerimisse.	Vaadake ideid üle ja andke konstruktiivset tagasisidet.	Infograafikud või slaidid, videod ja brošüür traditsiooniliste retseptide piltide ja kirjeldustega.



TEEMA 1

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Looge toiduplaan, mis sisaldab neid traditsioonilisi retsepte, mis ei jää järele.	Toitlustuskavade eksperthinnang.	Toidu planeerimise mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Testige söögikavasid simulatsiooni või toiduvalmistamise demonstratsiooni abil.	Hinda tulemust rubriigi alusel.	Toiduvalmistamisvõim alused või simulatsioonivahendi

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet traditsiooniliste retseptide praktilise rakendamise kohta.	Kasutage hindamiseks rubriiki või kontrollnimekirja.	Tagasiside vormid.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke seansist kokkuvõtte ja tutvustage järgmist teemat.	Avage viimaste küsimuste jaoks ja viige läbi lühike väljumisuuring. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi	Kokkuvõttev slaid või lehekülg brošüürist ja ülesannetest



TEEMA 1

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

PÕHJA- JA BALTIMAARDE TRADITSIOONILISI RETSEPTE EI OLE JÄÄNUD:

TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

1. Millised on kõige tuntumad Taani traditsioonilised toidud?
2. Kuidas peegeldab Eesti köök oma ajalugu ja kultuurimõjusid?
3. Milliseid koostisaineid kasutatakse tavaliselt traditsioonilistes Islandi roogades?
4. Kuidas kasutatakse Läti traditsioonilistes retseptides hooajalisi koostisosi?
5. Millist rolli mängivad piimatooted Leedu traditsioonilises köögis?
6. Kuidas Islandi köögis traditsiooniliselt kala valmistatakse ja serveeritakse?
7. Millised on traditsioonilised Taani magustoidud ja milliste sündmustega need on seotud?
8. Kuidas kasutatakse Eesti traditsioonilistes retseptides metsamarju ja seeni?
9. Millised on mõned Läti leivasordid ja kuidas neid traditsiooniliselt küpsetatakse?
10. Kuidas Leedu traditsiooniliste retseptide järgi tavaliselt liha valmistatakse?
11. Milliseid traditsioonilisi toiduvalmistamisviise Taanis kasutatakse ja mille poolest need erinevad teiste Balti riikide omadest?
12. Kuidas on rukki kasutamine nende viie riigi traditsioonilisi retsepte mõjutanud?
13. Milliseid vürtse ja ürte kasutatakse traditsioonilises eesti toiduvalmistamises?
14. Kuidas kajastavad Islandi traditsioonilised retseptid riigi geograafilist eraldatust?
15. Millised on peamised erinevused ja sarnasused Läti ja Leedu traditsiooniliste retseptide vahel?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



TEEMA 1

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

TEEMA VAHENDID:

PÕHJA- JA BALTIMAADE TRADITSIOONILISI RETSEPTE EI OLE JÄÄNUD:

TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGI AJALUGU JA ARENG:

Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Põhjamaade Ministrite Nõukogu sekretariaat . (2015). Uue põhjamaise toidukultuuri tekkimine: Programmi New Nordic Food II, 2010–2014 lõpparuanne, saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A854695&dswid=-6404>

Põhjamaade uue toidu liikumise ja selle kultuurilise mõju üksikasjalik uurimine.

Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Põhjamaade Ministrite Nõukogu sekretariaat . (n/d). Uue põhjamaise toidukultuuri tekkimine. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/news/emergence-new-nordic-food-culture>

Nordics.com. (2108). "Põhjamaade köögi ajalugu". Saadaval aadressil <https://www.nordics.com/2018/08/11/history-of-nordic-cuisine/>

Ülevaade Põhjala köögi ajaloolistest mõjudest ja arengust, rõhutades järjepidevust viikingiajast tänapäevani.

Kulinaaria professionaal. (n/d). "Põhjamaade ja Skandinaavia köögid". Saadaval aadressil <https://www.theculinarypro.com/nordic-and-scandinavian-cuisines>

Ülevaade traditsioonilistest ja kaasaegsetest Skandinaavia köökidest, tuues esile peamised koostisosad ja toiduvalmistamise meetodid.

TRADITSIOONILISED PÕHJA- JA BALTIMAADE RETSEPTID: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU:

Kõigepealt vaadake üle meie koostatud brošüürid ja videod traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide, säilitustehnikate ja muu kohta.

Läänemere köök. (n/d). Saadaval siit <https://balticseaculinary.com/baltic-sea-cuisine> Kirjeldus ja kogutud retseptid kõigist 3 Balti riigist ja teistest Skandinaavia riikidest.

Islandi toit. (n/d). "Islandi toit: traditsioon ja piirkondlikud toidud". Saadaval aadressil <https://icelandicfood.is/>

Keskendutakse traditsioonilistele Islandi roogadele. Islandi toit

Lotuva rahvuskultuurikeskus. (n/a). "Leedu traditsioonilised toidud. Saadaval aadressil http://www.lnkc.lt/eknygos/eka/food/intro_food.html

Leedu traditsiooniliste retseptide kogumik ja nende ajalooline kontekst.



TEEMA 1



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

TEEMA VAHENDID:

**PÕHJA- JA BALTIMAADE TRADITSIOONILISI RETSEPTE EI OLE JÄÄNUD:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**

TRADITSIOONILISED PÕHJA- JA BALTIMAADE RETSEPTID: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU:

Nilsson, Magnus. (2015). "Põhjamaade kokaraamat" Põhjamaade traditsiooniliste retseptide ulatuslik kogu. Osta saab siit:

<https://www.booksforchefs.com/es/libros-alta-cocina/213-the-nordic-cookbook.html>

The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs" (2014). Traditsioonilised ja kaasaegsed Läti toidud ja joogid. Läänemere maapuhkus. Saadaval aadressil

https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf

Läti reisimine. (2012). Läti maitset."Läti traditsioonilised toidud".

Kättesaadav <https://www.latvia.travel/en/flavours-latvia> Viking, J. (n/d).

"Islandi traditsiooniline toit". Saadaval aadressil

<https://reykjavikout.is/traditional-icelandic-food/>

Juhend Islandi kuulsaimate traditsiooniliste roogade kohta, nagu kääritatud hai ja skyr.

Visitestonia.com (n/d) "Eesti toidukultuur ja traditsioonilised retseptid".

Saadaval aadressil <https://www.visitestonia.com/et/eesti-kööki-tutvustus>

Keskenduge traditsioonilistele Eesti roogadele ja nende kultuurilisele tähendusele.



KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA
DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 2

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA
EI JÄÄGI

KAASAEGSED RETSEPTID

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: bembodesign firmast Getty Images Signature, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





2. TEEMA



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad ja loovad kaasaegseid retsepte, mis on inspireeritud Põhjamaade ja Baltikumi kulinaarsetest traditsioonidest. Seanss ühendab kaasaegsed kulinaarsed suundumused jätkusuutlikkuse praktikatega, julgustades innovatsiooni. Praktiliste toiduvalmistamisharjutuste kaudu arendavad ja esitlevad osalejad sulatatud roogasid, mis minimeerivad raiskamist, kasutades kaasaegseid tehnikaid, jäädes samas truuks filosoofiale, mille järgi ei jää järele. Koostöös peetavad arutelud aitavad ideid täpsustada, mille tulemusel luuakse kaasaegne menüü.

Päevakord:

- Sissejuhatus kaasaegsetesse retseptidesse, kus puuduvad järelejäänud retseptid (5 min)
- Põhja- ja Baltimaade moodsate kulinaarsete suundumuste mõistmine (5 min)
- Praktiline seanss: uuenduslikud kaasaegsed toidud (30 min)
- Fusion retseptide väljatötamine (10 min)
- Grupikoostöö: moodsa ilma jäägita menüü loomine (15 min)
- roogade esitus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõtte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad saavad luua uuenduslikke kaasaegseid roogasid, kasutades põhimõtteid, mis ei sisalda ülejääke, integreerides kaasaegsed kulinaarsed suundumused jätkusuutlike tavadega.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage kaasaegsete retseptide kontseptsiooni ja seda, kuidas need on neis riikides arenenud.	Kiire küsitlus kaasaegse Põhjamaade/Balti köögiga tutvumise kohta.	Kaasaegsete roogade slaidiseanss. kasutage küsimustega kaasaegsete retseptide ja ülesannete nimekirjas digitaalset brošüüri ja videot.



2. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage praegusi suundumusi nende riikide kulinaarsetes stseenides, mis ei rõhuta jääkide puudumist.	Küsimuste ja vastuste seanss mõistmise kinnitamiseks	Artiklid või ajaveebid kaasaegsete kulinaarsete suundumuste kohta. Kasutage digitaalseid brošüüre ja videoid.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Grupitegevus, et luua kaasaegne roog, mis kasutab tõhusalt kõiki koostisosi.	Vaatlus ja tagasiside rühmategevuse ajal.	Koostisained ja kaasaegsed toiduvalmistamise vahendid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage, kuidas raiskamise vähendamiseks kaasaegseid retsepte veelgi uuendada.	Vaadake üle rühmaideed innovatsiooniks.	Pabertahvel ideede jaoks.



2. TEEMA



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Koostage menüü, mis sisaldab järelejäänud kaasaegseid retsepte.	Menüüde vastastikune hinnang.	Menüü planeerimise mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage mõnda menüüelementi simuleeritud keskkonnas või tegelikus toiduvalmistamise demoes.	Hinnake rooga esitluse, maitse ja jäätmete minimeerimise põhjal.	Toiduvalmistamise või simulatsiooni tööriistad.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke individuaalset tagasisidet loomeprotsessi ja teostuse kohta.	Rubriigipõhine tagasiside.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke seanss uuesti kokku ja vaadake järgmise eelvaadet.	Koguge kokku viimased mõtted ja küsimused. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisküsimine.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materiale.



2. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

NO LEFTOVER PÕHJA- JA BALTIMAASE KAASAEGSED RETSEPTID:

TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

1. Kuidas on New Nordic Cuisine liikumine mõjutanud Taani kaasaegseid retsepte?
2. Millised on tänapäevased pöörded traditsioonilistel Eesti roogadel?
3. Kuidas võtavad Islandi kokad jätkusuutlikkuse kaasaegsetesse retseptidesse?
4. Kuidas peegeldavad Läti kaasaegsed retseptid ülemaailmseid kulinaarseid trende?
5. Millist rolli mängivad söödalisedid tänapäeva Leedu köögis?
6. Kuidas taasleiutatakse traditsioonilisi Taani roogasid tänapäeva peenes söögikohas?
7. Millised on populaarsed kaasaegsed magustoidud Eestis?
8. Kuidas tasakaalustavad Islandi kokad oma retseptides traditsiooni ja uuendusi?
9. Millised on iidsete teraviljade kasutusalaad Läti köögis?
10. Kuidas kasutatakse kääritamist Leedu kaasaegses toiduvalmistamises?
11. Millised on kaasaegse Taani köögi tunnustoidud?
12. Kuidas katsetavad Eesti kaasaegsed kokad põhjamaiste maitsetega?
13. Kuidas peegeldavad Islandi kaasaegsed retseptid riigi keskendumist kohalikule tootele?
14. Millised on mõned näited fusion-köögist tänapäeva Läti köögis?
15. Kuidas tehnoloogia mõjutab Leedu kaasaegseid kulinaarseid tavasid?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



2. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

TEEMA VAHENDID:

NO LEFTOVER PÕHJA- JA BALTIMAARDE KAASAEGSED RETSEPTID:

TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

Kõigepealt vaadake üle meie koostatud brošüürid ja videod traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide, säilitustehnikate ja muu kohta.

Bech-Larsen, T., Mørk, T., Kolle, S. (2016). Uus Põhjala köök: kas on veel üks tagasimineku tulevikku? – Teadlik seisukoht NNC väärtuse tegurite ja turustenaariumide kohta. Toiduteaduse ja -tehnoloogia suundumused. 50. köide, aprill 2016, lk 249–253. Saadaval aadressil <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224415300212> Latvia.eu (n/d) "Läti moodsad toidud" . saadaval aadressil <https://www.latvia.eu/arts-culture/latvian-cuisine/>

Noma restoran. (n/d). René Redzepi "Uus Põhjala köök" – Kaasaegne Taani köök Noma peakokalt. Saadaval aadressil <https://noma.dk/>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 3

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA EI JÄÄGI SÄILITAMISE TEHNIKAD PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITUSTEHNIKAD, MEETODID JA TEHNOLOGIAD



Foto: altocumulus firmast Getty Images, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





3. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄNUD KONSERVEERIMISVÕTTEID POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Sellel sessioonil käsitletakse traditsioonilisi ja kaasaegseid säilitustehnikaid Põhja- ja Baltimaadest, nagu kääritsemine, marineerimine ja kuivatamine. Osalejad õpivad praktiliste demonstratsioonide kaudu, kuidas pikendada koostisosade säilivusaega ja minimeerida jäätmeid. Nad töötavad välja erinevate koostisosade säilituskavad ja teevad koostööd kõikehõlmavate strateegiate loomisel, et tagada toidu kestvus jätkusuutlikul viisil.

Päevakord:

- Säilitustehnikate tutvustus (5 min)
- Traditsiooniliste ja kaasaegsete meetodite ülevaade (5 min)
- Demonstratsioon: kääritsemine, marineerimine ja kuivatamine (30 min)
- Erinevate koostisosade säilitusplaanide väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: säilitusstrateegia loomine (15 min)
- Strateegiate rakendamine ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad valdavad traditsioonilisi ja kaasaegseid säilitustehnikaid Põhjamaadest ja Baltikumist, tagades toidu pikaajalise ning minimeerides jäätmeid läbi õigete ladustamis- ja töötlemismeetodite.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Ajurünnak nendes riikides kasutatavate traditsiooniliste ja kaasaegsete säilitustehnikate üle. Edasiseks üksikasjalikuks läbivaatamiseks tutvustage neid lühikokkuvõttes.	Kiire küsitlus või ajurünnak säilitusmeetodite tundmise kohta.	Slaidid säilitusmeetodite piltidega (nt kuivatamine, kääritsemine): kasutage meie digitaalset brošüüri ja videoid, säilitamise ülesandeid



3. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage erinevate säilitusmeetodite kasulikkust tervisele ja jätkusuutlikkusele.	Küsimused ja vastused mõistmise tugevdamiseks.	Videod, digitaalne brošüür, säilitustehnikate ülesanded.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Grupitöö konkreetse koostisosa säilitusplaani koostamiseks.	Jälgige rühma säilitusplaane ja andke neile tagasisidet.	Koostisosad ja varustus praktiliseks demoks (nt käärimispuurid).

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Mõelge täiendavatele säilitamismeetoditele, mida saaks erinevates kontekstides rakendada.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	Pabertahvel märkmete, e-märkmete jaoks.



3. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja väike konserveerimisprojekt, näiteks marineerimine või kuivatamine. Kaasata Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate uurimist ja analüüsi.	Säilitusprojekti ideede eksperthinnang.	Mallid projekti planeerimiseks. Kasutage säilitamise kohta meie digitaalset brošüüri, videoid, ülesandeid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage säilitusprojekt kas simulatsiooni või tegeliku protsessi kaudu.	Hinnake tulemust konserveerimismeetodi tõhususe ja teostatavuse alusel.	Seadmed praktiliseks kasutamiseks.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet valitud säilitustehnika ja selle teostamise kohta.	Säilitusmeetodi hindamiseks kasutage rubriiki.	Tagasiside vormid.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Lõpuküsimused ja lühike järelemõtlemisharjutus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring	Kokkuvõttev slaid.. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



3. TEEMA



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

KÜSIMUSED TEEMAL PÕHJAMAADE JA BALTIMAADE SÄILITUSTEHNIIKAD: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

1. Millised on traditsioonilised kala säilitamise meetodid Islandil?
2. Kuidas kasutatakse kääritamist Eesti toiduainete konserveerimisel?
3. Millised on Taanis peamised piimatoodete säilitamismeetodid?
4. Kuidas kasutatakse marineerimist Läti köögis köögiviljade säilitamiseks?
5. Millist rolli mängib suitsetamine Leedu toidu säilitamisel?
6. Kuidas on traditsioonilised säilitusmeetodid Taanis moodsa tehnoloogiaga edasi arenenud?
7. Millised on Eestis levinud metsloomade säilitamise meetodid?
8. Kuidas aitavad Islandi säilitustehnikad riigi karmide talvedega toime tulla?
9. Millised on traditsioonilised marjade säilitamise meetodid Lätis?
10. Kuidas erineb rukkileiva säilitamine Balti riikides?
11. Kuidas kasutatakse soolaga kuivatamist Taani ja Islandi toiduainete konserveerimisel?
12. Millised on Leedus traditsioonilised juurviljade konserveerimismeetodid?
13. Kuidas on muistsed säilitusvõtted mõjutanud tänapäeva Eesti kööki?
14. Milline on kääritamise tähtsus Läti toidukultuuris?
15. Kuidas säilitavad nende riikide kaasaegsed säilitusmeetodid traditsioonilisi maitseid?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



3. TEEMA



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SÄILITAMISTEHNIAKAIK POLE ÜLE JÄÄNUK

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIAKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

VAHENDID TEEMAL PÕHJAMAADE JA BALTIKUMI SÄILITUSTEHNIAKAD: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

Kõigepealt vaadake üle meie koostatud brošüürid ja videod traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide, säilitustehnikate ja muu kohta.

Colón-Singh, R. Y. (2013). Põhjamaade toidulabori podcast käärutamise kohta. Saadaval aadressil

<https://www.finedininglovers.com/article/nordic-food-labs-podcast-fermentation>

Kindersley, Darling. (2013). Väike säilituskursus. Läti keeles tõlgitud: Disaini lühikursus. Agpāds Zvaigzne ABC, Iveta Galēja. (2014).

Narvhus, J. A., Abrahamsen, R. K. (2023).

Traditsioonilised ja kaasaegsed põhjamaised fermenteeritud piimatooted: ülevaade.

Rahvusvaheline piimandusajakiri. 142. köide, juuli 2023, 105641

Saadaval aadressil <https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2023.105641> ja

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S095869462230006>

6. T. et al. (2015). Kääritatud ja laagerdatud kalatooted Põhja-Euroopa riikides. Journal of Ethnic Foods, 2. köide, 1. number, märts 2015, lk 18-24.

Saadaval aadressil <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.02.004> ja

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618115000050>

Pelūde, I. (N/D/) Kompoti. Ivarijumi. Sulas. Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-1350-8

Vaadake teisi allikaid ja viiteid brošüüridest NO LEFTOVER kiirguse ja kaasaegsete retseptide kohta.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 4

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGEID

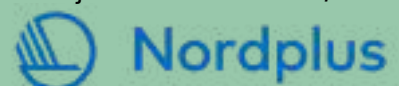
TOIDUVALMISTAMISE JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: KucherAV Getty Images Pro Canvast

Projekti ID: NPAD-2022/10049





4. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad õpivad ja rakendavad toiduvalmistamise tehnikaid, mis maksimeerivad koostisosade kasutamist ja minimeerivad köögis tekkivaid jäätmeid. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi, kus osalejad valmistavad jäätmevaba sööki, keskendudes efektiivsusele ja loovusele. Arutelude ja demonstratsioonide kaudu tegelevad nad jäätmevaba toiduvalmistamise tavaliste väljakutsetega ja töötavad välja strateegiad nende ületamiseks, tagades kõrged kulinaarsed standardid, järgides samas filosoofiat, mille järgi ei jää üle.

Päevakord:

- Sissejuhatus toiduvalmistamismeetoditesse, kus toiduvalmistamise tehnikaid ei jää (5 min)
- Arutelu: koostisosade kasutamise strateegiad (5 min)
- Praktiline sessioon: jäätmevabade toitade valmistamine (30 min)
- Tõhusate toiduvalmistamisvõtete arendamine (10 min)
- Rühmaarutelu: tavaliste väljakutsete ületamine (15 min)
- Toiduvalmistamise tulemuste esitlus ja ülevaade (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõtte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad rakendavad jäätmevaba toiduvalmistamise tehnikat, optimeerides koostisosade kasutamist ja minimeerides raiskamist köögis, säilitades samal ajal kõrged kulinaarsed standardid.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage toiduvalmistamise jääkideta kontseptsiooni ja selle tähtsust professionaalsetes ja amatöörköörides.	Lühiarutelu osalejate kogemustes raiskamise minimeerimisel toiduvalmistamisel.	Infograafik või video toidujäätmete mõjust toiduvalmistamisel. Vaadake meie digitaalset brošüüri erinevate tehnikate kohta ja videot toiduvalmistamise



4. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage peamisi tehnikaid toiduvalmistamise ülejääkide puudumisel, nagu portsjonite reguleerimine ja koostisosade ümberpaigutamine.	Küsimuste ja vastuste seanss mõistmise kinnitamiseks	Jaotusmaterjalid. slaidid toiduvalmistamise tehnikate kohta. Vaadake meie toiduvalmistamise ja

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Näidake toiduvalmistamise tehnikat, kus toidujääke ei jää, näiteks köögiviljajääkide kasutamine laos.	Tagasiside demonstratsiooni ajal ja pärast seda.	Koostisosad ja varustus demo jaoks.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige ja leidke ajurünnakuid, kuidas kasutada igapäevastes toidukordades toiduvalmistamise tehnikaid, mis ei jääks üle.	Vaadake ideid üle ja arutage võimalikke väljakutseid.	Pabertahvel märkmete jaoks. Kasutage ka meie digitaalset brošüüri, videot



4. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Looge toiduplaan, kus pole toidujääke.	Vastastikune hinnang toitumiskavadele.	Toidu planeerimise mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage üks toidukord kavast läbi toiduvalmistamise või simulatsiooni.	Hinda tõhususe ja jäätmetekke vähendamise alusel.	Toiduvalmistamise seadmed.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet toiduvalmistamise kohta, kus pole toidujääke.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid (e-vormid, jaotusmaterjalid või suuline vorm).

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Võtke kokku ja tutvustage järgmist seanssi.	Viimased küsimused ja väljumisuuring. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	laula slaidi – kasutage meie digitaalset brošüüri, videot või enda välja töötatud materjale.



4. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMAL: EI JÄÄ TOIDUVALMISTAMIST

1. Millised on parimad tavad Põhjamaade/Balti köögis toidu raiskamise minimeerimiseks?
2. Kuidas tagavad traditsioonilised Taani retseptid, et toidujääke ei läheks raisku?
3. Milliseid toiduvalmistamisvõtteid saab Islandil kasutada, et igast koostisosast maksimumi võtta?
4. Kuidas saavad Eesti kokad oma toiduvalmistamisprotsesse optimeerida, et toidujääke vältida?
5. Millised on loovad viisid, kuidas Läti köögis jääke uuesti kasutada?
6. Kuidas kasutatakse traditsioonilistes Leedu retseptides järelejäänud koostisosi?
7. Kuidas saab toidukordade planeerimine Taanis aidata vähendada toidu raiskamist toiduvalmistamise ajal?
8. Millised on ilma jääkideta toiduvalmistamise väljakutsed Balti piirkonna hooajaköögis?
9. Kuidas soodustavad Islandi toiduvalmistamise traditsioonid koostisosa kõikide osade kasutamist?
10. Millist rolli mängib portsjonite kontroll Eestis jääkide vähendamisel?
11. Kuidas saavad Läti kokad traditsiooniliste roogade valmistamisel raiskamist minimeerida?
12. Milliseid uuenduslikke toiduvalmistamistehnikaid kasutatakse Leedus, et toit ei läheks raisku?
13. Kuidas saab järelejäänud koostisosi loominguliselt taaskasutada kaasaegsetes Taani retseptides?
14. Mis kasu on portsjonitoidust toidujäätmete vähendamisel Eestis?
15. Kuidas mõjutab toidu valmistamine Islandil toiduvalmistamist, kui mõtteviisi ei ole järele jäänud?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



4. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

RESSURSID TEEMAL: EI JÄÄ TOIDUVALMISTAMIST

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Gunnerød, S. (2019). Ilma raiskamata toiduvalmistamise – poliitika kui mõistlike ümberjagamise uurimine. Nordic Journal of Art & Research, 8(1). Saadaval aadressil <https://doi.org/10.7577/information.3634>, ka

<https://journals.oslomet.no/index.php/ar/article/view/3634> Video: Hardy Grant Book. (2019). Baltikumi : Traditsiooniline Balti köök | Simon Bajada. saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=9ZCl8dlrpPk>

Video: Uus Scan Man. (2021). Uus Skandinaavia kokandus – söö nagu viikingid. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=ddgmldG4Wko> Video: New Scan Man. (2021). Uus Skandinaavia kokandus – uus Põhjala köök. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=KG2OTYb4tF4>

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2021). Suurepärase maitse-zero waste. Saadaval aadressil <https://norden.lv/en/projects/sustainable-development/great-tastezero-waste/>

Video: Põhjamaade luksus. (2017). PÕHJA LOODUS – PÕHJAMAA KÖÖK. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=oAIHVCmejw0>

Oklin. (2019). Nolla – esimene zero waste restoran Põhjamaades. Saadaval aadressil <https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/>

Video: Põhjamaade loodeosa. (2023). Põhjamaade kokanduse traditsioon ja tulevik koos Cook & Eat komiteega. saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=5Ho0q8DYxpc>

Video: Külasta Eestit. (2014). Balti riigid: gastronoomia. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=0BGja3YUwPQ>.

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA
DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 5

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA ÜLEJÄÄNUD SERVEERINGUT POLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: KMNPhoto, Getty Images Pro, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





5. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTİKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seans keskendub serveerimisstrateegiatele, mis ühtivad jäagivaba lähenemisviisiga, rõhutades portsjonite kontrolli ja üleliigsete koostisosade loomingulist kasutamist. Osalejad osalevad praktilistes harjutustes, et kujundada ja rakendada jäätmevaba serveerimistehnikat, tagades, et iga serveeritud roog minimeerib jäätmeid. Rühmategevused soodustavad uuenduslike serveerimiskontseptsioonide väljatöötamist ning esitlused võimaldavad saada vastastikust tagasisidet ja täiustada ideid.

Päevakord:

- Sissejuhatus ilma jääkideta esitamise strateegiatesse (5 min)
- Portsjoni juhtimise ja esitluse mõistmine (5 min)
- Praktiline seans: loomingulised serveerimistehnikad (30 min)
- Erinevate menüüde serveerimisplaanide väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: serveerimiskontseptsioonide väljatöötamine (15 min)
- Serveerimistehnikate esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad kavandavad ja viivad ellu serveerimisstrateegiaid, mis on kooskõlas filosoofiaga, et ei jää järele, tagades portsjoni kontrolli ja üleliigsete koostisosade loomingulise kasutamise raiskamise vältimiseks.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Ärge kasutage ülejääkide serveerimistehnikaid, rõhutades portsjonite kontrolli ja esitlemist.	Arutelu praeguste serveerimistavade üle.	Video või infograafik portsjoni juhtimise ja stiili kohta. Saate kasutada meie väljatöötatud brošüüri ja videot serveerimistehnikate kohta.



5. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTİKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Selgitage õige portsjoni jagamise ja loomingu katmise eeliseid.	Lühiviktoriin serveerimistehnikate kohta.	E-vorm, jaotusmaterjal või suuline küsimus serveerimisjuhiste kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Portsjoni kontrolli ja plaadistamise praktiline demonstratsioon, et serveerimist ei jääks üle.	Kohene tagasiside osalejate plaadistustehnikate kohta.	Koostisosad ja plaadistusvahendid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
• Arutage ja tehke ajurünnakuid uuenduslike serveerimisideede üle, mis vähendavad jääke.	Vaadake üle ja arutage ideede teostatavust.	E-märkmed, pabertahvel ideede jaoks.



5. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTİKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Kavandage serveerimisstrateegia, et toidujäätke ei oleks.	Strateegiate eksperthinnang.	Strateegia mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage esitusstrateegiat simuleeritud keskkonnas.	Hinnake portsjoni täpsuse ja esitusviisi alusel.	Tööriistade ja seadmete teenindamine.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke personaalset tagasisidet serveerimisvõtete kohta.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid, suuline vorm.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke seansist kokkuvõte ja tutvustage järgmist teemat.	Viimased küsimused ja mõtisklus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumeisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materiale.



5. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTİKUMI KULINAARIKU KUNST

**RESSURSID TEEMAL:
EI JÄÄ SERVEERIMIST**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Criswell, W. (2023). Juhend toiduraiskamise vähendamiseks lepingulistele toitlustajatele. Saadaval aadressil <https://blog.winnowsolutions.com/a-guide-to-reducing-waste-for-contract-caterers> Saksamaa Keskkonnaagentuur.

(2016). Toidujäätmete tekke vältimine toitlustussektoris. Saadaval aadressil https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikation/en/prevention_of_food_waste_in_the_catering_sector_bf.pdf Petty, L.

(2016). 17 viisi toiduraiskamise vähendamiseks oma restoranis. Saadaval aadressil <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/restaurant-food-waste/>

Talwar, Sh. et al. (2021). Toidujäätmete vähendamine ja toidujääkide äraviimine: toidu tellimise rutiini, planeerimisrutiini ja motiivide koosmõju.

International Journal of Hospitality Management Volume 98, September 2021, 103033. Saadaval aadressil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431921001766> ja <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.302133>.

Euroopa Komisjon. Toidujäätmed, saadaval aadressil

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en

Vizotto, F., Testa, F., Iraldo, F. (2021). Toidujäätmete vähendamise strateegiad toitlustussektoris: süstemaatiline ülevaade. **International Journal of Hospitality Management 95:102933. DOI:10.1016/j.ijhm.2021.102933.** Saadaval aadressil

[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431921000761?](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431921000761?via%3Dihub)

via%3Dihub Watkins, N. (2022). Jääkide salajane elu. saadaval aadressil

<https://www.thenewatlantis.com/publications/secret-life-leftovers>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 6

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA
EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST
PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: Fotoindy firmast Getty Images, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





6. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad, kuidas tõhusalt turustada, et tavaid ja tooteid ei jääks, töötades välja strateegiaid, mis teavitavad säästvuse väärtust tarbijatele ja sidusrühmadele. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi turunduskampaaniate ja brändisõnumite meisterdamisel. Rühmakoostöö kaudu loovad osalejad kõikehõlmavaid turundusstrateegiaid, mis tõstavad esile toiduvalmistamise järelejäänud tavade keskkonna- ja majanduskasu, tagades, et need väärtused edastatakse selgelt sihtrühmale.

Päevakord:

- Ülejäänud turundusstrateegiate tutvustus (5 min)
- Arutelu: Jätkusuutlikkusest teavitamine tarbijatele (5 min)
- Praktiline seanss: turunduskampaaniate arendamine (30 min)
- Brändisõnumite arendamine (10 min)
- Grupitegevus: turundusstrateegia loomine (15 min)
- Kampaaniate esitus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad töötavad välja turundusstrateegiaid, mis edendavad jätmiseta lähenemist, edastades tõhusalt tarbijatele ja sidusrühmadele jätkusuutlikkuse väärtust.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage tarbijatele järelejäänud kulinaarsete tavade turustamise kontseptsiooni ja ajurünnakut.	Arutelu selle üle, kui oluline on kommunikeerida ülejäänud kontseptsiooni ja jätkusuutlikkust turunduses.	Video jääkide puudumisest ja jätkusuutlikest turundustavadest.



5. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutlege peamiste turundusstrateegiatega üle, et reklaamida järelejäänud kontseptsioone.	Küsimused ja vastused tõhusate turundussõnumite kohta.	Video ja brošüür, turundusstrateegiatega ülesanne.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Grupitegevus, et luua turunduskampaania, et kulinaarset algatust ei jääks üle.	Tagasiside kampaania kontseptsioonide kohta.	Kampaania planeerimise mallid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid, kuidas jõuda erinevate sihtrühmadeni ilma ülejäänud sõnumiteta.	Vaadake üle ja arutage rühma ideid.	Pabertahvel märkmete jaoks, juurdepääs Internetile, uuringute andmebaas.



6. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Kavandage täielik turundusstrateegia tootlustusettevõtte või -ürituse teote või teenuse jaoks.	Turundusstrateegiate eks erthinnang.	Strateegiamallid, brošüür, video turundusstrateegiate kohta.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Esitage ja simuleerige turundusstrateegiat näidiskampanias.	Hinda loovuse ja tõhususe põhjal.	Digitaalsed tööriistad kampania simuleerimiseks.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet turundusstrateegiate ja nende võimaliku mõju kohta.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke põhipunktid kokku ja tutvustage järgmist seanssi.	Viimased küsimused ja küsitlus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike lahkumisuuring.	Kokkuvõttev slaid. Kasutage meie turunduse teemalisi digitaalseid brošüüre ja videoid.



6. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

1. Kuidas saavad Taani restoranid oma pühendumust toidujäätmete vähendamisele klientidele turundada?
2. Milliseid turundusstrateegiaid saavad Eesti toidukäitlejad kasutada selleks, et propageerida "ei jäägi" einestada?
3. Kuidas saavad Islandi kokad oma turunduskampaaniates esile tõsta oma jäätmevabadust?
4. Millised on tõhusad viisid järelejäänud roogade turustamiseks Lätis?
5. Kuidas saavad Leedu restoranid oma kliente teavitada toidu raiskamise vältimise tähtsusest?
6. Millised on edukad turunduskampaaniad Taanis, mis on keskendunud toidujäätmete vähendamisele?
7. Kuidas saavad Eesti põllumajandustootjate turud oma müüjate seas reklaamida, et tavasid ei jääks üle?
8. Millist rolli mängib sotsiaalmeedia Islandi jätkusuutlike söögitarvete turunduses?
9. Kuidas saavad Läti toidubrandid oma reklaamides ära kasutada sõnumeid, kus ei ole ülejääke?
10. Kuidas saavad Leedu toidufestivalid oma turundusse kaasata teemasid, kus pole ülejäänuid?
11. Millised on jäätmevabade söögikohtade turustamise väljakutsed Taanis?
12. Kuidas saavad Eesti kokad kasutada jutuvestmist oma jäätmeteta toiduvalmistamise filosoofia turundamiseks?
13. Milliseid uuenduslikke turundustaktikaid kasutatakse Islandil toidujäätmete propageerimiseks?
14. Kuidas saavad Läti toidupoed julgustada kliente ostma koguses, mis minimeerib raiskamist?
15. Kuidas saavad Leedu toidumõjutajad tõsta teadlikkust toidujäätmete puudumise eelistest?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



6. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

**RESSURSID TEEMAL:
EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Maksimaalne söögikoht. (n/d). Säästvad restoranide turundustaktikad ökoteadlikele Ühendkuningriigi restoranibrändidele. Saadaval aadressil <https://etakeawaymax.co.uk/sustainable-restaurant-marketing/> Iriyadi, Setiawan, B., Puspitasari, R. (2023). Tarbijate kavatsused vähendada toidu raiskamist kõikvõimalikes restoranides isikliku normi aktiveerimise alusel. Saadaval aadressil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006060> Lee, D. (2024). Turunduse rakendamine tarbija toidujäätmete vähendamiseks restoranides. European Journal of Marketing. ISSN: 0309-0566 Saadaval aadressil <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-0447/full/html?skipTracking=true> MarketMan. (n/d). The Comprehensive Guide to Zero Waste Restaurants, mis on saadaval aadressil <https://www.marketman.com/blog/guide-to-zero-waste-restaurants> Video: Uudised 12. (2022). Mis saab restoranides toidujäätmetest? Siin on rakendus, mis aitab teil ja neil säästa. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 7

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: alle12, Getty Images Signature, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049



7. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss õpetab osalejatele, kuidas arendada müügistrateegiaid, mis ei propageeri kontseptsioone, mis ei jääks üle, keskendudes tarbijate eelistustele ja jätkusuutlikkuse suundumustele. Osalejad osalevad praktilistes harjutustes, et koostada mõjuvaid müügikõnesid ja rollimängustenaariume, et täiustada oma müügitehnikaid. Seansi lõpuks on nad välja töötanud strateegiad, mis tõstavad tõhusalt esile mittejäanud tavade eelised, suurendades tarbijate huvi ja suurendades nõudlust jätkusuutlike kulinaarsete valikute järele.

Päevakord:

- Sissejuhatus müügistrateegiatesse, et kontseptsioone poleks üle jäänud (5 min)
- Tarbijate eelistuste ja suundumuste mõistmine (5 min)
- Praktiline sessioon: Müügiesitluste meisterdamine (30 min)
- Ülejäänud toodete müügistrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: rollimängud müügistsenaariumid (15 min)
- Esitlus ja tagasiside müügiesituste kohta (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad loovad müügistrateegiaid, mis tõstavad esile mittejäanud tavade majanduslikku ja keskkonnaalast kasu, suurendades tarbijate huvi ja nõudlust jätkusuutlike kulinaarsete valikute järele.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Ärge juurutage jääkide müügitehnikaid, keskendudes jäätmete minimeerimisele müügikohas.	Ajurünnak ja arutelu hetke müügipraktikate üle.	Video või infograafik jätkusuutlike müügitavade kohta.



7. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage müügistrateegiate ühtlustamise eeliseid ilma ülejäänud põhimõtetest.	Lühiviktoriin võtmetähtsusega müügitehnikate kohta.	Brošüür ja video, jaotusmaterjalid müügistrateegiate jäädudeta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rollimäng (ja/või turundusmaterjalide koostamine), kus osalejad harjutavad müüma järelejäänud toodet.	Vahetu tagasiside rollimängu ajal ja/või kavandatud materjalid.	Rollimängu stsenaarium, veebisaidi mallid, turunduse kujundamise tööriistad (nt Canva)

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja leidke ajurünnakuid, kuidas täiustada müügitehnikaid, et tooteid ei jääks üle.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	Pabertahvel märkmete, uuringute andmebaasi, videote ja brošüüride jaoks, mis käsitlevad ülejäänud kasutamata tehnikaid.



7. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja toitlustusettevõttele jäägitu toote või teenuse müügipakkumine.	Sotsiaalmeedias avaldatud müügipitsuste või meeldimiste vastastikused eksperdi hinnangud	Müügikõnede mallid, digitaalsed tööriistad disainimiseks, juurdepääs sotsiaalmeediale

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage müügikõne simuleeritud müügikeskkonnas.	Hindamine põhineb veenvusel ja joondumisel ilma ülejäänud põhimõtteta	Tööriistade ja seadmete müük.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet müügikõnede ja selle tõhususe kohta	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke seansist kokkuvõte ja tutvustage järgmist teemat.	Viimased küsimused ja mõtisklus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



7. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: ÜLEJÄÄKE POLE MÜÜA

1. Kuidas saavad Taani toiduainete jaemüüjad oma laoseisu optimeerida, et vähendada toiduraiskamist?
2. Millised on parimad tavad ülejääkide Eestis müümisel, et toidujääke vältida?
3. Kuidas saavad Islandi turud rakendada strateegiaid, et müüa kiiresti riknevaid kaupu enne nende aegumist?
4. Mis kasu on Läti restoranides väiksemate portsjonite pakkumisest toidujääkide vähendamiseks?
5. Kuidas saavad Leedu toidupoed julgustada ostma lühema säilivusajaga tooteid?
6. Millised on mõned tõhusad viisid, kuidas Taanis raiskamise vähendamiseks müüa "inetut" või ebatäiuslikku toodangut?
7. Kuidas saavad Eesti toidumüüjad kasutada hinnastrateegiaid ülejääkide minimeerimiseks?
8. Millist rolli mängivad toiduühistud Islandil mittejääkide müügitavade edendamisel?
9. Kuidas saavad Läti toidu kohaletoimetamise teenused portsjonikontrolli kaudu toidujääke vähendada?
10. Kuidas saavad Leedu põllumehed tagada, et nende toodangut müüakse minimaalsete jäätmetega?
11. Kuidas saavad Taani pagaritöökodjad müüa oma tooteid viisil, mis väldib päevalõpu jääke?
12. Millised on parimad tavad hooajatoodangu müümisel Eestis, et jäätmeid minimeerida?
13. Kuidas saavad Islandi restoranid toidujääkide vähendamiseks toidujääke loominguiliselt müüa?
14. Millised on edukad juhtumiuuringud Läti ettevõtete kohta, kes ei ole rakendanud ühtegi järelejäänud müügipraktikat?
15. Kuidas saavad Leedu toidumüüjad teha koostööd kohalike heategevusorganisatsioonidega, et vältida raiskamist?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



7. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: ÜLEJÄÄKE POLE MÜÜA

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Alipio Umiten IV. (n/d). Restorani toidujäätmed: kuidas vähendada toiduraiskamist restoranides. Saadaval aadressil

<https://www.revolutionordering.com/blog/restaurant-food-waste> Video:

Apicbase. (2023). Kuidas hallata toidujäätmeid restoranides | Franco Prontera filmist Too Good To Go. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=-sR74CqEvrQ>

Etakeaway Max. (n/d). Sästvavad restoranide turundustaktikad ökoteadlikele Ühendkuningriigi restoranibrändidele. Saadaval aadressil

<https://etakeawaymax.co.uk/sustainable-restaurant-marketing/>

Iriyadi, Setiawan, B., Puspitasari, R. (2023). Tarbijate kavatsused vähendada toidu raiskamist kõikvõimalikes restoranides isikliku normi aktiveerimise alusel. Saadaval aadressil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006060> Lee,

D. (2024). Turunduse rakendamine tarbija toidujäätmete vähendamiseks restoranides. European Journal of Marketing. ISSN: 0309-0566 Saadaval

aadressil [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-0447/full/html?skipTracking=true)

2023-0447/full/html?skipTracking=true MarketMan. (n/d). The Comprehensive Guide to Zero Waste Restaurants on saadaval aadressil

<https://www.marketman.com/blog/guide-to-zero-waste-restaurants>

National Restaurant Association. (2022). Rakendus aitab operaatoritel müüa toidu ülejääki, vähendada jäätmeid. Saadaval aadressil

<https://restaurant.org/education-and-resources/resource-library/new-app-helps-restaurateurs-sell-surplus-food-reduce-waste/>

RAKENDUS: Liiga hea, et minna: lõpetage toiduraiskamine. Saadaval aadressil

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=et_US&pli=1

Video: Uudised 12. (2022). Mis saab restoranides toidujääkidest? Siin on rakendus, mis aitab teil ja neil säästa. Saadaval aadressil

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 8

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: RP Photography, Pexels, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





8. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad õpivad koostama kõikehõlmavaid, jäätmevabasid kulinaarseid plaane, mis hõlmavad menüü väljatöötamist, varude haldamist ja sündmuste planeerimist. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi, kus osalejad ei koosta erinevate kulinaarsete stsenaariumide jaoks plaane, tagades minimaalse raiskamise protsessi igas etapis. Rühmakoostöö kaudu töötavad nad välja strateegiad edukate sündmuste ja toimingute kavandamiseks, kus kaaslaste tagasiside aitab nende plaane täpsustada ja optimeerida.

Päevakord:

- Ülejäänud planeerimistehnikate tutvustus (5 min)
- Menüü planeerimise ja varude haldamise ülevaade (5 min)
- Praktiline seanss: ülejäägivaba plaani loomine (30 min)
- Terviklike planeerimisstrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Rühmategevus: planeerige üritust, kus pole ülejäänuid (15 min)
- Plaanide esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad koostavad kõikehõlmavad, jäätmevabad kulinaarsed plaanid, mis hõlmavad menüüde väljatöötamist, varude haldamist ja sündmuste planeerimise tehnikaid, et saavutada jäänud eesmärgid.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage planeerimise tähtsust järelejäänud kulinaarsete eesmärkide saavutamisel.	Arutelu praeguste planeerimistavade üle.	Video toidujäätmete vähendamise rollist ja tehnikatest, planeerimise strateegiast.



8. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage olulisi planeerimistehnikaid, nagu menüü planeerimine ja varude haldamine.	Küsimused ja vastused arusaamise hindamiseks.	Jaotusmaterjalid planeerimistehnikate kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Grupitegevus hüpoteetilise restorani jaoks üksikasjaliku plaani loomiseks, kus pole ülejääke.	Tagasiside rühmaplaanide kohta.	Planeerimismallid ja tööriistad. Video ja digitaalne brošüür ilma ülejäänute planeerimise kohta.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid täiendavate planeerimisstrateegiate üle, mis võiksid jäätmeid vähendada.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	Pabertahvel märkmete jaoks. Uurimisandmebaas, video ja digitaalne brošüür, mis käsitleb planeerimisjääke.



8. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja täismahus plaan kulinaarseks ürituseks, kus pole ülejääke.	Plaanide eksperthinnang.	Ürituste planeerimise mallid. Video ja brošüür ilma ülejäänute planeerimise, ülesande täitmise

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Esitage ja simuleerige plaani elluviimist.	Hinda praktilisuse ja jäätmete vähendamise potentsiaali alusel.	Simulatsioonitööriistad või digitaalse planeerimise tarkvara.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Anna tagasisidet planeerimisprotsessi ja lõpliku plaani kohta.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid, digitaalsed tagasiside tööriistad, suuline küsitlus

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Lõpuküsimused ja järelemõtlemisharjutus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



8. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUS TEEMAL: PLANEERIMIST POLE ÜLE JÄÄNUD

1. Kuidas saavad Taani leibkonnad toidukordi planeerida, et toit ei läheks raisku?
2. Millised on Eesti kokkade strateegiad, et koostada menüüsid, kus koostisosade jääke pole?
3. Kuidas saavad Islandi toitlustusettevõtted toiduraiskamise minimeerimiseks üritusi planeerida?
4. Millist rolli mängib hooajaline planeerimine toidujäätmete vähendamisel Läti köökides?
5. Kuidas saavad Leedu pered toidukordade planeerimist kaasata, et toidujääke vältida?
6. Millised on mõned tõhusad vahendid, et planeerida Taanis toidujääke?
7. Kuidas saavad Eesti koolid oma toitlustamist planeerida nii, et toiduraiskamine oleks minimaalne?
8. Millised on Islandi restoranide parimad tavad toidujäätmete nullimise planeerimisel?
9. Kuidas saavad Läti toiduplaneerijad tagada, et kõik koostisosad on täielikult ära kasutatud?
10. Millist rolli mängib portsjonite kontroll Leedus toidujääkide puudumise planeerimisel?
11. Kuidas saavad Taani kogukonnad planeerida toidujagamisüritusi, et vältida raiskamist?
12. Millised on mõned näpunäited Eesti kodukokkadele, et planeerida toidukordi ilma toidujääkideta?
13. Kuidas saavad Islandi toidutootjad planeerida oma saaki, et vähendada ülejääki?
14. Kuidas saavad Läti kokad planeerida oma menüüd nii, et need oleksid järelejäänud koostisosade osas paindlikud?
15. Millist rolli mängib koostöö Leedu toiduplaneerimisel raiskamise vähendamisel?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



8. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

**RESSURSID TEEMAL:
PLANEERIMIST POLE ÜLE JÄÄNUD**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

"Toidu säästmise üritused". (n/d). Toitlustamine üritustel Toidujäätmete vähendamise suunis. Saadaval aadressil https://eu-refresh.org/sites/default/files/Food_Saving_Event_Guide.pdf

Tervislik toitumine eelarvega. (n/d.) Saadaval aadressil https://uoftshine.weebly.com/uploads/2/4/7/0/24704446/food_budget_and_meal_planning_guide.pdf

Riiklik Toiduahela Ohutusamet. (n/d). Hea tava jäätmetekke vähendamise toitlustamine. Saadaval aadressil https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2023/05/MN_good_practices_catering_2.pdf Riiklik

Restoranide Liit. (n/d). 2. peatükk, Menüühaldus. Saadaval aadressil https://textbooks.restaurant.org/Textbooks/media/fmrca/FRMCA2_L02_Ch02.pdf Philadelphia rahvatervise osakond. Tervisedenduse nõukogu. (n/d/). Toidu planeerimise juhend. Saadaval aadressil

<https://www.phila.gov/media/20200218125216/Menu-Planning-Toolkit.pdf>

Tromp, M. (2021). Kuidas vähendada toidu raiskamist toitlustusüksustes?

– Juhtumiuuring kaheteistkümneme koolisöökla kohta Sala vallas, Rootsis. Saadaval aadressil https://stud.epsilon.slu.se/16542/1/tromp_m_210318.pdf Vaadake teisi allikaid ja viiteid brošüüridest NO LEFTOVER kiirguse ja kaasaegsete retseptide kohta.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 9

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: valentynsemenov Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





9. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seans keskendub säästvatele ostutavadele, mis minimeerivad ostukohast tekkivat raiskamist. Osalejad õpivad koostama tõhusaid ostunimekirju ja strateegiaid, mis tagavad koostisosade täieliku ära kasutamise. Praktilised harjutused ja grupiarutelud aitavad neil analüüsida tarnijate valikuvõimalusi ja välja töötada ostuplaane, mis on kooskõlas põhimõtetega, mis ei sisalda ülejääke, tagades, et iga ost aitab kaasa jäätmeteta kulinaarsele tegevusele.

Päevakord:

- Sissejuhatus säästvatesse ostutavadesse (5 min)
- Arutelu: raiskamise minimeerimine läbimõeldud ostmise kaudu (5 min)
- Praktiline seans: Ostunimekirja koostamine (30 min)
- Tõhusate ostustrateegiatega väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: tarnija valikute analüüsimine (15 min)
- Ostustrateegiatega esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõtte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad rakendavad säästvaid ostutavasid, tagades, et kõik koostisosad on täielikult ära kasutatud ja jäätmete minimeerimine alates ostukohast.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage ostmise rolli toidujäätmete minimeerimisel ja köögi loomisel.	Kiire arutelu osalejate ostukogemuse üle	Video või infograafik säästvate ostutavade kohta.



9. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

OSTUJÄÄKE EI OLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage strateegiaid ainult vajaliku ostmiseks ja kõigi ostetud esemete kasutamiseks.	Lühiviktoriin peamiste ostustrateegiate kohta.	Jaotusmaterjalid, video ja digitaalne brošüür ostustrateegiate kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Praktiline harjutus ostunimekirja koostamiseks, mis ei toetaks jäänud eesmärke.	Tagasiside ostunimekirjade praktilisuse kohta.	Ostunimekirjade brošüür, video, ülesanne ja mallid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid täiendavate ostustrateegiate kohta, et jäätmeid veelgi vähendada.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	Pabertahvel märkmete, uuringute andmebaasi, videote ja brošüüride jaoks, mis käsitlevad ostujääke.



9. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

OSTUJÄÄKE EI OLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja konkreetse menüü või sündmuse ostustrateegia.	Strateegiate eksperthinnang.	Ülesanded, strateegiamallid, video ja brošüür, mis käsitleb planeerimisjärke

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage ostustrateegiat simuleeritud või realses keskkonnas.	Hinda tõhususe ja jäätmetekke vähendamise alusel.	Tarkvara või simulatsioonitööriistade ostmine.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet ostustrateegia ja selle tõhususe kohta.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Viimased küsimused ja mõtisklus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



9. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: OSTUJÄÄKE POLE

1. Kuidas saavad Taani tarbijad teha ostuotsuseid, mis vähendavad toiduraiskamist?
2. Millised on Eesti kokkade parimad tavad toorainete ostmisel, et vältida jääke?
3. Kuidas saavad Islandi restoranid toiduraiskamise vähendamiseks oma tarneahelat optimeerida?
4. Millised on Läti toidupoodide strateegiad, et soodustada ostude jääke?
5. Kuidas saavad Leedu leibkonnad teha targemaid ostuotsuseid, et vähendada toiduraiskamist?
6. Millist rolli mängib hulgiostmine jäätmete minimeerimisel Taanis?
7. Kuidas saavad Eesti toiduühistud aidata oma liikmetel oste teha ilma toidujääke silmas pidades?
8. Kuidas teevad Islandi kokad tarnijatega koostööd, et tagada õigeaegne ostmine?
9. Millised on parimad viisid Läti tarbijatele ostlemiseks, kui pole seatud eesmärke?
10. Kuidas saavad Leedu restoranid oma ostmist korraldada, et koostisosade raiskamist vähendada?
11. Kuidas saavad Taani veebipõhised toidupoodide platvormid reklaamida, et ostlemine ei jääks?
12. Millised on mõned nipid Eesti peredele, et osta ainult seda, mida neil vaja läheb?
13. Kuidas mõjutavad Islandi toiduturud ostuharjumusi raiskamise minimeerimiseks?
14. Kuidas saavad Läti toiduostjad pidada tarnijatega läbirääkimisi, et vältida üleliigset laovarut?
15. Mis kasu on kogukonna toetatud põllumajandusest (CSA) leedu keeles, kui ei osta ülejääke?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



9. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: OSTUJÄÄKE POLE

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Meistrid 12.3. (n/d/). ÄRIJUHTIMINE TOIDUKAAD JA JÄÄTMETE VÄHENDAMISEKS: RESTORANID. Saadaval aadressil

<https://champions123.org/sites/default/files/2020-07/the-business-case-reducing-food-loss-and-waste-restaurants.pdf>.

Chevallier-Chantepie, A., Batt, J.. P. (2021). Prantsusmaa restoranide ja kohvikute värsket toidu jätkusuutlik ostmise. Saadaval aadressil

<https://www.mdpi.com/2073-4395/11/11/2357>

Dinsmore, K. (2022). Kuidas parandada restoranide ostmist suurema kasumimarginaali saavutamiseks. Saadaval aadressil

<https://www.sculpturehospitality.com/blog/how-to-improve-restaurant-purchasing-for-higher-profit-margins>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 10

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA
ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE
PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: pixelshot, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





10. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad õigeid ladustamisvõtteid, mis pikendavad koostisosade säilivusaega ja väldivad raiskamist. Seansil tutvustatakse parimaid tavasid erinevate toiduainete säilitamisel, keskendudes kvaliteedi säilitamisele ja riknemise minimeerimisele. Osalejad töötavad välja ja esitlevad laiaulatuslikke ladustamisplaane, mis on kohandatud erinevatele koostisosadele, tagades, et ladustamistavad ühtivad eesmärgiga, et ei jääks ülejääke, ja vähendaks kulinaarsete toimingute käigus tekkivaid jäätmeid.

Päevakord:

- Õigete hoiutehnikate tutvustus (5 min)
- Arutelu: säilivusaja pikendamine ja jäätmetekke vältimine (5 min)
- Praktiline seans: salvestustehnikate demonstreerimine (30 min)
- Põhjaliku salvestusplaani väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: erinevate koostisosade hoiustamisstrateegia loomine (15 min)
- Salvestusplaanide esitus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad optimeerivad ladustamistehnikaid, et pikendada koostisosade säilivusaega, tagades minimaalse raiskamise ja säilitades toidu kvaliteedi.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage õige ladustamise tähtsust toidu raiskamise vältimisel.	Kiire arutelu praeguste ladustamistavade üle.	Video, brošüür või infograafik, mis käsitleb parimaid säilitusviise.



10. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage tehnikaid, kuidas pikenda da koostisainete säilivusaega õige l ustamise kaudu.	Küsimused ja vastused arusaamise hindamiseks.	Jaotusmaterjalid, videod ja brošüürid ülejäädike säilitamise tehnikate kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Säilitamistehnikate, näiteks vaakumtihendamise ja õige jahutamise demonstreerimine.	Tagasiside demonstratsiooni ajal ja pärast seda.	Tagasiside demonstratsiooni ajal ja pärast seda.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurida, analüüsida. ajurünnak täiendavate ladustamislahenduste jaoks erinevat tüüpi koostisosade jaoks.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	Pabertahvel märkmete, uurimisandmebaasid e, videote ja brošüüride jaoks, kus pole ülejääke.



10. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja köögi või restoran i jaoks põhjalik hoiustamisplaan.	Talletusmahuplaanide ekspert hinnang	Salvestusplaani mallid , video, brošüür, mis käsitleb salvestusjääke.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage salvestusplaani simuleeritud keskkonnas.	Hinnake tõhususe ja tulemuslikkuse alusel.	Ladustamise tööriistad ja seadmed.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet salvestusplaani ja selle täitmise kohta.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Viimased küsimused ja mõtisklus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



10. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: HOIUSTAMISJÄÄKE POLE

1. Millised on parimad tavad toidu säilitamisel Taani köökides, et vältida raiskamist?
2. Kuidas saavad Eesti majapidamised koostisaineid säilitada, et nende säilivusaega pikendada ja jääke vältida?
3. Millised on mõned tõhusad meetodid Islandi restoranidele toidu säilitamiseks ja raiskamise vähendamiseks?
4. Kuidas saavad Läti kokad optimeerida oma laoruume, et vältida toidu riknemist?
5. Milliseid traditsioonilisi ja kaasaegseid toidu säilitamise tehnikaid kasutatakse Leedus raiskamise minimeerimiseks?
6. Kuidas saavad õiged külmutustavad Taanis kaasa aidata toidujäätmete vähendamisele?
7. Millised on parimad viisid juurviljade hoidmiseks Eesti kodudes, et vältida raiskamist?
8. Kuidas säilitavad Islandi kokad oma koostisosi, et säilitada värskust ja vähendada jääke?
9. Millist rolli mängib toidu säilitamine Läti toidu säilitamise praktikas?
10. Kuidas saavad Leedu leibkonnad piimatooteid riknemise vältimiseks tõhusalt ladustada?
11. Kuidas saavad Taani toidutootjad ülejääki säilitada, et tagada selle ärakasutamine enne aegumist?
12. Mis kasu on vaakumsulgemisest Eesti toiduainete säilitamise praktikas?
13. Kuidas saavad Islandi kogukonnad kasutada ühiseid laoruume toidujäätmete vähendamiseks?
14. Millised on traditsioonilised toidu kääritamise ja säilitamise meetodid Lätis?
15. Kuidas saavad Leedu toidukäitlejad jäätmetekke minimeerimiseks oma ladustamissüsteeme täiustada?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



10. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

**RESSURSID TEEMAL:
HOIUSTAMISJÄÄKE POLE**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Keskonnakaitseamet. (2021). Ärijäätmete vähendamine – kohvikud ja restoranid. Saadaval aadressil

<https://www.epa.nsw.gov.au/-/media/epa/corporate-site/resources/managewaste/bintrim-cafes-restaurants-factsheet-160773.pdf> Video: Peters, D. (2024) , 6 võimalust restoranijäätmete vähendamiseks ja oma lõpptulemuse suurendamiseks

. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=GuufDnoAGOW>

Sakaguchi, L, Pak, N., Potts, M.D. (2018). Toidujäätmete probleemi lahendamine restoranides: mõõtmismeetodi, vähendamise ja käitumise muutmise võimalused. Cleaner Productioni ajakiri. 180. köide, 10. aprill 2018, lk 430–436

. Saadaval aadressil

https://escholarship.org/content/qt8fs0r102/qt8fs0r102_noSplash_b419916727de59d9fa3434fd0c3e71c7.pdf?t=p5k4cs

Urban Green Lab. (n/d/). TOIDUJÄÄTMETE VÄLTIMISE RESSURSSI JUHENDI SARI:

SÄILITAMINE JA KÜLMUTAMINE. Saadaval aadressil <https://urbangreenlab.org/wp-content/uploads/2023/09/UGL-StorageAndFreezing-Interactive.pdf> Vaadake teisi ressursse ja viiteid brošüüridest NO LEFTOVER kiirguse ja kaasaegsete retseptide kohta.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 11

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIKUNSTI PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: AndreyPopov ettevõttest Getty Images, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049



TEEMA 11

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss tutvustab osalejatele digitaalseid tööriistu ja platvorme, mis parandavad kulinaarsete toimingute tegemisel järelejäänud praktikaid. Praktiliste demonstratsioonide kaudu õpivad osalejad kasutama digitaalseid rakendusi toidukorra planeerimiseks, varude haldamiseks ja muuks. Nad töötavad välja digitaalsed plaanid, mis on kohandatud kokakunsti jääkide puudumisele, uurides erinevate tööriistade potentsiaali toimingute sujuvamaks muutmiseks ja raiskamise minimeerimiseks. Grupitegevused soodustavad täiendavate digitaalsete ressursside avastamist ja jagamist.

Päevakord:

- Sissejuhatus digitaalsetesse tööriistadesse, et praktikat ei jääks üle (5 min)
- Ülevaade asjakohastest rakendustest ja platvormidest (5 min)
- Praktiline seanss: digitaalse tööriista demonstreerimine (30 min)
- Kulinaariakunsti jääkideta digiplaani väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: täiendavate digitaalsete tööriistade uurimine (15 min)
- Digiplaanide esitlus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad kasutavad oskuslikult digitaalseid tööriistu ja platvorme, et parandada kulinaarsete toimingutega, alates söögi planeerimisest kuni varude haldamiseni.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage erinevaid kokakunsti jaoks saadaolevaid digitaalseid tööriistu ja platvorme, keskendudes strateegiate puudumisele.	Kiire küsitlus osalejate kulinaarsete rakenduste kasutamise kohta.	<ul style="list-style-type: none"> • Populaarsete rakenduste ja platvormide slaidiseanss, video ja brošüür. Kasutage värskendustega meie väljatöötatud ja enda materjale. Käimas on uuendused..



TEEMA 11

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage, kuidas need digitaalsed tööriistad aitavad toidukordade planeerimisel, varude haldamisel ja jäätmete vähendamisel.	Küsimused ja vastused mõistmise tugevdamiseks.	Jaotusmaterjalid, slaidid, videod ja brošüürid digitaalsete tööriistade ja nende eeliste kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Digitaalse tööriista või rakenduse demonstratsioon, mis näitab, kuidas planeerida toidujääke.	Tagasiside selle kohta, kui hästi osalejad tööriista funktsioonidest aru saavad.	Digiseadmed, millele on installitud rakendus.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid muudel viisidel, kuidas digitaalsed tööriistad võivad aidata saavutada jäänud eesmärke.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	Pabertahvel märkmete jaoks



TEEMA 11

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Looge näidatud tööriistu kasutades restorani või sündmuse jaoks digitaalne plaan, kus pole ülejääke.	Digiplaani ekspertiis.	Tarkvara või rakenduste planeerimine.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakenda digiplaan simuleeritud keskkonnas.	Hinnake digivahendite praktilisuse ja tõhususe põhjal.	Simulatsioonitarkvara või -tööriistad, video ja brošüür digitaalsete tööriistade kohta.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Anda tagasisidet digiplaani ja selle elluviimise kohta.	Rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Viimased küsimused ja küsitlus. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike lahkumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



TEEMA 11

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL:

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID KUULINAARIKUNSTI VÄLJAJÄLJELE

1. Millised on Taanis kõige populaarsemad digirakendused toidujäätmete vähendamiseks?
2. Kuidas saavad Eesti kokad kasutada veebiplatvorme, et retsepte järelejäänud poleks jagada?
3. Millist rolli mängivad digirakendused Islandi toidukorra planeerimisel toidujäätmete vältimiseks?
4. Kuidas saavad Läti tarbijad kasutada tehnoloogiat oma toiduvarude jälgimiseks ja raiskamise vähendamiseks?
5. Millised on parimad digitaalsed tööriistad Leedu kokkadele koostisosade kasutamise optimeerimiseks?
6. Kuidas aitavad Taani rakendused tarbijaid restoranidest järelejäänud toiduga ühendada?
7. Millist rolli mängivad veebiplatvormid Eesti toiduhariduses raiskamise vähendamise teemal?
8. Kuidas saavad Islandi toidublogijad kasutada digitaalseid platvorme, et toiduvalmistamise jääke ei oleks?
9. Mis kasu on AI kasutamisest Läti köökides toidujäätmete minimeerimiseks?
10. Kuidas saavad Leedu pered kasutada toidukorra planeerimise rakendusi, et toit ei läheks raisku?
11. Kuidas saavad Taani toidu kohaletoometamise platvormid väiksemaid portsjoneid pakkudes raiskamist vähendada?
12. Millised on parimad digitaalsed ressursid Eesti toiduspetsialistidele jätkusuutlikkuse tundmaõppimiseks?
13. Kuidas saavad Islandi restoranid kasutada toidu raiskamise vähendamiseks digitaalseid broneerimissüsteeme?
14. Millised on uuenduslikud digitaalsed lahendused jäätmekäitluseks Läti kokakunstis?
15. Kuidas saavad Leedu toiduvõrgustikud kasutada sotsiaalmeediat, et reklaamida, et tavasid ei jääks?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



TEEMA 11

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

**DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE
JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI****PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST****RESSURSID TEEMAL:****DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID KUULINAARIKUNSTI VÄLJAJÄLJELE**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

RAKENDUS: Liiga hea, et minna: lõpetage toiduraiskamine. Saadaval aadressil

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=et_US&pli=1

Video: Intel Newsroom. (2022). Kuidas saavad restoranid toidujäätmete vähendamiseks tehnoloogiat kasutada? Saadaval aadressil

<https://www.youtube.com/watch?v=eiBamZfQn0I>

Täiendavate linkide saamiseks kasulike rakenduste kohta vaadake meie brošüüri Õppe- ja õppetööriistad NO LEFTOVER Culinary Arts jaoks.

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 12

SESSIOONIPLAAN TÄISKASVANUTELE: PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK

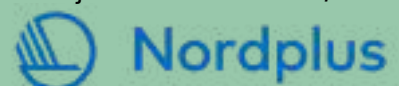
KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE
KOKAKUNSTI JÄÄKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: PrarinyaNorn ettevõttest PrarinyaNorn, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





TEEMA 12

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK

KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE

KOKAKUNSTI JA AKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad professionaalse võrgustiku loomise tähtsust, et edendada kokakunsti järelejäanud tavasid. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi võrguprofiili ülesehitamiseks ja valdkonna spetsialistidega ühenduse loomiseks. Arutelude ja rühmategevuste kaudu arendavad osalejad strateegiaid, et kaasata ja panustada professionaalsesse võrgustikesse, mis toetavad jätkusuutlikke kulinaarseid tavasid, soodustades koostööd ja pidevat õppimist selles valdkonnas.

Päevakord:

- Sissejuhatus professionaalsesse koostöövõrgustikku kulinaariakunsti (5 min)
- Arutelu: Võrgustiku loomise eelised algatuste puudumisel (5 min)
- Praktiline seanss: võrguprofiili loomine (30 min)
- Võrgustikustrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: suhtlemine valdkonna professionaalidega (15 min)
- Võrgustikupõhiste lähenemisviiside esitlus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad loovad ja suhtlevad professionaalsete võrgustikega, mis toetavad pidevat õppimist, koostööd ja säästvate kulinaarsete tavade propageerimist.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage võrgustiku loomise tähtsust kokakunsti kogukonna NO LEFTOVER raames. Professionaalsete võrgustike mõiste ja tähtsus.	Kiire arutelu osalejate praeguse seotuse üle professionaalsetes võrgustikes. o Arutelu: kuidas saavad võrgustikud suurendada karjäärivõimalusi ja arengut kokakunsti valdkonnas.	Ülevaatevideo NO LEFTOVER kulinaarse kunsti kogukonnast ja võrgustike loomise eelistest.



TEEMA 12



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK

KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE

KOKAKUNSTI JAAKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage võrgustike loomise peamisi eeliseid professionaalseks arenguks ja koostööks kokakunsti valdkonnas. Ülevaade professionaalsetest võrgustikest ja veebiplatvormidest (LinkedIn, valdkonnapõhised foorumid jne).	Küsimused ja vastused, et hinnata võrgustike eeliste mõistmist.	Jaotusmaterjalid võrgustike loomise strateegiate ja näpunäidetega.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Praktiline tutvustus LinkedIni ja muude platvormide kasutamisest võrgustike loomiseks kokakunstis. o Praktiline tegevus: profiili loomine või täpsustamine valitud platvormil.	Tagasiside platvormi kasutamise demonstratsiooni ajal ja pärast seda.	Arvutid, LinkedIn profiilid ja muud professionaalsed võrgutööriistad.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja leidke ajurünnakuid strateegiate jaoks, et tõhusalt suhelda NO LEFTOVER kulinaariprofessionaalidega nii võrgus kui ka väljaspool seda. Juhtumiuuringud: näited edukast võrgustike loomisest kokakunstis.	Vaadake üle ja arutage ajurünnaku strateegiaid. Rühmaarutelu: kuidas kasutada võrgustikke õppimiseks, koostööks ja karjääri edendamiseks.	Pabertahvel võrgustrateegiate märkmete jaoks. Interaktiivne võrgustike loomise harjutus. Osalejad vahetavad kontaktandmeid ja arutavad võimalikke koostöövõimalusi.



TEEMA 12



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIOONALNE VÕRGUSTIK

KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE

KOKAKUNSTI JAAKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja isiklik võrgustike loomise plaan, mis on kohandatud kokakunstile, keskendudes nähimõtetele EL LÄÄKSE	Võrgustikuplaanide eksperthinnang.	Võrgustikuplaani mallid ja tööriistad.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Rakendage võrguplaan, luues professionaalidega simuleeritud või reaalses võrgukeskkonnas ühenduse. Tegevus: Rollimängud/võrgustiku loomise stsenaariumid – kuidas läheneda teistele valdkonnas tegutsevatele ja nende suhtes	Hinnake võrgustike loomise strateegiate tõhusust interaktsioonide ja loodud ühenduste põhjal.	Juurdepääs reaalsele või simuleeritud võrgukeskkonnale

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Anda tagasisidet võrgustikuplaani ja selle elluviimise kohta.	Võrgustiku tõhususe rubriigipõhine hindamine.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Viimased küsimused ja mõtisklus.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



TEEMA 12



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFFSSIONAALNE VÕRGUSTIK

KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE

KOKAKUNSTI JÄÄKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

PROFFSSIONAALNE VÕRGUSTIK ÕPETAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE, MIS EI OLE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTI

1. Millised on peamised kulinaarse kunsti võrgustikud, mis on Taanis koolitajatele kättesaadavad?
2. Millist kasu saavad Eesti kulinaariaprofessionaalid rahvusvaheliste võrgustikega liitumisest?
3. Millised on Islandi kokkade ja kulinaariaõpetajate parimad võrgustikuplatvormid?
4. Kuidas saavad Läti kulinaariatudengid veebivõrkude kaudu ühendust professionaalidega?
5. Millised on Leedu kõige väärtuslikumad kokakunsti erialaliidud?
6. Kuidas saavad Taani kokanduskoolitajad professionaalsete võrgustike kaudu koostööd teha Baltikumi kolleegidega?
7. Millist rolli mängib mentorlus Eesti kokakunsti võrgustikes?
8. Kuidas saavad Islandi kulinaaria spetsialistid võrgustike kaudu ülemaailmsetele võimalustele ligi pääseda?
9. Mis kasu on piirkondliku kulinaariavõrgustikuga liitumisest Läti kokkadele?
10. Kuidas saavad Leedu kokanduskoolitajad professionaalsete võrgustike kaudu ressursse ja tuge leida?
11. Millised on parimad viisid Taani kulinaariatudengite jaoks oma professionaalsete võrgustike loomiseks?
12. Kuidas saavad Eesti kokad võrgustike loomise üritusi oma karjääri edendamiseks ära kasutada?
13. Kuidas jagavad Islandi kulinaariaspetsialistid võrgustike kaudu teadmisi ja parimaid tavasid?
14. Millised on Läti kulinaariaspetsialistide edulood, kes on võrgustike loomisest kasu saanud?
15. Kuidas saavad Leedu kulinaariakoolid hariduse edendamiseks rahvusvaheliste võrgustikega koostööd teha?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;

**TEEMA 12****TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA****PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK
KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE
KÖKAKUNSTI JÄÄKIDETA****PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST****TEEMA VAHENDID:**

**PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK ÕPETAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE,
MIS EI OLE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTI**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Palun külastage meie digitaalset brošüüri, et saada rohkem linke professionaalse võrgustiku loomise kohta IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS ""Õppe- ja õppevahendid NO LEFTOVER kulinaarse kunsti jaoks." Vaadake teisi ressursse ja viiteid NO LEFTOVER radiatsiooniliste ja kaasaegsete retseptide brošüüridest.

TEEMA 13

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: ELEVATE Pexels Canvast



TEEMA 13

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss juhendab osalejaid looma professionaalset portfooliot, mis tutvustab nende teadmisi kokakunsti jääkide alal. Osalejad õpivad tundma portfoolio olulisi komponente ja osalevad praktilistes harjutustes, et dokumenteerida oma strateegiaid, tunniplaane ja saavutusi. Grupi tegevused hõlmavad portfelli elementide vastastikust eksperdihinnangut, mis aitab osalejatel oma esitlusi täpsustada ja tagab, et nende portfoolid näitavad tõhusalt oma oskusi ja saavutusi jätkusuutlike kulinaarsete tavade vallas.

Päevakord:

- Sissejuhatus portfelli arendamisse (5 min)
- Portfelli oluliste komponentide ülevaade (5 min)
- Praktiline seanss: ülejäänud strateegiate dokumenteerimine (30 min)
- Põhjaliku portfelliplaani väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: portfelli elementide eksperthinnang (15 min)
- Portfellide esitus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemused: osalejad õpivad, kuidas luua terviklikku professionaalset portfooliot, mis tutvustab nende oskusi, kogemusi ja saavutusi kokakunsti koolitajatenä. Osalejad loovad kõikehõlmava professionaalse portfelli, mis tutvustab nende teadmisi kokakunsti jääkide alal, sealhulgas dokumenteeritud strateegiaid, tunniplaane ja saavutusi.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Mis on erialane portfoolio ja miks see on koolitajatele oluline? Tutvustage erialase portfoolio hoidmise tähtsust kokakunsti koolitajana.	Kiire arutelu portfelli praeguste tavade üle osalejate vahel. Arutelu: Kulinaariakunsti portfelli säilitamise eelised.	Näidisportfoolio, mis tutvustab kulinaariaõpetajate põhi-elemente.



TEEMA 13



TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage kokakunsti professionaalse portfelli olulisi komponente. Digitaalsed ja füüsilised portfellid: digitaalsete portfelli loomise tööriistade ja platvormide uurimine.	Küsimused ja vastused portfelli komponentide mõistmise hindamiseks. Võrdlus: digitaalsete ja füüsiliste portfelli plussid ja miinused.	Jaotusmaterjalid portfoolio elementide kontrollnimekirjaga.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Demonstratsioon selle kohta, kuidas luua ja korraldada digitaalset portfooliot, sealhulgas sisu valida ja üles laadida. Kulinaariakunsti portfelli komponendid. Esitlus: kaasatavad põhielemendid (CV, õpetamise filosoofia, tunniplaanid, töefotod, tunnistused jne).	Tagasiside portfelli korralduse demonstratsiooni ajal ja pärast seda.	Portfoolio koostamise tarkvara, näidisportfellid ja digitaalne sisu.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Ajurünnak ideid ainulaadsete oskuste ja kogemuste tutvustamiseks portfoolios. Oma õpetamisfilosoofia koostamine. Tegevus: Õpetusfilosoofia lühikese väite koostamine.	Vaadake läbi ja arutage ajurünnaku ideid. Arutelu: Mis on õpetamisfilosoofia ja miks see on oluline?	Pabertahvel ainulaadsete portfelliideede märkmete jaoks. Kuvage kokakunsti koolitajate näidisportfooliosid.



TEEMA 13

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFFESIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja professionaalne portfoolio, keskendudes kulinaarse kunstihariduse peamistele tugevustele ja saavutustele. Tööde ja saavutuste tutvustamine. Praktiline tegevus: fotode, videote ja kulinaarse töö kirjelduste korraldamine ja esitamine.	Portfoolio eksperdihinnang Arutelu: saavutuste dokumenteerimise ja kuvamise parimad tavad.	Portfelli mallid ja kujundustööriistad.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Esitage portfelli mustandit kolleegidele ja saage tagasisidet.	Hinnake sisu selguse, organiseerituse ja esituse põhjal.	Esitlusvahendid ja tagasiside vormid.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke tagasisidet portfelli ja selle võimalike täiustuste kohta.	Rubriigipõhine portfelli hindamine.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Koguge kokku viimased mõtted ja küsimused. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



TEEMA 13

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

PROFESSIONAALSE PORTFOOLI LOOMINE HARIDATUSELE MITTE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTIGA

1. Millised on Taani kulinaariaõpetajate professionaalse portfelli olulised komponendid?
2. Kuidas saavad Eesti kokanduskoolitajad oma õppetöö saavutusi portfoolios näidata?
3. Millist rolli mängib fotograafia Islandi kokanduskoolitaja portfoolios?
4. Kuidas saavad Läti kokanduskoolitajad portfoolio kaudu demonstreerida oma teadmisi traditsioonilise köögi vallas?
5. Millised on Leedu koolitajate jaoks parimad viisid oma professionaalset arengut portfoolios esile tõsta?
6. Kuidas saavad Taani kokanduskoolitajad kasutada digitaalseid portfooliote, et jõuda laiema publikuni?
7. Millised on Eesti kokakunsti juhendajate eduka portfoolio võtmeelemendid?
8. Kuidas saavad Islandi kokandusõpetajad lisada oma portfooliosse õpilaste iseloomustusi?
9. Millised on loovad viisid Läti koolitajatel oma kulinaarset filosoofiat portfoolios tutvustada?
10. Kuidas saavad Leedu kulinaariaõpetajad oma portfoolios videosisu tõhusalt kasutada?
11. Mis kasu on tunniplaanide lisamisest Taani kokandusõpetaja portfelli?
12. Kuidas saavad Eesti haridustöötajad kasutada sotsiaalmeediat oma erialase portfoolio täiendamiseks?
13. Millised on Islandi kokanduskoolitajate parimad tavad veebiportfoolio kujundamisel?
14. Kuidas saavad Läti kokandusõpetajad oma portfellis oma kultuuripärandit tutvustada?
15. Millised on Leedu kokakunsti professionaalide peamised suundumused portfoolio kujundamisel?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



TEEMA 13

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

TEEMA VAHENDID:

PROFESSIONAALSE PORTFOOLI LOOMINE HARIDATUSELE MITTE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTIGA

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Palun külastage meie digitaalset brošüüri, et saada rohkem linke professionaalse võrgustiku loomise kohta IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS "Õpetus- ja õppevahendid NO LEFTOVER Culinary Arts'i jaoks." Seal mainitud sada ressursi aitavad luua oma portfoolio ja seda kujundada.

Bowne, M. (2017). Õpetamisfilosoofia väljatöötamine. Efektiivse õpetamise ajakiri. Vol. 17, nr 3, 2017, 59–63. Veebiajakiri, mis on pühendatud tipptasemel õpetamisele. Saadaval aadressil <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1175767.pdf>

Boye, A. (värskendasid Suzanne Tapp ja Mitzi Ziegner, 2023). OMA

ÕPETUSFILOSOOFIA KIRJUTAMINE. Saadaval aadressil

https://www.depts.ttu.edu/tlpdc/Resources/Teaching_resources/TLPCDC_teaching_resources/WritingYourTeachingPhilosophywhitepaper-

Revised2023_FINAL.pdf Escoffier.edu (n/d). Kuidas koostada professionaalset kulinaarset portfelli. Saadaval aadressil

<https://www.escoffier.edu/blog/culinary-pastry-careers/how-to-make-a-professional-culinary-portfolio/>

highendchefs.com (2023). Peakoka juhendid, kuidas saada erakokaks, kuidas koostada peakoka portfelli. Saadaval aadressil

<https://highendchefs.com/chef-guides/how-to-create-a-chef-portfolio-a-10-step-guide-2/>

www.urmc.ro. (n/d.) Näpunäiteid oma koolitaja portfelli kavandamiseks ja kirjutamiseks. Saadaval aadressil

<https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/smd/academic-affairs/documents/educator-portfolio-instructions.pdf>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

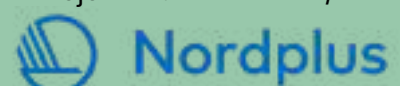
TEEMA 14

SESSIOONIPLAAN TÄISKASVANUTELE: JÄÄTMETE KÄITLEMINE ILMA JÄÄKIDETA PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: Antranas pixabayst, Canvast

Projekti ID: NPAD-2022/10049





14. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad õpivad täiustatud jäätmekäitlustehnikaid, et tagada köögitoimingute vastavus jätkusuutlikkuse eesmärkidele. Seansi raames tutvustatakse praktilisi jäätmete sorteerimise, kompostimise ja muude meetodite tutvustamist üldise jäätmetekke vähendamiseks. Osalejad töötavad välja põhjalikud jäätmekäitlusplaamid, mis on kohandatud kulinaarse keskkonna jaoks ning osalevad rühmategevustes, et analüüsida ja optimeerida jäätmetekke vähendamise võimalusi. Vastastikused eksperdihinnangud aitavad neid plaane täpsustada, tagades nende tõhususe ja praktilisuse.

Päevakord:

- Sissejuhatus jäätmekäitlustehnikatesse (5 min)
- Arutelu: säästvad jäätmekäitlustavad (5 min)
- Praktiline sessioon: jäätmete sorteerimise ja kompostimise demonstreerimine (30 min)
- Jäätmekava väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: jäätmetekke vähendamise võimaluste analüüs (15 min)
- Jäätmekavade esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõtte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad rakendavad täiustatud jäätmekäitlustehnikaid, tagades, et köögitoimingud on kooskõlas jätkusuutlikkuse eesmärkidega ja vähendavad üldist jäätmeteket.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage jäätmekäitluse tähtsust ülejäävate eesmärkide saavutamisel.	Kiire arutelu praeguste jäätmekäitlustavade üle.	Video ja brošüür säästva jäätmekäitluse kohta kokakunsti jääkideta



14. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Arutage peamisi jäätmekäitlusstrateegiaid, nagu kompostimine ja ringlussevõtt.	Küsimused ja vastused arusaamise hindamiseks.	Video, brošüür, jaotusmaterjalid jäätmekäitlustehnikate kohta, et kokakunstist ei jääks üle

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Jäätmekäitlustavade, nagu sorteerimine ja kompostimine, tutvustamine.	Tagasiside demonstratsiooni ajal ja pärast seda.	Jäätmekäitlusvahendid ja materjalid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid köögi või restorani täiendavaid jäätmekäitluslahendusi.	Vaadake ideid üle ja arutage neid.	E-märkmed, märkmete pabertahvel, uuringute andmebaas, video ja brošüür jääkide käitlemise ja jäätmekäitluse kohta.



14. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Töötage välja köögi või restorani põhjalik jäätmekava.	Vastastikune eksperdihinnang jäätmekavade kohta.	Planeerimismallid ja tööriistad.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Jäätmekava rakendamine simuleeritud keskkonnas.	Jäätmekava rakendamine simuleeritud keskkonnas.	Jäätmekäitlusvahendid ja -seadmed.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Anda tagasisidet jäätmekava ja selle täitmise kohta.	Rubriigipõhine hindamine	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Koguge kokku viimased mõtted ja küsimused. Seansi kohta tagasiside kogumiseks viige läbi lühike väljumisuuring.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



14. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA: JÄÄTMEDE KÄITLEMINE PUUDUVAD KULINAARIKUNSTIS

1. Millised on kõige tõhusamad jäätmekäitlusviisid Taani restoranides?
2. Kuidas Eesti kokad oma köögis toidujäätmetega toime tulevad?
3. Millised on toidujäätmete kõrvaldamise eeskirjad Islandi kulinaariaettevõtetes?
4. Kuidas saavad Läti koolid parema jäätmekäitluse kaudu toidujäätmeid vähendada?
5. Millised on toidujäätmete kompostimise parimad tavad Leedus?
6. Kuidas saavad Taani kulinaariakoolid õpilastele säästvat jäätmekäitlust õpetada?
7. Milliseid uuenduslikke jäätmekäitlusvõtteid kasutatakse Eesti kokakunstis?
8. Kuidas teevad Islandi restoranid toidujäätmete käitlemisel koostööd kohalike kogukondadega?
9. Millist rolli mängib valitsuse poliitika jäätmekäitluses Läti kokakunstis?
10. Kuidas saavad Leedu restoranid parema jäätmekäitluse kaudu oma keskkonnamõju vähendada?
11. Mis kasu on toidujäätmete auditist Taani köökides?
12. Kuidas saavad Eesti kokandusspetsialistid oma meeskondi jäätmetekke vähendamise teemal harida?
13. Millised on Islandi restoranides jäätmevaba tava rakendamise väljakutsed?
14. Kuidas saavad Läti kokakunsti õpilased säästva jäätmekäitluse kohta õppida?
15. Millised on Leedu kulinaariaproffide tulevikutrendid jäätmekäitluses?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



14. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

TEEMA VAHENDID:

JÄÄTMETE KÄITLEMINE PUUDUVAD KULINAARIKUNSTIS

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

RAKENDUS: Liiga hea, et minna: lõpetage toiduraiskamine. Saadaval aadressil

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=et_US&pli=1

CES Warren. (2024). Toidujäätmete vähendamine. Saadaval aadressil

<https://www.youtube.com/watch?v=IhfXaekh04Y>

Euroopa Komisjon. Toidujäätmed, saadaval aadressil

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en Video: Financial Times.

(2020). Restoranid liiguvad nulljäätmete poole | FT toidurevolutsioon

. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=QwLnbcQBqrk>

Gunnerød, S. (2019). Ilma raiskamata toiduvalmistamise – poliitika kui

mõistlike ümberjagamise uurimine. Nordic Journal of Art & Research, 8(1).

Kättesaadav <https://doi.org/10.7577/information.3634>, ka

<https://journals.oslomet.no/index.php/ar/article/view/3634> Kadri, K. et al.

(2016). Toidujäagi tavad tarbijate seas valitud riikides Euroopas, Lõuna- ja

Põhja-Ameerikas. Saadaval aadressil

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302397/>

**Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2021). Suurepärase maitse-
zero waste. Saadaval aadressil**

<https://norden.lv/en/projects/sustainable-development/great-tastezero-waste/>

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2022). Ei lase toitu raisata. ISBN 978-92-893-

7407-1 PDF, ISBN 978-92-893-7408-8 ONLINE, saadaval aadressil

<http://dx.doi.org/10.6027/nord2022-020> ja [https://pub.norden.org/nord2022-](https://pub.norden.org/nord2022-020/#)

020/# Oklin. (2019). Nolla – esimene zero waste restoran Põhjamaades.

Saadaval aadressil <https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/>

Video: Vanasõnad 31Woman CIC. (2023). 9 viisi, kuidas restoranid saavad

toiduraiskamist vähendada. <https://www.youtube.com/watch?v=8LFIPiZy-Xw>

ReFed. (2018). Restorani toidujäätmete tegevusjuhend. Saadaval aadressil

https://refed.org/downloads/Restaurant_Guide_Web.pdf

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 15

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIKUNSTIS PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: oliveshadow firmast Getty ImagesCanva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





15. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade: see seanss keskendub tervishoiu- ja ohutusstandarditele kulinaarse lähenemisviisi raames, kus pole ülejääke. Osalejad õpivad, kuidas tasakaalustada jätkusuutlikkust toiduohutuse ja toiteväärtusega, tagades, et ükski järelejäänud tava ei kahjustaks tervisestandardeid. Praktilised harjutused hõlmavad terviseteadlike toiduvalmistamistehnikate rakendamist, et roogi ei jääks, koos rühmategevuse ja vastastikuste eksperdihinnangutega, mis tagavad, et need tavad vastavad nii jätkusuutlikkuse kui ka tervise eesmärkidele.

Päevakord:

- Sissejuhatus kaasaegsetesse retseptidesse, kus puuduvad järelejäänud retseptid (5 min)
- Põhja- ja Baltimaade moodsate kulinaarsete suundumuste mõistmine (5 min)
- Praktiline seanss: uuenduslikud kaasaegsed toidud (30 min)
- Fusion retseptide väljatöötamine (10 min)
- Grupikoostöö: moodsa ilma jäägita menüü loomine (15 min)
- roogade esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemused: osalejad tagavad, et ükski järelejäänud tava ei vastaks tervise- ja ohutusstandarditele, tasakaalustades kulinaarsete preparaatide jätkusuutlikkuse toiteväärtuse ja toiduohutusega.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage lühidalt kontseptsiooni "Tervislikud aspektid NO Leftover Culinary Arts". Tõstke esile toidujäätmete minimeerimise olulisus kulinaarsetes praktikates nii tervisele kasulike kui ka keskkonnasäästlikkuse seisukohast.	<ul style="list-style-type: none"> • Kiire mitteametlik küsitlus või käetõstmine, et hinnata eelteadmisi või huvi teema vastu. • Esitage mõned küsimused, et stimuleerida mõtlemist (nt "Millised on teie arvates toidu raiskamise mõjud tervisele?" või "Miks võib olla oluline toidu valmistamisel jääke vähendada?"). 	<p>Lühike PowerPointi esitlus või infograafik, mis võtab kokku põhipunktid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pabertahvel või tahvel osalejate esialgsete mõtete ülesmärkimiseks.



15. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄANUD KULINAARIKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke ülevaade peamistest mõistetest, mis on seotud teemaga "No Leftover Culinary Arts", sealhulgas toidujäätmete vähendamise mõju tervisele, nagu toitainete säilimine ja toiduohutus.	<ul style="list-style-type: none"> Lühike küsimuste ja vastuste seanss või kiire viktoriin küsitlustarkvara (nt Kahoot) abil mõistmise hindamiseks. Julgustage osalejaid jagama oma esialgseid mõtteid või mõtisklusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Jaotusmaterjal või slaidid, mis võtavad kokku NO Leftover Culinary Artsi terviseaspektid. Digitaalsed tööriistad (nt Poll Everywhere, Mentimeter) interaktiivseks

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Jagage osalejad väikestes rühmadesse, et arutada strateegiaid toidujäätmete vähendamiseks nii professionaalsetes köökides kui ka koduses toiduvalmistamises, keskendudes kasu tervisele. Viige läbi praktiline esitlus, kus roog valmistatakse tehnikate abil, mis minimeerivad toidujäätmeid ja säilitavad toiteväärtuse.	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige rühmaarutelusid ja andke tagasisidet. Esitluse lõpus viige läbi lühike kirjalik või suuline viktoriin, et tagada põhipunktidest arusaamine. 	<ul style="list-style-type: none"> Retseptikaardid või õppevideod, mis tutvustavad jätmiseta tehnikaid. Demonstratsiooni koostisained ja toiduvalmistamise seadmed.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Hõlbustada ajurünnakut, kus osalejad töötavad välja oma strateegiad või retseptid, mis sisaldavad jätmiseta lähenemist, rõhutades terviseaspekte.	Ettekanded või ideede jagamine rühmas. Andke kohe tagasisidet pakutud strateegiate praktilisuse ja tervisega seotud eeliste kohta.	Pabertahvel või tahvel ajurünnakuks. Inspiratsiooni saamiseks juurdepääs veebipõhisele andmebaasidele või kokaraamatutele.



15. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Laske osalejatel töötada paarides või väikestes rühmades, et luua üksikasjalik plaan või retsept, mis ühendab mittejäägi põhimõtted, keskendudes tervisele kasulike mõjude	Vaadake üle ja hinnake iga rühma plaan/retsept rubriigi alusel, mis sisaldab loovust, teostatavust ja mõju tervisele. Täiendava tagasiside andmiseks rühmadevaheline vastastikune ülevaade.	Retsepti/plaan i väljatöötamise mallid. Tervise- ja toitumisjuhised, millele planeerimise ajal viidata

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Võimaldage osalejatel testida või simuleerida oma plaane/retsepte, mis ei ole alles jäänud, keskendudes tervisele, kas tegeliku toiduvalmistamise (kui võimalused on saadaval) või hüpoteetiliste stsenaariumitega üksikasjalike ülevaadete kaudu.	Jälgige testimisprotsessi ja andke reaajas tagasisidet. Laske osalejatel hinnata enda ja teiste tulemusi võrreldes esialgsete eesmärkidega.	Toiduvalmistamisvõimalused või simulatsioonitööriistad (nt toiduvalmistamise rakendused, retseptide analüüsimise tarkvara)

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Andke igale osalejale või rühmale personaalset tagasisidet, mis põhineb nende esinemisel praktiliste tegevuste käigus.	Kasutage konkreetse ja rakendatava tagasiside andmiseks rubriiki või kontrollnimekirja. Pakkuge lühike refleksiooniharjutus, kus osalejad märgivad üles peamised näpunäited ja parandamist vajavad valdkonnad.	Hindamisvormid või digitaalsed vahendid tagasiside andmiseks. Peegeldavad päevikud või märkmikud osalejatele oma mõtete salvestamiseks.



15. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
<ul style="list-style-type: none"> Tehke kokkuvõtte seansil käsitletud põhipunktidest, rõhutades terviseaspektide olulisust mittejäanud kulinaarsetes tavades. <ul style="list-style-type: none"> Tutvustage lühidalt järgmist kursusel käsitletavat üksust või teemat. 	<ul style="list-style-type: none"> Avage sõna viimaste küsimuste või kommentaaride jaoks. <ul style="list-style-type: none"> Viige seansi kohta tagasiside kogumiseks läbi lühike lahkumisuuring. 	<ul style="list-style-type: none"> Kokkuvõtlik slaid või jaotusmaterjal võtmete kaasavõtmistega. Seansside tagasiside andmiseks küsitlustööriistad (nt Google Forms, paberküsitlused).



15. TEEMA

TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

TERVISE ASPEKT MITTE JÄÄNUD KULINAARIKUNSTIS

1. Kuidas saavad Taani kokad tagada toiteväärtuse tasakaalu toidujääkide planeerimisel?
2. Mis kasu on tervisele, kui kasutada Eesti köögis koostisosa kõiki osi?
3. Kuidas võtavad Islandi kulinaarspetsialistid tervisega seotud kaalutlused arvesse, kui tavasid ei jäeta?
4. Millist rolli mängib portsjonite kontroll Lätis tervise säilitamisel ja jäätmete minimeerimisel?
5. Kuidas saavad Leedu pered järelejäänud koostisainetest tervislikke toite luua?
6. Millised on parimad tavad maitse ja toitumise tasakaalustamiseks Taani ilma jääkideta roogade puhul?
7. Kuidas saavad Eesti koolid oma toitumisprogrammidesse lisada põhimõtteid, mis ei jääks üle?
8. Millised on Islandi köögis jääkide taaskasutamise terviseriskid ja kuidas neid maandada?
9. Kuidas tagavad Läti kokad toiduohutuse toidujääkide taaskasutamisel?
10. Kuidas saab Leedu kokakunst tervist edendada, kui toiduvalmistamise tavadest ei jää järele?
11. Millised on toidujääkide kasutamise toitumisalased tagajärjed Taani toiduvalmistamisel?
12. Kuidas saavad Eesti kokad luua tervislikke ja jätkusuutlikke menüüsid, kus pole ülejääke?
13. Millised on peamised terviseiga seotud kaalutlused Islandi leibkondade jaoks, kui nad ei planeeri toidujääke?
14. Kuidas saavad Läti kokandusõpetajad õpetada õpilastele toiduraiskamise minimeerimise kasulikkust tervisele?
15. Millised on toidu kvaliteedi ja ohutuse säilitamise strateegiad Leedus, kus kokakunsti ei jää järele?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;

**15. TEEMA****TÄISKASVANUD KOOLITAJATELE SEANSI KAVA****TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD
KULINAARIKUNSTIS****PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST****TEEMA VAHENDID:****TERVISE ASPEKT MITTE JÄÄNUD KULINAARIKUNSTIS**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Ferreira, S. (2018). Tervisliku toiduvalmistamise kunst: kulinaariameditsiin. Saadaval aadressil <https://nutrition.org/the-art-of-cooking-for-health-culinary-medicine/>

Policastro, P., Brown, A. H., Camolo, E. (2023).

Tervislikud abilised: kulinaarsete tundide kasutamine laste kulinaarse kirjaoskuse ja toiduvalmistamise enesetõhususe parandamiseks. Saadaval aadressil <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1156716/full> Vaadake teisi allikaid ja viiteid brošüüridest, mis käsitlevad kiirguse ja kaasaegseid retsepte NO LEFTOVER.



Kokkuvõte 15 seansi kavast

15-sessiooniline sari teemal NO LEFTOVER Culinary Arts hõlmab säästvaid tavasid toiduraiskamise minimeerimiseks. Teemad hõlmavad säästvat hankimist, jäätmevaba menüü koostamist, toiduvalmistamise tehnikaid ja toidujäätmete loomingu kasutamist. Sessioonidel keskendutakse ka toidu säilitamisele, jäätmekäitlusele, tarbijate harimisele ja jäätmete mõõtmisele. Osalejad arendavad praktilisi oskusi võrgustike loomisel, portfelli loomisel ja NO LEFTOVER strateegiate rakendamisel ärikeskkonnas. Tulemuseks on jäätmetekke vähendamise tavade igakülgne mõistmine ja rakendamine kokakunstis, mis suurendab nii keskkonnavalast vastutust kui ka ettevõtte efektiivsust, soodustades samal ajal professionaalset kasvu võrgustike loomise ja portfelli arendamise kaudu.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-
2022/10049

100% FL IÄÄNU

Foto: kazoka30, Getty Images Pro, Canva.



Järeldus

See digitaalne brošüür “15 seansiplaani NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts’ile” projekti NPAD-2022/10049 osana sisaldab 15 NO LEFTOVER kontseptsiooniga seansi kava Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedu koos kirjelduste, päevakavade, ajastustegevuste, hindamismeetodite ja kasulike ressursidega.

Neid sessiooniplaane saab kasutada professionaalseks ja ametlikuks kokakunsti õppeks ning amatööriks ja mitteformaalseks õppeks.

Seansikavasid saab kasutada nii kogu kursusena kui ka eraldi fragmentidena. Iga sessiooniplaani saab kasutada iseseisvalt mis tahes ühiskondliku tegevuse ja seminari jaoks. Väljatöötatud ressursid: digitaalsed brošüürid ja videod võivad toetada sessiooniplaanide koostamist ning lisada omaressursse ning need teemad arenevad kiiresti ning saavad info- ja ressursi- ja tehnilisi uuendusi.

Seansiplaanid on tihedalt seotud samateemaliste ülesannetega ja sisaldavad seetõttu samu küsimusi – nii õpetajatele kui ka ülesandeid kasutama hakkavatele õppijatele.



Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

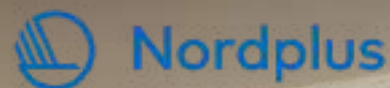
100% EI JÄÄNU

Foto: lindavostrovskia firmast Getty Images, Canva.





Projekti ID: NPAD-2022/10049



Autorid ja kaasautorid:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riia), projekti koordinaator, seadistamine, sisu ja graafiline disain, kontseptsioon, struktureerimine, toimetamine

Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riia)

Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Leedu)

Bjarnfridur Einarsdottir, Hansina, STEP BY STEP CONSULTING (Island)

Rafn, Jon, STEP BY STEP CONSULTING (Island)

Pels, Ruta, MITRA (Eesti)

Smulski, Aleksei, MITRA (Eesti)

Högnadóttir, Anna, Com&Train (Den&Train)





Projekti ID: NPAD-2022/10049



15 SEANSIPLAANI KOMPLEKT TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE PÕHJAMAADE/BALTI KULINAARSE KUNSTI NO LEFTOVER

Viide: Zvereva, O. et al (2024). "15 seansiplaani komplekt NO LEFTOVER Põhjamaade/Balti kulinaarse kunsti jaoks". Nordplus täiskasvanud. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digita 15 sessiooniplaani komplekt NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts'i kursuse koolitusmaterjalide ja tööriistadega täiskasvanute koolitajatele. Projekti ID: NPAD-2022/10049.

ISBN-kood: 978-9934-643-04-0

Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com

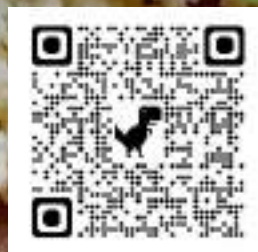


Foto: autor Anna Tis
Pexelsist, Canva