

## Miks tulla toitumisnõustaja õppesse just Terviskooli?

Erineme teistest sama õpet pakkuvatest koolidest selle poolest, et õpe Tervisekoolis keskendub tervise edendamisele ja tarbitava toidu funktsionaalsusele – toit peaks meie kehalisi protsesse positiivselt mõjutama. Oleme välja töötanud oma lähenemise toitumisnõustamisele ning sellest lähtudes ka toitumisnõustajate koolitamisele. Koolitusel keskendume eeskätt praktikale ning õppeainete omavahelisele sidumisele, järgnev toetub eelnevale ning teooria seotakse praktiliste kogemustega.

Toitumisnõustajate koolitamisel on meil Eestis kõige pikaajalisem kogemus, ainukese koolina valmistame ette ka funktsionaalse toitumise terapeute. Tervisekoolis antakse toitumisnõustajatele lisaks kutsestandardis nõutavale tasemele lisateadmisi, pakutakse erineval tasemel jätkukoolitusi ning koostatakse pidevalt toitumisnõustajate tööks vajalikke alus- ja tugimaterjale, pakutakse nii õppuritele kui juba töötavatele toitumisnõustajatele supervisiooni, koolitades välja superviisoreid (mentoreid).

Õppekava väljatöötaja ja üks peamistest koolitajatest Annely Soots on arsti, psühholoogi ja sotsiaaltöö haridusega funktsionaalse toitumise terapeut (lõpetanud toitumisterapeudiõppe aastal 2009 ning saanud lisaks palju koolitusi funktsionaalse/bioloogilise meditsiini vallas), kellel on pikaajaline kogemus nõustamise aluste ning suhtlemiskoolituste õpetajana ning nii tervete kui terviseprobleemidega klientide nõustajana/terapeudina.

Tervisekoolis koolitatakse toitumisnõustajaid EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel alates aastast 2007. Õppekava on sisuliselt sama ka praegu, kuid seda on toitumisnõustajate tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes pidevalt täiendatud. Õpetajateks on funktsionaalse toitumise nõustaja ja -teraapia alase väljaõppe ning pikaajalise praktikaga oma eriala edendajad Eestis, kes saavad regulaarset erialast täiendkoolitust. Uued tõendus põhised teadmised leiavad kiiresti koha ka kooli õppekavades ja õppematerjalides. Meie peamiseks konsultandiks ja retsensendiks on biokeemik - toitumisteadlane Tiiu Vihalemm, teeme koostööd ka teiste teadlastega nii Eestis kui välismaal.

2011. aastal algatasime Eestis toitumisnõustaja kutsestandardi koostamise. Kool osales standardi väljatöötamisel ning 2018. aastal selle uuendamises. Kooli õppekavad on koheselt viidud kutsestandardiga kooskõlla, kuid Tervisekoolis antakse lisaks toitumisnõustaja kutsestandardis nõutavale tasemele täiendavaid erialaseid teadmisi ning pakutakse kõrgematel tasemetel jätkukoolitusi.

Aastast 2011 annab Tervisekool välja ajakirja Toitumisteraapia, mille sisu on suunatud eeskätt kooli õppuritele ja toitumisspetsialistidele, kuid on kättesaadav ka kõikidele teistele huvilistele üleriigilises ajakirjanduslevis.

Aastal 2018 valmivad esimese õpiku kaks osa.

Juba 2008. aastast oleme koolis õpetanud põhimõtete ja teadmiste alusel, mis kajastuvad 2012. aastal avaldatud uutes Põhjamaade Toitumissoovitustes (PTS) ja Eesti riiklikes toitumisjuhistes.

Tervisekool teeb tihedat koostööd tegutsevate toitumisinõustajatega, tervisenõustajatega toitumise alal ning funktsionaalse toitumise terapeutidega, aidates koostada töökirjeldusi, määratleda pädevuse piire ja koostööpunkte teiste erialade esindajatega. Õppetöö baseerub ka nendel reaalsel tööd reguleerivatel dokumentidel.

Tervisekool pakub õpilasele rohkesti õppe-, ning lugemismaterjale ja juhendeid, mis on koostatud spetsiaalselt toitumisinõustaja töö vajadustest lähtudes.

Head õpiindu soovides

Annely Soots