

## Tervisekool

# TOITUMISNÕUSTAJA – ja TOITUMISTERAPEUDI ÕPPEKAVA

## Üldülevaade ja I-II mooduli õppe kirjeldus

August 2018

**Hariduse liik:** Täienduskoolitus

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppekeel:** Eesti keel

**Õppekava koostamise alus:** toitumisinõustajate ja – terapeutide tööle esitatavad nõuded ([www.toitumisnoustajad.ee](http://www.toitumisnoustajad.ee)), toitumisinõustaja kutsestandard (tase 5) ja toitumisterapeudi kutsestandard (tase 6).

### **Teadmiste ja oskuste alused:**

Riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade); tõenduspõhine tervisliku tasakaalustatud toitumise alane kirjandus; EV seadusandlus. Toitumisinõustaja kutsestandard ja tegutsevate toitumisinõustajate poolt koostatud dokumendid: toitumisinõustamise näidustused ja sihtgrupid, toitumisalala spetsialistide kirjeldused, toitumisinõustaja kompetentsuse tasemed.

**Tervisenõustaja toitumise alal lisaks:** tõenduspõhine info toidutalumatus ja detoksifikatsiooni ning erinevate taimetoitluste kohta, tõenduspõhine arstide ravijuhendites jt juhistes olev info haiguspuhuse toitumise kohta, tõenduspõhine kirjandus nende haigusseisunditepuhusest toitumisest, meeskonnatöö põhimõtted tervisehoolduse meeskonnas töötamisel.

**Funktsionaalse toitumise teraapia alal lisaks:** Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni poolt koostatud toitumisterapeudi tööle esitatavad nõuded ja UK toitumisterapeudi kutsestandard. Tervisekooli lõputöödena koostatud tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.

Kooli lõpetav õpilane on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisinõustamise või toitumisteraapia teenust erinevatele elanikkonna gruppidele. Tervisenõustaja toitumise alal ja toitumisterapeut võivad töötada erapraksises ning igas tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonnas, jagades inimestele toitumisalaseid nõuandeid.

Kooli lõpetanud toitumisinõustaja või -terapeut on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- toitumisinõustamise või -teraapiaalase teadmise kasutamiseks töös klientidega,
- elukestvaks õppeks ja oma isiku arendamiseks,
- meeskonnatöökäitumise kutsealade töötajatega,
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees,
- isiku inimväärikuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

Isikunõuded, mida püütakse õpilases õppekava jooksul arendada:

- Hoolivus
- Empaatiavõime
- Positiivne eluhoiak
- Korrektsus
- Tolerantsus
- Pingetaluvusvõime
- Koostöövõime

### **Toitumisnõustaja ja -terapeudi õpe Tervisekoolis**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisnõustajaid ja -terapeute alates aastast 2007 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisnõustajate tööle esitavate nõuete ja vajaduste muutudes ning uued tõendus põhised teadmised kajastuvad ka õppematerjalides, mida pidevalt ajakohastatakse.

Tervisekool on osalenud toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel ning pidevalt panustanud töötavate toitumisnõustajate täiendkoolitusse ning eriala edendamisse.

Õpilastele pakutakse tänapäevaseid toitumisalaseid teadmisi, ta saab ka praktilise nõustamisealase väljaõppe.

2018. aastal muudeti uuesti õppekavasid, sest riikliku kutsestandardiga sätestatud toitumisterapeudi tase on sarnane Tervisekooli tervisnõustaja toitumise alal tasemele. Õppesse lisati toitumisterapeudi õppe baastase, mis vastab riiklikult kehtestatud toitumisterapeudi kutsestandardi nõuetele (miinimumnõuetele).

Toitumisterapeudi õppekava muutus aastal 2018 funktsionaalse toitumisterapeudi õppekavaks, sest see sisaldab süvendatud tasemel toitumisterapeudi õpet.

### **ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS**

Tervisekoolis on võimalik õppida **TOITUMISNÕUSTAMIST** kahel erineval tasemel: toitumisnõustaja baastasemel ja tervisenõustaja toitumise alal tasemel.

**TOITUMISTERAAPIAT** on samuti võimalik õppida kahel tasemel: toitumisterapeudi ja funktsionaalse toitumise terapeudi tasemel.

Õpe jaguneb V moodulisse.

Õppe esimese osa. „**TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPE**“ (350 tundi) **I ja II moodul** läbinud õpilane on saanud „Toitumisnõustaja“ kutsestandardi tasemel (tase 5) toitumisnõustaja tööks vajalikud baastadmised ja oskused, millele on lisandunud tervisliku toiduvalmistamise ja toiduainete tervislikkusega seotud teemad ning seede- ja seedevälvete- jt enamlevinud terviseprobleemidega isikute toitumisnõustamise teemad.

**III moodul** on kas **toitumisnõustaja jätkuõpe**: „**TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL**“ (250 tundi), kus saadakse lisaks mitmeid toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) tasemel teadmisi ja -oskusi, kuid ei ole lõpetanud toitumisterapeudi koolitust täies mahus. Lisaks

pakutakse tänapäevaseid baastadmisi keha detoksifikatsiooniprotsessidest ja toidutalumatusesest ning toitumisest psüühiliste probleemide korral.

**III moodul on ka TOITUMISTERAPEUDIÕPE (160 tundi)**, mis vastab toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) tasemele ning eeldab kõrgharidust. See tase ei eelda tervisenõustaja toitumise alal mooduli läbimist. Sellesse õppesse võib tulla pärast II mooduli ehk toitumisnõustaja baastaseme läbimist.

**I moodul** 48 tundi: „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“. Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisnõustajaks.

**II moodul:** 302 tundi: „Toitumisnõustamise alused“.

**III moodul:** 250 tundi „Tervisenõustamine toitumise alal“ või

**III moodul:** 160 tundi „Toitumisterapeudi õpe“

**IV ja V moodul on FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPE.** See õpe eeldab toitumisterapeudiõppe läbimist ja teatud tsüklite läbimist tervisenõustaja toitumise alal õppes. Kokku tunde 760.

Õpe jaguneb auditoorseks (teooria ja praktikaõpe), iseseisvaks õppeks ning superviseeritud praktikaks. Auditoorne osa koosneb kahe- või kolmepäevastest tsüklitest kord kuus või rohkem kordi kuus, kestvusega kokku 1-2 aastat.

## SIHTGRUPP

Toitumisnõustajana või -terapeudina tööd alustada soovivad isikud, aga ka need, kes soovivad õppida tervisliku toitumise aluseid, tervislikku toiduvalmistamist, tervete ja haigete inimeste toitumisnõustamist enda ja oma lähedaste tarvis.

## KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Kooli õppima asumisel on nõutav vähemalt keskharidus, toitumisterapeudi õppesse pääsemisel on vajalik kõrgharidus.

Vastuvõtudokumendid:

- haridust tõendav dokument (kesk- või kõrgem haridus).
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega.
- III, IV ja V moodulisse saamisel ka eelnevate tasemete lõpetamise tunnistus ning töökogemuse kirjeldus.

Toitumisnõustaja baasõppesse võetakse õpilane vastu pärast esimese sissejuhatava õppemooduli läbimist (II mooduli alguses). Esimese õppemooduli jooksul on õpilasel võimalik tutvuda erialaga ning teha otsus õppimise jätkamiseks või mittejätkamiseks. Vajadusel viiakse õpilasega läbi vestlus. Esimese mooduli läbimine ei anna õigust töötada toitumisnõustajana.

## **ÕPPETÖÖ ON ÕPILASTELE TASULINE**

Vaata õppetasu maksmise kord <http://tervisekool.ee/kooli-ja-oppija-vaheline-leping-oppemaksu-tasumise-kord>

## **ÕPPEBAAS**

Teooria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides Kalevi 108 Tartus ja Pirita tee 26c-33 Tallinnas. Koolil on õppetöökaks sisustatud ruumid ning grupitöö ruum/ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, eestikeelsed raamatud (k.a kooli poolt koostatud õpikud) ja soovitava lugemise demonstreerimiseks võõrkeelsed õpikud. Kool pakub õpilastele ja kooli lõpetanud praktikutele eesti keeles lugemiseks ja töös kasutamiseks vajalikku materjali kooli kodulehel.

Superviseeritud praktika toimub õppurite töökohal ja kodus ning kooli nõustamiskabinetis.

**ÕPPETÖÖ LÄBIVIIMISE KVALITEEDI KINDLUSTAMISE ALUSED ja KOOLITAJATELE VAJALIK KVALIFIKATSIOON:** vt eraldi dokumendist: OÜ Anneli Sootsi koolituse kvaliteedi tagamise alused <http://tervisekool.ee/kooli-oppekorraldus-ja-kvaliteet>

## **ÕPPEMEETODID**

Auditoorses õppes kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusi, grupitööd, ajurünnakut, koolipraktikal menüüde analüüsimist, juhtumite lahendamisi, rollimänge, praktiliste oskuste treeninguid.

Igale õppetsüklile järgneb iseseisev töö õppematerjaliga. Iseseisev töö seisneb töös õpikute, loengumaterjali ja toitumise kirjutamisega, kuid iseseisvaks tööks antakse õpilasele ka ülesandeid (referaadi kirjutamine ja kontrolltöö, menüüde koostamine).

Superviseeritud praktika seisneb klientide praktilise nõustamise juhendamises õpetajate poolt, juhtumite dokumenteerimises ja nende analüüside esitamises õpetajale (õpilane esitab nõustamisjuhtumite kokkuvõtteid ja ühe nõustamisjuhtumi teises ning ühe juhtumi kolmandas moodulis).

## **HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED**

Õpilane lubatakse arvestusele, kui ta on osalenud vähemalt 80% auditoorse töö tundides ja 100% praktikaõppes.

Õpilane lubatakse edasi järgmisesse moodulisse, kui eelmise mooduli arvestused on sooritatud.

Õpilane lubatakse eksamile, kui kõik arvestused on sooritatud.

Arvestused loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

Eksamil võib kasutada kõiki õppematerjale. Õpilase soovi korral võib õpilane lisatasu eest sooritada oma nõustamise praktilise eksami praktiseerivale toitumisnõustajale/õpetajale.

**Kordusarvestused ja korduseksam:** Arvestuse ja eksami mittesooritanud õpilane saab loa arvestust veel kaks korda sooritada.

## KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID I ja II moodulis.

III, IV ja V mooduli eesmärged, õpiväljundeid, õppesisu ja -materjale vaata eraldi dokumentidest.

## I moodul TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

### Eesmärgid/õpiväljundid

Õpilane koostab portsjonitesüsteemi kasutades ühe päeva tervisliku tasakaalustatud menüü, milles on kasutanud tervislikumaid toiduvalmistamise viise.

## ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Auditoo rne töö/ praktika	Õppemeetodid	Õppematerjal
<b>TASAKAALUSTATUD TERVISLIKU TOITUMISE ALUSED TOIDU VALMISTAMINE JA MENÜÜ KOOSTAMINE</b>	<b>22/19</b>		
<b>Tasakaalustatud tervisliku toitumise alused,</b> Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused, erinevad toitumispüramiidid. Põhitoitained, vitamiinid ja mineraalained. Tervisliku menüü koostamine portsjonitesüsteemis. Taimetoidu osakaalu suurendamine menüüs.	8	Auditoorne töö: loeng materjalide- tabelite kasutamise juhendamine.	Loengumaterjal. Nutridata ja Nutritiondata andmebaasid. Õpik tervisliku toitumise alustest ja erinevate toiduainete tervislikkusest.
<b>Tasakaalus menüü valkude ja rasvade seisukohast.</b> Rasvad ja valgud. Loomsed ja taimsed toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid,	9		Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused. Erinevad toitumispüramiidid.

siseelundid. Õlid ja rasvad, nende kasutamine toidus. <b>Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast.</b> Süsivesikud. Kiired ja aeglased süsivesikud, suhkrud, kunstisuhkrud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. GI ja GK mõiste.	5		Portsjonitepõhine lähenemine.
Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine portsjonitesüsteemis.  Tasakaalus ja tervisliku ning suurema taimetoidu osakaaluga menüü järgi toidu valmistamine.	7  12	Menüüde koostamise ja analüüsimise praktika koolikeskkonnas  Toiduvalmistamise praktika koolikeskkonnas,	Õppematerjal erinevatest toiduvalmistamise viisidest. Erinevad tabelid, infolehed toiduainete koostise ja tarbimise kohta. Näidisretseptid.
<b>TERVISLIK KEHAKAAL</b>	<b>2/4</b>		
Veresuhkrut tasakaalustav toitumine ja kaalu langetamise üldpõhimõtted.	2	Auditoorne töö: loeng	Loengumaterjal ja lisaalugemismaterjal.
Kaalu langetava menüü koostamine ja toitumise valmistamine.	4	Menüü koostamise ja toiduvalmistamise praktika koolikeskkonnas.	GK jt tabelid. Loengumaterjal.
<b>TOIDUHÜGIEEN</b>	<b>1</b>	Auditoorne töö: loeng	Loengumaterjal.
<b>Kokku auditoorne töö/praktika koolikeskkonnas</b>	<b>26/22</b>		
<b>KOKKU</b>	<b>48</b>		

## ÕPPEMATERJALID I MOODULIS

Paberkandjal loengumaterjalid ja retseptid (nii koolis valmistatavad kui lisaretseptid) iga teema kohta.

Õpikud: Annely Soots jt. „Tervis toidust“ ja „Toiduainete tervistav toime“, Tervisekool 2018. Toitumisteraapia ajakirja numbrid: 16, 24 ja 25 (Tervistava dieedi otsinguil (Vahemeredieet), Rasvad -kasulikud või kahjulikud ja Suhkur ja tervis.

Kooli kodulehel on õpilasele kohustuslik ning soovitatav lugemismaterjal ning õppetöös vajalikud infomaterjalid (õpilane pääseb ligi oma e-mailiga), sh:

Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, tõenduspõhised toidu koostise andmebaasid.

Kooli poolt on koostatud: süsivesikute ja GK (glükeemilise koormuse) tabelid, rasvade tarbimissoovituste infoleht, Tervisekooli ja ETTA toitumispüramiid koos soovitatavate portsjonite suurustega, rasvade/õlide rasvhapete sisalduse tabel, rasvade/õlide suitsemispunktide ja kalade EPA ja DHA sisalduse tabelid jt.

Kooli kodulehel on tõenduspõhine GK tabel: Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. *“International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008.”* Diab Care 2008;31(12).

Unega seotud artiklid ajakirjast Toitumisteraapia nr. 8, 2013.

Kooli kodulehel on nimekiri soovitatavate toiduretseptidega kokaraamatutest ja palju lisa lugemist.

## II moodul TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPE

### Eesmärgid ja õpiväljundid

Õpilane rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate klientide praktilises toitumisenõustamises, orienteerub erinevates toitumisalastes soovitustes, eristades/valides tõenduspõhiseid soovitusi. Toitumisenõustamisel kasutab terapeutilise ja motiveeriva suhtlemise ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid, lähtub eetilistest printsiipidest ning Eesti Vabariigi seadustest.

Õpilane praktiseerib koolis koos kursusekaaslasega toitumisenõustamist ning näeb vähemalt kahte toitumisenõustamise demonstratsiooni. Samuti praktiseerib õpilane iseseisvalt toitumisenõustamist ja -teraapiat väljaspool koolitunde. Soovitav on toitumisenõustaja osas iseseisvalt nõustada vähemalt 5 klienti.

### TERVE INIMESE TOITUMISNÕUSTAMINE

Õpilane rakendab erinevates eaperioodides (lapseiga, nooruki, täiskasvanu- ja vanaiga) ning erinevates seisundites (rasedus, tervisesport, imetamine jt) terve inimese toitumisenõustamisel tervisliku tasakaalustatud menüü analüüsi ja koostamise põhimõtteid ning soovitab vajadusel ohututes annustes toidulisandeid – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikemaajaline puudujääk.

### TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE

Õpilane kasutab kaalulangetava ja –tõstva dieedi ning seedimist toetava dieedi põhimõtteid praktikas, koostab menüüsid ning praktiseerib toitumissoovitude andmist enamlevinud terviseprobleemide ennetamiseks (südame-veresoonkonna haiguste, metaboolse sündroomi, osteoporoosi ja vähi ennetamiseks) ning vaimse tervise toetamiseks (stressi ning õppimise ja keskendumisvõime parandamiseks nt), praktiseerib nõu andmist tervisliku toitumise alal haigetele, kes ei vaja eridieete või erisoovitusi ning soovitab vajadusel ohututes annustes toidulisandeid – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikemaajaline puudujääk.

Õpilane jääb toitumisenõustamisel oma kompetentsi piiridesse, teeb vajadusel koostööd teiste erialade spetsialistidega ning küsib supervisiooni.

### ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

<b>ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU</b>	<b>Auditoo rne töö/ praktik a</b>	<b>Õppe- meetodid</b>	<b>Õppematerjal</b>
<b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED ja PRAKTIKA, TÕENDUSPÕHISUS, TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ</b>	<b>13/27</b>		
Nõustamise protsess, dokumenteerimine, andmekaitse. Toitumisnõustaja igapäevatöö. Meeskonnatöö alused ja koostöö teiste professionaalidega. Toitumisnõustamises kasutatava info tõenduspõhisus.	8 3 2	Auditoorne töö: loeng, arutelu, ajurünnak, grupitöö, näidistoitumise nõustamine.	Loengumaterjal. Toitumisnõustaja tööd puudutavad dokumendid. Spetsialistide töökirjeldused.
Nõustamise ja toitumisnõustamise praktiseerimine ning dokumenteerimine. Tõenduspõhine toitumisnõustamise teooria. Toitumisnõustaja eksam.	15 4 8	Praktika koolikeskkonnas.	Dokumentatsioonivorm. Menüü analüüsi ja hindamise, referaadi koostamise ja allikate leidmise juhendid.
<b>NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED</b>	<b>7/7</b>		
Nõustamise alused. Nõustamise ja intervjuerimistehnikad. Kliendi õpetamine. Klienditeeninduse alused. Suhtlemine probleemide korral, konfliktide lahendamine. Nõustaja eneseabi, läbipõlemise ennetamine. Enesekehtestamine.	4 3	Auditoorne töö: loeng, näidistoitumise nõustamine.	Õpik „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“
Kuulamistehnikate praktiseerimine. Enesekehtestamise tehnikate praktiseerimine.	4 3	Praktika koolikeskkonnas.	Kooli poolt koostatud juhendid.
<b>TOITUMISPSÜHHOLOOGIA</b> Raske klient toitumisnõustamises.	<b>2</b>	Auditoorne töö: loeng.	
<b>PÕHITOITAINED</b> (valgud, rasvad, süsivesikud), <b>VITAMIINID JA MINERAALAINeid, VESI. TOIDULISANDID.</b> Vitamiinid ja mineraalained toidus ja toidulisandid. Päevased soovitatavad doosid, maksimaalsed ohutud tasemed. Valgud, rasvad, süsivesikud, vesi. Toidulisandid:	<b>22</b>	Auditoorne töö: loeng.	Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused. Loengumaterjalid.



erinevad õlid ja aminohapped.			
Vitamiinide ja mineraalainete <b>toidulisandid</b> ja erinevad vormid.	2	Praktika koolikeskkonnas.	Näidised ja Kordamisküsimused.
<b>MENÜÜDE ANALÜÜS JA MENÜÜ KOOSTAMISE ALUSED</b> nii tervele inimesele kui toitumuslike erivajaduste korral. Toidu lisaaained.	2	Auditoorne töö: loeng.	Portsjonitega menüü koostamise juhendmaterjal.
Menüüde analüüs portsjonitega ja NutriData programmi kasutades.	6	Praktika koolikeskkonnas.	NutriData programm, Eesti toitumisjuhised (ETS).
<b>ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA</b> Meeleelundid, närvisüsteem, luud ja liigesed, südame-veresoonkond, kuse-suguelundkond, hingamiseldkond, hormonaalne-, immuun- ja lümfisüsteem ning nende toimimine.	8	Auditoorne töö: loeng.	Kooli õppematerjal.
<b>SEEDEELUNDKONNA ANATOOMIA, SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA</b> Toitainete imendumine, imendumishäired. Seedeensüümid. Seedehäirete tekkimine ning seedimise toetamine tervisliku toitumise abil. Soolestiku tervise seotus teiste organsüsteemidega.	8	Auditoorne töö: loeng.	Kooli õppematerjal.
<b>SEEDIMISE TOETAMINE TOITUMISEGA</b> Sagedasemad seedehäired. Enamlevinud seedeelundkonna haigused, toitumisnõustaja kompetentsuse piirid ja tasemed. Toitumisnõustamise praktika ja menüüde koostamine erinevate tüüpiliste seedevaevustega isikutele.	8	Praktika koolikeskkonnas.	Juhtumite näited.
<b>TERVISLIK KEHAKAAL ja SÖÖMISHÄIRED</b> Alakaal, ülekaal ja rasvumine. Tekkepõhjused ja hindamine. Rasvumise füsioloogia ja seos terviseprobleemidega. Kaalulangetamise teaduslikud alused. Sagedasemad söömishäired ja toitumine, toitumisnõustaja pädevus ja koostöö teiste erialade esindajatega.	8	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal. GK tabelid. Ajakiri "Toitumisteraapia" nr 12.
Tervisliku ja tasakaalus kaalulangetaja ja kaalutõstja menüü koostamine.	6	Praktika koolikeskkonnas.	GK tabel. Toitumisjuhised.
<b>TOITUMISPSÜHHOLOOGIA</b> Toitumisharjumused ja nende kujunemine,	2	Auditoorne töö: loeng.	

perekonna mõju. Stress ja kehakaal, emotsionaalne söömine. Kliendi motiveerimine ja jõustamine.			
<b>TOITUMINE ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL</b> Toitumise eripära erinevas eas ja raseduse korral. Raseda ja imetava ema toitumine. Rasedale ja imetavale emale menüü koostamise põhimõtted. Toitumine lapsega erinevates perioodides. Eaka toitumine, sagedasemad terviseprobleemid ja toitumine.	<b>20</b>	Auditoorne töö: loeng.	Raseda ja imetava ema toitumise õppematerjal Raamat "Laste toitumine ja tervis" lk 9-150 "Gerontoloogia õpik" – toitumise pt.
Menüü analüüs ja koostamine lapsele. Eaka toitumisnõustamise praktiseerimine.	<b>4</b>	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>TERVISLIK LIIKUMINE JA TERVISESPORTLASE TOITUMINE</b> Lihaskond, keha koostise mõõtmine. Tõenduspõhised liikumissoovitused, treenimise ja toitumise põhimõtted individuaalsusest lähtudes, energiabilanss ja energiavajadus. Ülekaalulise treenimise põhimõtted. Toidulisandid ja sportimine (sh spordis keelatud ained). Ülekoormusseisundid ja ületreening.	<b>6</b>	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal, ETS liikumise pt.
Menüüde koostamine tervisespordi harrastajale Tervisespordi harrastaja toitumisnõustamine.	<b>2</b>	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>TOIDUHÜGIEEN</b> Toiduohutus toiduvalmistamisel, töötubade läbiviimine	<b>4</b>	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal, ETS toiduohutuse pt.
Toidu valmistamine toitumisnõustaja poolt läbiviidavas töötoas.	<b>2</b>	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>TOITUMINE ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL. ERIDIEEDID</b> Eluviisi mõju terviseseisundile. Toitumise seos enamlevinud haigustega, haigestumise riski vähendamine toitumise abil (südameveresoonehaigused, metaboolne sündroom, II tüüpi diabeet, osteoporoos ja vähk). Vaimset tervist toetav toitumine. Koostöö tervise- ja toitumisala spetsialistidega, toitumisnõustaja pädevuse piirid. Eluohhtlikud	<b>6</b>	Auditoorne töö: loeng,	Loengumaterjal.

seisundid, kliendi edasisuunamine.			
Eridieedid – terapeudi poolt etteantud menüüde koostamine. Esmase ja jätkunõustamise seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonna haiguse- ja diabeediriskiga isikule. Toitumisnõustamine vaimse tervise toetamiseks. Juhtumiarutelud.	<b>12</b>	Praktika koolikeskkonnas.	Juhtumite näited. Kliendi menüü analüüs nõustamise ajal.
<b>ESMAABI</b> Kannatanu seisundi hindamine, eluohtliku seisundi äratundmine, esmaabi äkkhaigestumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk.	<b>7</b>	Auditoorne töö: loeng.	
Stabiilse küliliasendi ja elustamise harjutamine.	<b>1</b>	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>Kokku auditoorne töö/praktika koolikeskkonnas</b>	<b>115/77</b>		
<b>Iseseisev töö</b> Koostab B-vitamiinide ja kaltsiumirikka menüü, esitab kontrolltöö põhitoitainetest ja referaadi, demonstreerides tõendus põhiste allikate kasutamise oskust.	<b>48</b>		
<b>Superviseeritud praktika</b> Järgib 2 nd GK-dieeti. Teostab 5 erineva kliendi toitumisnõustamise ja esitab nõustamistest koondnimekirja. Vormistab ühe toitumisnõustamise juhtumi. Esitab essee “Mina toitumisnõustajana”.	<b>62</b>		
<b>KOKKU</b>	<b>302</b>		

## ÕPPEMATERJALID II MOODULIS

Juhendid kõikideks praktilisteks töödeks.

Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused, [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) koduleht ja NutriData toitumisprogramm.

Ajakiri Toitumisteraapia vastavasisulised numbrid, toitumisjuhised lehel [www.toitumisjuhised.ee](http://www.toitumisjuhised.ee)  
Loengumaterjalid kõikidel teemadel:

Toitumisnõustaja dokumentatsioon, sh vastuvõtule registreerimise vorm, nõustamisprotsessi dokumenteerimise juhendid.

Toitumisnõustamist puudutavad alus- jm dokumendid (kooli ja ühingute kodulehtedel): mõisted, põhiväärtused, kompetentsuse tasemed, toitumisnõustamise protsess, kutsestandardid, eetika kodeks, toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused, erinevad toitumiseala spetsialistid, laiendatud meeskonnaliikmete funktsioonid jt.

Annely Soots „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tartu 2014, sisaldab ka kriisiseisundis klientide toetamist.

„Laste toitumine ja tervis“ Kirjastus Pegasus, 2016, koostaja Tervisekool. Tervisliku toitumise aluste ja erinevates eaperioodides laste toitumise peatükid (kättesaadavad ka lugemiseks kooli kodulehelt).

Kõrgkooliõpiku „Gerontoloogia“ eakate toitumise peatükk (kättesaadav lugemiseks kooli kodulehel).

Anatoomia inglisekeelne õpik internetist (kättesaadav kodulehel).

U. Kokassaar ja M. Zilmer. „Vitamiinid: mida peab teadma vitamiinidest“. Ajakirjade kirjastus, 2007.

U. Kokassaar ja M. Zilmer „Mineraalained: mida peab teadma mineraalainetest“. Ajakirjade kirjastus, 2007.

Palju soovitatavat lisalugemist kodulehel õpilasele (e-mailiga sisse pääsedes) ja rubriigis lugemist. Kõrgkooliõpiku „Gerontoloogia“ ealiste füsioloogiliste muutuste peatükid.

Annely Soots „Toitumine erinevate haiguslike seisundite puhul“, Tartu 2014.

M.Zilmer, E.Karelson, A.Rehema, K.Zilmer, U.Soomets. „Inimkeha põhilised biomolekulid.

Inimorganismi metabolism“. Tartu, 2015. Mineraalainete ja vitamiinide peatükid sissesekännituna kooli kodulehel. Lisalugemiseks kolesterooli ja verelipiide biokeemiat käsitlevad peatükid.

Energia tootmine. Annely Soots ja Tiiu Vihalemm, 2017.

Sportiva isiku toitumisest ja toitumisnõustamisest: erinevad artiklid ja peatükk „Laste tervis ja toitumine“ raamatust (2017)

ja palju muud tõendus põhised lugemist.

## HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID

### I moodul TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TERVISLIKU TOIDU VALMISTAMINE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Erinevate menüüde analüüsid. Tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase 1 päeva menüü koostamine.	Õpilased on koos õpetajaga analüüsinud u 10 erineva kliendi menüüd portsjonitepõhiselt. Õpilane on koostatud portsjonitepõhise menüü, mis on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev.

### II moodul TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
3 erineva grupidõna koostatud tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase menüü esitamine. (tasakaalus päevamenüü, lapse menüü, tervisesportlase menüü)	Esitatud menüüd vastavad kõikidele tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele, arvestavad kliendi individuaalsust ning on nõuetele vastavalt vormistatud.

Kirjalik test põhitaitainete osas.	Õpilane kasutab tõendus põhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub tasakaalustatud toitumise aluseks olevas teoorias. Arvestuse saamiseks peavad olema õpetaja suuniste järgi kõik testi küsimused õigesti vastatud.
Kahenädalase madala glükeemilise koormusega toitumise kogemusest kokkuvõtte esitamine.	Õpilane kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ja raskusi ning seostab seda kaalulangetaja toitumisenõustamisega.
Kaasõpilase peal rollimängus 4 toitumisenõustamise läbiviimine, kaasõpilaselt tagasiside saamine ning kaasõpilasele tagasiside andmine.	Õppija on läbi viinud ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisenõustamise ja saanud kaasõpilase poolt nii positiivse kui konstruktiivse kriitikaga tagasiside.
Ühe kliendijuhtumi analüüsi esitamine (soovitavalt kehakaalu langetamise või seedevaevustega kliendi nõustamise kohta).	Juhtumi analüüs vastab juhendis etteantud nõuetele (nõustamisprotsessi kõik etapid on kokkuvõtlikult ja nõuetekohaselt kirjeldatud ning on antud objektiivne hinnang iseenda nõustamistegevusele).
Ühe referaadi kirjutamine kas II või III moodulis.	Õppija on kirjutanud korrektsete viidetega tõendus põhisele allikatele toetuva referaadi toitumisenõustajale olulisel teemal. Kui õpilane lõpetab toitumisenõustaja tasemel, esitab referaadi II moodulis.
Eksamil või enne eksamit viie reaalses nõustamissituatsioonis kliendinõustamise läbiviimise kohta kokkuvõtte esitamine (kliendi sugu, vanus, peamine probleem, millega pöördus, õppija poolt antud soovitused kokkuvõtlikult, koostöö).	Õpilane on nõustanud enne eksamit viit erinevat klienti, sh ühte eakat või tervissportlast ja ühte last või rasedat/imetavat ema ning demonstreerib toitumisenõustamisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.
Teoreetiline eksam kestvusega 1 tund. Valikvastustega test, kus mitu õiget vastust annavad mitu punkti.	Õppija oskab kiiresti leida internetist/õppematerjalidest õigeid vastuseid küsimustele ning analüüsib vastusevariante, valides toitumisenõustaja seisukohast õiged vastused. Sooritatuks loetakse, kui 70-75% (õpetaja otsuse alusel) vastustest on õiged. Vastamata jätmisel ja vale vastuse eest võetakse punkt maha kuni 0-punktini ühe küsimuse eest.
Praktiline eksam: - praktilise toitumisenõustamise	Praktiline eksam viiakse läbi kolmest gruppides (kolmas osapool on vaatleja,

<p>läbiviimine rollimängus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kliendi menüü analüüsimise ja toitumissoovituste jagamisega ning</li> <li>- tagasiside andmisega kaasõpilasele</li> </ul>	<p>kes annab nõustamise kohta tagasiside. Tagasiside andmisel osaleb õpetaja. Menüü analüüsimisel on kasutatud portsjonitesüsteemi ning antud soovitused on kooskõlas tasakaalustatud toitumise teoriaga. Õppija on viinud läbi ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisenõustamise.</p>
---	--

## **KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ja toidu valmistamine“ mooduli lõpetamisel väljastatakse tõend, kui õpilane ei soovi õppimist jätkata.

Kooli toitumisenõustaja baasõppe lõpetanud õpilased võivad soovi korral õppe lõpetada sellel tasemel, saades tunnistuse TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPPE lõpetamise kohta.