

Tervisekool

TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL ÕPPEKAVA

vt õppekava üldülevaadet ja I -II mooduli õppe sisu eraldi dokumendist

TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL õppesse asumise eeldused:

TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPPE (350 tundi) läbimine, mis koosneb kahest moodulist.

I moodul 48 tundi: „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“

II moodul: 302 tundi: „Toitumisenõustamise alused“

III moodul: 250 tundi „Tervisenõustaja toitumise alal õpe“

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.

III moodul Tervisenõustaja Toitumise Alal

Eesmärgid ja õpiväljundid

Õpilane koostab tervisliku tasakaalus menüü taimetoitlasele, sh veganile, organismi “puhastust” soovivale kliendile ning toitumisterapeudi või arsti poolt määratud teatud toiduaineid välistava menüü, annab erinevate terviseprobleemidega klientidele toitumise alast nõu oma kompetentsuse piires.

ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Auditoorne töö Teooria/ praktika	Õppemeetodid	Õppematerjal
TOITUMISNÕUSTAMINE ERINEVATE TERVISEHÄIRETE KORRAL Enamlevinud kehalised haigused ja toitumissoovitused, toitumisenõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Enamlevinud psüühilised häired ja koostöö arstide/psühhiaatrite ning psühhoterapeutidega.	10/6	Auditoorne töö: loeng. Praktika koolikeskkonnas: nõustamisplaanide koostamine erinevate haigusseisunditega klientidele	Artiklid ajakirjast Toitumisteraapia ja juhised: toitumine erinevate haiguslike seisundite korral”. Ülevaade psüühikahäiretest, sh isiksushäired.

TOIDUTALUMATUS JA - ALLERGIA Toiduallergia. Toidutalumatus erinevad vormid ja väljendused. Toitumisnõustamise alused toiduallergia ja -talumatuse korral. Eestis pakutavad toiduallergia ja -talumatuse testid.	8	Auditoorne töö: loeng.	Õppematerjal. Tõenduspõhine teooria kodulehel. Juhtumite näited. Toitumisteraapia ajakiri nr. 20.
Erinevate toiduallergiatega ja -talumatustega klientide toitumisnõustamine. Toitumisterapeudi poolt suunatud klientidele ja toidutalumatusete teinud klientidele menüüde koostamine ja nende toitumisnõustamine.	-/8	Praktika koolikeskkonnas.	Erinevad juhtumid koos testidega.
TAIMETOITLUS JA DETOKSIFIKATSIOON Taimetoitlus, veganlus. Detoksifikatsiooniprotsessid kehas ja nende toetamine toiduga.	8	Auditoorne töö: loeng.	Õppematerjalid: detoksifikatsioon, taimetoit ja taimetoitlus.
Erinevatele Eestis levinud organismi "puhastustele" tõenduspõhise hinnangu andmine. Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus oleva detoksifikatsiooni toetava menüü koostamine.	-/8	Praktika koolikeskkonnas.	
TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED Tervisenõustaja toitumise alal tööpraktika, koostöö teiste erialade spetsialistidega, koovisioon ja supervisioon. Toitumisnõustaja tööstress, läbipõlemise ennetamine.	4	Auditoorne töö: loeng. Õpetaja töökogemuse edastamine.	Õpik „Nõustamine ja läbipõlemine nõustamistöös“ Toitumisnõustamise alusdokumendid.
TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA Toitumisnõustamise plaanide koostamine ja koostöövajaduse hindamine erinevate	12	Praktika koolikeskkonnas.	Kliendijuhtumid aruteludeks ja nõustamisplaanide koostamiseks.

terviseprobleemidega klientide toitumisnõustamisel. Toiduallergiaga ja -talumatustega, taimetoitlaste ja terviseprobleemidega klientide nõustamine, toitumisnõustamise plaanide koostamine. Kliendijuhtumite ja referaatide ning koostatud menüüde ettekandmine.			Juhend juhtumi kirjutamiseks. Juhendmaterjalid piimata, laktoosita, gluteenita ja munata toitumiseks.
kokku	30/34	KOOLIKESKONNAS	
2 nd gluteeni- ja piima- vm toiduaine vaba ning toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine ja selle järgimine. 15 erineva kliendi toitumisnõustamine. Ühe keerulise toitumisnõustamise juhtumi esitamine.	98	ISESEISEV TÖÖ koos SUPERVISEERITUD PRAKTIKAGA (Praktika töökeskkonnas).	
1 nädala menüü koostamine. Referaadi koostamine	88	ISESEISEV TÖÖ	
Kokku	250		

HINDAMINE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
II moodulis alustatud referaadi esitamine.	Õppija on kirjutanud korrektsete viidetega tõenduspõhiste allikatele toetava referaadi toitumisnõustajale olulisel teemal.
Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus vegani ja detoksifikatsiooniprotsesse toetava menüü koostamine õppetöö käigus.	Õpilane on koostanud õppetunnis kahe päeva nõuetekohase menüü.
Erinevate toiduallergiatega ja -talumatustega klientidele menüüde koostamine.	Õpilane on koostanud õppepäeval ühe päeva nõuetekohase menüü, arvestades etteantud toitumissoovitusi.
Ühe keerulise kliendi toitumisnõustamine ning selle esitamine juhtumina.	Juhtumi analüüs vastab juhendis etteantud nõuetele, nõustamisprotsessi kõik etapid on kokkuvõtlikult kirjeldatud ning on antud kriitiline hinnang oma nõustamistegevusele.
Nõustatud klientide nimekirja ja nõustamise sisu kokkuvõtte esitamine enne lõpetamist.	Õpilane on nõustanud kogu õppeaja jooksul kokku 20 klienti ning demonstreerib toitumisnõustamisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.

Kliendijuhtumite arutelu	Osaleb aktiivselt arutelul, koostab toitumisnõustamise plaane erinevate terviseprobleemidega klientidele. Õpilane lahendab erinevad olukorrad toitumisnõustaja kompetentsi piiridesse jäädes, pakub välja tõenduspõhiseid lahendusi ning kus tarvis, viitab koostöövajadusele.
Kokkuvõtte kirjutamine kahenädalasest erieede kogemusest, mille on ette kirjutanud toitumisterapeut.	Õppija kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ning raskusi ning seostab seda kogemust toitumisnõustamisega.
1 nädala menüü esitamine.	Menüü vastab kõikidele esitatud nõuetele ja on praktikas kasutatav.

KOOLI LÕPETAMISEL VÄLJASTATAKSE tunnistus tervisenõustaja toitumise alal õppe lõpetamise kohta,

ÕPPEMATERJAL III MOODULIS

Artiklid ajakirjast Toitumisteraapia ja Tervisekooli lõputööna koostatud juhised: toitumine erinevate haiguslike seisundite korral.

Kooli poolt koostatud õppematerjalid:

- Toiduallergia ja -talumatus.
- Detoksifikatsioon, maksa funktsioonid.
- Tervislik taimetoitus ja veganlus.
- Psüühilised probleemid.

ICD 10 psüühikahäirete klassifikatsioon.

Eestis kasutatavate toidutalumatus testide näidised.

Eestis kasutatavad depressiooni, ärevuse ja läbipõlemise testid.

Maire Vesingi „Tervise hoidmise toidud 3“, Ajakirjade Kirjastus, 2015.

Lisalugemine kooli kodulehel rubriigis „Lugemist“

Tõenduspõhine info toiduallergia ja -talumatuse kohta (teadusartiklite ja/või nende kokkuvõtete eestikeelsed tõlked.

Detoksifikatsiooni teooria toetub järgmistele õpikutele:

R.S.Lord, J.A. Bralley. Laboratory evaluations for integrative and functional medicine, 2nd edition, 2008, Metamatrix Institute.

Tõnu Püssa. Principles of food toxicology. CRC Press 2014.

Michael Murray and Joseph Pizzorno. Encyclopaedia of Natural Medicine. Third edition. Atria paperback 2012.