

## Tervisekool

# "TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL" ÕPPEKAVA 2019

## Üldülevaade

**Hariduse liik:** Täienduskoolitus

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppekeel:** Eesti keel

**Õppekava koostamise alus:** tervisenõustaja toitumise alal tööle esitatavad nõuded, kompetentsuse tasemed ja juhendid ([www.toitumisnoustajad.ee](http://www.toitumisnoustajad.ee)), näidustused ja sihtgrupid ([www.toitumisterapeutid.ee](http://www.toitumisterapeutid.ee)), toitumisenõustaja kutsestandard tase 5.

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

Riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade); uuem tõenduspõhine tervisliku tasakaalustatud toitumise alane kirjandus; EV seadusandlus. Toitumisenõustaja kutsestandard ja tegutsevate toitumisenõustajate poolt koostatud dokumendid: toitumisenõustamise näidustused ja sihtgrupid, toitumisala spetsialistide kirjeldused, toitumisenõustaja kompetentsuse tasemed, erinevad juhendid. Tõenduspõhine info toiduallergia, -talumatuse ning erinevate taimetoitluste kohta. Meeskonnatöö põhimõtted tervisehoolduse meeskonnas töötamisel.

Kooli lõpetav õpilane on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisenõustamise teenust erinevatele elanikkonna gruppidele. Ta võib töötada erapraksises ning igas tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonnas, jagades inimestele toitumisalaseid nõuandeid.

Kooli lõpetanud toitumisenõustaja on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- tervisliku toitumise ja nõustamisalase 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 ÕPE TERVISEKOOLIS**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisinõustajaid ja -terapeute alates aastast 2007 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisinõustajate tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes ning uued tõenduspõhised teadmised kajastuvad ka õppematerjalides, mida pidevalt ajakohastatakse.

Tervisekool on osalenud toitumisinõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013 ja 2018) ning alates aastast 2008 panustanud töötavate toitumisinõustajate täiendkoolitusse ning eriala edendamisse.

Õpilastele pakutakse tänapäevaseid toitumisalaseid teadmisi, ta saab ka praktilise nõustamisealase väljaõppe. Õppes keskendutakse rohkem tervise edendamisele ja haiguste ennetamisele kui seda näeb ette kutsestandard, mistõttu on kooli õppekava nimetus „Tervisenõustaja toitumise alal“.

## **ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS**

**I moodul** „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“ 48 tundi (kolm kahepäevast tsüklit). Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisinõustajaks.

**II moodul:** „Tervisenõustaja toitumise alal“ 502 tundi.

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 1-1,5 aastat.

## **SIHTGRUPP**

Toitumisinõustajana tööd alustada soovivad isikud, aga ka need, kes soovivad õppida tervisliku toitumise aluseid, tervislikku toiduvalmistamist, erinevas eas ja erinevates seisundites isikute toitumisinõustamist enda ja oma lähedaste tarvis.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Kooli õppima asumisel on nõutav vähemalt keskharidus, Kooli võetakse õpilased vastu alates II moodulist. 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 toitumisinõustajana.

### **Vastuvõtudokumendid:**

- haridust tõendav dokument.
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja töölase tegevuse kirjeldusega.

## **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 õppetöökõks 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 OÜ Annely Sootsi Koolituse kvaliteedi tagamise alused <http://tervisekool.ee/kooli-oppekorraldus-ja-kvaliteet>

## **ÕPPEMEETODID**

Auditoorses õppes kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd, ajurünnakut. Praktikal koolikeskkonnas menüüde analüüsimist, juhtumite lahendamisi, rollimänge, praktiliste oskuste treeninguid.

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

Superviseeritud praktika seisneb klientide praktilise nõustamise juhendamises õpetajate poolt, juhtumite dokumenteerimises ja ühe juhtumi analüüsi esitamises õpetajale.

## **HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED**

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

Õpilane lubatakse eksamile, kui eelnevalt on arvestused sooritatud.

Õpilane saab õpet jätkata, kui on sooritanud eksami.

Õpilane lubatakse lõpetamisele, 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 toitumisinõustajale/õpetajale.

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

## KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID

### 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, siseelundid. Õlid ja rasvad, nende kasutamine toidus.	9		Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused. Erinevad toitumispüramiidid. Portsjonitepõhine lähenemine.
<b>Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast.</b> Süsivesikud. Kiired ja aeglased süsivesikud, suhkrud,	5		

kunstsuhkrud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. GI ja GK mõiste.			
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

Paberkanjal 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 - Tervistava dieedi otsinguil (Vahemeradieet), 24 - Rasvad -kasulikud või kahjulikud ja 25 - 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, tõendus põhised 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 toiduainete toitainelise koostise tabelid.

Kooli kodulehel on tõendus põhine 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 lisalugemist.

## **TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL ÕPE**

### **EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID**

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

Õpilane praktiseerib koolis koos kursusekaaslasega toitumisnõustamist ning näeb vähemalt kahte toitumisnõustamise demonstratsiooni. Samuti praktiseerib õpilane iseseisvalt toitumisnõustamist ja -teraapiat väljaspool koolitunde. Enne eksamit peab olema nõustatud 5 klienti, kooli lõpuks aga 15.

### **TERVE INIMESE TOITUMISNÕUSTAMINE**

Õpilane rakendab erinevates eaperioodides (lapseiga, nooruki, täiskasvanu- ja vanaiga) ning erinevates seisundites (rasedus, tervisesport, imetamine jt) terve inimese toitumisnõustamisel 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 toitumissoovituste 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, tehes koostööd arstide ja toitumisterapeutidega.

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

Õpilane koostab tervisliku tasakaalus menüü veganile ning toitumisterapeudi või arsti poolt määratud erimenüü, annab erinevate terviseprobleemidega klientidele toitumise alast nõu oma kompetentsuse piirides.

## ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

### II MOODUL

#### 1. osa: TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Auditoorne töö/ praktika	Õppe-meetodid	Õppematerjal
<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.	

<p><b>PÕHITOITAINED</b> (valgud, rasvad, süsivesikud), <b>VITAMIINID JA MINERAALAINEID, VESI.</b> <b>TOIDULISANDID.</b> Vitamiinid ja mineraalained toidus ja toidulisandid. Päevased soovitatavad doosid, maksimaalsed ohutud tasemed. Valgud, rasvad, süsivesikud, vesi. Toidulisandid: erinevad õlid ja aminohapped.</p>	22	Auditoorne töö: loeng.	Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitu sed. Loengumaterja lid.
<p>Vitamiinide ja mineraalainete <b>toidulisandid</b> ja erinevad vormid.</p>	2	Praktika koolikeskkon nas.	Näidised ja Kordamisküsi mused.
<p><b>MENÜÜDE ANALÜÜS JA MENÜÜ</b> <b>KOOSTAMISE ALUSED</b> nii tervele inimesele kui toitumuslike erivajaduste korral. Toidu lisained.</p>	2	Auditoorne töö: loeng.	Portsjonitega menüü koostamise juhendmaterjal.
<p>Menüüde analüüs portsjonitega ja NutriData programmi kasutades.</p>	6	Praktika koolikeskkon nas.	NutriData programm, Eesti toitumisjuhised (ETS).
<p><b>ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA</b> Meeleelundid, närvisüsteem, luud ja liigesed, südame-veresoonkond, kuse-suguelundkond, hingamis- ja hormonaalne-, immuun- ja lümfisüsteem ning nende toimimine.</p>	8	Auditoorne töö: loeng.	Kooli õppematerjal.
<p><b>SEEDEELUNDKONNA ANATOOMIA,</b> <b>SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA</b> Toitainete imendumine, imendumishäired. Seedeensüümid. Seede- ja seedehäirete tekkimine ning seedimise toetamine tervisliku toitumise abil. Soolestiku tervise seotus teiste organsüsteemidega.</p>	8	Auditoorne töö: loeng.	Kooli õppematerjal.
<p><b>SEEDIMISE TOETAMINE TOITUMISEGA</b> Sagedasemad seedehäired. Enamlevinud seedeelundkonna haigused, toitumisnõustaja kompetentsuse piirid ja tasemed. Toitumisnõustamise praktika ja menüüde koostamine erinevate tüüpiliste seedevaevustega isikutele.</p>	8	Praktika koolikeskkon nas.	Juhtumite näited.
<p><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.</p>	8	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterja l. GK tabelid. Ajakiri "Toitumisteraa pia" nr 12.



Tervisliku ja tasakaalus kaalulangetaja ja kaalutõstja menüü koostamine.	6	Praktika koolikeskkonnas.	GK tabel. Toitumisjuhised.
<b>TOITUMISPSÜHHOLOOGIA</b> Toitumisharjumused ja nende kujunemine, perekonna mõju. Stress ja kehakaal, emotsionaalne söömine. Kliendi motiveerimine ja jõustamine.	2	Auditoorne töö: loeng.	
<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.	20	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.	4	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>TERVISLIK LIIKUMINE JA TERVISESPORTLASE TOITUMINE</b> Lihaskond, keha koostise mõõtmine. Tõendus põhised liikumissoovitused, treenimise ja toitumise põhimõtted individuaalsusest lähtudes, energiabilanss ja energiavajadus. Ülekaalulise treenimise põhimõtted. Toidulisandid ja sportimine (sh spordis keelatud ained). Ülekoormusseisundid ja ületreening.	6	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal, ETS liikumise pt.
Menüüde koostamine tervisespordi harrastajale Tervisespordi harrastaja toitumisnõustamine.	2	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>TOIDUHÜGIEEN</b> Toiduohutus toiduvalmistamisel, töötubade läbiviimine	4	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal, ETS toiduohutuse pt.
Toidu valmistamine toitumisnõustaja poolt läbiviidavas töötoas.	2	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>TOITUMINE ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL. ERIDIEEDID</b> Eluviisi mõju tervise seisundile. Toitumise seos enamlevinud haigustega, haigestumise riski vähendamine toitumise abil (südame-	6	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal.

veresoonkonnahaigused, metaboolne sündroom, II tüüpi diabeet, osteoporoos ja vähk). Vaimset tervist toetav toitumine. Koostöö tervise- ja toitumisala spetsialistidega, toitumisnõustaja pädevuse piirid. Eluohtlikud seisundid, kliendi edasisuunamine.			
Eridieedid – terapeudi poolt etteantud menüüde koostamine. Esmase ja jätkunõustamise seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguse- 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 tõenduspõhiste 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.	<b>62</b>		
<b>KOKKU</b>	<b>302</b>		

## 2. osa: TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL VÄLJAÕPE

<b>ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU</b>	<b>Auditoorne töö Teooria/ praktika</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Õppematerjal</b>
<b>TOITUMISNÕUSTAMINE ERINEVATE KLIENTIDE JA NENDE PROBLEEMIDE KORRAL</b>	10	Auditoorne töö: loeng. Arutelud. Õpetaja töökogemuse edastamine.	Artiklid ajakirjast Toitumisteraapia ja kooli poolt koostatud juhised erinevate

<p>Tervisenõustaja toitumise alal tööpraktika, tõenduspõhine toitumisnõustamine, toitumisest kirjutamine. Arutelud erinevatel toitumisega seotud teemadel. Jätkukoolitused ja supervisioon. Toitumisnõustaja tööstress, läbipõlemise ennetamine. Toitumissoovitused ja nõustamine erinevates situatsioonides, toitumisnõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Enamlevinud psüühilised häired ja koostöö arstide/psühhiaatrite ning psühhoterapeutidega. Menüüde koostamine.</p>			<p>terviseprobleemide puhul nõustamiseks. Ülevaade psüühikahäiretest, sh isiksushäired. Õpik „Nõustamine ja läbipõlemine nõustamistöös“ Toitumisnõustamise alusdokumendid.</p>
<p><b>TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA</b> Toitumisnõustamise plaanide koostamine ja koostöövajaduse hindamine erinevate terviseprobleemidega klientide toitumisnõustamisel. Toiduallergiaga ja -talumatustega, taimetoitlaste ja terviseprobleemidega klientide nõustamine. Kliendijuhtumite ja referaatide ning koostatud menüüde ettekandmine.</p>	14	<p>Praktika koolikeskkonnas. Arutelud.</p>	<p>Kliendijuhtumid aruteludeks ja nõustamisplaanide koostamiseks. Juhend juhtumi kirjutamiseks. Juhendmaterjalid piimata, laktoosita, gluteenita ja munata toitumiseks.</p>
<p><b>TOIDUTALUMATUS JA -ALLERGIA</b> Toiduallergia. Toidutalumatus erinevad vormid ja väljendused. Erinevate toiduallergiatega ja -talumatustega klientide toitumisnõustamine. Toitumisterapeudi poolt suunatud klientidele ja toidutalumatusete teinud klientidele menüüde</p>	-/8	<p>Praktika koolikeskkonnas.</p>	<p>Erinevad juhtumid koos testidega.</p>

koostamine ja nende toitumisnõustamine.			
<b>TAIMETOITLUS JA VEGANLUS</b> Taimetoitluse erinevad vormid, ohud ja kasulikkus. Vegani menüü analüüs ja toidulisandite vajadus. Erinevad (sh ekstreemsed) puhatuskuurid ja dieedid ja nende tervislikkus.	4	Auditoorne töö: loeng.	Õppematerjalid: taimetoit ja taimetoitlus.
<b>VEGANI MENÜÜ KOOSTAMINE</b> Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus oleva vegani menüü koostamine.	-/4	Praktika koolikeskkonnas.	
<b>kokku</b>	<b>14/34</b>	<b>KOOLIKESKONNAS</b>	
Iseseisev kliendinõustamise praktika. 2 nd gluteeni- ja piima- vm toiduaine vaba ning toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine ja selle järgimine. 15 erineva kliendi toitumisnõustamine. Ühe toitumisnõustamise juhtumi esitamine.	<b>88</b>	<b>ISESEISEV TÖÖ koos SUPERVISEERITUD PRAKTIKAGA</b> (Praktika töökeskkonnas).	
1 nädala menüü koostamine. Referaadi koostamine.	<b>64</b>	<b>ISESEISEV TÖÖ</b>	
<b>Kokku</b>	<b>200</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 koodeks, toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused, ohumärgid, erinevad toitumiseala spetsialistid, laiendatud meeskonnaliikmete funktsioonid, juhendid jt.

Annely Soots „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tartu 2018, 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 (e- raamat ja toitumise ning füsioloogiliste muutuste pt 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 soovivat lisalugemist kodulehel õpilasele (e-mailiga sisse pääsedes) ja rubriigis lugemist. M.Zilmer, E.Karelson, A.Rehema, K.Zilmer, U.Soomets. „Inimkeha põhilised biomolekulid. Inimorganismi metabolism“. Tartu, 2015. Mineraalainete ja vitamiinide peatükid sissesõnitud kooli kodulehel. Lisalugemiseks kolesterooli ja verelipiide biokeemiat käsitlevad peatükid.

Energia tootmine. Annely Soots ja Tiiu Vihalemm, 2017.

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

Palju muud tõendusühendist lisalugemist.

Kooli poolt koostatud õppematerjalid:

Toiduallergia ja -talumatus.

Tervislik taimetoitlus 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“

## HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

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

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITERIUMID
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 TOITUMISNÕUSTAJA JA TERVISENÕUSTAJA TOITUMISIE ALAL ÕPE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
3 erineva grupitööna 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 toitumisnõustamisega.
Kaasõpilase peal rollimängus 4 toitumisnõustamise läbiviimine, kaasõpilaselt tagasiside saamine ning kaasõpilasele tagasiside andmine.	Õppija on läbi viinud ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisnõustamise ja andnud ise ning 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	Õppija on kirjutanud nõuetele vastava korrektsete viidetega tõendus põhiste allikatele toetuva referaadi toitumisnõustajale olulisel teemal ja pädevuse piirides.
Eksamil või enne eksamit viie reaalses nõustamissituatsioonis kliendinõustamise läbiviimise kohta kokkuvõtte esitamine (kliendi sugu, vanus, peamine probleem, millega pöördus, õppija poolt antud soovitusel kokkuvõtlikult, koostöö).	Õpilane on nõustanud enne eksamit viit erinevat klienti, soovitavalt sh ühte eakat või tervissportlast ja ühte last või rasedat/imetavat ema ning demonstreerib toitumisnõustamisel 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 toitumisnõustaja

	<p>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.</p>
<p>Praktiline eksam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- praktilise toitumisharjumuste läbiviimine rollimängus</li> <li>- kliendi menüü analüüsimise ja toitumissoovituste jagamisega ning</li> <li>- tagasiside andmisega kaasõpilasele</li> </ul>	<p>Praktiline eksam viiakse läbi kolmestest gruppides (kolmas osapool on vaatleja, kes annab nõustamise kohta tagasiside. Tagasiside andmisel osaleb õpetaja. Menüü analüüsimisel on kasutatud portsjonitesüsteemi ning antud soovitused on kooskõlas tasakaalustatud toitumise teooriaga. Õppija on viinud läbi ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisharjumuste.</p>
<p>Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus 2-päevase vegani menüü koostamine.</p>	<p>Õpilane esitab nõuetekohase toitainete mõttes tasakaalus kahepäevase vegani menüü.</p>
<p>Toitumisterapeudi poolt etteantud juhiste järgi 2 päevase menüü koostamine.</p>	<p>Õpilane on koostanud kahepäevase nõuetekohase menüü, arvestades etteantud toitumissoovitusi.</p>
<p>Nõustatud klientide nimekirja ja nõustamise sisu kokkuvõtte esitamine enne lõpetamist.</p>	<p>Õpilane on nõustanud kogu õppeaja jooksul kokku 15 klienti ning demonstreerib toitumisharjumuste kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.</p>
<p>Kliendijuhtumite arutelu</p>	<p>Osaleb aktiivselt arutelul, koostab toitumisharjumuste plaane erinevate terviseprobleemidega klientidele. Õpilane lahendab erinevad olukorrad toitumisharjumuste kompetentsi piiridesse jäädes, pakub välja tõendus põhiseid lahendusi ning kus tarvis, viitab koostöövajadusele.</p>
<p>Kokkuvõtte kirjutamine kahenädalasest erieede kogemusest, mille on ette kirjutanud toitumisterapeut.</p>	<p>Õppija kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ning raskusi ning seostab seda kogemust toitumisharjumustega.</p>
<p>2-päevase kliendile koostatud menüü esitamine toitumisharjumustajale endale olulisel teemal.</p>	<p>Menüü vastab kõikidele esitatud nõuetele ja on praktikas kasutatav. Menüü võib olla koostatud kaalulangetajale või seedevaevustega isikule vm toitumisharjumustajaja jaoks olulisel teemal.</p>

## **KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

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

Kooli toitumisnõustamise alused õppe osa lõpetanud õpilased võivad soovi korral saada tunnistuse selle osa läbimise kohta. Kooli lõpetanud õpilane saab tunnistuse TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL lõpetamise kohta.