

OÜ Annely Sootsi Koolitus TERVISEKOOL

## **TOITUMISNÕUSTAJA ja TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL**

### **ÕPPEKAVA**

**Hariduse liik:** Täienduskoolitus

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppekeel:** Eesti keel

**Õppekava koostamise alus:** toitumisnõustajate tööle esitatavad nõuded ([www.toitumishoustajad.ee](http://www.toitumishoustajad.ee)), toitumisnõustaja kutsestandard (tase 5) ja toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) osa.

Kooli lõpetav toitumisnõustaja on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisnõustamise teenust erinevatele elanikkonna gruppidele.

Toitumisnõustaja võib töötada erapraksises ning igas tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonnas, jagades inimestele toitumisalaseid nõuandeid.

Kooli lõpetanud toitumisnõustaja on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- toitumisnõustamisealase teadmise kasutamiseks töös klientidega,
- elukestvaks õppeks ja oma isiku arendamiseks,
- meeskonnatööks teiste 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 toitumisnõustajaid alates aastast 2007 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisnõustajate tööle esitatavate 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.

## **TOITUMISNÕUSTAJA ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS**

Õppetöö kogumaht on 600 tundi, mis jaguneb temaatiliselt kahte ossa ja kolme moodulisse.

Õppe esimese osa „TOITUMISNÕUSTAMINE“ (350 tundi) läbinud õpilane on saanud „**Toitumisnõustaja**“ kutsestandardi tasemel (tase 5) toitumisnõustaja tööks vajalikud teadmised ja oskused.

Esimene osa koosneb kahest moodulist:

**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: „Toitumisnõustamine“

Õppe teise osa ja **III mooduli** „TERVISENÕUSTAMINE TOITUMISE ALAL (250-tunnine jätkukoolitus) läbinud õpilane on saanud toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) osa alusel teadmised ja oskused, mida saab pidada toitumisnõustaja jätkuõppeks tervisenõustamise alal.

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 tööd alustada soovivad isikud, aga ka need, kes soovivad õppida tervisliku toitumise aluseid, tervislikku toiduvalmistamist ning toitumisnõustamist enda ja oma lähedaste tarvis.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Kooli õppima asumisel on nõutav vähemalt keskharidus.

Vastuvõtudokumendid:

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

Toitumisnõustaja õppesse võetakse õpilane vastu pärast esimese sissejuhatava õppemooduli läbimist. 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 õppetööks 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 nõustajatele eesti keeles lugemiseks ja töös kasutamiseks vajalikku materjali kooli kodulehel.

Superviseeritud praktika toimub õppurite töökohal ja kodus ning kooli nõustamiskabinetis.

## **KOOLITUSE EESMÄRGID ja ÕPIVÄLJUNDID**

### **ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID**

ÕPPEKAVA KOOSNEB KOLMEST MOODULIST:

I TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

II TOITUMISNÕUSTAMINE

III TERVISENÕUSTAMINE TOITUMISE ALAL

**I ja II mooduli teadmiste ja oskuste alused:** riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade); tõendus põhine tervisliku tasakaalustatud toitumise alane kirjandus. Toitumisnõustaja kutsestandard ja tegutsevate toitumisnõustajate poolt koostatud dokumendid: toitumisnõustamise näidustused ja sihtgrupid, toitumisala spetsialistide kirjeldused, toitumisnõustaja kompetentsuse tasemed.

**III moodulis lisaks** tõendus põhine kirjandus ja praktika toidutalumatus ja detoksifikatsiooni ning erinevate taimetoitluste kohta. Tõendus põhised juhised haiguspuhuste toitumissoovituste andmiseks teiste spetsialistide meeskonnas.

# 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>		
<p><b>Tasakaalustatud tervisliku toitumise alused,</b> Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused, erinevad toitumispüramiidid. Põhitoitained, vitamiinid ja mineraalained. Tervisliku menüü koostamine portsjonitesüsteemis. Taimetoidu osakaalu suurendamine menüüs.</p> <p><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.</p> <p><b>Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast.</b> Süsivesikud. Kiired ja aeglased süsivesikud, suhkrud, kunstsuhkrud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. GI ja GK mõiste.</p>	8  9  5	Auditoorne töö: loeng materjalide- tabelite kasutamise juhendamine.	Loengumaterjal. Kooli poolt koostatud õpik tervisliku toitumise alustest ja erinevate toiduainete tervislikkusest. ETTA ja Tervisekooli toitumispüramiid koos soovitatavate portsjonite suurustega.
<p>Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine portsjonitesüsteemis.</p> <p>Tasakaalus ja tervisliku ning suurema taimetoidu osakaaluga menüü järgi toidu valmistamine.</p>	7  12	Menüüde koostamise ja analüüsimise praktika koolikeskkonnas  Toiduvalmistamise praktika koolikeskkonnas,	Õppematerjal erinevatest toiduvalmistamise viisidest. Erinevad tabelid, infolehed toiduainete koostise ja tarbimise kohta. Toitumispüramiid.

			Portsjonitega menüü koostamise abimaterjal. Näidisretseptid.
<b>TERVISLIK KEHAKAAL</b>	<b>2/4</b>		
Veresuhkrut tasakaalustav toitumine ja kaalu langetamise üldpõhimõtted.	2	Auditoorne töö: loeng	Loengumaterjal ja lisalugemismaterjal. Kordamisküsimused.
Kaalu langetava menüü koostamine ja toitute valmistamine.	4	Menüü koostamise ja toiduvalmistamise praktika koolikeskkonnas.	GK tabel, erinevate süsivesikute materjal.
<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.

2017. a. alguses valmib õpik tervisliku tasakaalustatud toitumise alustest, erinevatest toiduainetest ning nende tervislikkusest. Õpiku valmimiseni paljundatakse õpilastele selle peatükkide koopiaid (26lk).

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

Eesti toitumissoovituste kohustuslikud osad (liikumissoovitused, saaste- ja lisaained, toiduga kokkupuutuvad materjalid, vesi. )

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.

Kooli kodulehel on õpilasele kasutamiseks kaks erineva mahuga toiduainete koostise tabelit (sh Nutridata tabel).

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

Kooli kodulehel on nimekiri soovitatavate toiduretseptidega kokaraamatutest.

Kooli kodulehel on õpilasele soovitatav lisalugemismaterjal:

koduleht [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee),

Unega seotud artiklid ajakirjast Toitumisteraapia nr. 8, 2013.

Põhjamaade toitumissoovituste esimene toitumisnõustajat puudutav osa eesti keeles.

Õpilaste lõputööd, referaadid ja artiklid/materjalid internetist, mis seonduvad I mooduli temaatikaga.

[www.tervisekool.ee](http://www.tervisekool.ee) lugemist rubriigis.

## II moodul TOITUMISNÕUSTAMINE

### Eesmärgid ja õpiväljundid

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

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

### ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Auditoo rne töö/ praktik a	Õppe- meetodid	Õppematerjal
TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED ja PRAKTIKA, TÕENDUSPÕHISUS, TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ	13/27		
Nõustamise protsess, dokumenteerimine,	8	Auditorne	Loengumaterja

andmekaitse. Toitumisnõustaja igapäevatöö. Meeskonnatöö alused ja koostöö teiste professionaalidega. Toitumisnõustamises kasutatava info tõenduspõhisus.	3 2	töö: loeng, arutelu, ajurünnak, grupitöö, näidistoitumise nõustamine.	1. Toitumisnõustaja tööd puudutavad dokumendid. Spetsialistide töökirjeldused.
Nõustamise ja toitumisnõustamise praktiseerimine ning dokumenteerimine. Tõenduspõhine toitumisnõustamise teooria. Toitumisnõustaja eksam.	15 4 8	Praktika koolikeskkonnas.	Dokumentatsiooni vorm. 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: erinevad õlid ja aminohapped.	<b>22</b>	Auditoorne töö: loeng.	Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused. Loengumaterjalid.
Vitamiinide ja mineraalainete <b>toidulisandid</b> ja erinevad vormid.	<b>2</b>	Praktika koolikeskkonnas.	Näidised ja Kordamisküsimused.
<b>MENÜÜDE ANALÜÜS JA MENÜÜ KOOSTAMISE ALUSED</b> nii tervele inimesele kui toitumuslike erivajaduste korral. Toidu lisaained.	<b>2</b>	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>TOITUMISPSÜHHOLOGIA</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 lapsea erinevates perioodides. Eaka toitumine, sagedasemad terviseprobleemid ja	20	Auditoorne töö: loeng.	Raseda ja imetava ema toitumise õppematerjal Raamat "Laste toitumine ja tervis" lk 9-



toitumine.			150 “Gerontoloogia õpik” – toitumise pt.
Menüü analüüs ja koostamine lapsele. Eaka toitumisnõustamise praktiseerimine.	4	Praktika koolikeskkon nas.	
<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.	6	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterja l, ETS liikumise pt.
Menüüde koostamine tervisespordi harrastajale Tervisespordi harrastaja toitumisnõustamine.	2	Praktika koolikeskkon nas.	
<b>TOIDUHÜGIEEN</b> Toiduohutus toiduvalmistamisel, töötubade läbiviimine	4	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterja l, ETS toiduohutuse pt.
Toidu valmistamine toitumisnõustaja poolt läbiviidavas töötoas.	2	Praktika koolikeskkon nas.	
<b>TOITUMINE ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL. ERIDIEEDID</b> Eluviisi mõju terviseseisundile. Toitumise seos enamlevinud haigustega, haigestumise riski vähendamine toitumise abil (südame- 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.	6	Auditoorne töö: loeng,	Loengumaterja l.
Eridieedid – terapeudi poolt etteantud Menüüde koostamine. Esmase ja jätkunõustamise seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguse- ja diabeediriskiga isikule. Toitumisnõustamine vaimse tervise toetamiseks. Juhtumiarutelud.	12	Praktika koolikeskkon nas.	Juhtumite näited. Kliendi Menüü analüüs nõustamise ajal.
<b>ESMAABI</b>	7	Auditoorne	

Kannatanu seisundi hindamine, eluohtliku seisundi äratundmine, esmaabi äkkhaigestumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk.		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 Toitumissoovitused ja õpilase jaoks vajalikud pt kodulehel.

Põhjamaade toitumissoovituste eestikeelne tõlge (õpilase jaoks vajalik osa) kooli kodulehel.

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) koduleht.

NutriData toitumisprogramm.

ETTA ja Tervisekooli toitumispüramiid koos soovitatavate portsjonite suurustega.

Ajakiri Toitumisteraapia numbrid 8,9,12 (Uni, Magus elu, Kehakaal).

Loengumaterjalid kõikidel teemadel.

Kooli poolt koostatud õppematerjalid:

- vitamiinid ja mineraalained,
- põhitoitained – valgud, rasvad ja süsivesikud,
- menüü koostamine portsjonitesüsteemi kasutades,
- raseda ja imetava ema toitumine,
- tervisliku liikumise ning tervisesportlaste toitumine,
- anatomia-füsioloogia,
- seedekulgla anatomia-füsioloogia ja seedimise toetamine toitumisega,
- tervislik kehakaal ja kaalulangetamine, rasvumise hindamine,
- söömishäired ja toitumisnõustaja kompetents,
- esmaabi,
- toiduhügieen,
- ettevõtluse ja maksustamise alused,
- andmekaitse,

toitumisnõustamise protsess ja protsessi etapid,  
GK tabel, rasvade tabel, süsivesikute tabel ja toiduvalikute, rasvade valiku ja GK dieedi juhised.

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, 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.

Anatoomia inglisekeelne õpik internetist (kättesaadav kodulehel).

ETTA retseptiraamat.

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 sisseskanntuna kooli kodulehel.

Energia tootmine. Annely Soots ja Tiiu Vihalemm, 2017.

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

### **III moodul TERVISENÕUSTAMINE 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 piirides.

#### **ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID**

<b>ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU</b>	<b>Auditoorne</b>	<b>Õppe-</b>	<b>Õppe-materjal</b>
-------------------------------	-------------------	--------------	----------------------

	<b>töö/ praktika</b>	<b>meetodid</b>	
<b>TOITUMISNÕUSTAMINE ERINEVATE TERVISEHÄIRETE KORRAL</b> Enamlevinud kehalised haigused ja toitumissoovitused, toitumisnõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Enamlevinud psüühilised häired ja koostöö arstide/psühhiaatrite ning psühhoterapeutidega.	12	Auditoorne töö: loeng.	Õpik "Toitumine erinevate haiguslike seisundite korral". Ülevaade psüühikahäiretest, sh isiksushäired.
<b>TOIDUTALUMATUS JA -ALLERGIA</b> Toiduallergia. Toidutalumatus erinevad vormid ja väljendused. Toitumisnõustamise alused toiduallergia ja -talumatuse korral. Eestis pakutavad toiduallergia ja -talumatuse testid. Immuunsüsteemi toimimine ja selle mõjutamine toitumisega.	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.
<b>TAIMETOITLUS JA DETOKSIFIKATSIOON</b> 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.	

<b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED</b> Tervisenõustaja toitumise alal tööpraktika, koostöö teiste erialade spetsialistidega, kovichoon ja supervisioon. Toitumisenõustaja tööstress, läbipõlemise ennetamine.	<b>4</b>	Auditoorne töö: loeng. Õpetaja töökogemuse edastamine.	Õpik „Nõustamine ja läbipõlemine nõustamistöös“ Toitumisenõustamise alusdokumendid.
<b>TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA</b> Toitumisenõustamise plaanide koostamine ja koostöövajaduse hindamine erinevate terviseprobleemidega klientide toitumisenõustamisel. Toiduallergiaga ja -talumatustega, taimetoitlaste ja terviseprobleemidega klientide nõustamine, toitumisenõustamise plaanide koostamine. Kliendijuhtumite ettekandmine ja supervisiooni küsimine, lõputöö konsultatsioon.	<b>24</b>	Praktika koolikeskkonnas. Praktika töökeskkonnas.	Õpik “Toitumine erinevate haiguslike seisundite korral”. Kliendijuhtumid aruteludeks ja nõustamisplaanide koostamiseks. Juhend juhtumi kirjutamiseks. Juhendmaterjalid piimata, laktoosita, gluteenita ja munata toitumiseks.
2 nd gluteeni- ja piimavaba ning toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine ja selle järgimine.	<b>30</b>	<b>ISESEISEV TÖÖ</b>	
15 erineva kliendi toitumisenõustamine. Ühe keerulise toitumisenõustamise juhtumi esitamine.	<b>52</b>	<b>SUPERVISEERITUD PRAKTIKA</b>	
<b>LÕPUTÖÖDE ETTEKANDMINE</b>	8	Auditoorne töö	
<b>Lõputöö koostamine</b>	<b>80</b>	<b>ISESEISEV TÖÖ</b>	
<b>Kokku auditoorne töö/praktika koolikeskkonnas</b>	<b>32/48</b>		
<b>Kokku</b>	<b>250</b>		

### ÕPPEMATERJAL III MOODULIS

Kooli poolt koostatud õppematerjalid:

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

Raamat: Annely Soots "Toitumine erinevate haiguslike seisundite puhul", Tartu 2014.

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 -alumatus kohta (teadusartiklite ja/või nende kokkuvõtete eestikeelsed tõlked.

Haigustepuhuse toitumise kohta artiklid ajakirjadest Toitumisteraapia.

Detoksifikatsiooni teooria toetub järgmistele õpikutele:

R.S.Lord, J.A. Bralley. Laboratory evaluations for integrative and functional medicine, 2<sup>nd</sup> 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.

## **KOOLITAJATELE VAJALIK KVALIFIKATSIOON**

Põhiainete õpetajad on kesk-eri või kõrgharidusega, toitumisharidusega või toitumisteraapiaalase väljaõppe, töö- ja pedagoogilise kogemuse ning pideva jätkukoolitusega. Praktilisi toitumishariduse alaseid teemasid õpetavad toitumisharidajad on praktikud, kellel on nii praktiline töö- kui õpetamise kogemus. Õpetajate puhul on oluline pidev enesetäiendamine.

Õpetajad saavad koolis pidevat täiendkoolitust uute tõenduspõhiste teadmiste ning andragoogika ja õpetamise meetodite alal.

Põhiõpetajad Annely Soots on arsti, psühholoogi, sotsiaaltöö ja toitumisterapeudi haridusega, Sirlil Kivisaar sotsiaaltöö ja erinevate psühhoteraapiaalaste haridustega. Mõlemad on suure kogemusega nõustamise aluste ning suhtlemiskoolituste õpetajad, tervete ning terviseprobleemidega isikute pikaajase nõustamiskogemusega toitumisterapeudid (alates aastast 2009).

Tervisekooli toitumiseala retsensent ja nõunik on biokeemik-toitumisteadlane Tiiu Vihalemm.

## **ÕPPEMETODID**

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 toitumisalase kirjandusega, kuid iseseisvaks tööks antakse õpilasele ka ülesandeid (referaadi kirjutamine ja kontrolltöö, menüüde koostamine).

Õpilane praktiseerib koolis 4 toitumisharjumist ning näeb vähemalt kahte toitumisharjumise demonstratsiooni. Samuti praktiseerib õpilane iseseisvalt toitumisharjumist väljaspool koolitunde. Soovitav on toitumisharjumise osas iseseisvalt nõustada vähemalt 5 klienti ja tervisnõustaja toitumise alal osas vähemalt 15 erinevat klienti. Superviseeritud praktika seisneb klientide praktilise nõustamise juhendamises õpetajate poolt, juhtumite dokumenteerimises ja nende analüüside esitamises õpetajale (õpilane esitab nõustamisjuhtumite kokkuvõtted ja ühe nõustamisjuhtumi II ning ühe juhtumi III moodulis)

Lõputöö seisneb ühe teoreetilise materjali või artikli või ühe juhtumi või spetsiifilise menüü või ühe juhise koostamises kolmanda mooduli jooksul.

## HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õpilane lubatakse arvestusele, kui ta on osalenud vähemalt 75% auditoorse töö tundides ja 100% praktikaõppes.

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

Õpilane lubatakse toitumisharjumise eksamile, kui kõik teise mooduli arvestused on sooritatud.

Õpilane lubatakse lõputöö kaitsmisele, kui kõik kolmanda mooduli arvestused on sooritatud.

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

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase 1 päeva menüü esitamine.	Õpilase koostatud portsjonitepõhine menüü on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev ning nõuetekohaselt vormistatud.

### II moodul TOITUMISHARJUMINE

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 põhitoitainete osas.	Õpilane kasutab tõenduspõhiseid 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 toitumisharjumistega.
Kaasõpilase peal rollimängus 4 toitumisharjumise läbiviimine, kaasõpilaselt tagasiside saamine ning kaasõpilasele tagasiside andmine.	Õppija on läbi viinud ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisharjumise ja saanud kaasõpilase poolt nii positiivse kui konstruktiivse kriitikaga tagasiside.
Viie reaalses nõustamissituatsioonis kliendinõustamise läbiviimise kohta kokkuvõtte esitamine (kliendi sugu, vanus, peamine probleem, millega pöördus, õppija poolt antud soovitud kokkuvõtlikult, koostöö).	Õpilane on nõustanud viit erinevat klienti, sh ühte eakat või tervissportlast ja ühte last või rasedat/imetavat ema ning demonstreerib toitumisharjumisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.
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 esitamine.	Õppija on kirjutanud korrektsete viidetega tõenduspõhiste allikatele toetuvat referaadi toitumisharjutajale olulisel teemal.
Teoreetiline eksam kestvusega 1 tund. Valikvastustega test, kus mitu õiget vastust annab mitu punkti.	Õppija oskab kiiresti leida internetist/õppematerjalidest õigeid vastuseid küsimustele ning analüüsib vastusevariante, valides toitumisharjutaja seisukohast õiged vastused. Sooritatuks loetakse, kui 70% vastustest on õiged. Vastamata jätmisel ja vale vastuse eest võetakse punkt maha kuni 0-punktini küsimuse eest.
Praktiline eksam koosneb kahest osast: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kliendi menüü analüüsimine ja toitumissoovituste jagamine ning tagasiside andmine kaasõpilasele (1 tund)</li> <li>- praktilise toitumisharjumise läbiviimine rollimängus (1 tund)</li> </ul>	Mõlemat ülesannet hinnatakse kaasõpilase poolt – tagasiside antakse juhendi järgi. Menüü analüüsimisel on kasutatud portsjonitesüsteemi ning antud soovitud on kooskõlas tasakaalustatud toitumise teooriaga. Soovitused on esitatud selgelt ja lühidalt/konkreetselt. Õppija on viinud läbi ning dokumenteerinud nõuetekohaselt



	toitumisenõustamise.
--	----------------------

### III moodul TERVISNÕUSTAJA TOITUMISE ALAL

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus vegani ja detoksifikatsiooniprotsesse toetava menüü koostamine ja esitamine.	Menüü on toitainete mõttes tasakaalus, põhjendatult on soovitatud toidulisandeid.
Erinevate toiduallergiatega ja -talumatustega klientidele menüüde koostamine. Toitumisenõustaja töö toitumisterapeudi poolt antud toitumisjuhiste järgi.	Õpilane osaleb aktiivselt kliendijuhtumite arutelul, koostab grupitöös kaks erinevat menüüd, arvestades etteantud toitumissoovitusi.
Ühe keerulise kliendi toitumisenõustamine ning selle esitamine juhtumina.	Juhtumi analüüs vastab juhendis etteantud nõuetele, nõustamisprotsessi kõik etapid on kokkuvõtlikult kirjeldatud ning on antud kriitiline hinnang oma nõustamistegevusele.
Kliendijuhtumite arutelu	Osaleb aktiivselt arutelul, koostab toitumisenõustamise plaane erinevate terviseprobleemidega klientidele ning arutleb koostöö vajaduse üle.
Kirjalik test keeruliste toitumisenõustamisjuhtumite osas.	Lahendab erinevad olukorrad toitumisenõustaja kompetentsi piiridesse jäädes, pakub välja tõenduspõhiseid lahendusi ning kus tarvis, viitab koostöövajadusele.
Kokkuvõtte kirjutamine kahenädalasest eridieedi kogemusest, mille on ette kirjutanud toitumisterapeut.	Õppija kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ning raskusi ning seostab seda kogemust toitumisenõustamisega.
Lõputöö esitamine	Lõputöö vastab sellele esitatud nõuetele.

Vastavad juhendid ja töödele esitatavad nõuded on kooli kodulehel, kuhu õpilane pääseb sisse e-mailiga.

Arvestused loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

Teooriaeksam loetakse arvestatuks, kui saadakse 70% punktidest.

Eksamil võib kasutada kõiki õppematerjale samamoodi nagu toitumisenõustaja praktilises igapäevatoos. Õpilase soovi korral võib õpilane lisatasu eest sooritada oma nõustamise praktilise eksami praktiseerivale toitumisenõustajale/õpetajale.

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

## **LÕPUTÖÖ KOOSTAMINE**

Lõputöö on kas teooriatöö, kus õpilane demonstreerib oma oskust analüüsida teaduskirjandust ning kasutada seda nõustajale vajaliku toitumisalase info hankimiseks või spetsiifilise menüü koostamine või kliendijuhtum, milles antakse lisaks ka lühike probleemiga seonduv teooriaosa. Lõputööks võib koostada ka toitumisenõustaja töö jaoks olulise juhendmaterjali.

### **Lõputöö variant 1**

Ühe kliendijuhtumi esitamine, milles on käsitletud ka juhtumiga seonduvat teooriat. Õpilane demonstreerib oma oskust klienti ja tema menüüd analüüsida ning kirjeldab nõustamise aluseks olevaid põhimõtteid, põhjendades oma soovitusi ja valikuid.

### **Lõputöö variant 2**

Teooriatöö. Õpilane demonstreerib oma oskust analüüsida teaduskirjandust ning kasutada seda nõustajale vajaliku toitumisalase info hankimiseks.

### **Lõputöö variant 3**

Õpilane võib lõputööna koostada ka toitumisenõustaja töös vajaliku juhendmaterjali. Juhendmaterjal peab olema kirjutatud kliendile arusaadavas keeles, kokkuvõtlikult ning baseeruma tõenduspõhisel infol. Juhendmaterjal võib olla koostatud ka toitumisenõustajale.

### **Lõputöö variant 4**

Õpilane võib lõputööks koostada 3 nädala toitainete mõttes tasakaalus ja spetsiifilistele vajadustele vastava menüü.

## **KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

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

Toitumisenõustaja õppe lõpetanuks loetakse õpilased, kes on sooritanud positiivselt kõik õppekavas ettenähtud arvestused, eksami ja praktilised tööd. Kooli toitumisenõustaja õppe lõpetanud õpilased saavad TOITUMISNÕUSTAJA TUNNISTUSE, kui õpilane ei soovi III moodulis õppimist jätkata.

Tervisenõustaja toitumise alal õppe lõpetanuks loetakse õpilased, kes on sooritanud positiivselt kõik õppekava III moodulis ettenähtud arvestused ja osalenud kõikides praktilistes õpetes ning saanud arvestatud lõputöö. Kooli lõpetanud õpilased saavad TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL tunnistuse (hõlmab toitumisenõustaja tunnistust).