

OÜ Annely Sootsi Koolitus TERVISEKOOL

TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPE, TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL ja TOITUMISTERAPEUDI BAASÕPE

ÕPPEKAVA

Hariduse liik: Täienduskoolitus

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppekeel: Eesti keel

Õppekava koostamise alus: toitumishõustajate ja – terapeutide tööle esitatavad nõuded (www.toitumishoustajad.ee), toitumishõustaja kutsestandard (tase 5) ja toitumisterapeudi kutsestandard (tase 6).

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

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

- toitumishõustamise 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

Toitumishõustaja ja -terapeudi õpe Tervisekoolis

Tervisekoolis koolitatakse toitumisnõustajaid ja -terapeute 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.

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

2018. aastal muudeti õppekava, sest riikliku kutsestandardiga sätestatud toitumisterapeudi tase on väga vähe erinev tervisenõustaja toitumise alal tasemest. Seetõttu lisati tervisenõustaja tasemele ka toitumisterapeudi õppe baastase, mis vastab riiklikult kehtestatud toitumisterapeudi kutsestandardi nõuetele.

Toitumisterapeudi õppekava muudetakse funktsionaalse toitumisterapeudi õppekavaks, sest see sisaldab süvendatud tasemel toitumisterapeudi õpet.

ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS

TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL õppetöö kogumaht on 600 tundi, mis jaguneb temaatiliselt kahte ossa ja kolme moodulisse. Sellele lisandub TOITUMISTERAPEUDI õppe osa (IV moodul).

Õppe esimese osa „TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPE“ (350 tundi) läbinud õpilane on saanud „Toitumisnõustaja“ kutsestandardi tasemel (tase 5) toitumisnõustaja tööks vajalikud baasteadmised ja oskused, millele on lisandunud tervisliku toiduvalmistamise ja toiduainete tervislikkusega seotud teemad ning seede- ja hingamisteede isikute nõustamise teema.

Õppe teise osa „TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL“ (250 tundi) lisaks läbinud õpilane on saanud juba ka toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) tasemel teadmised ja -oskusi, kuid ei ole lõpetanud toitumisterapeudi koolitust täies mahus. Lisaks pakutakse tänapäevaseid baasteadmisi keha detoksifikatsiooniprotsessidest ja toidutalumatusesest ning toitumisest psüühiliste probleemide korral.

Kui õpilane on läbinud nii kolm esimest moodulit kui TOITUMISTERAPEUDI BAASÕPPE osa (lisaks 120 tundi), siis lõpetab ta kooli toitumisterapeudina, olles saanud toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) tasemel koolituse täies mahus.

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“.

Õpilane võib soovi korral edasi õppida „IV moodulis „toitumisterapeudi õppes“

IV moodul: 160 tundi „Toitumisterapeudi 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.

SIHTGRUPP

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

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Kooli õppima asumisel on nõutav vähemalt keskharidus, tervisenõustaja toitumise alal ja toitumisterapeudi õppesse pääsemisel on vajalik kõrgharidus.

Vastuvõtudokumendid:

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

Toitumisenõustaja baasõppesse 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 toitumisenõustajana.

Toitumisterapeudi õppesse võetakse õpilane vastu pärast tervisenõustaja toitumise alal lõpetamist ja praktilise klienditöökogemuse olemasolul, v.a. juhtudel, kus õpilase asub koheselt algusest peale toitumisterapeudi õppesse.

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 õppetöoks 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.

KOOLITUSE EESMÄRGID ja ÕPIVÄLJUNDID

ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

ÕPPEKAVA KOOSNEB NELJAST MOODULIST:

- I Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ja toidu valmistamine
- II Toitumisenõustaja baasõpe
- III Tervisenõustaja toitumise alal
- IV Toitumisteraapia baasõpe

I ja II mooduli teadmiste ja oskuste alused: riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade); 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.

III ja IV moodulis 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.

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
TASAKAALUSTATUD Tervisliku toitumise alused toidu valmistamine ja menüü koostamine	22/19		
Tasakaalustatud tervisliku toitumise alused , Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused, erinevad toitumispüramiidid. Põhitoitained, vitamiinid ja mineraalained. Tervisliku	8	Auditoorne töö: loeng materjalide- tabelite kasutamise	Loengumaterjal. Kooli poolt koostatud õpik tervisliku toitumise alustest ja erinevate

menüü koostamine portsjonitesüsteemis. Taimetoidu osakaalu suurendamine menüüs. Tasakaalus menüü valkude ja rasvade seisukohast. Rasvad ja valgud. Loomsed ja taimsed toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid, siseelundid. Õlid ja rasvad, nende kasutamine toidus. Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast. Süsivesikud. Kiired ja aeglased süsivesikud, suhkrud, kunstisuhkrud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. GI ja GK mõiste.	9 5	juhendamine.	toiduainete tervislikkusest. ETTA ja Tervisekooli toitumispüramiid koos soovitatavate portsjonite suurustega. ETS portsjonitepõhine lähenemine.
Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine portsjonitesüsteemis. Tasakaalus ja tervisliku ning suurema taime- ja loomsete toidu 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. Toitumispüramiid. Portsjonitega menüü koostamise abimaterjal. Näidisretseptid.
TERVISLIK KEHAKAAL	2/4		
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.
TOIDUHÜGIEEN	1	Auditoorne töö: loeng	Loengumaterjal.
Kokku auditoorne töö/praktika koolikeskkonnas	26/22		
KOKKU	48		

ÕPPEMATERJALID I MOODULIS

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

2018. aastal valminud õpiku pt ja õpik tervisliku tasakaalustatud toitumise alustest, erinevatest toiduainetest ning nende tervislikkusest.

Toitumisteraapia ajakirja numbrid: 16, 24 ja 25 (Tervistava dieedi otsinguil (Vahemeradieet), 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 toitumissoovituste kohustuslikud osad (liikumissoovitused, saaste- ja lisaained, toiduga kokkupuutuvad materjalid, vesi, toiduohutus), 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.

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 lisalugemist.

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.

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 soovitatav 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 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	Auditoorne töö/ praktika	Õppe-meetodid	Õppematerjal
TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED ja PRAKTIKA, TÕENDUSPÕHISUS, TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ	13/27		
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, näidistoitumisenõustamine.	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.
NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED	7/7		
Nõustamise alused. Nõustamise ja intervjuerimistehnikad. Kliendi õpetamine. Klienditeeninduse alused. Suhtlemine probleemide korral, konfliktide lahendamine. Nõustaja eneseabi, läbipõlemise ennetamine. Enesekehtestamine.	4 3	Auditoorne töö: loeng, näidistoitumisenõustamine.	Õpik „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“
Kuulamistehnikate praktiseerimine. Enesekehtestamise tehnikate praktiseerimine.	4 3	Praktika koolikeskkonnas.	Kooli poolt koostatud juhendid.

TOITUMISPSÜHHOLOOGIA Raske klient toitumisharjumuste muutmises.	2	Auditoorne töö: loeng.	
PÕHITOITAINED (valgud, rasvad, süsivesikud), VITAMIINID JA MINERAALAINEID, VESI. TOIDULISANDID. Vitamiinid ja mineraalained toidus ja toidulisandid. Päevased soovitatavad doosid, maksimaalsed ohutud tasemed. Valgud, rasvad, süsivesikud, vesi. Toidulisandid: erinevad õlid ja aminohapped.	22	Auditoorne töö: loeng.	Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused. Loengumaterjalid.
Vitamiinide ja mineraalainete toidulisandid ja erinevad vormid.	2	Praktika koolikeskkonnas.	Näidised ja Kordamisküsimused.
MENÜÜDE ANALÜÜS JA MENÜÜ KOOSTAMISE ALUSED nii tervele inimesele kui toitumuslike erivajaduste korral. Toidu lisaained.	2	Auditoorne töö: loeng.	Portsjonitega menüü koostamise juhendmaterjal.
Menüüde analüüs portsjonitega ja NutriData programmi kasutades.	6	Praktika koolikeskkonnas.	NutriData programm, Eesti toitumisjuhised (ETS).
ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA Meelelundid, närvisüsteem, luud ja liigesed, südame-veresoonkond, kuse-suguelundkond, hingamis- ja hormonaalne-, immuun- ja lümfisüsteem ning nende toimimine.	8	Auditoorne töö: loeng.	Kooli õppematerjal.
SEEDEELUNDKONNA ANATOMIA, SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA Toitainete imendumine, imendumishäired. Seedeensüümid. Seedehäirete tekkimine ning seedimise toetamine tervisliku toitumise abil. Soolestiku tervise seotus teiste organsüsteemidega.	8	Auditoorne töö: loeng.	Kooli õppematerjal.
SEEDIMISE TOETAMINE TOITUMISEGA Sagedasemad seedehäired. Enamlevinud seedeelundkonna haigused, toitumisharjumuste muutmise kompetentsuse piirid ja tasemed. Toitumisharjumuste muutmise praktika ja menüüde koostamine erinevate tüüpiliste seedevaevustega isikutele.	8	Praktika koolikeskkonnas.	Juhtumite näited.
TERVISLIK KEHAKAAL ja SÖÖMISHÄIRED Alakaal, ülekaal ja rasvumine. Tekkepõhjused ja hindamine. Rasvumise füsioloogia ja seos terviseprobleemidega. Kaalulangetamise teaduslikud alused.	8	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal. GK tabelid. Ajakiri "Toitumisteraapia" nr 12.

Sagedasemad söömishäired ja toitumine, toitumisnõustaja pädevus ja koostöö teiste erialade esindajatega.			
Tervisliku ja tasakaalus kaalulangetaja ja kaalutõstja menüü koostamine.	6	Praktika koolikeskkonnas.	GK tabel. Toitumisjuhised.
TOITUMISPSÜHHOLOOGIA Toitumisharjumused ja nende kujunemine, perekonna mõju. Stress ja kehakaal, emotsionaalne söömine. Kliendi motiveerimine ja jõustamine.	2	Auditoorne töö: loeng.	
TOITUMINE ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL 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 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.	
TERVISLIK LIIKUMINE JA TERVISESPORTLASE TOITUMINE 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.	
TOIDUHÜGIEEN Toiduohutus toiduvalmistamisel, töötubade läbiviimine	4	Auditoorne töö: loeng.	Loengumaterjal, ETS toiduohutuse pt.
Toidu valmistamine toitumisnõustaja poolt läbiviidavas töötoas.	2	Praktika koolikeskkonnas.	
TOITUMINE ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL. ERIDIEEDID	6	Auditoorne töö: loeng,	Loengumaterjal.

Eluviisi mõju tervises seisundile. Toitumise seos enamlevinud haigustega, haigestumise riski vähendamine toitumise abil (südame-veresoonkonna haigused, 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-veresoonkonna haiguse- ja diabeediriskiga isikule. Toitumisnõustamine vaimse tervise toetamiseks. Juhtumiarutelud.	12	Praktika koolikeskkonnas.	Juhtumite näited. Kliendi menüü analüüs nõustamise ajal.
ESMAABI Kannatanu seisundi hindamine, eluohtliku seisundi äratundmine, esmaabi äkkhaigestumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk.	7	Auditoorne töö: loeng.	
Stabiilse küliliasendi ja elustamise harjutamine.	1	Praktika koolikeskkonnas.	
Kokku auditoorne töö/praktika koolikeskkonnas	115/77		
Iseseisev töö Koostab B-vitamiinide ja kaltsiumirikka menüü, esitab kontrolltöö põhitoitainetest ja referaadi, demonstreerides tõendus põhiste allikate kasutamise oskust.	48		
Superviseeritud praktika Järgib 2 nd GK-dieeti. Teostab 5 erineva kliendi toitumisnõustamise ja esitab nõustamistest koondnimekirja. Vormistab ühe toitumisnõustamise juhtumi. Esitab esse "Mina toitumisnõustajana".	62		
KOKKU	302		

ÕPPEMATERJALID II MOODULIS

Juhendid kõikideks praktilisteks töödeks.

Eesti Toitumissoovitused ja viited õpilase jaoks vajalikele peatükkidele kodulehel.

www.toitumine.ee koduleht ja NutriData toitumisprogramm.

ETTA ja Tervisekooli toitumispüramiid koos soovitatavate portsjonite suurustega.

Ajakiri Toitumisteraapia vastavasisulised numbrid, toitumisjuhised lehel www.toitumisjuhised.ee

Loengumaterjalid kõikidel teemadel:

vitamiinid ja mineraalained,
põhitoitained – valgud, rasvad ja süsivesikud,
menüü koostamine portsjonitesüsteemi kasutades,
raseda ja imetava ema toitumine,
tervisliku liikumise ning tervisesportlaste toitumine,
anatoomia-füsioloogia,
seedekulglu anatoomia-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 (kättesaadav lugemiseks kooli kodulehel).

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 sissesekännituna kooli kodulehel. Lisalugemiseks kolesterooli ja verelipiide biokeemiat käsitlevad peatükid.

Energia tootmine. Annely Soots ja Tiiu Vihalemm, 2017.

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

IV moodul TOITUMISTERAPEUDI BAASÕPE

Eesmärgid ja õpiväljundid

Õpilane demonstreerib eksamitööga enda kompetentsust toitumisterapeudina: oskab leida ja oskab kasutada tõenduspõhiseid allikaid haiguspuhuse toitumise kohta, annab kliendile õiged juhised erimenüü järgimiseks, annab erinevate terviseprobleemidega klientidele õiget toitumise alast nõu oma kompetentsuse piirides.

ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

Kutsestandardi järgi toitumisterapeudi pädevusse kuuluvad seisundid - haigusseisundid, mille ravijuhised sisaldavad toitumisenõustamist.

Koolitusel räägitakse nii ravijuhistes sisalduvatest soovitustest kui nendele lisanduvatest tõenduspõhistest toitumissoovitustest.

Koolitus sisaldab nii teooriat kui haiguspuhuse nõustamise praktikat.

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Tundide arv	Õppe-meetodid	Õppematerjal
			Haigusseisundite kirjeldused Eesti suuremate haiglate poolt avaldatud materjalide ja tõenduspõhise kirjanduse baasil.
BIOKEEMIA Põhitaitainete biokeemia. Energia tootmine süsivesikutest, valkudest ja rasvadest. Energia tootmine sportimisel.	8	Auditoorne töö: loeng	
SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE TEKKIMINE NING SEOS TOIDUAINETE JA TOITUMISEGA. Terviseprobleemide aluseks olevad biokeemilised mehhanismid, veresuhkru, triglütseriidide, lipiidide ja kolesterooliga seoses. Südame-veresoonkonnahaiguste preventioon, kõrgvererõhktõbi, insuldi taastusravi, krooniline südamepuudulikkus, kroonilised venoossed haavandid.	8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite arutelud	Eesti südame- ja veresoonkonnahaiguste preventiooni juhend. Eesti Arst 2006; 85(3):182-216. Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitus esmatasandil (RJ-I/1.1-2012) Kroonilise südamepuudulikkuse diagnoosimise ja ravi juhised. Eesti lipiidijuhised II 250201. Teadusartiklid antud teemadel.

Tõendus põhised toitumissoovitused.			
DIABEET II tüüpi diabeet, veresuhkrutaseme tasakaalustamine toitumise abil. Vere analüüside tõlgendamine veresuhkru, triglütseriidide ja lipiidide osas. Diabeedi tekkemehhanismid, insuliinresistentsuse olemus ja haigusriskid. I tüüpi diabeet ja toitumine, koostöö arstide ja diabeediõdedega.	4	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	2. tüüpi diabeedi Eesti ravijuhend 2016. Eesti Arst 2016; 95(7):465–473. Teiste riikide toitumissoovitused diabeetikule (sh American Diabetes Association standards of medical care in diabetes – 2017). Diabeetiku toiduvalik, Eesti Diabeediliit 2005.
Diabeedi praktika: Kliendijuhtumite analüüsid.	4	Praktika koolikeskkonnas	
SEEDEELUNKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID Reflukstõbi (GERD), ärritunud soole sündroom, tsöliaakia ja toitumine. Tõendus põhised toitumissoovitused.	4	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Gastrosofageaalse reflukshaiguse ravijuhend Eesti Arst 2009; 88(6):427–431. Teadusartiklid antud teemadel.
Praktika: Kliendijuhtumite analüüsid.	4	Praktika koolikeskkonnas	
ERINEVAD KEHALISED HAIGUSED JA TOITUMINE NING ERIDIEEDID Enamlevinud kehalised haigused ja toitumissoovitused, toitumisterapeudi kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega Juhtumite näited.	8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	
Rauapuudusaneemia jt aneemiad. Toitumine aneemia korral.			Biokeemia: Raua ja B12-vitamiini biosaadavus.
Krooniline neeruhaigus ja neerupuudlikkus Toitumine ja toidulisandid neerupuudlikkuse korral.			Toitumissoovitused kroonilise neeruhaiguse süvenemise ennetamisel, Eesti Nefroloogide Selts 2010.
Allergilised seisundid Astma ja hingamisteede allergilised seisundid ning toitumine.			Astma lapseas, ravijuhend 2009. Teadusartiklid antud teemal.
Podagra Tõendus põhised toitumissoovitused.			Piia Tuvik. Podagra, Eesti Arst 2014; 93(6):330–338.
Osteoporoos Tõendus põhised toitumissoovitused			Osteoporoosi ravijuhend, Eesti Arst 2007;86(1):68–75.

			Teadusartiklid antud teemal.
Neuroloogia ja toitumine, Vähk ja toitumine	2	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Karelson E jt 2009. Antioksidandid Alzheimeri tõve ennetuses ja ravis. Eesti arst Parkinsoni tõve Eesti ravijuhend 2007. Toitumissoovitused vähihaigetele. TAI 2013. Teadusartiklid antud teemadel
ERINEVAD KEHALISED HAIGUSED JA TOITUMINE NING ERIDIEEDID Nõustamisplaanide koostamine erinevate haigusseisunditega isikutele ja koostöö vajaduse väljaselgitamine.	16	Praktika koolikeskkonnas.	
BARIAATRILINE KIRURGIA ja nõustamine enne ja pärast operatsiooni.	6	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Bariaatrilise patsiendi Käsitlus enne ja pärast Kirurgilist sekkumist. Eesti ravijuhend RJ-E/12.1-2016. Kooli lõputöö Margit Kask, 2017.
TOIDULISANDID, nende kasutamise vajadus. Toitumisterapeudi pädevus nende määramisel ja ohud toidulisanditega seoses. Kaalulangetamise toetamine, südame tervise toetamine, vaimse tervise toetamine. Ülesanne: toidulisandite valimine erinevate terviseseisundite puhul.	8	Praktika kooli keskkonnas	
Arvestus: kirjalik ja suuline osa (teooria ja praktika läbi juhtumite).	40 8	Iseseisev töö Praktika koolikeskkonnas	
	40	Kliendinõustamise praktika	
Kokku	160 tundi		40 t teooriaõpet 40 t praktikat koolikeskkonnas 40 t iseseisvat tööd 40 t iseseisvat toitumisteraapia praktikat, sh 20 haiguspõhise toitumisenõustamise

			läbiviimine.
--	--	--	--------------

Lisaks on õpilasel võimalik läbida spetsiifiline sporditoitumise ja kliinilise toitumisteraapia õppepäevad ning jätkata funktsionaalse toitumise nõustaja ja funktsionaalse toitumisterapeudi õppes.

ÕPPETÖÖ LÄBIVIIMISE KVALITEEDI KINDLUSTAMISE ALUSED ja KOOLITAJATELE VAJALIK KVALIFIKATSIOON: vt eraldi dokumendist:

OÜ Annely Sootsi koolituse kvaliteedi tagamise alused <http://tervisekool.ee/kooli-oppekorraldus-ja-kvaliteet>

ÕPPEMEETODID

Auditoorses õppes kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, 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 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, tervisenõustaja toitumise alal osas vähemalt 15 erinevat klienti. Toitumisteraapia osas on õpilasel kohustuslik nõustada haiguspuhuse toitumise osas 20 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 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 toitumisenõustaja eksamile, kui kõik teise mooduli arvestused on sooritatud.

Õpilane lubatakse lõpetamisele (viimasele õppepäevale), kui kõik kolmanda mooduli arvestused on sooritatud.

Arvestused loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

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

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

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 TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
3 erineva grupidena 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 põhitoidainete osas.	Õpilane kasutab tõendusmaterjale 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 toitumisharjutamisega.
Kaasõpilase peal rollimängus 4 toitumisharjutamise läbiviimine, kaasõpilaselt tagasiside saamine ning kaasõpilasele tagasiside andmine.	Õppija on läbi viinud ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisharjutamise 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.	Õppija on kirjutanud korrektsete viidetega tõenduspõhiste allikatele toetuva referaadi toitumisharjutajale olulisel teemal. Kui õpilane lõpetab toitumisharjutaja tasemel, esitab referaadi II moodulis.
Eksamil või enne eksamit viie reaalse nõustamissituatsioonis kliendinõustamise läbiviimise kohta kokkuvõtte esitamine (kliendi sugu, vanus, peamine probleem, millega pöördus, õppija poolt antud soovitus kokkuvõtlikult, koostöö).	Õpilane on nõustanud enne eksamit viit erinevat klienti, sh ühte eakat või tervissportlast ja ühte last või rasedat/imetavat ema ning demonstreerib toitumisharjutamisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.
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 75% (õpetaja otsuse alusel võib lugeda positiivselt sooritatuks ka 70%) vastustest on õiged. Vastamata jätmisel ja vale vastuse eest võetakse punkt maha kuni 0-punktini ühe küsimuse eest.
Praktiline eksam: <ul style="list-style-type: none"> - praktilise toitumisharjutamise läbiviimine rollimängus - kliendi menüü analüüsimise ja toitumissoovituste jagamisega ning - tagasiside andmisega kaasõpilasele 	Praktiline eksam viiakse läbi kolmest gruppides (kolmas osapool on vaatleja, kes annab nõustamise kohta tagasiside. Tagasiside andmisel osaleb õpetaja. Menüü analüüsimisel on kasutatud portsjonitesüsteemi ning antud soovitus on kooskõlas tasakaalustatud toitumise teooriaga. Õppija on viinud läbi ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisharjutamise.

III moodul TERVISNÕUSTAJA TOITUMISE ALAL

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
II moodulis alustatud referaadi esitamine.	Õppija on kirjutanud korrektsete viidetega tõenduspõhiste allikatele toetuva referaadi toitumisharjutajale olulisel teemal ja kannab selle ette viimasel õppepäeval.
Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus vegani ja detoksifikatsiooniprotsesse toetava menüü koostamine.	Menüü on toitainete mõttes tasakaalus, põhjendatult on soovitatud toidulisandeid.
Erinevate toiduallergiate ja -	Menüü on toitainete mõttes tasakaalus,

talumatustega klientidele menüüde koostamine.	põhjendatult on soovitatud toidulisandeid.
Toitumisenõustaja töö toitumisterapeudi poolt antud toitumisjuhiste järgi.	Õpilane koostab grupitöös menüü, 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.
Nõustatud klientide nimekirja ja nõustamise sisu kokkuvõtte esitamine enne lõpetamist.	Õpilane on nõustanud kogu õppeaja jooksul kokku 20 klienti ning demonstreerib toitumisenõustamisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.
Kliendijuhtumite arutelu	Osaleb aktiivselt arutelul, koostab toitumisenõustamise plaane erinevate terviseprobleemidega klientidele. Õpilane 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.
1 nädala menüü esitamine.	Menüü vastab kõikidele esitatud nõuetele ja on praktikas kasutatav.

IV moodul TOITUMISTERAPEUDI BAASÕPE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Kontrolltöö raku bioloogiast, energia tootmisest rakus ja põhitoitainete biokeemiast.	Õpilane kasutab tõenduspõhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub teooriamaterjalides. Arvestuse saamiseks peavad olema õpetaja suuniste järgi kõik testi küsimused õigesti vastatud.
Praktika koolikeskkonnas, kliendijuhtumite arutelud.	Õpilane osaleb kõikidel praktilistel kliendijuhtumite aruteludel.
Toidulisandite valimine erinevate tervises seisundite puhul.	Õpilane saab õppepäeval arvestuse, kui on sooritanud 70% osas õigeid toidulisandi valikuid.
Kirjalik test: - teooriaküsimused - haiguspuhusest toitumisest ja eridieetidest,	Õpilane on vastanud eelnevalt kirjalikult kõikidele küsimustele. Õpilane lubatakse viimasele õppepäevale – kliendijuhtumite arutelule, kui kirjalik test on positiivselt

<p>- erinevad kliendijuhtumid, toitumisterapeudi poolt määratud toitumissoovitused. Kliendijuhtumite arutelu koolis.</p>	<p>sooritatud (70-75% vastustest on õpetaja poolt õigeks loetud). Õpilane osaleb aktiivselt viimasel õppepäeval kliendijuhtumite aruteludes.</p>
<p>Õpilane on viinud läbi 20 haiguspuhuse toitumise nõustamist erinevate klientidega ja esitanud koolile nõustamise loendi koos lühikokkuvõttega.</p>	<p>Õpilane on nõustanud kogu õppeaja jooksul kokku 20 meditsiinilise diagnoosiga isikut ning demonstreerib toitumisterapeudi tasemel oskusi, kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.</p>

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

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 TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPPE TUNNISTUSE.

Kõrgharidusega õpilased võivad jätkata Tervisenõustaja toitumise alal ja toitumisterapeudi õppes. Tervisenõustaja toitumise alal õppe (I, II ja III moodul) lõpetanud õpilased saavad TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL tunnistuse.

Toitumisterapeudi õppe (IV mooduli) lisaks läbinud õpilased saavad TOITUMISTERAPEUDI BAASÕPPE tunnistuse.

Õppe lõpetanuks loetakse õpilased, kes on sooritanud positiivselt kõik õppekava I ja II või I, II ja III või kõikides neljas moodulis ettenähtud arvestused ja osalenud kõikides praktilistes õpetes.

Õppekava on muudetud 30. märtsil 2018. aastal.