



Õppekava
TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL
(I ja II moodul)

Õppekava nimetus:	TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena on õppijal toitumisenõustaja 5. taseme kutseeksami sooritamiseks vajalikud teadmised ja oskused. Lisaks kutsestandardis nõustavatele oskustele suudab koolituse läbija ka nõustada veganeid, allergia ja toidutalumatuses isikuid ning juhendada kliente erinevate elustiilidieetide järgimisel (tasakaalustada nende toitumist).
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	550 tundi, sellest iseseisvat tööd 112 tundi
Õppeaeg:	17-19 kuud
Õppetöö korraldus:	Auditoorne õpe (teooria ja praktikaõpe), iseseisev õpe, superviseeritud praktika.
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav vähemalt keskharidus
Lõpetamise tingimused:	Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused ja eksam on sooritatud.
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Tervisenõustaja toitumise alal programmi läbimise kohta.

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu
+372 7441 340 - annely@tervisekool.ee - www.tervisekool.ee
Registrikood 10536322
Majandustegevusteate nr 169677

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja kutsestandard tase 5; tervisenõustaja toitumise alal tööle esitatavad nõuded, kompetentsuse tasemed (*Eesti Toitumisnõustajate Ühendus*, www.toitumisnoustajad.ee), toitumisnõustamise näidustused, sihtgrupid ja juhendid toitumisnõustamiseks erinevate seisundite korral (Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon, www.toitumisterapeudid.ee). Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks, EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016.

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. Toitumisnõustaja kutsestandard ja praktiseerivate toitumisnõustajate (ETNÜ ja ETTA) poolt koostatud dokumendid: toitumisnõustamise näidustused ja sihtgrupid, toitumisala spetsialistide kirjeldused, toitumisnõustaja kompetentsuse tasemed, erinevad juhendid. Tõenduspõhine info toiduallergia, -talumatuse ning erinevate taimetoitluste kohta. Meeskonnatöö põhimõtted tervisehoolduse meeskonnas töötamisel.

Kooli lõpetava õpilase kompetents

Kooli lõpetav õpilane on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisnõustamise teenust erinevatele elanikkonna gruppidele. Ta võib töötada erapraksises ning igas tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonnas, jagades inimestele tervisliku toitumise alaseid nõuandeid oma kompetentsi piirides. Toitumisnõustaja ei ole kompetentne andma haiguspuhuseid toitumissoovitusi.

Kooli lõpetanud toitumisnõustaja on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- tervisliku toitumise ja nõustamisalase teadmise kasutamiseks töös klientidega,
- elukestvaks õppeks ja oma isiku arendamiseks,
- meeskonnatöökä 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 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, nad saavad ka praktilise nõustamisealase väljaõppe.

SIHTGRUPP

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

ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS

Õpe jaguneb auditoorseks (teooria ja praktikaõpe), iseseisvaks õppeks ning superviseeritud praktikaks. Auditoorne osa koosneb kahe- või kolmepäevastest tsüklistest kord kuus või rohkem kordi kuus, kestvusega kokku 17-19 kuud.

Õppe maht kokku 550 tundi (154 tundi teooria-, 134 praktika-, 112 iseseisva töö- ja 150 superviseeritud praktika tundi).

I moodul „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“ 48 tundi (kolm kahepäevast tsükli, 25 teooria- ja 23 praktikaõppe tundi). Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisinõustajaks.

II moodul: „Tervisenõustaja toitumise alal“ kokku 502 tundi (129 teooriaõppe-, 111 praktikaõppe-, 112 iseseisva töö- ja 150 tundi superviseeritud praktika tundi).

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Kooli õppima asumisel on nõutav vähemalt keskharidus. Nõutud on järgmises lõigus loetletud vastuvõtudokumentide esitamine koolile. II moodulisse võetakse õpilased vastu isikliku sooviavalduse alusel, vajadusel viiakse õpilasega läbi vestlus.

Vastuvõtudokumendid:

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

ÕPPETÖÖ ON ÕPILASTELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt arve alusel enne vastava tsükli toimumist. Õppemaksust saab õppija vabastada peale lepingu lõpetamist kooliga. Vaata õppetasu maksmise korda Tervisekooli kodulehelt.

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 praktikutele eesti keeles lugemiseks ja töös kasutamiseks vajalikku materjali kooli kodulehel.

Superviseeritud praktika toimub õppurite töökohal ja kodus ning kooli nõustamiskabinetis.

KOOLITAJAD

Tervisenõustaja toitumise alal õppe toitumise teema koolitajad peavad olema erialase hariduse (toitumisenõustaja või toitumisterapeudi) ja pedagoogilise ettevalmistusega.

- Nõustamise ja kliendisuhtluse koolitaja peab olema saanud psühholoogi/nõustaja/suhtlemistreeneri väljaõppe.
- Anatoomia/füsioloogia ja haiguspuhuse toitumise teemade koolitajatel on soovitatav omada toitumisenõustaja/-toitumisterapeudi haridusele lisaks arsti või õe haridust.
- Praktikajuhendajad on tervisenõustaja toitumise alal taseme ettevalmistusega praktikud.
- Esmaabi õpetab vastava väljaõppe saanud esmaabi-õpetaja.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

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 toitumisalase 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. Eksam on teoreetiline ja praktiline. Teooriaeksamil võib kasutada kõiki õppematerjale ja internetti.

Arvestused ja eksam loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

Kordusarvestused ja korduseksam

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

KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID MOODULITE KAUPA

I MOODUL

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

I mooduli eesmärk

Koolituse tulemusena suudab õpilane enda ja oma perekonna toitumist muuta tervislikumaks (sh menüüd tasakaalustada, valida tervislikumaid toiduaineid ja toiduvalmistamise viise).

I mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

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

ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

Õppetöö on jagatud kolme 2-päevasesse tsükklisse:

- Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused
- Tervislik menüü rasvade ja valkude seisukohast
- Tervislik menüü süsivesikute seisukohast, tervislik kaalulangetamine

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Õppemeetodid
Tasakaalustatud tervisliku toitumise alused. Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused, erinevad toitumispüramiidid. Põhitoitained, vitamiinid ja mineraalained. Tervisliku menüü koostamine portsjonitesüsteemis. Taimetoidu osakaalu suurendamine menüüs.	8h auditoorset teooriaõpet
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.	9h auditoorset teooriaõpet
Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast. Süsivesikud. Kiired ja aeglased süsivesikud, suhkrud, kunstisuhkrud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. GI ja GK mõiste.	5h auditoorset teooriaõpet
Toidu valmistamine ja toiduhügieen. Tasakaalus ja tervisliku ning suurema taimetoidu osakaaluga menüü järgi toidu valmistamine. Toiduhügieen toidu valmistamisel.	1h auditoorset teooriaõpet 12h toiduvalmistamise praktikat koolikeskkonnas
Menüüde koostamine. Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine portsjonitesüsteemis.	7h menüüde koostamise ja analüüsimise praktikat koolikeskkonnas
Tervislik kehakaal Veresuhkrut tasakaalustav toitumine ja kaalu langetamise üldpõhimõtted.	2h auditoorset teooriaõpet
Tervislik kehakaal Kaalulangetava menüü koostamine ja toitude valmistamine.	4h menüü koostamise ja toiduvalmistamise praktikat koolikeskkonnas
KOKKU teooriat ja praktikat:	48h (25h teooriaõpet ja 23h praktilist tööd koolikeskkonnas)

ÕPPEMATERJALID I MOODULIS

Loengumaterjalid:

- Loengumaterjalid kõikidel teemadel.
- Retseptid kuuel õppepäeval toidu valmistamiseks ja lisaretseptid.
- Tagli Pitsi jt (2015). "Eesti toitumis- ja liikumissoovitused". Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- Tõendus põhised toidu koostise andmebaasid:
 - www.nutridata.ee
 - www.nutritiondata.com

Õpikud:

- Anneli Soots jt (2018). „Tervis toidust“. Tervisekool: Tartu.
- Anneli Soots jt (2019). „Toiduainete tervistav toime“. Tervisekool: Tartu.

Õppetöös vajalikud infomaterjalid (leitavad kooli kodulehel, õpilane pääseb ligi oma e-mailiga):

- Erinevad tabelid (süsivesikute ja GK tabelid, rasvade/õlide tabelid, toiduainete toitainelise koostise tabelid, kalade EPA ja DHA sisalduse tabelid jt)
- Erinevad infolehed (rasvade tarbimissoovituste infoleht jt)
- Tervisekooli ja ETTA toitumispüramiidid koos soovitatavate portsjonite suurustega.

Soovitav lugemismaterjal (leitavad kooli kodulehel, õpilane pääseb ligi oma e-mailiga):

- Toitumisteraapia ajakirja numbrid:
 - 8 – Uni,
 - 16 – Tervistava dieedi otsinguil (Vahemerediaet),
 - 24 – Rasvad -kasulikud või kahjulikud,
 - 25 – Suhkur ja tervis,
 - 30 – Haigusi ennetav toitumine.

II MOODUL

TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL ÕPE

II mooduli eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal toitumisenõustaja 5. taseme kutseeksami sooritamiseks vajalikud teadmised ja oskused. Lisaks kutsestandardis nõutavatele oskustele suudab koolituse läbija ka nõustada veganeid, allergia ja toidutalumatussega isikuid ning juhendada kliente erinevate elustiilidieetide järgimisel (tasakaalustada nende toitumist).

II mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate klientide praktilises toitumisenõustamises.
- orienteerub erinevates toitumisalastes soovitustes, eristades/valides tõendus põhised soovitusel.
- kasutab toitumisenõustamisel terapeutilise ja motiveeriva suhtlemise ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid.
- lähtub eetilistest printsiipidest ning Eesti Vabariigi seadustest.
- omab praktilise toitumisenõustamise kogemust.
- koostab tervisliku tasakaalus menüü veganile, kaalulangetajale/lapsele/rasedale/eakale.

- annab erinevate terviseprobleemidega klientidele toitumise alast nõu oma kompetentsuse piires, demonstreerib seda ning meeskonnatööd koolile esitatud juhtumis.
- soovib vajadusel kliendile ohututes annustes toidulisandeid – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitainepuudujääk.
- kasutab kaalulangetava ja –tõstva dieedi ning seedimist toetava dieedi põhimõtteid praktikas.
- analüüsib Eestis levinud elustiilideete, andes kompetentse hinnangu nende tervislikkusele ja tasakaalustatusele.

ÕPPEAINETE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED ja PRAKTIKA, TÕENDUSPÕHISUS, TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ	40h õpet koolikeskkonnas (13h teooriaõpet ja 27h praktilist tööd)	Õppematerjal
Nõustamise protsess, dokumenteerimine, andmekaitse. Toitumisnõustaja igapäevatöö.	8h teooriaõpet	Toitumisnõustaja tööd puudutavad dokumendid. Spetsialistide töökirjeldused.
Meeskonnatöö alused ja koostöö teiste professionaalidega.	3h teooriaõpet	
Toitumisnõustamises kasutatava info tõenduspõhisus.	2h teooriaõpet	
Nõustamise ja toitumisnõustamise praktiseerimine ning dokumenteerimine.	15h praktikat	Dokumentatsiooni vorm. Menüü analüüsi ja hindamise, referaadi koostamise ja allikate leidmise juhendid.
Tõenduspõhine toitumisnõustamise teooria.	4h praktikat	
Toitumisnõustaja eksam.	8h praktikat	
NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED	14h õpet koolikeskkonnas (7h teooriaõpet ja 7h praktilist tööd)	Õppematerjal
Nõustamise alused. Nõustamise ja intervjuerimistehnikad. Kliendi õpetamine.	4h teooriaõpet	Õpikud „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“ „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius“
Klienditeeninduse alused. Suhtlemine probleemide korral, konfliktide lahendamine. Nõustaja eneseabi, läbipõlemise ennetamine. Enesekehtestamine.	3h teooriaõpet	
Nõustamis- ja intervjuerimistehnikate praktiseerimine	7h praktikat	
TOITUMISPSÜHHOLOGIA	4h	
Raske klient toitumisnõustamises.	2h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
Toitumisharjumused ja nende kujunemine, perekonna mõju. Stress ja kehakaal, emotsionaalne söömine. Kliendi motiveerimine ja jõustamine.	2h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.

PÕHITOITAINED (valgud, rasvad, süsivesikud), VITAMIINID JA MINERAALAINEID, VESI. TOIDULISANDID.	24h õpet koolikeskkonnas (22h teooriaõpet ja 2h praktilist tööd)	Õppematerjal
Vitamiinid ja mineraalained toidus ja toidulisandid. Päevased soovitatavad doosid, maksimaalsed ohutud tasemed. Valgud, rasvad, süsivesikud, vesi. Toidulisandid: erinevad õlid ja aminohapped.	22h teooriaõpet	Eesti (ETS) ja Põhjamaade toitumissoovitused (PTS). Õpik: M. Zilmer jt, 2015.
Vitamiinide ja mineraalainete toidulisandid ja erinevad vormid.	2h praktikat	Näidised ja kordamisküsimused.
MENÜÜ ANALÜÜS JA KOOSTAMINE	8h õpet koolikeskkonnas (2h teooriaõpet ja 6h praktilist tööd)	Õppematerjal
Menüüde analüüs ja menüü koostamise alused nii tervele inimesele kui toitumuslike erivajaduste korral. Toidu lisaained.	2h teooriaõpet	Portsjonitega menüü koostamise ja menüü analüüsimise juhendmaterjalid. ETS soovitused. Raamat „Tervis toidust“ lk 183-190.
Menüüde analüüs portsjonitega ja NutriData programmi kasutades.	6h praktikat	Portsjonitega menüü koostamise juhend. NutriData programm. Eesti toitumisjuhised (ETS).
ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA	8h õpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Meeleelundid, närvisüsteem, luud ja liigesed, südame-veresoonkond, kuse-suguelundkond, hingamiseldkond, hormonaalne-, immuun- ja lümfisüsteem ning nende toimimine.	8h teooriaõpet teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
SEEDEELUNDKONNA ANATOMIA, SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA	8h õpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Toitainete imendumine, imendumishäired. Seedeensüümid. Seedehäirete tekkimine ning seedimise toetamine tervisliku toitumise abil. Soolestiku tervise seotus teiste organsüsteemidega.	8h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
SEEDIMISE TOETAMINE TOITUMISEGA	8h õpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Sagedasemad seedehäired. Enamlevinud seedeelundkonna haigused, toitumisnõustaja kompetentsuse piirid ja tasemed. Toitumisnõustamise praktika ja menüüde koostamine erinevate tüüpiliste seedevaevustega isikutele.	8h praktikat	Juhtumite näited.

TERVISLIK KEHAKAAL JA SÖÖMISHÄIRED	14h õpet koolikeskkonnas (8h teooriaõpet ja 6h praktilist tööd)	Õppematerjal
Alakaal, ülekaal ja rasvumine. Tekkepõhjused ja hindamine. Rasvumise füsioloogia ja seos terviseprobleemidega. Kaalulangetamise teaduslikud alused. Sagedasemad söömishäired ja toitumine, toitumisenõustaja pädevus ja koostöö teiste erialade esindajatega	8h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. GK tabelid.
Tervisliku ja tasakaalus kaalulangetaja ja kaalutõstja menüü koostamine.	6h praktikat	GK tabelid. Kaalulangetamise nõustamise juhised.
TOITUMINE ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL	24h õpet koolikeskkonnas (20h teooriaõpet ja 4h praktilist tööd)	Õppematerjal
Toitumise eripära erinevas eas ja raseduse korral. Raseda ja imetava ema toitumine. Rasedale ja imetavale emale menüü koostamise põhimõtted. Toitumine lapseea erinevates perioodides. Eaka toitumine, sagedasemad terviseprobleemid ja toitumine.	20h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. ETS soovitusel. Raamat "Laste toitumine ja tervis" lk 9-15. Raamat "Gerontoloogia" lk 158-188.
Menüü analüüs ja koostamine lapsele. Eaka toitumisenõustamise praktiseerimine.	4h praktikat	Menüü koostamise ja analüüsimise juhised. ETS soovitusel lapsele ja eakale.
TERVISLIK LIIKUMINE JA TERVISESPORTLASE TOITUMINE	8h õpet koolikeskkonnas (6h teooriaõpet ja 2h praktilist tööd)	Õppematerjal
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.	6h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. ETS liikumissoovitused. Raamat „Laste toitumine ja tervis“ lk 119-139.
Menüüde koostamine tervisespordi harrastajale. Tervisespordi harrastaja toitumisenõustamine.	2h praktikat	Menüü koostamise ja analüüsimise juhised. ETS soovitusel harrastussportlasele.

TOIDUHÜGIEEN ja TÖÖTUBADE LÄBIVIIMINE	8h õpet koolikeskkonnas (6h teooriaõpet ja 2h praktilist tööd)	Õppematerjal
Toiduohutus toiduvalmistamisel, töötubade läbiviimine.	6h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. ETS soovitus (toiduohutus).
Toidu valmistamine toitumisinõustaja poolt läbiviidavas töötoas.	2h praktikat	Toiduohutuse ja töötubade läbiviimise juhised.
TOITUMINE ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL. ERIDIEEDID.	16h õpet koolikeskkonnas (4h teooriaõpet ja 12h praktilist tööd)	Õppematerjal
Eluviisi mõju tervises seisundile. 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, toitumisinõustaja pädevuse piirid. Eluolukorrad, kliendi edasisuunamine.	4h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. ETNÜ ja ETTA toitumisinõustaja ja – terapeudi kompetentside kirjeldused ja muud olulised dokumendid.
Eridieedid – terapeudi poolt etteantud menüüde koostamine. Esmase ja jätkunõustamise seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguse- ja diabeediriskiga isikule. Toitumisinõustamine vaimse tervise toetamiseks. Juhtumiarutelud.	12h praktikat	Juhtumite näited.
ESMAABI	8h õpet koolikeskkonnas (7h teooriaõpet ja 1h praktilist tööd)	
Kannatanu seisundi hindamine, eluolukorrad, äärmusliku seisundi äratundmine, esmaabi äkkaegsete korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk.	7h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
Stabiilse küliliasendi ja elustamise harjutamine.	1h praktikat	
TÕENDUSPÕHINE TOITUMISNÕUSTAMINE	8h õpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Erinevad toitumisinõustamisega seonduvad teemad, toitumisest kirjutamine, ettekannete koostamine jms.	8h praktikat	Referaadi koostamise ja tõenduspõhise kirjanduse leidmise juhised.

TOITUMISNÕUSTAMINE ERINEVATE KLIENTIDE JA NENDE PROBLEEMIDE KORRAL.	24h õpet koolikeskkonnas (8h teooriaõpet ja 16h praktilist tööd)	Õppematerjal
Toitumissoovitused ja nõustamine erinevates situatsioonides - toiduallergiaga ja -talumatustega, taimetoitlaste ja terviseprobleemidega klientide nõustamine. Toitumisenõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Toitumisenõustamise plaanide koostamine ja koostöövajaduse hindamine erinevate terviseprobleemidega klientide toitumisenõustamisel.	2h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. ETTA ning Tervisekooli tõenduspõhised toitumisjuhised erinevate seisundite puhul.
Enamlevinud psüühilised häired ja koostöö arstide/psühhiaatrite ning psühhoterapeutidega.	6h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. RHK10 ja ICD11 psüühikahäirete pt.
Tervisenõustaja toitumise alal tööpraktika. Kliendijuhtumid. Menüüde analüüsid. Jätkukoolitused ja supervisioon. Toitumisenõustaja tööstress, läbipõlemise ennetamine.	16h praktikat	Kliendijuhtumite näited Õpik „Nõustamine ja läbipõlemine nõustamistöös“ Toitumisenõustamise alusdokumendid ja juhendid
TOIDUTALUMATUS JA -ALLERGIA	8h õpet koolikeskkonnas (2h teooriaõpet ja 6h praktilist tööd)	Õppematerjal
Toiduallergia ja toidutalumatusse olemus, toitumisenõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Toitumisterapeudi poolt suunatud klientidele ja toidutalumatusse teste teinud klientidele menüüde koostamine ja nende toitumisenõustamine.	2h teooriaõpet 6h praktikat	Kooli õppematerjal. ETTA juhised. Juhtumite ning testide näited.
TAIMETOITLUS/ VEGANLUS, „PUHASTUMINE“	8h õpet koolikeskkonnas (4h teooriaõpet ja 4h praktilist tööd)	Õppematerjal
Taimetoitluse erinevad vormid, ohud ja kasulikkus. Vegani menüü analüüs ja toidulisandite vajadus. Erinevad (sh ekstreemsed) puhastuskuurid ja dieedid ja nende tervislikkus.	4h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
Vegani menüü analüüs ja tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus oleva vegani menüü koostamine.	4h praktikat	Menüü koostamise ja analüüsimise juhised.
Kokku	129h teooriaõpet ja 111h praktikat	KOOLIKESKKONNAS

<ul style="list-style-type: none"> - Teostab 15 erineva kliendi toitumisnõustamist ja esitab nõustamistest koondnimekirja. - Vormistab ühe toitumisnõustamise juhtumi. - Järgib 2 nd GK-dieeti. - Järgib 2 nädalat gluteeni- ja piima- vm toiduainevaba ning toitainete mõttes tasakaalus dieeti. 	150h	SUPERVISEERITUD PRAKTIKA (Praktika töökeskkonnas)
<ul style="list-style-type: none"> - Koostab 2-päevase B-vitamiinide ja piimavaba kaltsiumirikka menüü. - Koostab 2-päevase vegani menüü. - Koostab 2-päevase menüü kaalulangetajale/lapsele/rasedale/eakale. - Analüüsib kirjalikult vabalt valitud menüüid. - Esitab kontrolltöö põhitaitainetest. - Esitab referaadi, demonstreerides tõenduspõhiste allikate kasutamise oskust. 	112h	ISESEISEV TÖÖ
KOKKU	502h	

ÕPPEMATERJALID II moodulis

- Kutsestandardid.
- Loengumaterjalid kõikidel teemadel.
- Juhendid kõikideks praktilisteks töödeks.
- Kooli koostatud tervisliku toitumise juhendmaterjalid.
- Kooli, ETNÜ ning ETTA koostatud juhendmaterjalid toitumisnõustajale ja toitumisterapeutidele: mõisted, põhiväärtused, kompetentsuse tasemed, toitumisnõustamise protsess, eetikakoodeks, toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused, ohumärgid, erinevad toitumisala spetsialistid, laiendatud meeskonnaliikmete funktsioonid, menüüde koostamise ja analüüsimise, kaalulangetamise, seedevaevustepuhuse nõustamise, lapse valiva söömise, harrastussportlase toitumisnõustamise jm juhendid.
- Tagli Pitsi jt (2015). "Eesti toitumis- ja liikumissoovitused". Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- Tõenduspõhised toidu koostise andmebaasid:
 - www.nutridata.ee
 - www.nutritiondata.com

Õpikud/raamatud:

- Annely Soots (2018). „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisekool: Tartu.
- Annely Soots jt (2016). „Laste toitumine ja tervis“, Kirjastus Pegasus (vajalikud peatükid õpilastele saadaval e-versioonina)
- Stephen Rollnick (2011). „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius“ (e-versioon).
- Kai Saks jt (2016). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (vajalikud peatükid õpilastele saadaval e-versioonina).
- Janet Rae-Dupree & Pat Dupree (2007). "Anatomy & Physiology Workbook for Dummies", Wiley Publishing, Inc (vajalikud peatükid õpilastele saadaval e-versioonina).
- Urmas Kokassaar ja Mihkel Zilmer (2007). „Vitamiinid: mida peab teadma vitamiinidest“, Ajakirjade kirjastus.
- Urmas Kokassaar ja Mihkel Zilmer (2007). „Mineraalained: mida peab teadma mineraalainetest“, Ajakirjade kirjastus.

- Mihkel Zilmer jt (2015) „Inimkeha põhilised biomolekulid. Inimorganismi metabolism“, Tartu (vajalikud peatükid õpilastele saadaval e-verisoonina).
- Maire Vesingi (2015). „Tervise hoidmise toidud 3. Laktoosita, kaseiinita, gluteenita“, Ajakirjade Kirjastus.
- Ülle Hõbemägi ja Eva-Liisa Kaaristo (2018). „GK – teadliku toitumise alustala“, Varrak.
- Anneli Kõiv ja Mari-Liis Ilover (2017). „GK kokaraamat. Veresuhkrut tasakaalustavad toidud“, Varrak.

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 koostanud portsjonitepõhise menüü, mis on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev.

II moodul TOITUMISNÕUSTAJA JA TERVISENÕUSTAJA TOITUMISIE ALAL ÕPE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITERIUMID
3 erineva gruppitööna 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 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 toitumisenõustamisega.
Kaasõpilase peal rollimängus 4 toitumisenõustamise läbiviimine, kaasõpilaselt tagasiside saamine ning kaasõpilasele tagasiside andmine.	Õppija on läbi viinud ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumisenõustamise 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 nõetele vastava korrektsete viidetega tõenduspõhiste allikatele toetuva referaadi toitumisnõustajale olulisel teemal ja pädevuse piirides.
Ene kooli lõpetamist 15 nõustatud kliendi kohta kokkuvõtte esitamine koos eneseanalüüsiga „Mina toitumisnõustajana“.2,,	Õpilane on nõustanud kogu õppeaja jooksul kokku 15 klienti ning demonstreerib kooli lõpetades eneseanalüüsiks võimelisust, toitumisnõustamisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd teiste spetsialistidega.
Teoreetiline eksam. Avatud materjalidega test.	Õppija oskab kiiresti leida internetist/õppematerjalidest õigeid vastuseid küsimustele. Sooritatuks loetakse, kui 90% vastustest on õiged.
Praktiline eksam: Praktilise toitumisnõustamise läbiviimine rollimängus: <ul style="list-style-type: none"> - kliendi menüü analüüsimine ja toitumissoovituste jagamine - tagasiside andmine kaasõpilasele 	Praktiline eksam viiakse läbi kolmestest gruppides (kolmas osapool on vaateleja, 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 toitumisnõustamise. Tagasiside on konstruktiivne, antakse nii positiivne kui arendav tagasiside.
Menüüde koostamine: <ul style="list-style-type: none"> - Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus 2-päevase vegani menüü koostamine. - Kaaluprobleemidega kliendile / eakale kliendile / lapsele 2-päevase menüü koostamine. - Omal valikul 2-päevase menüü analüüs. 	Õpilane esitab kaks 2-päevast nõuetekohast toitainete mõttes tasakaalus menüüd, mis on praktikas kasutatavad. Menüü analüüs vastab kõikidele esitatud nõuetele.
Kliendijuhtumite arutelu	Osaleb aktiivselt arutelul, koostab toitumisnõustamise plaane erinevate terviseprobleemidega klientidele. Õpilane lahendab erinevad olukorrad toitumisnõustaja kompetentsi piiridesse jäädes, pakub välja tõenduspõhiseid lahendusi ning kus tarvis, viitab koostöövajadusele.
Kokkuvõtte kirjutamine kahenädalasest eridieedi kogemusest.	Õppija kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ning raskusi ning seostab seda kogemust toitumisnõustamisega.

Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused ja eksam on sooritatud.

KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT

Pärast I mooduli (Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ja toidu valmistamine) lõpetamist väljastatakse I mooduli läbimise tõend (õpilase soovi korral ja II moodulis õppimise mittejätkamise korral).

II mooduli lõpetanud õpilane saab tunnistuse TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL lõpetamise kohta.