



Õppekava

TERVISLIKU TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

Kehtib, kui õpilane ei soovi jätkata tervisenõustaja toitumise alal õppega

Õppekava nimetus:	TERVISLIKU TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena suudab õpilane enda ja oma perekonna toitumist muuta tervislikumaks (sh menüüd tasakaalustada, valida tervislikumaid toiduaineid ja toiduvalmistamise viise).
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Täiendõppe koolitus
Õppekava maht:	48 tundi
Õppeaeg:	3 kuud
Õppetöö korraldus:	Auditoorne õpe (teooria ja praktika koolikeskkonnas)
Õpingute alustamise tingimused:	Kooli õppima asumisel on nõutav sooviavalduse esitamine ja vanus vähemalt 15 eluaastat.
Lõpetamise tingimused:	Osalemine koolitusel 80% ulatuses.
Lõpetamisel antav dokument:	Tõend Tervisliku toitumise alused ja toidu valmistamine programmi läbimise kohta

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

TEADMISTE/OSKUSTE JA ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUSED

Riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade). Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks, EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016.

SIHTGRUPP

Inimesed, kes soovivad õppida tervisliku toitumise aluseid ja tervislikku toiduvalmistamist enda ja oma lähedaste tarvis.

ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS

Õpe on auditoorne (teooria ja praktikaõpe) ja koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus, kestvusega kokku 3 kuud.

Õppe maht kokku 48 tundi (kolm kahepäevast tsüklit, 25 teooria- ja 23 praktikaõppe tundi).

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Kooli õppima asumisel on nõutav sooviavalduse esitamine ja vanus vähemalt 15 eluaastat.

ÕPPETÖÖ ON ÕPILASTELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt arve alusel enne vastava tsükli toimumist. Vaata õppetasu maksmise ja õppemaksust vabastamise korda Tervisekooli kodulehelt.

ÕPPEBAAS

Teooria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides Kalevi 108 Tartus ja Piritä tee 26c-33 Tallinnas. Koolil on õppetööks sisustatud ruumid ning grupitöö ruum/ruumid.

KOOLITAJAD

Tervisliku toitumise alused ja toidu valmistamise õppe koolitajad peavad olema erialase hariduse (toitumisoõpetaja või toitumisterapeudi) ja pedagoogilise ning toiduhügieenialase ettevalmistusega.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

ÕPPEMEETODID

Auditoorses õppes kasutatakse peamiselt loenguvormi ja seminar-arutelusid. Praktikal koolikeskkonnas menüüde koostamist ja analüüsimist ning toidu valmistamist.

HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õpilane saab tõendi õppepäevadel osalemise kohta, kui ta on osalenud õppetöös vähemalt 80% ulatuses.

KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

Koolituse eesmärk

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

Koolituse 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 tööd
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 tööd
Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast. Süsivesikud. Kiired ja aeglased süsivesikud, suhkrud, kunstsuhkrud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. GI ja GK mõiste.	5h auditoorset tööd
Toidu valmistamine ja toiduhügieen. Tasakaalus ja tervisliku ning suurema taimetoidu osakaaluga menüü järgi toidu valmistamine. Toiduhügieen toidu valmistamisel.	1h auditoorset tööd 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 tööd
Tervislik kehakaal Kaalulangetava menüü koostamine ja toitude valmistamine.	4h menüü koostamise ja toiduvalmistamise praktikat koolikeskkonnas
KOKKU teooriat ja praktikat:	48h (25h auditoorset ja 23h praktilist tööd koolikeskkonnas)

ÕPPEMATERJALID

- 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 toitumispüramiid koos soovitatavate portsjonite suurustega.

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

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

HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
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.

KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT

Pärast Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ja toidu valmistamine õppe läbimist väljastatakse õpilasele tõend.