



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 nõutavatele 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 eksamid on sooritatud.
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Tervisenõustaja toitumise alal programmi läbimise kohta.

Anneli 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; Toitumisnõustaja kompetentsuse tasemed (Eesti Toitumisnõustajate Ühendus (ETNÜ), 2017); Toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi eetikakoodeks (Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) & ETNÜ, 2019); Toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused (ETTA, 2013); ETTA juhised toitumisnõustamiseks erinevate seisundite korral; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016).

Teadmiste ja oskuste alused

Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015; Põhjamaade toitumissoovitused; ETTA tervisliku haigusi ennetava toitumise juhised täiskasvanule; ETTA juhised toitumisnõustamiseks erinevate tervise seisundite korral; EV seadusandlus; Toitumisnõustaja kutsestandard tase 5; praktiseerivate toitumisnõustajate (ETNÜ ja ETTA) poolt koostatud toitumisnõustamise alusdokumendid; Tervisekooli materjalid meeskonnatöö põhimõtetest ja meeskonnaliikmete funktsioonidest 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,
- meeskonnatöök teiste kutsealade töötajatega,
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees,
- isiku inimväärkuse 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 2008 (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 osaleb kutsekomisjonis alates 2019. Alates aastast 2008 on Tervisekool 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 (147 tundi teooria-, 141 praktika-, 112 iseseisva töö- ja 150 superviseeritud praktika tundi).

I moodul „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“ 48 tundi (kolm kahepäevast tsükli, 26 teooria- ja 22 praktikaõppe tundi). Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisinõustajaks.

II moodul: „Tervisenõustaja toitumise alal“ kokku 502 tundi (121 teooriaõppe-, 119 praktikaõppe-, 112 iseseisva töö- ja 150 tundi superviseeritud praktika tundi).

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Kooli II moodulisse 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. 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

- Põhiainete (toitumisnõustamise õppeainete) teooriaosa õpetajad on pedagoogilise ettevalmistuse ja toitumisnõustaja jätkukoolituse lõpetanud isikud.
- Põhiainete praktikajuhendajad on vastava taseme ettevalmistusega praktikud – tervisnõustajad toitumise alal.
- Nõustamise ja kliendisuhtluse koolitaja peab olema saanud psühholoogi/nõustaja/suhtlemistreeneri väljaõppe.
- Anatoomia/füsioloogia ja haiguspuhuse toitumise teemade koolitajatel on soovitatav omada toitumisnõustaja/-toitumisterapeudi haridusele lisaks arsti või õe haridust.
- Esmaabi õpetaja on vastava väljaõppe saanud esmaabi-õpetaja.
- I moodulis, toiduvalmistamise tsüklites peab õpetajal olema valmidus koos õpilastega toitu valmistada, tal peab endal olema tervisliku toiduvalmistamise kogemus ja läbitud toiduohutuse ja toiduhügieeni koolitus.

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 iseseisevaks tööks antakse õpilasele ka ülesandeid (referaadi kirjutamine, kontrolltöö, eksamitöö ja menüüde analüüsid ning nende 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 koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Teooriaeksamil võib kasutada kõiki õppematerjale ja interneti.

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, tervisliku toitumise hindamise skaalad. Põhitoitained, vitamiinid, mineraalained, fütotoitained, toidu lisaained. Tervisliku menüü koostamine portsjonitesüsteemis. Taimetoidu osakaalu suurendamine menüüs.	8h auditoorset teooriaõpet
Tasakaalus menüü valkude ja toidurasvade seisukohast. Rasvad ja valgud toidus ja inimkehas. Loomsed ja taimsed toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid, siseelundid. Õlid ja toidurasvad, nende kasutamine toidus.	10h auditoorset teooriaõpet
Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast. Süsivesikud toidus. 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 11h toiduvalmistamise praktikat koolikeskkonnas
Menüüde koostamine. Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus menüü koostamine portsjonitesüsteemis.	7h menüüde koostamise ja analüüsimeetodite 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**
(26h teooriaõpet ja
22h 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, toidurasvade/õlide tabelid, toiduainete toitainelise koostise tabelid, kalade EPA ja DHA sisalduse tabelid jt)
- Erinevad infolehed (toidurasvade tarbimissoovituste infoleht jt) ja toitumisjuhised.ee lehel olevad juhised (toorsalati valmistamiseks, idandamiseks jm).
- ETNÜ ja ETTA portsjonitega menüü koostamise ja analüüsimise juhised (portsjonitega menüü koostamise osa).
- Toiduportsjonite suurused www.toitumine.ee lehel.
- Tervisekooli ja ETTA haigusi ennetava toitumise soovitused: <https://toitumisterapeudid.ee/etta/toitumise-juhised/>

Soovitav lisalugemise materjal:

- Pitsi, T., Salupuu, K. (2018). Tervislik toitumine. Tasakaalustatud toitumise põhitõed. Rahva Raamat.
- Õppekeskkonnas leitavad lisalugemise materjalid.

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 toidutalumatusega 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 soovitusel, 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 juhtumisel.
- soovitab vajadusel kliendile ohututes annustes toidulisandeid – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikemaajaline puudujääk.
- kasutab kaalulangetava ja –tõstva dieedi ning seedimist toetava dieedi põhimõtteid praktikas.
- analüüsib Eestis levinud elustiilidieete, andes kompetentse hinnangu nende tervislikkusele ja tasakaalustatusele.

ÕPPEAINETE SISU, ÕPPEMETODID JA – MATERJALID

TOITUMISENÕUSTAMISE ALUSED ja PRAKTIKA, TÕENDUSPÕHISUS, TOITUMISENÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ	48h õpet koolikeskkonnas (13h teooriaõpet ja 35h praktilist tööd)	Õppematerjal
Nõustamise protsess, dokumenteerimine, andmekaitse. Toitumisenõustaja igapäevatöö, olulised alusdokumendid.	8h teooriaõpet	Toitumisenõustaja tööd puudutavad dokumendid. Spetsialistide töökirjeldused. Videoloeng tõendus põhisusest kooli kodulehel: E. Lukk
Meeskonnatöö alused ja koostöö teiste professionaalidega.	3h teooriaõpet	
Toitumisenõustamises kasutatava info tõendus põhisus.	2h teooriaõpet	
Nõustamise ja toitumisenõustamise praktiseerimine ning dokumenteerimine.	15h praktikat	Dokumentatsiooni vorm. Menüü analüüsi ja hindamise, referaadi koostamise ja
Toitumisenõustamises kasutatava info tõendus põhisus.	4h praktikat	

Toitumisnõustaja eksam.	8h praktikat	tõenduspõhiste allikate leidmise juhendid.
Erinevad toitumisnõustamisega seonduvad teemad, toitumisest kirjutamine, ettekannete koostamine jms.	8h praktikat	Tõenduspõhiste allikate leidmise juhised. Õpilaste endi koostatud referaadid ja menüüde analüüsid.
NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED	14h õpet koolikeskkonnas (7h teooriaõpet ja 7h praktilist tööd)	Õppematerjal
Nõustamise ja toitumisnõustamise 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	
TOITUMISPSÜHHOLOOGIA	4h teooriaõpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
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, lipiidid, süsivesikud), VITAMIINID JA MINERAALAINeid, VESI. TOIDULISANDID.	24h õpet koolikeskkonnas (14h teooriaõpet ja 10h praktilist tööd)	Õppematerjal
Vitamiinid ja mineraalained toidus ja toidulisandid. Päevased soovitatavad kogused, tarbimise ülempiirid. Valgud, lipiidid (sh toidurasvad), süsivesikud, vesi. Õlilisandid.	14h teooriaõpet	Eesti (ETS) ja Põhjamaade toitumissoovitused (PTS). Õpik: M. Zilmer jt, 2015. Videoloengud kooli kodulehel.
Vitamiinid, mineraalained, põhitoitained ja menüü tasakaalustamine, toidulisandite vajadus.	10h praktikat	ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. Eesti riiklikud toitumissoovitused (ETS).
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. E-ained.	2h teooriaõpet	ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. Eesti riiklikud toitumissoovitused (ETS).

		Raamat „Tervis toidust“ lk 183-190 (toidu lisained).
Menüüde analüüs portsjonitega ja NutriData programmi kasutades.	6h praktikat	ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. NutriData programm. Eesti riiklikud toitumissoovitused.
ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA	8h teooriaõpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Meeleelundid, närvisüsteem, luud ja liigesed, südame-veresoonkond, kuse-suguelundkond, hingamiseldkond, hormonaalne-, immuun- ja lümfisüsteem ning nende toimimine.	8h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
SEEDEELUNDKONNA ANATOMIA, SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA	8h teooriaõpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Seedeeldkond. Toitainete imendumine, imendumishäired. Seedeensüümid. Seedehäirete tekkimine ning seedimise toetamine tervisliku toitumise abil.	8h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
SEEDIMISE TOETAMINE TOITUMISEGA	8h praktikaõpet koolikeskkonnas	Õppematerjal
Sagedasemad seedehäired. Enamlevinud seedeeldkonna haigused, toitumishäirete kompetentsuse piirid ja tasemed. Toitumishäirete praktika ja menüüde koostamine erinevate tüüpiliste seedevaevustega isikutele.	8h praktikat	Juhtumite näited. ETTA juhised kergemate seedevaevuste korral.
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, toitumishäirete pädevus ja koostöö teiste erialade esindajatega	8h teooriaõpet	Kooli õppematerjal. ETTA kaalulangetamise juhised toitumishäirete ja -terapeutidele. ETTA töhestatud toitumise ja kaalu tervislikult tõstmise juhised. GK tabelid.
Tervisliku ja tasakaalus kaalulangetaja ja kaalutõstja menüü koostamine.	6h praktikat	ETTA kaalulangetamise juhised toitumishäirete ja -terapeutidele (2020). ETTA töhestatud toitumise ja kaalu tervislikult tõstmise juhised (2020). ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. GK tabelid.

TOITUMINE ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL	24h õpet koolikeskkonnas (20h teooriaõpet ja 4h praktilist tööd)	Õppematerjal
<p>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.</p>	20h teooriaõpet	<p>Kooli õppematerjal. ETS soovitused. Raamat "Laste toitumine ja tervis" lk 9-15. Raamat "Gerontoloogia" lk 158-188.</p>
<p>Menüü analüüs ja koostamine lapsele. Eaka toitumisnõustamise praktiseerimine.</p>	4h praktikat	<p>ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. ETS soovitused lapsele ja eakale.</p>
TERVISLIK LIIKUMINE JA TERVISESPORTLASE TOITUMINE	8h õpet koolikeskkonnas (6h teooriaõpet ja 2h praktilist tööd)	Õppematerjal
<p>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.</p>	6h teooriaõpet	<p>Kooli õppematerjal. Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused. Raamat „Laste toitumine ja tervis“ lk 119-139. ETTA harrastussportlase toitumisnõustamise juhiseid.</p>
<p>Menüüde koostamine tervisespordi harrastajale Tervisespordi harrastaja toitumisnõustamine.</p>	2h praktikat	<p>ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused.</p>
TOIDUHÜGIEEN ja TÖÖTUBADE LÄBIVIIMINE	8h õpet koolikeskkonnas (6h teooriaõpet ja 2h praktilist tööd)	Õppematerjal
<p>Toiduohutus toiduvalmistamisel, töötubade läbiviimine.</p>	6h teooriaõpet	<p>Kooli õppematerjal. ETS soovitused (toiduohutus).</p>
<p>Toidu valmistamine toitumisnõustaja poolt läbiviidavas töötoas.</p>	2h praktikat	<p>ETTA toiduohutuse ja töötubade läbiviimise juhiseid.</p>

TOITUMINE ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL. ERIDIEEDID.	16h õpet koolikeskkonnas (4h teooriaõpet ja 12h praktilist tööd)	Õppematerjal
<p>Eluviisi mõju tervises seisundile. Toitumise seos enamlevinud haigustega, haigestumise riski vähendamine toitumise abil (südame-veresoonkonnahaigused, metaboolne sündroom, II tüüpi diabeet, osteoporoos ja vähk).</p> <p>Vaimset tervist toetav toitumine.</p> <p>Koostöö tervise- ja toitumisala spetsialistidega, toitumisnõustaja pädevuse piirid. Eluolukorrad, kliendi edasisuunamine.</p>	4h teooriaõpet	<p>Kooli õppematerjal. ETNÜ toitumisnõustaja kompetentsuse tasemed. ETTA toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused. ETTA juhised toitumisnõustajatele ja -terapeutidele erinevate terviseprobleemide korral nõustamiseks.</p>
<p>Eridieedid – terapeudi poolt etteantud menüüde koostamine.</p> <p>Esmase ja jätkunõustamise seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguse- ja diabeediriskiga isikule. Toitumisnõustamine vaimse tervise toetamiseks. Juhtumiarutelud.</p>	12h praktikat	<p>Juhtumite näited. ETTA juhised toitumisnõustajatele ja -terapeutidele erinevate terviseprobleemide korral nõustamiseks.</p>
ESMAABI	8h õpet koolikeskkonnas (7h teooriaõpet ja 1h praktilist tööd)	Õppematerjal
<p>Kannatanu seisundi hindamine, eluolukorrad, äratundmine, esmaabi äkkaegustumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk.</p>	7h teooriaõpet	Kooli õppematerjal.
Stabiilse küliliasendi ja elustamise harjutamine.	1h praktikat	
TOITUMISNÕUSTAMINE ERINEVATE KLIENTIDE JA NENDE PROBLEEMIDE KORRAL.	24h õpet koolikeskkonnas (8h teooriaõpet ja 16h praktilist tööd)	Õppematerjal
<p>Toitumissoovitused ja nõustamine erinevates olukordades - toiduallergiaga ja -talumatustega, taimetoitlaste ja terviseprobleemidega klientide toitumisnõustamine. Toitumisnõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Toitumisnõustamise plaanide koostamine ja koostöövajaduse hindamine erinevate terviseprobleemidega klientide toitumisnõustamisel.</p>	2h teooriaõpet	<p>Kooli õppematerjal. ETTA juhised toitumisnõustajatele ja -terapeutidele erinevate terviseprobleemide korral nõustamiseks.</p>
<p>Enamlevinud psüühilised häired ja koostöö arstide/psühhiaatrite ning psühhoterapeutidega.</p>	6h teooriaõpet	<p>Kooli õppematerjal. RHK10 ja ICD11 psüühikahäirete pt.</p>

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 toidutalumatuse olemus, toitumisenõustaja kompetents ja koostöö teiste spetsialistidega. Toitumisterapeudi poolt suunatud klientidele ja toidutalumatuse teste teinud klientidele Menüüde koostamine ja nende toitumisenõustamine.	2h teooriaõpet 6h praktikat	Kooli õppematerjal. ETTA juhised välistamisdieedi korral nõustamiseks. 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. ETTA vegantoitumise juhised.
Vegani menüü analüüs ja tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus oleva vegani menüü koostamine.	4h praktikat	ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. ETTA vegantoitumise juhised.
Kokku	121h teooriaõpet ja 119h praktikat	KOOLIKESKKONNAS
<ul style="list-style-type: none"> - Teostab 15 erineva kliendi toitumisenõustamist ja esitab nõustamistest koondnimekirja. - Vormistab ühe toitumisenõustamise 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 põhitoitainetest. - Esitab referaadi, demonstreerides tõenduspõhiste allikate kasutamise oskust. - Kuulab kooli kodulehel olevaid videoloenguid. 	112h	ISESEISEV TÖÖ
KOKKU	502h	

ÕPPEMATERJALID II moodulis

Õppematerjalid:

- Toitumisnõustaja (tase 5) ja toitumisterapeudi (tase 6) kutsestandardid.
- Tervisele ohtlikud seisundid, toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardid 2013, lisa 5.
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisnõustamist (loetelu ja viited kodulehel).
- Loengumaterjalid kõikidel teemadel.
- Juhendid kõikideks praktilisteks töödeks.
- Kooli koostatud tervisliku toitumise juhendmaterjalid.
- ETTA haigusi ennetava toitumise soovitusel 2020.
- ETTA üldised toitumise kvaliteedi hindamise ja toitumissoovituste aluseks olevad normid täiskasvanule haigusi ennetavaks toitumiseks 2020.
- Kooli, ETNÜ ning ETTA koostatud juhendmaterjalid toitumisnõustajale ja -terapeudile: mõisted, põhiväärtused, kompetentsuse tasemed, toitumisnõustamise protsess, eetikakoodeks, toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused, ohumärgid, erinevad toitumisala spetsialistid, laiendatud meeskonnaliikmete funktsioonid, menüüde koostamise ja analüüsimise juhendid, lapse valiva söömise juhendid.
- ETTA koostatud juhendmaterjalid toitumisnõustajale ja -terapeudile: kaalulangetamise, tõhustatud toitumise, vähki ennetava toitumise, kergemate seedeaeavustega klientide nõustamise (koos lisadega), töötubade ja toiduohutuse järgimise, harrastussportlase toitumisnõustamise, söömishäirete toitumisnõustamise, välistamisdieedi korral nõustamise jm juhised.
- Tagli Pitsi jt (2015). "Eesti toitumis- ja liikumissoovitused". Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- Eesti Tsöliaakiaseltsi gluteenivaba toitumise juhised 2018.
- Toidu saastumine gluteeniga toidu valmistamise või serveerimise ajal, Maire Vesingi.
- Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlus esmatasandil (RJ-E/34.1-2019).
- Eesti südame- ja veresoonehaiguste preventsiiooni juhend. 2006. Eesti Arst, 85(3), 182-216.
- ETTA koostatud ülevaade kaalulangetavatest dieetidest.
- Tõendus põhised toidu koostise andmebaasid:
 - www.nutridata.ee ja 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 (e-versioon).
- Janet Rae-Dupree & Pat Dupree (2007). "Anatomy & Physiology Workbook for Dummies", Wiley Publishing, Inc (e-versioon).
- 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-versioonina).
- Maire Vesingi (2015). „Tervise hoidmise toidud 3. Laktoosita, kaseiinita, gluteenita“, Ajakirjade Kirjastus.

- 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 grupitööna koostatud tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase menüü esitamine (tasakaalus päevamenüü, lapse menüü, tervisesportlase menüü).	Esitatud menüüd vastavad kõikidele tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele, arvestavad kliendi individuaalsust ning on nõuetele vastavalt vormistatud.
Kirjalik test põhitaitainete osas.	Õpilane kasutab tõendus põhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub tasakaalustatud toitumise aluseks olevas teoorias. Arvestuse saamiseks peavad olema õpetaja suuniste järgi kõik testi küsimused õigesti vastatud.
Kahenädalase madala glükeemilise koormusega toitumise kogemusest kokkuvõtte esitamine.	Õpilane kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ja raskusi ning seostab seda kaalulangetaja toitumisenõustamisega.
Kaasõpilase peal rollimängus 4 toitumisenõustamise läbiviimine, kaasõpilaselt tagasiside saamine ning kaasõpilasele tagasiside andmine.	Õpilane 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 seedeaeavustega 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	Õpilane on kirjutanud nõuetele vastava korrektsete viidetega tõendus põhisele allikatele toetuva referaadi toitumisenõustajale olulisel teemal ja pädevuse piirides.

Ene kooli lõpetamist 15 nõustatud kliendi kohta kokkuvõtte esitamine koos eneseanalüüsiga „Mina toitumishõustajana“.	Õpilane on läbi viinud kogu õppeaja jooksul kokku vähemalt 15 kliendinõustamist ning demonstreerib kooli lõpetades eneseanalüüsiks võimelisust, toitumishõustamisel kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd teiste spetsialistidega.
Teoreetiline eksam. Avatud materjalidega test.	Õpilane oskab kiiresti leida internetist/õppematerjalidest õigeid vastuseid küsimustele. Sooritatuks loetakse, kui 90% vastustest on õiged.
Praktiline eksam: Praktilise toitumishõustamise 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 vaatlaja, kes annab nõustamise kohta tagasiside. Tagasiside andmisel osaleb õpetaja. Menüü analüüsimisel on kasutatud portsjonitesüsteemi ning antud soovitused on kooskõlas tasakaalustatud toitumise teooriaga. Õpilane on viinud läbi ning dokumenteerinud nõuetekohaselt toitumishõustamise. 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. - 2-päevase menüü koostamine kaaluprobleemidega kliendile / eakale kliendile / lapsele - 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 toitumishõustamise plaane erinevate terviseprobleemidega klientidele. Õpilane lahendab erinevad olukorrad toitumishõustaja kompetentsi piiridesse jäädes, pakub välja tõenduspõhiseid lahendusi ning kus tarvis, viitab koostöövajadusele.
Kokkuvõtte kirjutamine kahenädalasest eridieedi kogemusest.	Õpilane kirjeldab enda toitumist ning toiduvalmistamist kahenädalase dieedi jooksul, analüüsib saadud kogemusi ning raskusi ning seostab seda kogemust toitumishõustamisega.

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.