



Õppekava

## **TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE**

### **TOITUMISNÕUSTAJA I MOODUL**

#### **TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE KOOSNEB KAHEST MOODULIST**

Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine on Toitumisnõustajaõppe I moodul.

**Õppe maht on kokku 70 tundi**, sh 48 tundi auditoorset ja praktilist tööd koolikeskkonnas (sh 36 tundi auditoorset tööd ja 12 tundi praktilist tööd) ning 22 tundi iseseisvat tööd.

Õpe jaguneb auditoorseks ja praktiliseks tööks koolikeskkonnas, praktiliseks tööks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks.

Koolikeskkonnas toimuv auditoorne ja praktiline töö koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus.

#### **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Õppe I moodulisse võivad õppima asuda kõik soovijad.

#### **ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE**

Õppemaksu tasutakse igakuiselt õppijale esitatavate arvete alusel. Õppemaksu tasumise kord on toodud Tervisekooli kodulehel.

#### **ÕPPEBAAS**

Teoria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides aadressidel Kalevi 108 Tartus ja Pirita tee 26c-33 Tallinnas, samuti internetikeskkonnas. Õppematerjalid ja täiendav lugemismaterjal on õpilastele kättesaadavad kooli kodulehel.

#### **KOOLITAJAD**

Koolitajad on pedagoogilise ettevalmistusega ja läbinud toitumisnõustaja või toitumisterapeudi jätkukoolituse.

Info konkreetsete koolitajate kohta on kättesaadav Tervisekooli kodulehel.

# KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID MOODULITE KAUPA

## I MOODUL

### TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

#### I mooduli eesmärk

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

#### I mooduli õpiväljundid

Koolituse läbinu

- teab, kuidas tervislikku ja põhitoitainete (toidurasvade, valkude ja süsivesikute) osas tasakaalustatud päevamenüüd koostada ning tervislikumaid toiduvalmistamise viise kasutada;
- kasutab menüü tasakaalustamiseks portsjonitesüsteemi;
- kasutab koolis õpitut iseenda ja oma pere toitumise korraldamisel.

#### ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA TUNDIDE ARV

Õppetöö on jagatud kolmeks 2-päevaseks tsükliks:

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

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID TUNDIDE ARV (t)
<b>I tsükkel: TERVISLIKU JA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED</b>	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Eesti ja Põhjamaade toitumis- ja liikumissoovitused, erinevad toitumispüramiidid, toitumise kvaliteedi hindamise mõõdikud. Tasakaalustatud menüü olemus, päevamenüü planeerimine. Taimetoidu osakaalu, taimsete toidurasvade osakaalu, vitamiinide-mineraalainete ja fütotoitainete osakaalu suurendamine menüüs ning tervislikumad toiduvalmistamise viisid (sh idandamine, hapendamine, eelistatavad kuumtöötlemise viisid).	<b>10 t auditoorset tööd - loeng</b>
<b>Tervislikud toiduvalmistamise viisid I</b>	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Köögivilja osakaalu suurendamise võimalused toiduvalikus (vokiroad, aurutamine, salatid jm), puuviljade ja marjade osakaalu suurendamise võimalused (tervikpuuviljad, lisandina muudele toitudele, mahlana, smuutina jm).	<b>2 t auditoorset tööd - praktiliste näpunäidete jagamine, näidete toomine</b>
<i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate taimetoidurikaste retseptide põhjal toitute valmistamine ja päevamenüü koostamine.	<b>4 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine</b>

<b>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine I</b>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (tervislikkuse ja toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning Menüü tasakaalustamine kasutades portsjonitesüsteemi.</p>	<p><b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</b></p>
<b>II tsükel: TASAKAALUS MENÜÜ TOIDURASVADE JA VALKUDE SEISUKOHAST</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Rasvad/lipiidid ja valgud toidus ja inimkehas. Toitumisnormid. Loomsed ja taimsed toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid, siseelundid; seemned, pähklid, taimeõlid, avokaado, mandlid. Erinevate toiduainete kasutamine toidus, nende kaloraaž, valkude-, rasvhapete- ja kolesteroolisisaldus, Menüüsse planeerimine. Õlide tootmine ja nende kvaliteet. Rasvade ja õlide kuumutamine, rafineerimine, hüdrogeenimine, suitsemispunktid.</p> <p><i>Iseseisva õppe teemad:</i> Toidurasvade videoloengu järelvaatamine. Videoloeng: oliiviõli tootmine ja õli kvaliteet.</p>	<p><b>10 t auditoorset tööd - loeng</b></p> <p><b>5 t iseseisvat tööd videoloengute vaatamine</b></p>
<b>Tervislikud toiduvalmistamise viisid II</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Liha- ja piimatoodete ning siseelundite tarbimise võimalused ja tervislikud kogused, tervislikumad valikud ja toiduvalmistamise viisid. Kala ja mereandide ning pähklite/seemnete suurema ja tervislikul viisil tarbimise võimalused.</p> <p><i>Iseseiseva õppe teemad:</i> Erinevate valgu- ja toidurasvarikaste retseptide põhjal toitumise valmistamine ja päevamenüü koostamine.</p>	<p><b>2 t auditoorset tööd - praktiliste juhiste jagamine, näidete analüüs</b></p> <p><b>4 t iseseisvat tööd - video vaatamine ja kodus harjutamine</b></p>
<b>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine II (sh rasvhapete osas)</b>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (tervislikkuse ja toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh rasvhapete tasakaalustamine kasutades portsjonitesüsteemi.</p>	<p><b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</b></p>
<b>III tsükel: TASAKAALUS MENÜÜ SÜSIVESIKUTE SEISUKOHAST, TERVISLIK KAALULANGETAMINE</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Süsivesikud toidus. Kiired ja aeglased süsivesikud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. Suhkrud, kunstisuhkrud. GI ja GK mõiste. Veresuhkru tasakaal ja toidus leiduvad süsivesikud. Kaalulangust soodustavad toitumisviisid, kaalu langetamise üldised põhimõtted.</p>	<p><b>10 t auditoorset tööd - Loengud</b></p>

<b>Tervislikud toiduvalmistamise viisid III</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Süsivesikurikaste toiduainete tarbimissoovitused. Nende kasutamine toitudes, menüüde tasakaalustamine. Tervislik maiustamine, kaalusõbralikud toiduvalikud.</p> <p><i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate süsivesikurikaste retseptide põhjal toitute valmistamine ja päevamenüü koostamine.</p>	<p><b>2 t auditoorset tööd -</b> <i>praktiliste juhiste jagamine, näidete toomine</i></p> <p><b>4 t iseseisvat tööd -</b> <i>video vaatamine ja kodus harjutamine</i></p>
<b>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine III (sh toidurasvad ja süsivesikud)</b>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate menüüde analüüsimine (tervislikkuse ja toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh toidurasvade ja süsivesikute tasakaalustamine kasutades portsjonitesüsteemi ning arvestades toidukordade süsivesikulist koostist. Toitainete osas tasakaalustatud päevamenüü koostamine rühmatöona.</p>	<p><b>4 t praktilist tööd</b> <b>koolikeskkonnas -</b> <i>menüüde analüüsimine ja koostamine</i></p>
<b>TERVISLIKU TOITUMISE PRAKTILINE RAKENDAMINE</b>	
<p><i>Iseseisva töö teemad:</i> Õppija saab vaadata videosalvestist koolitajate ning praktiseerivate toitumisnõustajate ja toitumisnõustajatest kokkade soovitustest. Praktikud räägivad oma kogemusest tervisliku toitumise juurutamisel ja annavad näpunäiteid tervislikumate valikute igapäevaellu juurutamiseks.</p>	<p><b>5 t iseseisvat tööd -</b> <i>video vaatamine ja iseseisev harjutamine</i></p>
Kokku auditoorset tööd ja praktilist õpet koolikeskkonnas:	36 t auditoorset tööd, 12 t praktilist tööd koolikeskkonnas
Kokku iseseisvat tööd:	22 t iseseisvat tööd
<b>KOKKU:</b>	<b>70 t õpet</b>

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS I moodulis:

- Loengumaterjalid moodulis käsitletataval teemadel.
- Retseptid toidu valmistamiseks.
- Videod toiduvalmistamise ja päevamenüü planeerimise teemadel.
- Videod toidurasvade loengu järelkuulamiseks, oliiviõli kvaliteedist ja tootmisest ning praktikute kogemustest.
- Soots, A., jt. Tervis toidust. (2021). Tervisekool.
- Soots, A., jt. (2019). Toiduainete tervistav toime. Tervisekool.
- Erinevad tabelid (süsivesikute- ja kiudainetesalduse ja GK tabelid, toidurasvade/-õlide koostise tabelid, toiduainete toitainelise koostise tabelid, kalade EPA ja DHA sisalduse tabelid jt).

- Erinevad infolehed ja juhised (toorsalati valmistamiseks, toidurasvade kasutamiseks, idandamiseks ja võrsete kasvatamiseks, hapendamiseks, tervislikuks maiustamiseks jm).
- ETNÜ ja ETTA portsjonitega menüü koostamise ja analüüsimise juhised (portsjonitega menüü koostamise osa) ja abivahendid.
- Toiduportsjonite suurus jm toitumisalane info kodulehel [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee).
- ETTA tervisliku haigusi ennetava toitumise juhised täiskasvanule: <https://toitumisterapeudid.ee/etta/toitumise-juhised/>
- Pitsi, T., et al. (2015) Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, Tervise Arengu Instituut.

## HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

**Hindamismeetod** kirjeldab, kuidas õppija peab oma kompetentse demonstreerima. **Hindamiskriteeriumite** abil kirjeldatakse, millisele tasemele õppija poolt hindamismeetodi kaudu demonstreeritavad kompetentsid peavad vastama (ehk siis kuidas õpiväljundite omandamist tõendatakse).

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

Kohustuslikud tööd auditoorse õppe käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
10 kliendi menüü analüüs ja tasakaalustamine (koos koolitajaga).	Õppija on auditoorse õppetöö käigus koos koolitajaga analüüsinud ja vastavalt nõuetele tasakaalustanud 10 erineva kliendi menüüd portsjonitepõhiselt.
Tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase 1 päeva menüü koostamine.	Õppija on koostanud auditoorse õppetöö käigus portsjonitepõhise 1 päeva menüü, mis on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev.

## KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Pärast I mooduli (Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ja toidu valmistamine) edukat läbimist väljastatakse õppija soovil ja juhul, kui ta II moodulis õppimist ei jätkka, tõend I mooduli läbimise kohta.