



Õppekava  
**TOITUMISNÕUSTAJA**  
(I ja II moodul)

Õppekava nimetus:	TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud toitumisharjumuste ja teadmiste ning suuteline sooritama toitumisharjumuste 5. taseme kutseksamit
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	610 tundi, sh 288 tundi koolikeskkonnas (161 tundi auditoorset tööd ja 127 praktilist tööd koolikeskkonnas) ja 192 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 130 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	17-19 kuud, kuid õpet on võimalik läbida ka 12 kuuga
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (auditoorne töö ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav vähemalt keskharidus
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud, kui ta on osalenud vähemalt 80% teooriaõppes ja 100% praktikaõppes
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisharjumuste programmi läbimise kohta

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu  
+372 7441 340 - annely@tervisekool.ee - [www.tervisekool.ee](http://www.tervisekool.ee)  
Registrikood 10536322  
Majandustegevusteate nr 169677

## **Õppekava koostamise alus**

Toitumisinõustaja kutsestandard tase 5; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016).

## **Teadmiste ja oskuste alused**

Toitumisinõustaja kutsestandard tase 5; Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015; Põhjamaade toitumissoovitused 2012; Toitumisinõustaja ja toitumisterapeudi eetikakoodeks (Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) & Eesti Toitumisinõustajate Ühendus (ETNÜ), 2019); arstide ravi- ja tegevusjuhendites olevad toitumissoovitused haiguste ennetamiseks; ETTA tervisliku haigusi ennetava toitumise juhised täiskasvanule; ETTA juhised toitumisinõustamiseks erinevate seisundite korral; EV seadusandlus.

## **Kooli lõpetava õppija kompetents**

Kooli lõpetav õppija on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisinõustamise teenust erinevatele elanikkonna gruppidele. Ta võib töötada erapraksises ning erinevates tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkondades jagades inimestele tervisliku toitumise alaseid nõuandeid oma kompetentsi piirides. Toitumisinõustaja annab klientidele (täiskasvanutele, eakatele, rasedatele ja ka lastele) toitumissoovitusi tervisliku ja tasakaalustatud toitumise osas. Kaasuvate haiguste puhul võib toitumisinõustaja nõustada haigeid koostöös vastava spetsialistiga ainult tasakaalustatud toitumise osas, kuid ei määra haiguspuhuseid või piirangutega dieete. Toitumisinõustaja annab ka soovitusi tervislikuks liikumiseks Eesti toitumis- ja liikumissoovituste alusel.

Kooli lõpetanud toitumisinõustaja on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse

- tervisliku tasakaalustatud toitumise ning nõustamisalaste teadmiste ja oskuste kasutamiseks töös klientidega;
- toitumise ja eluviisi (sh liikumise) tervisemõjude mõistmiseks ja arvestamiseks;
- elukestvaks õppeks ja isiklikuks arenguks;
- meeskonnatöoks teiste kutsealade töötajatega;
- koostööks kliendi tugivõrgustikuga;
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees;
- inimväärikuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

Isikunõuded, mida püütakse õppijas õppekava jooksul arendada:

- hoolivus
- empaatiavõime
- positiivne eluhoiak
- korrektsus
- tolerantsus
- pingetaluvus
- koostöövõime

## **TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE TERVISEKOOLIS**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisinõustajaid ja -terapeute alates aastast 2008 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud vastavalt toitumisinõustajate tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutumisele, uued tõendus põhised teadmised kajastuvad ka õppematerjalides, mida regulaarselt ajakohastatakse. Tervisekool on osalenud toitumisinõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013 ja 2018) ning osaleb kutsekomisjonis alates aastast 2019. Juba loomisest alates on Tervisekool panustanud ka juba töötavate toitumisinõustajate täiendkoolitustesse ning eriala edendamisse.

Õppijatele pakutakse tänapäevaseid toitumisalaseid teadmisi, nad saavad ka praktilise nõustamisalase väljaõppe.

## **SIHTGRUPP**

Toitumisinõustajana töötada soovivad isikud, samuti inimesed, kes soovivad õppida tervisliku tasakaalustatud toitumise aluseid ja tervislikku toiduvalmistamist iseenda ja oma lähedaste tarvis.

## **ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS**

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

Koolikeskkonnas toimuv auditoorne ja praktiline töö koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus või sagedamini. Õpe kestab kokku 17-19 kuud, kuid õpet on võimalik läbida ka 12 kuuga.

Õppe maht on **kokku 610 tundi**, sh 288 tundi koolikeskkonnas (161 tundi auditoorset tööd ja 127 tundi praktilist tööd koolikeskkonnas) ja 192 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 130 tundi iseseisvat tööd.

### **Toitumisinõustaja õpe koosneb kahest moodulist:**

- **I moodul** „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“
  - o **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.
  - o Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisinõustajaks.
- **II moodul** „Toitumisinõustaja õpe“
  - o **Kokku 540 tundi**, sh 240 tundi koolikeskkonnas (125 tundi auditoorset tööd ja 115 praktilist tööd koolikeskkonnas) ja 192 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 108 tundi iseseisvat tööd.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Õppe I moodulisse võivad õppima asuda kõik soovijad.

II moodulisse õppima asumiseks on nõutav vähemalt keskharidus. Nõutud on ka järgmises lõigus loetletud vastuvõtudokumentide esitamine. II moodulisse võetakse õppijad vastu isikliku sooviavalduse alusel, vajadusel viiakse õppijaga läbi vestlus.

### **Vastuvõtudokumendid:**

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

## **ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE**

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

## **ÕPPEBAAS**

Teooria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides aadressidel Kalevi 108 Tartus ja Pirita tee 26c-33 Tallinnas, samuti internetikeskkonnas. Koolil on auditoorseks õppetöök sissustatud ruumid ning grupitöök mõeldud ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, õppijad saavad kooli poolt koostatud õpikud ja õppematerjalid. Kohustuslik kirjandus ja täiendav lugemismaterjal (nt peatükid muudest õpikutest, artiklid vms) on õpilastele kättesaadavad kooli kodulehel.

Praktiline õpe toimub nii koolikeskkonnas kui töökeskkonnas – õppijate poolt vabalt valitud nõustamiskabinettides. Õppijad saavad nõustamiseks kasutada ka kooli nõustamiskabinetti.

## **KOOLITAJAD**

- Põhiainete (toitumisnõustamise õppeainete) teooriaosa koolitajad on pedagoogilise ettevalmistusega ja läbinud toitumisnõustaja jätkukoolituse.
- Põhiainete praktikajuhendajad on vastava taseme ettevalmistusega praktikud – toitumisnõustajad või tootumisterapeutid.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajatel on psühholoogi haridus ja/või nõustaja või suhtlemistreeneri väljaõpe.
- Anatoomia/füsioloogia ja haiguspuhuse toitumise teemade koolitajatel on lisaks toitumisnõustaja/-tootumisterapeuti väljaõppele arsti või õe haridus.
- Esmaabi koolitajaks on vastava väljaõppe saanud spetsialist.
- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Info konkreetsete koolitajate kohta on kättesaadav Tervisekooli kodulehel.

## **ÕPPEMEETODID**

**Auditoorses töös** kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas võtmes, läbi toitumisnõustaja tööd puudutavate praktiliste näidete ja esilekerkivate probleemide, olulisel kohal on tagasiside. Mahukat õppematerjali, mida õpilased iga teema kohta saavad, mehaaniliselt ette ei loeta. Kool lähtub tõsiasjast, et aeg on täiskasvanud õppijatele väärtuslik ressurss, ning rõhuasetus on iseseisval töö ja praktilistes ülesannetes osalemisel. Muuhulgas on auditoorse töö eesmärgiks juhendada õppijat iseseisvalt õppematerjale ja erialaseid juhendeid kasutama ning tõenduspõhist infot leidma ja vähem usaldusväärsustest allikatest eristama.

**Praktilises töös koolikeskkonnas** kasutatakse peamiselt menüüde analüüsimist ja toitainete osas tasakaalus menüüde koostamist, kliendinõustamise harjutamist rollimängudes, praktiliste oskuste treeninguid ja juhiste alusel toitumissoovituste andmist. Õppijad vaatlevad nõustamissituatsioone ja annavad tagasisidet nii iseenda kui teiste nõustajate tööle. Praktilises kliendinõustamises kasutatakse abimaterjale (sh teabematerjali ja näidismenüüsid) vastavalt konkreetsetele juhtumitele. Koolituses peetakse oluliseks õpitu kohest praktilist rakendamist, teooria omandamist ja kinnistamist läbi praktilise kogemuse. Teooriat on kergem omandada, kui õppija näeb ja kogeb, kuidas ja millal seda praktikas

kasutada. Oluline on teada, kust leida kiirelt vajalikku informatsiooni, missuguseid allikaid kasutada, missugust informatsiooni, mis vormis ja kuidas kliendile esitada jne.

**Iseseisev töö** eelneb ja/või järgneb igale õppetsüklile, see on kindlate eesmärkidega töö- ja õppeülesannete täitmine, mille kohta koolitaja annab tagasisidet. Iseseisev töö seisneb töös õppematerjalidega (sh kohustusliku kirjanduse ja juhistega) koduste ülesannete täitmise käigus (vt peatükki Hindamismeetodid).

Iseseisev töö eelneb ja järgneb ka praktikale töökeskkonnas. Enne igat kliendinõustamist koostab õppija nõustamise plaani ja viib ennast kurssi konkreetse teemaga. Nõustamise järgselt aga loeb täiendavalt vastava teema kohta käivaid allikaid ning koostab kliendile jagatavad materjalid.

Iseseisva töö alla kuulub ka teooriatööde küsimustele vastamine ja referaadi kirjutamine.

**Praktiline töö töökeskkonnas** tähendab iseseisvate kliendinõustamiste harjutamist, menüüde analüüsimist ning nende koostamist klientidele. Õppijad saavad ülesandeks ka iseenda peal proovida klientidele antavaid toitumissoovitusi eesmärgiga vahetult kogeda raskusi, mis võivad klienti toitumist muutes ees oodata. Iseseisva kliendinõustamise praktika ajal saab õppija vajadusel supervisiooni koolitajalt, mis tähendab koolitaja-superviisori poolt antavat tagasisidet õppija poolt läbi viidud iseseisvale nõustamisele.

#### **HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED**

Õppe lõpetamiseks peab õppija olema osalenud vähemalt 80% ulatuses teooriaõppes ja 100% ulatuses praktikaõppes koolikeskkonnas. Lisaks peab olema sooritatud praktika töökeskkonnas ning esitatud ja arvestatud kõik kohustuslikud tööd.

Kõik kohustuslikud tööd loetakse kas arvestatuks või mitteamarvestatuks.

#### **Kordusarvestused**

Kõiki kohustuslikke töid ja on õppijal õigus maksimaalselt kolm korda esitada.

# 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 toitumispiramiidid, 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 toitude 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>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate valgu- ja toidurasvarikaste retseptide põhjal toitade 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>Teoriaõppe teemad:</i> Süsivesikurikaste toiduainete tarbimissoovitused. Nende kasutamine toitudes, menüüde tasakaalustamine. Tervislik maiustamine, kaalusõbralikud toiduvalikud.</p> <p><i>Iseiseisva õppe teemad:</i> Erinevate süsivesikurikaste retseptide põhjal toitude 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>Iseiseisva 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 käsitletavatel 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 kiudainetesisalduse 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 suurused 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.

## II MOODUL TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

### II mooduli eesmärk

Koolituse käigus on õppija omandanud toitumisinõustaja tööks vajalikud põhioskused ja teadmised töökeskkonnas rahuldavalt toimetulekuks.

Koolituse tulemusena on õppija suuteline sooritama toitumisinõustaja 5. taseme kutseeksamit.

### II mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate klientide (sh laste, eakate, rasedate, alla ülekaaluliste, suurema energiavajadusega isikute jt) praktilises toitumisinõustamises olles võimeline eristama/valima tõenduspõhiseid toitumis- ja liikumissoovitusi lähtudes biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest;
- järgib toitumisinõustamisel nõustamisprotsessi kõiki etappe tehes igas etapis koostööd kliendiga ja vajadusel kliendi tugivõrgustikuga, lähtub kliendi eripäradest, individuaalsusest, võimalustest ja ootustest;
- märkab nõustamisprotsessi andmete analüüsimise etapis probleeme, mis vajavad kiiret reageerimist ja kliendi edasisuunamist teiste spetsialistide juurde (nt ohumärgid, sümptomid, mis viitavad söömishäiretele, samuti haigused, mille puhul ei ole toitumisinõustamine näidustatud) või koostööd nende spetsialistidega;
- dokumenteerib nõustamiseanssi nõuetekohaselt ning on võimeline oma tegevust toitumisinõustajana analüüsima;
- kasutab toitumisinõustamisel efektiivseid intervjuerimistehnikaid ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid konfliktide ja nn raskete klientide korral;
- järgib nõustamisel toitumisinõustaja eetikakoodeksit, täidab Eesti Vabariigi seadusi, kasutab tõenduspõhiseid allikaid ja hindamismeetodeid;
- teavitab toitumisinõustamisel klienti peamistest teabeallikatest, sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga, aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada ja motiveerib klienti toitumissoovitusi järgima;
- juhendab toitumisinõustamisel klienti toidu valimisel, toidu valmistamisel, toidu säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest;
- analüüsib menüüsid ja koostab erinevate klientide vajadusi arvestades nende sobivad menüüd (sh tasakaalustab kliendile määratud piirangutega menüüsid);
- soovib toitumisinõustamisel kliendile ohututes annustes toidulisandeid vastava vajaduse ilmnemisel – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikaajaline ja tõsine puudujääk;
- annab erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega klientidele tasakaalustatud toitumise alast nõu oma kompetentsuse piirides ja vajadusel koostöös vastava spetsialistiga, olles teadlik, missuguste haigusseisundite puhul võib ta tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.

**ÕPPEAINETE SISU, TUNDIDE ARV, ÕPPEMETODID JA -MATERJALID**

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	TUNDIDE ARV JA ÕPPEMETODID	ÕPPEMATERJALID
<p><b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED JA NÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ</b></p>	<p>16 t auditoorset tööd 36 t praktilist tööd koolikeskkonnas 42 t praktilist tööd töökeskkonnas 40 t iseseisevat tööd</p>	
<p><b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED</b> <b>1,5 õppepäeva koolituse algusosas</b> <i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisnõustamise olemus, nõustamisprotsessi etapid</li> <li>- Andmete kogumise etapp</li> <li>- Olulised alusdokumendid, sh kutsestandard ja toitumisnõustaja tööd puudutav seadusandlus</li> <li>- Meeskonnatöö alused ja koostöö teiste spetsialistidega</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andmete kogumine ja kliendi seisundi hindamine</li> <li>- Nõustamiseansside vaatlemine</li> <li>- Juhtumianalüüsi osad ja vormistamine, nõustamise dokumenteerimine</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd - loeng ja toitumisnõustamise demonstratsioon</p> <p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – kliendi andmete kogumise harjutamine, nõustamiseansi vaatlemine ja selle kohta tagasiside andmine, kliendijuhtumi vormistamise harjutamine</p>	<p>Toitumisnõustaja dokumentatsiooni vorm. Toitumisnõustaja kutsestandard. Koostööpartnerite töökirjeldused. Seaduste loetelu ja viited. Toitumisnõustaja eetikakoodeks. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Videoloeng tõendus põhiseusest. Referaadi kirjutamise juhised. Juhtumianalüüsi kirjutamise juhised. ETNÜ juhised: Nõustamise hindamine nõustamiseansil. Videoloeng toitumisnõustaja-praktiku igapäevatööst. Supervisiooni küsimise juhised. Kooli õppematerjalid.</p>
<p><b>TÕENDUSPÕHISUS TOITUMISNÕUSTAMISES, TEENUSE KVALITEET ja TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ</b> <b>0,5 õppepäeva koolituse algusosas</b> <i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisnõustamises kasutatava info tõendus põhiseuse</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Videoloengu vaatamine ja kuulamine tõendus põhiseuse teemal</li> <li>- Toitumisnõustaja tööga seotud usaldusväärsete internetiallikate leidmine, nende kasutamine referaadis ja nende viitamine</li> </ul> <p><b>1 õppepäev koolituse lõpus</b> <i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Õpilaste koostatud referaatide ja menüü analüüside ettekandmine</li> <li>- Toitumisnõustajana tööleasumine, kompetentsi säilitamine ja elukestev õpe</li> </ul>	<p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - koolitaja juhendamisel internetiallikate hindamine, viitamise harjutamine</p> <p>30 t iseseisvat tööd - referaadi kirjutamine ja videoloengu kuulamine</p> <p>8 t auditoorset tööd – seminar-arutelu</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisiooni ja koostöö vajadus ning olemus</li> </ul>		
<p><b>TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ</b>  <b>2 õppepäeva koolituse lõpuosas</b>  <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisnõustaja igapäevatöö: toitumisnõustaja ettevõtjana, teenuse reklaamimine, tasu küsimine, pakutavad teenused</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nõustamiseansi läbiviimine ja nõustamise dokumenteerimine</li> <li>- Iseenda ja kaasõpilase nõustamiseansi analüüsimine ja hinnangu andmine</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iseseisvalt 14 erineva kliendi toitumisnõustamise läbiviimine (vajadusel koolitajapoolse supervisiooniga)</li> <li>- Ühe juhtumianalüüsi vormistamine ja esitamine</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd -  <i>ajurünnak ja diskussioon, praktiku kogemuste kuulamine, isiklike kogemuste jagamine</i></p> <p>12 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>toitumisnõustamise harjutamine kolmestest gruppides (nõustaja, klient ja vaatleja)</i></p> <p>42 t praktilist tööd töökeskkonnas –  <i>praktiline kliendinõustamine (sh ettevalmistus nõustamiseks ja kokkuvõtete tegemine) ning ühe juhtumianalüüsi vormistamine</i></p>	
<p><b>TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ –</b>  <b>NÕUSTAMISJUHTUMITE ANALÜÜS</b>  <b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b>  <i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erinevate kliendijuhtumite (erinevas vanuses lapsed ja nende pered, eakad, rasedad, üle- ja alakaalulised, piirangutega menüüsid järgivad kliendid, sh taimetoitlased) arutelud, toitumissoovitused ja -nõustamine erinevates situatsioonides</li> </ul> <p><b>0,5 õppepäeva koolituse lõpuosas</b>  <i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nõustamiseansi kohustuslikud osad, kohustuslike kompetentside hindamine</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisnõustaja tööd ja kompetentsi puudutavatele teooriaküsimustele vastamine</li> </ul>	<p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas -  <i>kliendijuhtumite analüüs, nõustamisplaanide koostamine, toitumissoovituste jagamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>ühe videoseansi vaatlemine ja analüüs</i></p> <p>10 t iseseisvat tööd  <i>teooriatöö</i></p>	

<p><b>NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED, SUHTLEMINE PROBLEEMIDE KORRAL</b></p>	<p>16 t auditoorset tööd 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>NÕUSTAMISE JA TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED</b> <b>1 õppepäev koolituse algusosas</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nõustamise protsess</li> <li>- Efektiivsed ja ebaefektiivsed nõustamistehnikad</li> <li>- Kliendi motiveerimine ja jõustamine</li> <li>- Nõustaja läbipõlemise põhjused</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nõustamis- ja intervjuerimistehnikate vaatlemine ja praktiseerimine</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd – <i>loeng, nõustamis- tehnikate kirjeldus läbi näidete, tehnikate demonstratsioon</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>intervjuerimistehnikate, sh aktiivse kuulamise vaatlemine ja harjutamine</i></p>	
<p><b>PROBLEEMSED KLIENDID, SUHTLEMINE PROBLEEMIDE KORRAL</b> <b>1 õppepäev koolituse keskosas:</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisharjumused ja nende kujunemine, perekonna ja stressi mõju, raskused nõustamisel</li> <li>- Töö kliendi tugivõrgustikuga</li> <li>- Raske klient toitumisenõustamises</li> <li>- Suhtlemine probleemide korral</li> <li>- Kliendi ja nõustaja õigused</li> <li>- Supervisiooni vajadus ja psühholoogiline toetus nõustajale</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nõustamise ja enesekehtestamise tehnikate harjutamine erinevates situatsioonides</li> <li>- Probleemsete klientide nõustamise harjutamine (nõudlikud/õpetavad/endassetõmbunud kliendid)</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nõustamist puudutavatele teooriaküsimustele vastamine</li> </ul>	<p>6 t auditoorset tööd – <i>loeng, juhtumite näited, tehnikate kirjeldus läbi näidete, tehnikate demonstratsioon</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>suhtlemise harjutamine probleemide ja konfliktide korral (kolmestest gruppides)</i></p> <p>4 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid. Õpik „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“. ETNÜ juhis: Kliendi motiveerimise, toetamise ja võimestamise tehnikad.</p>
<p><b>KLIENDITEENINDUSE ALUSED, PSÜHIKAHÄIRETEGA KLIENTIDE NÕUSTAMINE</b> <b>1 õppepäev koolituse lõpuosas:</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psüühikahäiretega kliendid nõustamises, nendega suhtlemise eripärad, esilekerkivad probleemid</li> </ul>	<p>6 t auditoorset tööd – <i>loeng, toitumisenõustaja töös esinenud psüühikahäiretega klientide nõustamise näiteid</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas –</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enesega toimetulek, kui hoolimata nõustamisest kliendi probleemid ei taandu</li> <li>- Koostöö psühholoogide, psühhoterapeutide ja psühhiaatritega</li> <li>- Läbipõlemise väljendused ja eneseabi</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suhtlemistehnikate kasutamine konkreetsetes situatsioonides</li> </ul>	<p><i>suhtlemistehnikate harjutamine</i></p>	
<p><b>BIOKEEMIA PÕHITEADMISED: PÕHITOITAINED, VITAMIINID JA MINERAALAINED</b> <b>JOOGID, TOIDU LISAAINED JA TOIDULISANDID</b></p>	<p>8 t auditoorset tööd 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas 24 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>VITAMIINID JA MINERAALAINED</b> <b>TOIDULISANDID JA TOIDU LISAAINED</b> <b>1 õppepäev koolituse algusosas</b> <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisnõustaja tasemel vajalik teave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamiinid ja mineraalained: tarbimissoovitused, funktsioonid inimkehas, terviseriskid üle- ja alatarbimisel, toiduainete koostise tõendus põhised andmebaasid jt infoallikad</li> <li>- Toitumisnõustaja kompetents toidulisandite soovitamisel</li> <li>- Toidu lisaained</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teooriatöö küsimustele vastamine</li> <li>- Videoloengute vaatamine (vitamiinid ja mineraalained)</li> </ul>	<p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>allikate kasutamise juhendamine, seoste demonstreerimine igapäevatöoga</i></p> <p>12 t iseseisvat tööd – <i>kirjalikele küsimustele vastamine õppematerjale kasutades, videoloengute kuulamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid ja videoloengud, sh biokeemia õppematerjal. Eesti Toitumissoovituste vastavad peatükid. Õpiku „Tervis toidust“ vastavad peatükid.</p>
<p><b>VALGUD, LIPIIDID, SÜSIVESIKUD, VESI TOIDUS JA INIMKEHAS</b> <b>1 õppepäev koolituse algusosas</b> <i>Teooriaõppe teemad (toitumisnõustaja tasemel vajalik teave):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toiduvalgud, lipiidid (sh toidurasvad), süsivesikud, vesi jm joogid</li> <li>- Tarbimissoovitused, funktsioonid inimkehas, terviseriskid üle- ja alatarbimisel, toiduainete koostise tõendus põhised andmebaasid jt infoallikad</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teooriatöö põhitoitainetest</li> <li>- Videoloengud põhitoitainete biokeemia põhiteadmistest (valgud/lipiidid/süsivesikud toidus ja inimkehas)</li> </ul>	<p>8 t auditoorset tööd – <i>loeng, keeruliste teemade lahtirääkimine, seoste demonstreerimine igapäevatöoga</i></p> <p>12 t iseseisvat tööd – <i>kirjalikele küsimustele vastamine õppematerjale kasutades, videoloengute kuulamine</i></p>	

<b>MENÜÜ ANALÜÜS JA KOOSTAMINE</b>	2 t auditoorset tööd 14 t praktilist tööd koolikeskkonnas 40 t praktilist tööd töökeskkonnas	
<p><b>2 õppepäeva koolituse algusosas</b>  <i>Praktikaõppe teemad (1. õppepäev):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitainete osas tasakaalustatud menüü koostamine portsjonisüsteemis, menüü analüüsimise kordamine</li> <li>- Ühe nõuetekohase menüü koostamine kliendile</li> </ul> <p><i>Teoriaõppe teemad (2. õppepäev 2 t):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü koostamise alused ja analüüs tõendus põhised toidumisprogrammi (NutriData) kasutades</li> <li>- Toidulisandite vajaduse väljaselgitamine kliendi menüüd analüüsides, koostöö teiste spetsialistidega lisandite määramisel</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad (2. õppepäev 6 t):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitainete osas tasakaalustatud menüü koostamine toidumisprogrammi kasutades ning portsjoneid arvestades</li> <li>- Ühe nõuetekohase menüü analüüsi koostamine</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-päevase tasakaalus ja kõiki tervislikkuse aspekte arvestava menüü koostamine kliendile: kaalulangetajale/lapsele/rasedale/eakale</li> <li>- 2-päevase vabalt valitud menüü kirjalik analüüs</li> </ul>	<p>2 t auditoorset tööd – <i>demonstratsioon (koolitaja näitab ette, kuidas ja mida teha)</i></p> <p>14 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsimine ja koostamine koolitaja juhendamisel</i></p> <p>40 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>ühe menüü analüüsi vormistamine ja ühe menüü koostamine kliendile</i></p>	<p>ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. Kliendile menüü vormistamise juhised. Eesti riiklikud toidumissoovitused, portsjonite suurused (<a href="http://www.toitumine.ee">www.toitumine.ee</a>). NutriData programm.</p>
<b>ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED</b>	8 t auditoorset tööd 8 t iseseisvat tööd	
<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b>  <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ülevaade erinevatest elundkondadest ning nende toimimise üldistest põhimõtetest</li> <li>- Toidumishäirete esilekerkivate terviseprobleemide seosed organsüsteemide füsioloogiaga</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjaliga kliendihäirete esilekerkimise kohta</li> <li>- Õppematerjali kordamine videoloengut kuulates</li> </ul>	<p>8 t auditoorset tööd – <i>keha ülesehituse, toimimise ning terviseprobleemide tekkimise selgitamine, seoste loomine nõustaja tööpraktikaga, juhiste andmine õppematerjali kasutamiseks igapäevatoos</i></p>	<p>Kooli õppematerjal. Viited ingliskeelsetele toidumishäirete tasemel õpikutele lisainfo saamiseks. Videoloeng.</p>

	8 t iseseisvat tööd – <i>videoloengu kuulamine, õppematerjalide kasutamine tööpraktikas</i>	
<b>SEEDIMINE, SELLE TOETAMINE TOITUMISEGA LÄHTUDES FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA PÕHITEADMISTEST</b>	12 t auditoorset tööd 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 6 t iseseisvat tööd	
<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seedeelundkond</li> <li>- Toiduainete seedimine erinevates seedeelundkonna osades, toitainete imendumine, imendumishäirete põhjused</li> <li>- Seedeensüümid, seedehormoonid</li> <li>- Mikrobiota</li> <li>- Seedehäirete tekkimise seosed toitumisega</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjaliga kliendinõustamistel</li> <li>- Õppematerjali kordamine videoloengut kuulates</li> </ul>	<p>8 t auditoorset tööd – <i>keeruliste teemade selgitamine, õppematerjali igapäevatoos kasutamise juhendamine</i></p> <p>6 t iseseisvat tööd – <i>videoloengu kuulamine, õppematerjalide kasutamine tööpraktikas</i></p>	Kooli õppematerjal. Videoloeng.
<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sagedasemad seedehäired haigusdiagnoosita inimestel, toitumisenõustamine lähtudes anatoomia-füsioloogia ja biokeemia põhiteadmistest</li> <li>- Toitumisenõustaja kompetentsus ja koostöö teiste spetsialistidega</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü koostamine füsioloogia ja biokeemia põhiteadmisi kasutades</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd – <i>nõustamisjuhtumite näited, arutelu seedehäirete kujunemise põhjuste üle, mille kaudu jõuda vajalike toitumissoovitusteni</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>seedimist toetava menüü koostamine kahestes gruppides ja menüüde arutelu</i></p>	Kooli õppematerjal. ETTA juhised toitumisenõustamiseks kergemate seedeavaevuste korral. Juhtumite näited.
<b>TERVISLIK KEHAKAAL, KAALULANGETAV TOITUMINE JA TOITUMISNÕUSTAMINE</b>	8 t auditoorset tööd 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas 40 t praktilist tööd töökeskkonnas	
<p><b>2 õppepäeva koolituse keskosas</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ülekaal ja rasvumine, tekkepõhjused, seisundi hindamine</li> </ul>		



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehakaalu mõjutavad tegurid</li> <li>- Erinevad kehakaalu langetamise viisid, nende mõju tervisele (sh kaalu langetavad operatsioonid ja toidulisandid)</li> <li>- Liikumine ja kehakaal</li> <li>- Kaalugrupid ja individuaalne nõustamine</li> <li>- Kaalulangetaja (rasvunud kliendi) toitumis- ja liikumisnõustamine, esilekerkivad probleemid</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü analüüs rõhuasetusega süsivesikute tasakaalule</li> <li>- 1-päevase tasakaalustatud (sh tasakaalus süsivesikutega) menüü koostamine kliendile</li> <li>- Süsivesikuid tasakaalustavate toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitaineterikka tasakaalustatud süsivesikutega 2 nädala menüü koostamine iseendale ja selle järgimine</li> </ul>	<p><i>8 t auditoorset tööd – loeng, kliendijuhtumite näited, kogemuste kirjeldamine</i></p> <p><i>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – menüü analüüs ja koostamine (individuaalne töö), toitumissoovituste andmise praktiseerimine kaalulangetajale (kahestes gruppides)</i></p> <p><i>40 t praktilist tööd töökeskkonnas – tasakaalus toitumise praktiseerimine 2 nädalat</i></p>	<p>Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Kooli õppematerjal. ETTA kaalulangetamise juhised toitumissoostajale ja selle lisad. ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. GI ja GK tabelid.</p>
<p><b>SÖÖMISHÄIRETE ÄRATUNDMINE, TOIDUTÕHUSTAMISE VAJADUSE VÄLJASELGITAMINE JA MEETODID, TOITUMISNÕUSTAJA KOMPETENTS JA KOOSTÖÖ</b></p>	<p>4 t auditoorset tööd 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 2 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b></p> <p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sagedasemad söömishäired, toitumissoostaja pädevus söömishäirete avastamisel</li> <li>- Raskused ja koostöövajadus söömishäiretega isikute nõustamisel</li> <li>- Toidutõhustamise vajaduse hindamine</li> <li>- Koostöö teiste erialade esindajatega</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tõhustatud tervisliku ja tasakaalustatud kaalu tõstva menüü koostamine</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teema:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Söömishäirete sümptomite kirjeldus teooriatöös</li> </ul>	<p><i>4 t auditoorset tööd - loeng, kliendijuhtumite näited</i></p> <p><i>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – tõhustatud toitumise menüü koostamine</i></p> <p><i>2 t iseseisvat tööd - teooriatöö</i></p>	<p>ETTA tõhustatud toitumise ja kehakaalu tervisliku tõstmise juhised. ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhised (toitumissoostaja pädevuse osa). Internetiviited söömishäirete kirjeldustele.</p>

<p><b>BAASTEADMISED TOITUMISEST ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL, TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>16 t auditoorset tööd 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas 10 t praktilist tööd töökeskkonnas</p>	
<p><b>3 õppepäeva koolituse keskosas</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i> RASEDA JA IMETAVA EMA TOITUMISNÕUSTAMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raseda ja imetava ema toitumissoovitused</li> <li>- Menüü koostamise põhimõtted</li> <li>- Koostöö tugivõrgustiku ja teiste spetsialistidega</li> </ul> <p>TOITUMISSOOVITUSED ERINEVAS EAS LAPSELE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumissoovitused lapseea erinevatel perioodidel</li> <li>- Menüüde koostamise põhimõtted</li> <li>- Koostöö tugivõrgustikuga ja teiste spetsialistidega</li> </ul> <p>TOITUMISSOOVITUSED EAKALE, EAKA TOITUMISE ERIPÄRAD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eaka toitumise eripära, sagedasemad füsioloogilised, sotsiaalsed ja psühholoogilised iseärasused</li> <li>- Menüü koostamise põhimõtted ja toitumissoovitused</li> <li>- Koostöö tugivõrgustikuga ja teiste spetsialistidega</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü analüüs ja 2-päevase menüü koostamine teatud eaperioodis lapsele</li> <li>- Menüü analüüs ja koostamine rasedale</li> <li>- Eaka toitumisenõustamise praktiseerimine rollimängus</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ühe lapse toitumisenõustamine, sh koostöö tema vanematega, lapsele mõeldud toitumissoovituste kirjalik esitamine</li> </ul>	<p>16 t auditoorset tööd – <i>loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja õppematerjalide kasutamise juhendamine</i></p> <p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>menüüde koostamine ja toitumisenõustamise seansi läbiviimine kahestes gruppides</i></p> <p>10 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>lapse ja tema pereliikme/-liikmete iseseisev nõustamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjal. Eesti toitumissoovitused lapsele, rasedale ja eakale. Raamat "Laste toitumine ja tervis" lk 9-105. Õpetajaraamat lasteaedadele „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“, 2020. Imiku ja väikelapse toitmine. Nõuanded lapsevanematele, 2020. Õpik kõrgkoolidele "Gerontoloogia" lk 158-188.</p>
<p><b>TUGIELUNDKOND JA TERVISLIK LIKUMINE, LIKUMISHARRASTAJA TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>6 t auditoorset tööd 2 t praktilist tööd koolikeskkonnas 16 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b> <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lihased, liigesed, sidemed: anatoomia- füsioloogia põhiteadmised</li> <li>- Energia tootmise alused</li> </ul>	<p>6 t auditoorset tööd – <i>loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja</i></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tõenduspõhised soovitusel tervislikuks liikumiseks</li> <li>- Treenimise ja toitumise põhimõtted individuaalsusest lähtudes</li> <li>- Energiabilanss ja energiavajadus</li> <li>- Toitumisenõustaja pädevus liikumisharrastaja toitumisenõustamisel</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-päevase menüü analüüs ja soovitude andmine suurema energiavajadusega liikumisharrastajale</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teooriatöö küsimustele vastamine</li> </ul>	<p><i>õppematerjalide kasutamise juhendamine</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>menüü analüüs ja soovitude jagamine</i></p> <p>16 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid. Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused. ETTA toitumisenõustamise juhis liikumisharrastajale.</p>
<p><b>TOIDUHÜGIEEN JA TÖÖTUBADE LÄBIVIIMINE</b></p>	<p>8 t auditoorset tööd 4 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b></p> <p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toiduhügieen ja toiduohutus</li> <li>- Töötubade läbiviimine</li> <li>- Toidu valmistamine toitumisenõustaja poolt läbiviidavas töötoas</li> <li>- Ühe töötoa läbiviimise plaani koostamine grupitööna</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teooriatöö küsimustele vastamine</li> </ul>	<p>6 t auditoorset tööd – <i>loeng, diskussioon, juhendi ja nõuete selgitamine, ajurünnak</i></p> <p>4t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjal. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused (toiduohutus). ETTA töötubade läbiviimise juhis.</p>
<p><b>TOITUMINE TERVISEDENDAMISE EESMÄRGIL, HAIGUSTE ENNETAMISEKS JA ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL, TOITUMISENÕUSTAJA KOMPETENTS</b></p>	<p>8 t auditoorset tööd 16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>SÜDAME-VERESONKONNAHAIGUSTE JA DIABEEDI ENNETAMINE</b></p> <p><b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b></p> <p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eluviisi, sh toitumise mõju südame-veresoonkonnahaigustesse ja II tüüpi diabeeti haigestumise riskile</li> <li>- Koostöö teiste tervise- ja toitumisala spetsialistidega, toitumisenõustaja pädevuse piirid, sh toitumisenõustamisel haiguste puhul</li> <li>- Ohumärgid, kliendi edasisuunamine</li> </ul> <p><i>Praktilise õppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esmase ja jätkunõustamise seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguste ja diabeediriskiga isikule</li> </ul>		

<p><b>VAIMSE TERVISE TOETAMINE TOITUMISEGA</b>  <b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b>  <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aju tervise jaoks vajalikud toitained ja vaimset tervist toetav toitumine lähtudes füsioloogia ja biokeemia baasteadmistest</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tervisliku tasakaalutatud toitumise nõuannete jagamise harjutamine vaimse tervise toetamiseks erinevate probleemide korral (nt õppimise, mälu, meeleolu toetamine toitumisega)</li> </ul>	<p>8 t auditoorset tööd – <i>loeng, praktilised näited, õpitud füsioloogiaalaste teadmiste rakendamise näited terviseriskidega klientide nõustamisel</i></p> <p>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>nõustamisseansside läbiviimine ja toitumissoovituste andmise harjutamine kahestes gruppides</i></p> <p>4 t iseseisvat tööd - <i>teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjal. Südame-veresoonkonna, aju ja närvisüsteemi ning seedeelundkonna anatoomia-füsioloogia õppematerjal. Toitumisenõustaja kutsestandard. Arstide ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa südame-veresoonkonna haiguste ennetamiseks. ETTA juhised haigusi ennetavaks toitumiseks. ETNÜ ja ETTA juhis ohumärkide äratundmiseks. Erinevate kliendijuhtumite kirjeldused.</p>
<p><b>TERVISERISKIDE JA TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE</b>  <b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b>  <i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tõenduspõhiste juhiste põhjal toitumisenõustamise plaanide koostamine erinevatele riskigrupi klientidele ning erinevate terviseprobleemidega, kuid ilma haigusdiagnoosita klientidele</li> <li>- Haigusdiagnoosiga klientide sobivuse väljaselgitamine toitumisenõustamiseks, koostöövajaduse väljaselgitamine nende klientide toitumisenõustamisel</li> <li>- Ohumärkide äratundmine, vajaduse hindamine kliendi edasisuunamiseks teiste spetsialistide juurde</li> </ul> <p><i>Iseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teooriatöö küsimustele vastamine</li> </ul>	<p>7 t auditoorset tööd  1 t praktilist tööd koolikeskkonnas</p>	<p>Kooli õppematerjal.</p>
<p><b>ESMAABI JA OHUSITUATSIOONIDES KÄITUMINE</b></p>	<p>7 t auditoorset tööd – <i>loeng, näited</i>  toitumisenõustamise <i>praktikast</i></p> <p>1 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>elustamise harjutamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjal.</p>
<p><b>1 õppepäev koolituse keskpaigas</b>  <i>Teoriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kannatanu seisundi hindamine, eluohtliku seisundi äratundmine</li> <li>- Esmaabi äkkhaigestumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk</li> <li>- Ohumärgid toitumisenõustamises, mis vajavad kiiret reageerimist</li> </ul>	<p>7 t auditoorset tööd – <i>loeng, näited</i>  toitumisenõustamise <i>praktikast</i></p> <p>1 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>elustamise harjutamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjal.</p>

<p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiilse küliliasendi ja elustamise harjutamine</li> </ul>		
<p><b>PIIRANGUTEGA MENÜÜDE TASAKAALUSTAMINE, VEGANI TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>6 t auditoorset õpet 6 t praktilist tööd koolikeskkonnas 60 t praktilist tööd töökeskkonnas</p>	
<p><b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b> <i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piirangutega menüüde järgimise põhjused ja näidustused, toitumisinõustaja kompetents ja koostöö dieedi määranud spetsialistidega</li> <li>- Gluteenivaba dieedi juhised tsöliaakiahaiguse korral, koostöö toitumisterapeutiga</li> <li>- Teemad nõustamises, mis vajavad jätkuõppe läbimist</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teiste spetsialistide poolt määratud piirangutega menüüde tasakaalustamine: munavaba, piimavaba, gluteenivaba, laktoosivaba, nisuvaba dieet</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piirangutega toitaineterikka ja tasakaalustatud 2 nädala menüü koostamine iseendale, selle järgimine ning kogemuse kajastamine</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd – <i>suuniste andmine informatsiooni leidmiseks ja juhiste kasutamiseks, näited toitumisinõustaja tööpraktikast</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>piirangutega menüüde tasakaalustamine</i></p> <p>40 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>menüüde koostamise ja toitumisjuhiste järgimise praktiseerimine</i></p>	<p>Kooli õppematerjal. ETTA juhised toitumisinõustamiseks välistamisdieedi korral. Erinevad juhised range gluteenivaba dieedi pidamiseks. Juhtumite näited toitumisinõustaja tööpraktikast.</p>
<p><b>0,5 õppepäeva koolituse lõpuosas</b> <i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taimetoitluse erinevad vormid, selle ohud ja kasulikkus</li> <li>- Vegani menüü analüüs ja toidulisandite vajadus</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegani menüü analüüs ja tervisliku, toitainete mõttes tasakaalustatud vegani menüü koostamine</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-päevase vegani menüü koostamine kliendile</li> </ul>	<p>2 t auditoorset tööd – <i>loeng, suuniste andmine juhise järgimiseks, näited igapäevatööst</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsid</i></p> <p>20 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>menüü koostamine veganile</i></p>	<p>Kooli õppematerjal. ETTA veganitoitumise juhised. ETNÜ ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid.</p>

Kokku	125 t auditoorset tööd 115 t praktilist tööd koolikeskkonnas 192 t praktilist tööd töökeskkonnas 108 t iseseisevat tööd
<b>KOKKU:</b>	<b>540 tundi</b>

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS II moodulis:

- Toitumisnõustaja (tase 5) kutsestandard, 2018.
- Tervisele ohtlikud seisundid, toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardid 2013, lisa 5.
- Toitumisnõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks (ETTA & ETNÜ, 2019).
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisnõustamist (loetelu ja viited õppekeskkonnas, ETNÜ ja ETTA kodulehtedel).
- Tervisekooli õppe- ja loengumaterjalid õpetatavatel teemadel, videoloengud;
- Soots, A., jt. Tervis toidust. (2021). Tervisekool.
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks, referaatide kirjutamiseks, menüüde koostamiseks jne.
- Pitsi, T. jt (2015). "Eesti toitumis- ja liikumissoovitused". Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- Tervise Arengu Instituudi koduleht [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)
- Tõenduspõhised toiduainete koostise andmebaasid [www.nutridata.ee](http://www.nutridata.ee) ja [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)
- ETTA juhised toitumise kvaliteedi hindamiseks ja toitumissoovituste andmiseks täiskasvanule haigusi ennetavaks toitumiseks.
- Kooli, ETNÜ ning ETTA koostatud juhendmaterjalid toitumisnõustajale ja -terapeudile: toitumisnõustamise protsess ja selle etapid, nõustamistehnikate kasutamine nõustamisprotsessi erinevates etappides, toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused, laiendatud meeskonna liikmete funktsioonid, menüüde koostamise ja analüüsimise juhendid, nõustamise protsessi vaatlemise juhised jt.
- ETTA koostatud toitumisnõustamise juhised toitumisnõustajatele: [www.toitumisterapeudid.ee](http://www.toitumisterapeudid.ee) (veganitoitumise juhised, kaalulangetamise juhised, välistamisdieedi nõustamise juhised, liikumisharrastaja toitumisnõustamise juhised, seedevaevustega klientide nõustamise juhised, rauapuudusega isiku toitumisnõustamise juhised, töötubade läbiviimise juhised).
- Gluteenivaba dieedi juhised – Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel <https://tsoliaakia.ee>
- Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlus esmatasandil (RJ-E/34.1-2019).
- Eesti südame- ja veresoonehaiguste preventiooni juhend. 2006. Eesti Arst, 85(3), 182-216.
- ETTA koostatud ülevaated tõenduspõhiselt kaalu langetavast toitumisest ja erinevatest dieetidest.
- Soots, A. (2018). „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisekool. Tartu.
- Saks, K. jt (2016). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (e-versioon, eaka toitumise pt lk 158-188).
- Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaeadele. (2020)
- Imiku ja väikelapse toitmine. Nõuanded lapsevanematele, 2020.
- Soots, A., jt (2016). "Laste toitumine ja tervis", lk 9-105.
- Kokassaar, U., Zilmer, U. (2007). „Vitamiinid: mida peab teadma vitamiinidest“, Ajakirjade kirjastus.
- Kokassaar, U., Zilmer, M. (2007). „Mineraalained: mida peab teadma mineraalainetest“, Ajakirjade kirjastus.

## 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.

### II moodul TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Kohustuslikud tööd auditoorse õppe käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
7 erineva tervisliku toitainete mõttes tasakaalustatud nõuetekohase menüü esitamine auditoorse õppe käigus. Menüüd koostatakse kas grupitööna või individuaalselt: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1-päevane tervislik ja tasakaalustatud toitainetesisaldusega menüü kliendile</li><li>- 1- päevase portsjonitesüsteemis koostatud ja toitumisprogrammiga kontrollitud menüü analüüs</li><li>- 1- päevane tasakaalus süsivesikutega menüü kaalulangetajale</li><li>- 1- päevane tõhustatud toitumise menüü kliendile</li><li>- 2- päevane menüü seedimise toetamiseks</li><li>- 2- päevane menüü lapsele</li><li>- 2- päevane menüü liikumisharrastajale</li></ul>	Kõik koolikeskkonnas praktilise õppetöö käigus koostatud menüüd vastavad tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele (sh vormistuse osas) ja arvestavad kliendi individuaalseid vajadusi.

<p>Piirangutega menüüde tasakaalustamine grupitööna.</p>	<p>Õppija tasakaalustab grupitöös (2-3 õppijat grupis) konkreetsete klientide menüüsid teiste spetsialistide poolt määratud piirangute korral: munavaba, piimavaba, gluteenivaba, laktoosivaba, nisuvaba menüü. Õppija oskab rakendada Eesti Tsöliaakiaseltsi range gluteenivaba dieedi juhist ning ETTA toiduvalmistamise ja serveerimise ajal toidu gluteeniga saastumise vältimise juhist.</p>
<p>Praktilise toitumisnõustamise läbiviimine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.</p>	<p>Õppija viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisnõustamise seansid (kahestes ja kolmestest gruppides), mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nõustamisprotsessi kõikide etappide ja tehnikate kasutamise oskust;</li> <li>- tõenduspõhiste andmete analüüsimismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust;</li> <li>- kliendile tõenduspõhiste toitumis- ja liikumissoovituste jagamise oskust, sh tutvustades kliendile teabeallikaid, jagades teemakohaseid korrektsete viidetega materjale ning juhendades vajadusel klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel;</li> <li>- nõustamise eesmärkide, plaani ja soovituste kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest;</li> <li>- kaasõppijatele tagasiside andmise oskust.</li> </ul>
<p>Probleemsete kliendijuhtumite (sh konfliktide) arutelus osalemine ja praktilise nõustamise läbiviimine „raskele“ kliendile.</p>	<p>Õppija lahendab nõustamise ja enesekehtestamise tehnikaid kasutades erinevaid probleemseid juhtumeid, viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisnõustamise seansi „raskele“ (nõudlikule/õpetavale/depressiivsele) kliendile kolmeses grupis kasutades kohaseid nõustamis- ja enesekehtestamise tehnikaid.</p>



<p>Kliendijuhtumite aruteludes osalemine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.</p>	<p>Õppija osaleb aktiivselt koolikeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskust koostada toitumishooldamise plaane erinevate probleemidega klientide nõustamiseks;</li> <li>- oskust valida teabematerjali, mida klientidele nõustamise käigus jagada;</li> <li>- tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust;</li> <li>- biokeemia ja füsioloogia baasteadmisi;</li> <li>- toitumishooldaja kompetentsi piiride tundmist ja olusituatsioonide märkamist;</li> <li>- koostöövajaduse äratundmist teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga;</li> <li>- oskust välja selgitada toidulisandite vajadust;</li> <li>- tasakaalustatud toitumise alaste nõuannete jagamise oskust erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega (sh kergemate seede- ja ainevahetuse) klientidele;</li> <li>- haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumishooldaja ei tohi tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.</li> </ul>
---	--

Kohustuslikud tööd praktilisel töökeskkonnas ja iseseisva töö käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
<p>Kirjaliku testi esitamine põhitoitainete osas.</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija demonstreerima tõenduspõhiseid allikaid kasutades tasakaalustatud toitumise aluseks olevas teoorias orienteerumist. Kõik testi küsimused peavad olema koolitaja suuniste järgi õigesti vastatud.</p>
<p>Kliendijuhtumi analüüsi esitamine.</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud juhtumianalüüs vastama juhendis etteantud nõuetele ja sisaldama kõiki toitumishooldamise protsessi osi, nõustamise dokumenteerimist ning eneseanalüüsi. Toitumis- ja liikumissoovitused peavad baseeruma hindamistulemustel, olema kliendikesksed, tõenduspõhised ja toitumishooldaja kompetentsi kuuluvad.</p>
<p>Referaadi esitamine toitumishooldaja jaoks olulisel teemal.</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud referaat vastama juhendis toodud nõuetele, olema kirjutatud toitumishooldaja kompetentsi kuuluval teemal ning toetuma korrektselt viidatud usaldusväärsetele allikatele.</p>

Kliendile koostatud tasakaalustatud 2-päevase menüü esitamine (menüü teema leiab õppija ise vabal valikul toitumisnõustaja kompetentsi piires).	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele, sh sobima konkreetsele kliendile ning kliendi poolt praktikas rakendatav.
Õppija enda valikul ühe 2-päevase menüü analüüsi esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Eesti Toitumissoovituste ja erialaühingute poolt koostatud juhiste järgi.
Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus 2-päevase vegani menüü esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele ning olema toitainete osas tasakaalus, sh sisaldama põhjendatud toidulisandite soovitamist.
Kokkuvõtte esitamine individuaalselt sobiva tasakaalus kahepäevase madala glükeemilise koormusega toitumise ja kahepäevase eridieedi kogemusest.	Arvestuse saamiseks peab õppija lühidalt kirjeldama kahe nädala jooksul läbi viidud toitumiskogemusi ja analüüsima saadud kogemusi toitumisnõustamise apektist lähtuvalt – kuidas oma kogemust praktilises klienditöös kasutada.
Kokkuvõtte esitamine 15 erinevast kliendinõustamisest (sh ühe lapse toitumisnõustamine).	Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima vähemalt 15 kliendinõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte. Ühe nõustamise puhul peab olema välja toodud ka kliendi tugivõrgustiku liikme(te) nõustamise kokkuvõtte. Lapse toitumisnõustamise kirjelduses esitab õppija lapsele antud toitumissoovitused koos põhjendustega.
Eneseanalüüsi „Mina toitumisnõustajana“ esitamine.	Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumisnõustamise teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovitustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumisnõustajaks saamisel paremini toetada.
Toitumisnõustaja taseme teooriatöö esitamine	Arvestuse saamiseks peavad 95% küsimustest olema õigesti vastatud, kõik vastused peavad olema põhjendatud viidates korrektselt usaldusväärsetele allikatele.

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik kohustuslikud tööd on esitatud ja arvestatud.

## 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 jätka, tõend I mooduli läbimise kohta.

I ja II mooduli edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse TOITUMISNÕUSTAJA õppe läbimise kohta. Kui õppija on osalenud vaid auditoorse töö õppepäevadel, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid või pole kõik need tööd arvestatud, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestatud tööde kohta.