



Õppekava  
**HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA**  
(I, II ja III moodul)

Õppekava nimetus:	HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud harrastussportlase toitumisenõustamiseks vajalikud teadmised ja oskused ning on suuteline sooritama toitumisenõustaja 5. taseme kutseeksamit.
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	495 tundi (sh 248 auditoorse õppe tundi (140 teooria- ja 108 praktikaõppe tundi koolikeskkonnas), 125 tundi praktilist õpet töökeskkonnas ja 122 tundi iseseisvat õpet).
Õppeaeg:	16-18 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 Harrastussportlase toitumisenõustaja programmi läbimise kohta.

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

## **HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA**

### **ÕPPE EESMÄRK**

Koolituse tulemusena on õppijal harrastussportlase toitumisenõustamiseks vajalikud teadmised ja oskused.

### **ÕPPE ÕPIVÄLJUNDID**

Koolituse lõpuks on õppija suuteline pakkuma toitumisenõustamise teenust igas eagrupid tervetele erineva spordiala harrastussportlastele, andma toitumise- ja toidulisanditealast nõu tervetele sportivatele isikutele, kuid mitte lisanduvate haigusseisundite korral. Viimasel juhul teeb harrastussportlase toitumisenõustaja koostööd arstide ja toitumisterapeutidega, vere analüüsi interpreteerib vaid vastava tunnistuse olemasolul.

### **SIHTGRUPP**

Liikumisspetsialistid, kes soovivad saada harrastussportlase toitumisenõustajaks (kohustuslik läbida kõik kolm moodulit).

Toitumisenõustaja õppe lõpetanud, kes soovivad spetsialiseeruda harrastussportlase toitumisenõustajateks (läbib ainult III mooduli, aga soovi korral on võimalik korrata kõiki Tervisekooli toitumisenõustaja õppesükleid).

### **ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS**

Õpe jaguneb teooria- ja praktikaõppeks koolikeskkonnas, iseseisvaks õppeks ning praktikaks töökeskkonnas. Auditoorne osa koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus kestvusega kokku 16 kuud. Koolitust on võimalik läbida 1 aastaga.

Õppe maht I moodul 6 õppepäeva, II moodul 14 õppepäeva, III moodul 12 õppepäeva auditoorset tööd (kokku 32 õppepäeva), millele lisandub iseseisv töö ja praktika töökeskkonnas.

Kokku tunde 495 (sh 240 auditoorse õppe tundi (140 teooria- ja 108 praktikaõppe tundi koolikeskkonnas), 125 tundi praktilist õpet töökeskkonnas ja 122 tundi iseseisvat õpet).

### **ÕPPESSE VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Õppesse asumiseks peab õppija olema treener või tegelema tõsiselt mingi spordialaga.

#### **Vastuvõtudokumendid:**

- Isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega (senine spordiga seotud kogemus);
- Toitumisenõustaja õppe lõputunnistus või kutsetunnistus selle olemasolul (võimaldab asuda õppima otse III moodulisse).

### **ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE**

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

### **KOOLITAJAD**

Harrastussportlase toitumisenõustaja õppe koolitajad peavad olema erialase hariduse (toitumisenõustaja või toitumisterapeuti) ja pedagoogilise ettevalmistusega ning sporditoitumise koolitajad ka sportlaste toitumisenõustajana töötamise kogemusega õpetataval spordialal. Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

## **ÕPPEMEETODID**

**Auditoorses töös** kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, gruppitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahti rääkivas 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 tõendus põhised infot leidma ja vähem usaldusväärsetest 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 Hindamise meetodid).

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 superviisiooni 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 mittearvestatuks.

## **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 koolis õpitut iseenda ja oma pere toitumise korraldamisel.

#### ÕPPE SISU, ÕPPEMETODID 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	ÕPPEMETODID TUNDIDE ARV (t)
<b>I tsükkel: TERVISLIKU JA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED</b>	
<i>Teoriaõppe 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>Teoriaõppe teemad:</i> Köögililja osakaalu suurendamise võimalused toiduvalikus (vokiroad, aurutamine, salatid jm), puuviljade ja marjade osakaalu suurendamise võimalused (tervikpuuviljad, lisandina muudele toitule, mahlana, smuutina jm).	<b>2 t auditoorset tööd - praktiliste näpunäidete jagamine, näidete toomine</b>
<i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate taimetoidurikaste retseptide põhjal toitumise 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.</p>	<p><b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</b></p>
<b>II tsüklil: 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.</p>	<p><b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</b></p>
<b>III tsüklil: 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 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. 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 soovist. 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).
- Tervisekooli ja ETTA menüü koostamise ja analüüsimise juhised ja abivahendid.
- 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 toitumisharjutuste jaoks vajalikud põhioskused ja teadmised töökeskkonnas rahuldavalt toimetulekuks.

Koolituse tulemusena on õppija suuteline sooritama toitumisharjutuste 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, ala- ja ülekaaluliste, suurema energiavajadusega isikutega jt) praktilises toitumisharjutamises olles võimeline eristama/valima tõenduspõhiseid toitumis- ja liikumissoovitusi lähtudes biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest;
- järgib toitumisharjutamisel nõustamisprotsessi kõiki etappe tehes igas etapis koostööd kliendiga ja vajadusel kliendi tugivõrgustikuga, lähtub kliendi eripärastest, 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 toitumisharjutamine näidustatud) või koostööd nende spetsialistidega;
- dokumenteerib nõustamiseanssi nõuetekohaselt ning on võimeline oma tegevust toitumisharjutajana analüüsima;
- kasutab toitumisharjutamisel efektiivseid intervjuerimistehnikaid ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid konfliktide ja nn raskete klientide korral;
- järgib nõustamisel toitumisharjutaja eetikakoodeksit, täidab Eesti Vabariigi seadusi, kasutab tõenduspõhiseid allikaid ja hindamismeetodeid;
- teavitab toitumisharjutamisel klienti peamistest teabeallikatest, sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga, aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada ja motiveerib klienti liikumissoovitusi järgima;
- juhendab toitumisharjutamisel klienti toidu valimisel, toidu valmistamisel, toidu säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.

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

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	TUNDIDE ARV JA ÕPPEMETODID
<b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED JA NÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ</b>	4 t auditoorset tööd 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas
<p><b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED</b>  <b>1 õppepäev koolituse algusosas</b>  <i>Teoriaõppe 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>- Nõustamiseanssi vaatlemine</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd - <i>loeng ja toitumisnõustamise demonratsioon</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - <i>kliendi andmete kogumise harjutamine, nõustamiseanssi vaatlemine ja selle kohta tagasiside andmine</i></p>
<b>NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED, NÕUSTAMISTEHNİKAD</b>	4 t auditoorset tööd 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas
<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 demonratsioon</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>intervjuerimistehnikate, sh aktiivse kuulamise vaatlemine ja harjutamine</i></p>
<p><b>BIOKEEMIA PÕHITEADMISED: PÕHITOITAINED, VITAMIINID JA MINERAALAINED</b>  <b>JOOGID, TOIDU LISAAINED JA TOIDULISANDID</b></p>	8 t auditoorset tööd 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd



<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 tõenduspõhised 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>- Videoloengute vaatamine (vitamiinid ja mineraalained)</li> </ul>	<p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas - <i>allikate kasutamise juhendamine, seoste demonstreerimine igapäevatöoga</i></p> <p>8 t iseseisvat tööd</p>
<p><b>VALGUD, LIPIIDID, SÜSIVESIKUD, VESI TOIDUS JA INIMKEHAS</b>  <b>1 õppepäev koolituse algusosas</b>  <i>Teoriaõppe 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 tõenduspõhised 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>
<p><b>ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED</b></p>	<p>8 t iseseisvat tööd</p>
<p><i>Videoloengute kuulamine:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ülevaade erinevatest elundkondadest ning nende toimimise üldistest põhimõtetest</li> <li>- Toitumisnõustamisel esilekerkivate terviseprobleemide seosed organsüsteemide füsioloogiaga</li> <li>- Töö õppematerjaliga kliendinõustamistel</li> </ul>	<p>8 t iseseisvat tööd – <i>videoloengu kuulamine, õppematerjalide kasutamine tööpraktikas</i></p>
<p><b>MENÜÜ ANALÜÜS JA KOOSTAMINE</b></p>	<p>10 t auditoorset tööd  14 t praktilist tööd koolikeskkonnas  40 t praktilist tööd töökeskkonnas</p>

<p><b>3 õppepäeva koolituse algusosas</b>  <b>Teoriaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü koostamise alused ja analüüs tõenduspõhist toitumisprogrammi (NutriData) kasutades</li> <li>- Toidulisandite vajaduse väljaselgitamine kliendi menüüd analüüsid, koostöö teiste spetsialistidega lisandite määramisel</li> </ul> <p><b>Praktikaõppe teemad:</b></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> <li>- Toitainete osas tasakaalustatud menüü koostamine toitumisprogrammi kasutades ning portsjoneid arvestades</li> <li>- Ühe nõuetekohase menüü analüüsi koostamine</li> </ul> <p><b>Praktiline töö töökeskkonnas:</b></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>10 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><b>SEEDIMINE, SELLE TOETAMINE TOITUMISEGA LÄHTUDES FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA PÕHITEADMISTEST</b></p>	<p>12 t auditoorset tööd  4 t praktilist tööd koolikeskkonnas  6 t iseseisvat tööd</p>
<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b>  <b>Teoriaõppe teemad:</b></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><b>Iseseisev töö:</b></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>

<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b>  <b>Teooriaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sagedasemad seedehäired haigusdiagnoosita inimestel, toitumisnõustamine lähtudes anatoomia-füsioloogia ja biokeemia põhiteadmistest</li> <li>- Toitumisnõustaja kompetentsus ja koostöö teiste spetsialistidega</li> </ul> <p><b>Praktikaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü koostamine füsioloogia ja biokeemia põhiteadmisi kasutades</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd – nõustamisjuhtumite näited, arutelu seedehäirete kujunemise põhjuste üle, mille kaudu jõuda vajalike toitumissoovitusteni</p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – seedimist toetava menüü koostamine kahestes gruppides ja menüüde arutelu</p>
<p><b>TERVISLIK KEHAKAAL, KAALULANGETAV TOITUMINE JA TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>8 t auditoorset tööd  8 t praktilist tööd koolikeskkonnas  40 t praktilist tööd töökeskkonnas</p>
<p><b>2 õppepäeva koolituse keskosas</b>  <b>Teooriaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ülekaal ja rasvumine, tekkepõhjused, seisundi hindamine</li> <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><b>Praktikaõppe teemad:</b></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><b>Praktiline töö töökeskkonnas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitaineterikka tasakaalustatud süsivesikutega 2 nädala menüü koostamine iseendale ja selle järgimine</li> </ul>	<p>8 t auditoorset tööd – loeng, kliendijuhtumite näited, kogemuste kirjeldamine</p> <p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – menüü analüüs ja koostamine (individuaalne töö), toitumissoovituste andmise praktiseerimine kaalulangetajale (kahestes gruppides)</p> <p>40 t praktilist tööd töökeskkonnas – tasakaalus toitumise praktiseerimine 2 nädalat</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>  <b>Teoriaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sagedasemad söömishäired, toitumisoõustaja 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><b>Praktikaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tõhustatud tervisliku ja tasakaalustatud kaalu tõstva menüü koostamine</li> </ul> <p><b>Iseseisva töö teema:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Söömishäirete sümptomite kirjeldus teooriatöös</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd - <i>loeng, kliendijuhtumite näited</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>tõhustatud toitumise menüü koostamine</i></p> <p>2 t iseseisvat tööd - <i>teooriatöö</i></p>
<p><b>BAASTEADMISED LASTE TOITUMISEST, TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>4 t auditoorset tööd  4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</p>
<p><b>1 õppepäev koolituse keskosas</b>  <b>TOITUMISSOOVITUSED ERINEVAS EAS LAPSELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumissoovitused lapse erinevatel perioodidel</li> <li>- Menüüde koostamise põhimõtted</li> <li>- Koostöö tugivõrgustikuga ja teiste spetsialistidega</li> </ul> <p><b>Praktikaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menüü analüüs ja 2-päevase menüü koostamine teatud eaperioodis lapsele</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd –<i>loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja õppematerjalide kasutamise juhendamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas -  <i>menüüde koostamine ja toitumisoõustamise seansi läbiviimine kahestes gruppides</i></p>
<p><b>PIIRANGUTEGA MENÜÜDE TASAKAALUSTAMINE, VEGANI TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>4 t auditoorset õpet  4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</p>
<p><b>1 õppepäev koolituse lõpuosas</b>  <b>Teoriaõppe teemad:</b></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><b>Praktikaõppe teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegani menüü analüüs ja tervisliku, toitainete mõttes tasakaalustatud vegani menüü koostamine</li> </ul> <p><b>Praktiline töö töökeskkonnas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-päevase vegani menüü koostamine kliendile</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd –  <i>loeng, suuniste andmine juhise järgimiseks, näited igapäevatööst</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>menüüde analüüsid</i></p> <p>20 t praktilist tööd töökeskkonnas -  <i>menüü koostamine veganile</i></p>

<b>TÕENDUSPÕHISUS TOITUMISNÕUSTAMISES</b>	10 t iseseisvat tööd
<i>Iseseisva töö teemad:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisnõustamises kasutatava info tõenduspõhisus: Videoloengu vaatamine ja kuulamine</li> <li>- Toitumisnõustaja tööga seotud usaldusväärsete internetiallikate leidmine, nende kasutamine teooriatöös ja nendele viitamine</li> </ul>	10 t iseseisvat tööd
<b>KOKKU</b>	54 t teooriaõpet ja 50 t praktikaõpet koolikeskkonnas 80 tundi praktikaõpet töökeskkonnas 46 t iseseisvat tööd

#### 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, seede- ja seedevälvustega klientide nõustamise juhised, rauapuudusega isiku toitumisnõustamise juhised).
- [Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlus esmatasandil](#) (RJ-E/34.1-2019).
- ETTA koostatud [ülevaated tõenduspõhiselt kaalu langetavast toitumisest ja erinevatest dieetidest](#).
- Soots, A. (2018). „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisekool. Tartu.
- Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteadeadele. (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.

### III MOODUL HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

#### III mooduli eesmärk

Koolituse käigus on õppija omandanud spetsiifilised harrastussportlase toitumisenõustaja tööks vajalikud põhioskused ja teadmised töökeskkonnas rahuldavalt toimetulekuks.

#### III mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate alade harrastussportlaste (sh laste) praktilises toitumisenõustamises olles võimeline eristama/valima tõendus põhiseid toitumis- ja liikumissoovitusi lähtudes biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest;
- tunneb energia tootmist ja keha funktsioneerimist ning lisatoitainete vajadust sportimisel;
- analüüsib erinevate spordialade liikumisharrastajate menüüsid ja koostab erinevate klientide vajadusi arvestades nendele sobivad menüüid;
- soovitab toitumisenõustamisel kliendile ohututes annustes toidulisandeid vastava vajaduse ilmnemisel, oskab hinnata vajadust;
- tunneb oma kompetentsuse piire erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega klientidele toitumise alase nõu andmisel ja teab, kellega teha koostööd ning kellele kliendid edasi suunata.

<b>SISSEJUHATUS SPORDITOITUMISSE - SPORDITOITUMISE OLEMUS</b>	8 t auditoorset tööd 4 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i> Toitainete päevased vajadused erinevate spordialade sportlastel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Süsivesikute vajadus, glükeemilise indeksi (GI) ja (GK) mõisted ning olulisus, veresuhkru tasakaal</li> <li>- Valkude ja aminohapete vajadus ning rollid lihaste kasvamisel ja paranemisel</li> <li>- Toidurasvad, triglütseriididest pärit rasvhapete ja glütserooli rollid inimkehas, rasvhapete tasakaalu olulisus</li> <li>- Mineraalained ja vitamiinid toidus ja inimkehas, olulisus sportimisel, antioksüdantide vajadus ja roll</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	8 t auditoorset tööd – loeng, <i>praktilised näited</i> 4 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i>
<b>PÕHITOITAINED JA ENERGIA TOOTMINE NING KASUTAMINE KEHAS</b>	8 t auditoorset tööd 8 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i> Energia tootmine, erinevad faasid ja toitainete vajadus. Energia tootmine glükoosist anaeroobselt ja aeroobselt, energia tootmine teistest allikatest</p>	8 t auditoorset tööd – loeng 8 t iseseisvat tööd - <i>videoloengute vaatamine,</i> <i>teooriatöö</i>

<i>Iseseisev töö:</i> Videoloengute kuulamine ja teooriaküsimustele vastamine	
<b>VESI JA VEEVAJADUS, KEHA VEESTAATUSE HINDAMINE, ELEKTROLÜÜDID, OS JA SPORTIMINE,</b>	4 t auditoorset tööd 2 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Vesi ja veevajadus, keha veestaatus, elektrolüüdid. Erinevad spordijoogid, spordijookide tarbimise vajadus. Sport ja oksüdatiivne stress ning põletik  <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	4 t auditoorset tööd – loeng 2 t iseseisvat tööd – teooriatöö
<b>SEEDEVAEVUSED JA SPORTIMINE</b>	4 t auditoorset tööd 2 t iseseisvat tööd -
<u>Füüsilise koormuse mõju seedesüsteemile, seedevaevused harrastussportlasele</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumise nõustaja kompetents seedevaevustega isikute nõustamisel</li> <li>- Meeskonnatöö arstide ja toitumisterapeutidega</li> </ul> <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	4 t auditoorset tööd – loeng 2 t iseseisvat tööd – teooriatöö
<b>TOIDULISANDID JA NENDE VAJADUS, DOPINGUAINED JA -KONTROLL</b>	8 t auditoorset tööd 8 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> <b>Toidulisandite</b> tüübid, nende kasutamise vajaduse hindamine, ohutud tasemed: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamiinid, mineraalained, aminohapped, rasvhapped, energia tootmist toetavad preparaadid, antioksidandid</li> <li>- Spordis kasutatavate lisandite kasutamise hindamine, kasutamine lähtuvalt kehalisest koormusest ja spordialast</li> </ul> <b>Dopinguained</b>  <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	8 t auditoorset tööd 8 t iseseisvat tööd – teooriatöö
<b>KEHAKOOSTISE MÕÕTMINE JA KEHAKOOSTIS NING KEHAKAAL, ERINEVAD VIISID KAALU LANGETAMISEKS.</b>	5 t auditoorset tööd 2 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Inimkeha koostis, inimkeha koostise hindamise tehnikad <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehakaalu ja keha koostisega seotud probleemid spordis</li> <li>- Keha rasvasisalduse vähendamine</li> <li>- Keha rasvasisalduse vähendamine, sh samaaegne lihasmassi suurendamine</li> <li>- Kaalulangus ja füüsiline sooritusvõime</li> </ul> <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	5 t auditoorset tööd 2 t iseseisvat tööd – teooriatöö

<b>SPORDITOITUMISE ERIPÄRAD: LASTEL, RASEDATEL JA EAKATEL, KESTVUSALADEL JA JÕUALADEL</b>	3 t auditoorset tööd 16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 24 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i>  <b>Laste ja noorukite eripärad sportimisel</b>  Sportiva lapse menüü, erinevate spordialade eripärad  Rasedate ja eakate sportimise iseärasused  <b>Toitumise põhimõtted ja iseärasused erinevatel kestvusosaladel, menüü koostamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energiat andvate makrotoitainete vajadus (süsivesikud, toidurasvad, valgud) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumine enne võistlust</li> <li>- Toitumine võistluse ajal ja pärast võistlust</li> <li>- Toitumise ajastamine</li> </ul> </li> <li>- Toitumise iseärasused erinevatel kestvusosaladel (pikamaajooks, ujumine, jalgrattasõit, triathlon)</li> </ul> <p><b>Toitumise põhimõtted jõutreeningutel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness ja kulturism</li> <li>- Toitumine enne jõutreeningut</li> <li>- Toitumine jõutreeningu ajal ja pärast treeningut</li> <li>- Toitumine võistlusteks valmistumisel ja võistluse järgselt</li> <li>- Lihaste kasvu mõjutamine toitumisega</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	3 t auditoorset tööd - laste ja noorukite eripärad 16 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>menüüde koostamine kestvusala ja jõuala treenijale</i> 24 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i>
<b>HAIGUSED JA SPORTIMINE, HAIGUSSEISUNDID JA TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS</b>	8 t auditoorset tööd 4 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i>  Sportimise mõju erinevatele organsüsteemidele, haigused ja sportimine. Koostöö arstide, toitumis- ja funktsionaalse toitumise terapeutidega haiguspuhuse toitumise soovitamisel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport ja immuunsüsteem</li> <li>- Sport ja hormonaalsüsteem</li> <li>- Sportiv diabeetik</li> </ul> <p><b>Vigastused ja ületreenimine</b>  Luu- ja liigessüsteemi haigused ja sportimine. Ületreerimise mõjud, vigastustest paranemise toetamine.</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine.</p>	8 t auditoorset tööd 4 t iseseisvat tööd
<b>HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA</b>	2 t auditoorset tööd 30 t praktilist tööd koolikeskkonnas 45 t praktilist tööd töökeskkonnas



<p><b>Praktiline harjutamine koolikeskkonnas</b> 3 õppepäeval praktiline nõustamise harjutamine kolmeses grupis</p> <p>1 õppepäeval keeruliste juhtumite arutelud ja teoreetilise eksamitöö küsimuste arutelu.</p> <p><b>Praktiline harjutamine töökeskkonnas:</b> 15 kliendi toitumisenõustamine</p>	<p>2 t auditoorset tööd 30 t praktilist tööd koolikeskkonnas 45 t praktilist tööd töökeskkonnas</p>
<p><b>KOKKU</b></p>	<p>50 t teooriaõpet koolikeskkonnas 46 t praktikaõpet koolikeskkonnas 45 t praktilist tööd töökeskkonnas 54 t iseseisvat tööd</p>

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS III MOODULIS

- Spano M.A, Kruskall L.J, Thomas D.T. (2018). Toitumine, treening ja tervis.
- Tervisekooli loengu- ja õppematerjalid igal käsitletaval teemal.
- Eesti Toitumis- ja Liikumissoovitused, 2015 TAI: Liikumissoovitused.
- Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.
- Sakkas GK, Schambelan M, Mulligan K. Can the use of creatine supplementation attenuate muscle loss in cachexia and wasting? Current opinion in clinical nutrition and metabolic care. 2009;12(6):623-627.
- Karastus-, energia- ja spordijoogid, Siret Saarsalu, ajakiri Toitumisteraapia nr. 9, 2013.
- Liigeseprobleemid ja füüsiline aktiivsus, Siret Saarsalu, artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 11, 2014.
- Noorsportlaste toitumine. Siret Saarsalu, "Laste toitumine ja tervis", Pegasus ja Tervisekool, 2016.
- Noorsportlaste toitumine. Karin Joselin, referaat 2017.
- Noortennisistide sportlaste toitumine. Piret Raichmann, referaat 2017.
- Eesti turul olevad valgupulbrid, Kairi Saar, Tervisekooli lõputöö, 2015.
- Toidulisandid sportimise toetamiseks harrastussportlastele. Riinu Rätsep, Tervisekooli lõputöö. 2016.
- Kas taimetoitlus sobib sportlastele? Siret Saarsalu, artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 10, 2014.
- Lihaskrambid, abi toitumisest? Anne-Mary Kruus, referaat 2017.
- ETTA liikumisharrastaja toitumisenõustamise juhised 2021.

## 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.
Tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase 1 päeva menüü koostamine.	Õppija on koostanud auditoorse õppetöö käigus 1 päeva menüü, mis on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev.

### II JA III moodul TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Kohustuslikud tööd auditoorse õppe käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
5 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></ul>	Kõik koolikeskkonnas praktilise õppetöö käigus koostatud menüüd vastavad tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele (sh vormistuse osas) ja arvestavad kliendi individuaalseid vajadusi.

<p>2 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>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 toitumisnõustamise 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>- toitumisnõustaja kompetentsi piiride tundmist ja ohusituatsioonide 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 seedevaevustega) klientidele;</li> <li>- haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumisnõustaja ei tohi tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.</li> </ul>

Kohustuslikud tööd praktilal töökeskkonnas ja iseseisva töö käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Kirjaliku testi esitamine põhitoitainete osas.	Arvestuse saamiseks peab õppija demonstreerima tõenduspõhiseid allikaid kasutades tasakaalustatud toitumise aluseks olevas teoorias orienteerumist. Kõik testi küsimused peavad olema koolitaja suuniste järgi õigesti vastatud.
Kliendile koostatud tasakaalustatud 2-päevase menüü esitamine (menüü teema harrastusspordi alal 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 sportiva isiku 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 kahe nädalase madala glükeemilise koormusega toitumise ja kahe nädalase eridieedi kogemusest.	Arvestuse saamiseks peab õppija lühidalt kirjeldama kahe nädala jooksul läbi viidud toitumiseksperimenti ja analüüsima saadud kogemusi toitumisnõustamise aspektist lähtuvalt – kuidas oma kogemust praktilises klienditöös kasutada.
Kokkuvõtte esitamine 15 erinevast kliendinõustamisest.	Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima enda poolt valitud spordialal vähemalt 15 kliendinõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte. Ühe nõustamise puhul peab olema välja toodud ka kliendi tugivõrgustiku liikme(te) nõustamise kokkuvõtte.
Õpilane esitab 1 praktilise sporditoitumise nõustamise juhtumi koos menüü analüüsi ja soovitustega (soovitavalt treeninguteks ning võistluseks)	Sporditoitumise nõustamise juhtum ja selles sisalduv menüü analüüs on nõuetele vastavalt kirjeldatud ja nõustamisprotsess analüüsitud.
Eneseanalüüsi „Mina harrastussportlase 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.
Harrastussportlase toitumisnõustamise teooriatöö esitamine	Arvestuse saamiseks peavad 95% küsimustest olema õigesti vastatud, kõik vastused peavad olema

	põhjendatud viidates korrektset 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, II ja III mooduli edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse HARRASTUSSPORTLASE 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.