



Õppekava
**HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA -
SPETSIALISEERUMISKOOLITUS TOITUMISNÕUSTAJALE**

Õppekava nimetus:	HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud harrastussportlase toitumisenõustamiseks vajalikud teadmised ja oskused.
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	195 tundi (sh 54 t teooriaõpet ja 50 t praktikaõpet koolikeskkonnas 80 tundi praktikaõpet töökeskkonnas ning 46 t iseseisvat õpet).
Õppeaeg:	10 kuud.
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (auditoorne töö ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks.
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on toitumisenõustajaõppe eelnev läbimine.
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.

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu
+372 7441 340 - annely@tervisekool.ee - 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

Toitumisenõustaja õppe lõpetanud, kes soovivad spetsialiseeruda harrastussportlase toitumisenõustajateks (soovi korral on võimalik korrata Tervisekooli toitumisenõustaja õppetsükleid).

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Õpe jaguneb teooria- ja praktikaõppeks koolikeskkonnas, iseseisvaks õppeks ning praktikaks töökeskkonnas. Auditoorne osa koosneb kahepäevastest tsüklistest kord kuus kestvusega kokku 10 kuud.

Õppe maht on 12 õppepäeva auditoorset tööd, millele lisandub isesiesiv töö ja praktika töökeskkonnas. Sh 54 t teooriaõpet ja 50 t praktikaõpet koolikeskkonnas, 80 tundi praktikaõpet töökeskkonnas ja 46 t 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.

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.

ÕPPEMETODID

Auditoorses töös kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusi, grupitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahti rääkivas võtmes, läbi toitumisenõustaja 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 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 mittearvestatuks.

Kordusarvestused

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

KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID

HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Õppe eesmärk

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

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 tõenduspõhiseid 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 menüüd;
- 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.

SISSEJUHATUS SPORDITOITUMISSE - SPORDITOITUMISE OLEMUS	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">- Süsivesikute vajadus, glükeemilise indeksi (GI) ja (GK) mõisted ning olulisus, veresuhkru tasakaal- Valkude ja aminohapete vajadus ning rollid lihaste kasvamisel ja paranemisel- Toidurasvad, triglütseriididest pärit rasvhapete ja glütserooli rollid inimkehas, rasvhapete tasakaalu olulisus- Mineraalained ja vitamiinid toidus ja inimkehas, olulisus sportimisel, antioksidantide vajadus ja roll <p><i>Iseseisev töö:</i> Teoriaküsimustele vastamine</p>	8 t auditoorset tööd – loeng, praktilised näited 4 t iseseisvat tööd – teooriatöö
PÕHITOITAINED JA ENERGIA TOOTMINE NING KASUTAMINE KEHAS	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 - videoloengute vaatamine, teooriatöö

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

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

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

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS

- 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 juhis 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).

Kohustuslikud tööd auditoorse õppe käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
<p>Tervisliku toitainete mõttes tasakaalustatud nõuetekohase menüü esitamine auditoorse õppe käigus. Menüüd koostatakse kas gruppitööna või individuaalselt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menüü kestvusala treenijale - Menüü jõuala treenijale 	<p>Kõik koolikeskkonnas praktilise õppetöö käigus koostatud menüüd vastavad tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele (sh vormistuse osas) ja arvestavad sportiva kliendi individuaalseid vajadusi.</p>
<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"> - nõustamisprotsessi kõikide etappide ja tehnikate kasutamise oskust; - tõenduspõhiste andmete analüüsimismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust; - 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; - nõustamise eesmärkide, plaani ja soovituste kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest; - kaasõppijatele tagasiside andmise oskust.

<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"> - oskust koostada toitumishooldamise plaane erinevate probleemidega klientide nõustamiseks; - oskust valida teabematerjali, mida klientidele nõustamise käigus jagada; - tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust; - biokeemia ja füsioloogia baasteadmisi; - toitumishooldaja kompetentsi piiride tundmist ja olusituatsioonide märkamist; - koostöövajaduse äratundmist teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga; - oskust välja selgitada toidulisandite vajadust; - tasakaalustatud toitumise alaste nõuannete jagamise oskust erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega (sh kergemate seede- ja hingamisteede) klientidele; - haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumishooldaja ei tohi tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.
---	---

Kohustuslikud tööd praktilisel töökeskkonnas ja iseseisva töö käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
<p>Kliendile koostatud tasakaalustatud 2-päevase menüü esitamine (menüü teema harrastusspordi alal leiab õppija ise vabal valikul toitumishooldaja kompetentsi piires).</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele, sh sobima konkreetsele kliendile ning kliendi poolt praktikas rakendatav.</p>
<p>Õppija enda valikul ühe sportiva isiku 2-päevase menüü analüüsi esitamine.</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Eesti Toitumissoovituste ja erialaühingute poolt koostatud juhiste järgi.</p>
<p>Kokkuvõtte esitamine 15 erinevast kliendinõustamisest.</p>	<p>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 kokkuvõte.</p>
<p>Õpilane esitab 1 praktilise sporditoitumise nõustamise juhtumi koos menüü analüüsi ja soovitusetega (soovitaval juhul treeninguteks ning võistluseks)</p>	<p>Sporditoitumise nõustamise juhtum ja selles sisalduv menüü analüüs on nõuetele vastavalt kirjeldatud ja nõustamisprotsess analüüsitud.</p>

Eneseanalüüsi „Mina harrastussportlase toitumisenõustajana“ esitamine.	Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumisenõustamise teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovitustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumisenõustajaks saamisel paremini toetada.
Harrastussportlase toitumisenõustamise 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

Õppe 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.