



Õppekava  
**TOITUMISTERAPEUT**  
**Toitumisnõustajaõppe jätkukoolitus**

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAPEUT
Sihtgrupp:	Toitumisnõustajaõppe lõpetanud nõustamiskogemusega isikud
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud toitumisterapeudi individuaalkonsultatsioonide pakkumiseks vajalikud teadmised ja oskused ning suuteline sooritama toitumisterapeudi 6. taseme kutseeksamit
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on kõrgharidus, tunnistus toitumisnõustajaõppe läbimise kohta ning vähemalt 15 kliendi toitumisnõustamise kogemus
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	Kokku 360 tundi, sh 128 tundi tööd koolikeskkonnas (80 tundi auditoorset tööd, 48 tundi praktilist tööd), 82 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 150 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	9 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (auditoorne töö ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud ning kui ta on osalenud vähemalt 80% teooriaõppes ja 100% praktikaõppes
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisterapeudi õppeprogrammi läbimise kohta

Annely 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

## **Õppekava koostamise alus**

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016).

## **Teadmiste ja oskuste alused**

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Toitumisega seotud peatükid arstide ravi- ja tegutsemisjuhistest (nii Eesti kui rahvusvahelised juhised); Põhjamaade toitumissoovitused; Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused; Toitumisterapeudi tööd puudutav EV seadusandlus; ETTA ja ETNÜ toitumisenõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks; Tervisele ohtlikud seisundid (Toitumisenõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardid 2013, lisa 5); Ülemaailmselt tunnustatud toitumisteraapia (dietoloogia) juhised; ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.

## **Kooli lõpetava toitumisterapeudi kompetents**

Kooli lõpetav õppija on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisteraapia teenust erinevatele elanikkonna gruppidele. Toitumisterapeut annab toitumissoovitusi tervetele inimestele tervise edendamiseks, haiguste ennetamiseks (levinud krooniliste haiguste riskifaktorite vähendamiseks), aga ka haiguste puhul lähtudes Eesti Toitumis- ja liikumissoovitustest, toitumist puudutavatest arstide ravi- ja tegutsemisjuhistest ning erialaorganisatsioonide poolt koostatud tõenduspõhistest toitumisenõustamise ja -teraapia juhistest.

Kooli lõpetanud toitumisterapeut on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse

- toitumisenõustamise ja toitumisteraapia alaste teadmiste kasutamiseks töös klientidega;
- toitumise ja eluviisi (sh liikumise) tervisemõjude mõistmiseks ja arvestamiseks;
- haigustepuhuse toitumise soovitamiseks meditsiinis aktsepteeritud juhiste järgi;
- meeskonnatöök teiste kutsealade töötajatega;
- koostöök kliendi tugivõrgustikuga;
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees;
- elukestvaks õppeks ja isiklikuks arenguks;
- inimvääriskuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

Isikunõuded, mida püütakse õppijas õppekava jooksul arendada:

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

## **TOITUMISTERAPEUDI ÕPE TERVISEKOOLIS**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisnõustajaid ja -terapeute alates aastast 2008 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisterapeutide tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes. Tervisekool on osalenud toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013 ja 2018) ning osaleb kutsekomisjonis alates aastast 2019. Juba loomisest alates on Tervisekool panustanud töötavate toitumisnõustajate ja -terapeutide täiendkoolitusse ning eriala edendamisse erialaühingu ETTA kaudu.

2018. aastal muudeti toitumisterapeudi õppekava vastavalt uuele kutsestandardile, et valmistada õppijaid ette kutseksamiks. Kooli lõpetanud toitumisterapeutidele pakutakse ka jätkuõpet.

## **SIHTGRUPP**

Toitumisnõustaja õppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad töötada toitumisterapeudina. Õppijal peab olema piisav klienditöö kogemus ning valmidus alustada toitumisteraapia klientide vastuvõttudega juba õpiaja alguses.

## **ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS**

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

Koolikeskkonnas toimuv auditoorne ja praktiline õppetöö koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus ja kestab kokku 9 kuud. Igale õppetsüklile ja praktilisele tööle töökeskkonnas eelneb ja/või järgneb iseseisev töö.

Õppetöö maht on kokku 360 tundi, sh 128 tundi tööd koolikeskkonnas (80 t auditoorset tööd, 48 t praktilist tööd), 82 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 150 tundi iseseisvat tööd.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Toitumisterapeudi õppesse astumiseks peab õppija olema läbinud toitumisnõustaja õppe, tal peab olema kõrgem haridus ja piisav klienditöö kogemus. Õppija peab koolile esitama järgmises alapeatükis loetletud vastuvõtudokumendid.

Teistest koolidest õppima astujate puhul vaadatakse üle nende toitumisnõustaja taseme õppekava. Kui koolis pole käsitletud õpiväljundite saavutamiseks vajalikke teemasid (vt toitumisnõustaja õppekava ja kutsestandardit), siis antakse õppijale võimalus need teemad läbida Tervisekooli toitumisnõustaja õppes. Õppijale koostatakse individuaalne õppeplan.

### **Vastuvõtudokumendid:**

- haridust tõendav dokument (kõrgharidus);
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega;
- toitumisnõustaja õppe lõpetamise tunnistus koos õppekavaga;
- vähemalt 15 kliendi toitumisnõustamise lühikirjeldus;

## **ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE**

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

## **ÕPPEBAAS**

Teooria- ja praktikaõpe toimub internetikeskkonnas ja võimalusel ka Tervisekooli ruumides aadressidel Kalevi 108 Tartus ja Piritä tee 26c-33 Tallinnas. Koolil on auditoorseks õppetöökäsi sisustatud ruumid ning

grupitööks mõeldud ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, õppijad saavad kooli poolt koostatud õppematerjalid. Kohustuslik kirjandus ja täiendav lugemismaterjal (nt peatükid õpikutest, artiklid, juhendid jms) 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**

- Toitumisterapeudiõppe haigustepuhuse toitumise teema koolitajad on erialase hariduse (jätkuõppega toitumisterapeutid) ja pedagoogilise ettevalmistusega.
- Praktikajuhendajad on toitumisterapeudi või jätkuõppega toitumisterapeudi ettevalmistusega praktikud.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajal on psühholoogi haridus ja/või nõustaja või suhtlemistreeneri väljaõpe.
- Haigusõpetuse, biokeemia ja füsioloogia teemade koolitajatel on lisaks toitumisterapeudi väljaõppele arsti või õe haridus.
- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

## **ÕPPEMEETODID**

**Auditoorses töös** kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd ja ajurünnakut. Loenguid on õppijal võimalik kuulata iseseisvalt enne vastava teooriateema käsitlemist. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas võtmes, läbi toitumisterapeudi 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, 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 usaldusväärsetest allikatest eristama.

**Praktilises töös koolikeskkonnas** kasutatakse peamiselt menüüde analüüsimist ja nõuetekohast koostamist, kliendinõustamise (toitumisteraapia) harjutamist rollimängudes, praktiliste oskuste treeninguid ja juhiste alusel toitumissoovituste andmist. Õppijad vaatlevad teraapiasituatsioone ja annavad tagasisidet nii iseenda kui teiste toitumisterapeutide tööle. Praktilises kliendinõustamises kasutatakse abimaterjale (nt teabematerjal, näidismenüüd) 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 loengu- või teabematerjali koostamine.

**Praktiline töö töökeskkonnas** tähendab iseseisvalt kliendinõustamiste harjutamist, menüüde analüüsimist ning koostamist klientidele. Pärast teraapiaseansi läbiviimist konsulteerib õppija vajadusel koolitajaga või küsib supervisiooni. 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 on õppijal õigus esitada maksimaalselt kolm korda.

# KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA - MATERJALID

## TOITUMISTERAPEUDI ÕPE

### Õppe eesmärk

Õppija on omandanud vajalikud teadmised ja oskused toitumisterapeudi individuaalkonsultatsiooni pakkumiseks klientidele ning on suuteline sooritama toitumisterapeudi 6. taseme kutseeksamit.

### Õpiväljundid

- Õppija demonstreerib toitumishõustamise oskusi analüüsides kliendi menüüd nii portsjonipõhiselt kui toitumisprogrammiga, nõustamise protsessi osade tundmist, vajalike nõustamisoskuste, sh intervjuerimistehnikate tundmist ja nende kasutamise oskust, motiveerib ja võimestab klienti, tuleb toime raskete klientide nõustamisega.
- Õppija rakendab tänapäevaseid tõendus põhiseid toitumisteaduse, tasakaalustatud tervisliku toitumise ja tervisliku liikumise soovitusi ning arstide ravi- ja tegutsemisjuhistes olevaid toitumissoovitusi erinevate klientide praktilises toitumishõustamises ja -teraapias lähtudes kliendi seisundist ja haiguspetsiifikast ning biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest.
- Õppija kasutab tõendus põhiseid allikaid ja hindamismeetodeid, teavitab kliendinõustamisel klienti peamistest teabeallikatest, sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga, aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada, juhendab klienti toidu valimisel, toidu valmistamisel, toidu säilitamisel ja töötlemisel lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.
- Õppija oskab kliendinõustamisel rakendada teraapiaprotsessi kõiki etappe, viib läbi ja dokumenteerib toitumisteraapia seansi, oskab teha nõustamisest kokkuvõtteid ning on võimeline analüüsima oma tegevust toitumisterapeudina.
- Õppija teeb igas teraapia etapis koostööd kliendiga ja vajadusel kliendi tugivõrgustikuga, lähtub kliendi eripäradest, individuaalsusest, võimalustest ja ootustest, arvestab erinevatest terviseseisunditest tingitud vajadusi ja piiranguid, haigustest või ravist tingitud eripärasid, east ja soost tulenevaid iseärasusi, treeningkoormust, hindab toidutõhustamise ja kliinilise toitumise vajadust, tunneb ohumärke - märkab probleeme, mis vajavad kiiret reageerimist, kliendi edasisuunamist või koostööd teiste spetsialistidega;
- Õppija soovib vajadusel kliendile või kliendigrupile tõendus põhiseid piirangutega või haiguspuhuseid dieete ja tasakaalustab neid, vajadusel soovib toidulisandeid ja toidutõhustamist.
- Õppija demonstreerib kliendile koostatud teabematerjalis või kaasõppijatele läbi viidud loengus oskust leida ja kasutada tõendus põhiseid allikaid haiguspuhuse toitumise kohta, orienteerub kaasaegses erialases võrkeelses kirjanduses ja on kursis erialaste tõendus põhiste teadusuuringute tulemustega. Kliendile teabematerjali koostamisel ja edastamisel teeb õppija koostööd erialaorganisatsiooniga ETTA.
- Õppija järgib kliendinõustamisel toitumisterapeudi eetikakoodeksit ja täidab Eesti Vabariigi seadusi.

## ÕPPE SISU JA MAHT, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID

Toitumisteraepudiõppes käsitletakse haiguspuhust toitumist baseerudes kehtivatel tõenduspõhistel arstide ravi- ja tegutsemisjuhistes sisalduvatel toitumissoovitustel ja erialaühingute poolt koostatud haiguspuhuse toitumise juhistel.

Haigusseisundite kirjeldamisel kasutatakse Eesti suuremate haiglate poolt avaldatud materjale ja tõenduspõhist kirjandust. Iga haigusseisundi juures käsitletakse lühidalt haiguse olemust, toitumissoovituste õpetamisel lähtutakse biokeemiast ja füsioloogiast.

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID JA ÕPPETUNDIDE (t) ARV	ÕPPEMATERJALID
<b>TOITUMISNÕUSTAMINE HAIGUSTE ENNETAMISEL</b>	<b>25 t iseseisvat tööd</b>	
<u>Esimesed kaks õppepäeva</u> Toitumisnõustaja taseme kompetentside tõendamine: <ul style="list-style-type: none"><li>- Haiguspuhuse toitumisnõustamise koolituse arvestuse sooritamine</li><li>- Toitumisnõustamise aluste koolituse arvestuse sooritamine</li><li>- Kliendimenüü analüüsimine nii portsjonipõhiselt kui toitumisprogrammiga</li><li>- Näidismenüü koostamine kliendile</li></ul>	25 t iseseisvat tööd kolme toitumisnõustaja jätkutaseme koolituse läbimisel	Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused(ETS). ETTA haigusi ennetava toitumise soovitused. ETTA ja ETNÜ menüü analüüsimise ja koostamise juhend. Kliendijuhtumi vormistamise juhise. Nõustamisprotsessi osade kirjeldus ja kasutatavad nõustamistehnikad. Nõustamise vaatlemise ja hindamise juhise.
<b>BIOKEEMIA JA FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED</b>	<b>20 t auditoorset tööd 24 t iseseisvat tööd</b>	
<u>2,5 õppepäeva koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Põhitoitainete biokeemia – toitumisterapeutidele vajalikud teadmised, sh toidu seedimise teema kordamine <ul style="list-style-type: none"><li>- valgud ja aminohapped toidus, imendumine ning nendest kehas moodustunud olulised ühendid (hormoonid, närvivahendused, erinevad infomolekulid, nukleiinhapped, ensüümid jt)</li><li>- süsivesikute imendumine ning nendest kehas moodustunud olulised ühendid (glükogeen, glükoosaminoglükaanid, proteoglükaanid), süsivesikute ainevahetus (insuliini ja glükagooni</li></ul>	20 t auditoorset tööd – <i>loengud, seminar-arutelu, keeruliste teemade selgitamine, seoste näitamine haigusseisunditega</i>  24 t iseseisvat tööd – <i>kirjalikud teooriatööd ja videoloengute kuulamine</i>	Kooli õppematerjalid, sh biokeemia õppematerjal. Zilmer, M., jt Biokeemia õpiku vastavad peatükid. Videoloengud toitumisterapeudi jaoks olulistel teemadel.

<p>toimed, glükogenolüüs, lipogenees, glükoneogenees jm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toidurasvade imendumine ja kehas kasutamine, lipiidid ja kolesterool inimkehas (triglütseriidid, fosfolipiidid, lipoproteiinid jt);</li> <li>- verenäitajad</li> </ul> <p>Energia tootmine ja raku toimimine – toitumisterapeudile vajalikud teadmised</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- energia tootmise alused ja põhimõisted</li> <li>- raku ehitus, organellid ja toimimine</li> <li>- rakumembraan, selle ehitus ja funktsioneerimine</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i> Teoreetilised tööd: valgud, lipiidid ja süsivesikud toidus ja inimkehas, energia tootmise alused - füsioloogia ja biokeemia teadmiste kasutamine praktikas.</p>		
<p><b>TOITUMISTERAAPIA ALUSED JA IGAPÄEVATÖÖ, KOOSTÖÖ ARSTIDE JA KLIINILISE TOITMISE SPETSIALISTIDEGA</b></p>	<p><b>16 t auditoorset tööd 37 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia (sh dietoloogia) olemus, sihtgrupid ja näidustused. Toitumisterapeudi individuaalkonsultatsioon. Kliiniline toitmine. Toitumisterapeudi tööpraktika, seadusandlus, jätkukoolitused (elukestev õpe ja täiendkoolituste ning spetsialiseerumiskoolituste vajadus). Koostöö teiste spetsialistidega (sh arstid, kliinilise toitumise spetsialistid jt), nende tööülesanded. Koostöö erialaorganisatsiooniga.</p> <p><u>Õppepäev koolituse lõpuosas.</u> <i>Seminar-arutelu teemad:</i> Õppijad esitavad kaasõpilastele vabalt valitud toitumisteraapia teemal usaldusväärsusel allikatel põhineva loengu või teabematerjali.</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoreetilise töö küsimustele vastamine toitumisteraapia aluste (sh nõustamise alused, seadusandlus, eetika, koostöö), ohumärkide ja haiguspuhuse toitumisteraapia oluliste teemade (sh erinevates situatsioonides käitumine) kohta.</li> <li>- Loengu või teabematerjali koostamine.</li> </ul>	<p>16 t auditoorset tööd – loeng, toitumisterapeudi tööd puudutavate dokumentide tutvustamine, ajurünnak ja diskussioon, kogemuste jagamine</p> <p>37 t iseseisvat tööd – kirjalik teooriatöö, loengu või teabematerjali koostamine</p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh koostööpartnerite töökirjeldused, viited seadustele, juhised iseseisvateks töödeks jne. Toitumisterapeudi eetikakoodeks. ETTA koostatud toitumisteraapiat puudutavad dokumendid, sh juhised toitumisteraapiaks.</p>



TOITUMISTERAAPIA ALUSED: SEISUNDI HINDAMINE	2 t auditoorset tööd 2 t praktilist tööd koolikeskkonnas 8 t iseseisevat tööd	
<p><u>0,5 õppepäeva koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Seisundi hindamine toitumisteraapias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andmete kogumine erinevatest allikatest</li> <li>- Andmete analüüsimine, haigustest või ravist tingitud eripärade arvestamine</li> <li>- Toidutõhustamise ja kliinilise toitumise vajaduse väljaselgitamine</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumuslike probleemide väljaselgitamine ja sõnastamine erinevate kliendijuhtumite puhul seisundi hindamisel saadud andmete alusel</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kliinilise toitumise õpiku läbitöötamine toitumisterapeudi jaoks olulise teabe osas</li> <li>- Teoreetilise töö küsimustele vastamine spordis lubamatute ainete ja kliinilise toitumise osas</li> </ul>	<p>2 t auditoorset tööd – <i>loeng, teema selgitamine</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kahestes gruppides andmete kogumise praktiseerimine</i></p> <p>8 t iseseisvat tööd - <i>kirjalik teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid ja juhised. ETTA toidutõhustamise ja tervislikult kaalu tõstmise juhised. Toitumisterapeudi jaoks olulised peatükid kliinilise toitumise õpikust.</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>BARIAATRILISE KIRURGIA JÄRGNE TOITUMISTERAAPIA ESMATASANDI MEDITSIINIS</b></p>	<p><b>4 t auditoorset tööd</b> <b>2 t praktilist tööd</b> <b>koolikeskkonnas</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse keskosas.</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Efektiivne kaalulangetamine, toitumisterapeudi roll bariaatrilise operatsiooni ennetamisel. Kirurgiliste operatsioonide olemus ja meedikute poolne nõustamine vahetult enne ja pärast operatsiooni. Bariaatrilise operatsiooni järgsed toitumisprobleemid ja toitainetepuuduse väljendused. Toitumisenõustamine ja -teraapia koostöös meditsiinitöötajatega. Vajalikud toidulisandid.</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate kliendijuhtumite analüüsimine toitumisteraapia vajaduse seisukohast ning teraapia planeerimine.</p>	<p>4 t auditoorset tööd – <i>loeng ja ravijuhise kasutamise juhendamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia plaanide koostamine erinevatele klientidele</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid. Ravijuhis: Bariaatrilise patsiendi käsitus enne ja pärast kirurgilist sekkumist.</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi  <b>SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>4 t auditoorset tööd</b>  <b>4 t praktilist tööd</b>  <b>koolikeskkonnas</b>  <b>32 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas.</u>  <i>Teooriaõppe teemad:</i>  Terviseprobleemide aluseks olevad biokeemilised mehhanismid, metaboolne sündroom. Südame-veresoonkonnahaiguste preventatsioon. Haiguste olemus: kõrgvererõhktõbi, insult, infarkt, krooniline südamepuudulikkus, kroonilised venoossed haavandid. Tõendus põhised toitumissoovitused haiguste ennetamiseks ja põletikuvastane toitumine. Ohumärgid, toitumisterapeudi pädevus toidulisandite määramisel ja ohud seoses toidulisanditega.</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i>  Toitumisteraapia seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguste riskiga isikule ja kõrgvererõhktõve diagnoosiga isikule. Toitumisenõustajaõppes omandatud toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus koos teabematerjali andmisega.</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalidega ning ravi- ja tegevusjuhendite toitumise osadega</li> <li>- Teooriatöös küsimustele vastamine südame-veresoonkonnahaiguste ja metaboolse sündroomi ning nendepuhuse toitumisteraapia kohta</li> <li>- Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine ja vajadusel koostamine</li> </ul>	<p>4 t auditoorset tööd –  <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega)</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kaheses grupis</i></p> <p>32 t iseseisvat tööd –  <i>teooriatöö, näidismenüü vormistamine ja kliendile jagatava materjali korrastamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh südame-veresoonkonna anatoomia-füsioloogia õppematerjal. ETTA haigusi ennetava toitumise soovitud. ETTA südame-veresoonkonnahaiguste ennetamise ja kolesteroolitaseme langetamise toitumisteraapia juhised. ETTA kaalulangetamise juhised. Südame-veresoonkonnahaiguste preventiooni ja kõrgvererõhktõve ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa.</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi  <b>DIABEDI TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>4 t auditoorset tööd</b>  <b>4 t praktilist tööd</b>  <b>koolikeskkonnas</b>  <b>16 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas.</u>  <i>Teooriaõppe teemad:</i>  I ja II tüüpi diabeet, nende tekkemehhanismid ja olemus. Vajalike füsioloogia ja biokeemia teadmiste kordamine. Ohumärgid. Diabeet ja toitumine, koostöö arstide ja diabeediõdedega. Vereanalüüside tõlgendamine veresuhkru, triglütseriidide ja lipiidide osas.</p>	<p>4 t auditoorset tööd –  <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega)</i></p>	<p>Eesti Diabeediliidu ja Eesti Arstis ilmunud teabematerjalid. ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ning juhise lisa. ADA (<i>American Diabetes Association</i>) diabeedi</p>

<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia seansi läbiviimine metaboolse sündroomi ja diabeedi diagnoosiga isikutele. Toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus.</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhistega</li> <li>- Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine</li> </ul>	<p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kahestes gruppides</i></p> <p>16 t iseseisvat tööd - <i>näidismenüü vormistamine ja kliendile jagatava materjali korrastamine</i></p>	<p>toitumisteraapia juhis. ADA diabeedi ravijuhis.</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ</b></p>	<p><b>4h auditoorset tööd</b> <b>4h praktilist tööd koolikeskkonnas</b> <b>8h iseseisvat tööd</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse keskpäigas</u> <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumissoovituste jagamine levinud seedevaevuste (kõhukinnisus, puhitused, kõrvetised) korral teraapiaseansil ETTA juhised kasutades.</p> <p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Üldine ülevaade haigusseisunditest ja toitumissoovitustest nende puhul: maksa ja sapiteede haigused, gastriit, mao- ja duodeenumi haavandid, hea- ja halvloomulised seedetrakti kasvaja, divertikulid, laienenud sigmasool, soolepõletikud, soolenakkused, ärritunud soole sündroom. Koostöö arstidega. Eridieedid, mille rakendamine vajab lisaväljaõpet.</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhistega</li> <li>- Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine</li> </ul>	<p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendinõustamise harjutamine kahestes gruppides</i></p> <p>4 t auditoorset tööd – <i>loeng, seminar-arutelu</i></p> <p>8 t iseseisvat tööd – <i>näidismenüü vormistamine ja kliendile jagatava materjali korrastamine</i></p>	<p>Seedimise anatoomia- füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid. Õppematerjalid seedekulga haiguste ja toitumise kohta. Tervisliku tasakaalus toitumise juhised. ETTA juhised kergemate seedevaevustega klientide nõustamiseks.</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>VAIMSE TERVISE TOETAMINE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEGA JA TOITUMISTERAAPIA PSÜÜHIKAHÄIRETE KORRAL</b></p>	<p><b>4 t auditoorset tööd</b></p>	
<p><u>0,5 õppepäeva koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Stress ja toitumine. Erinevate toitainete puuduse ja tasakaalustamata toitumise mõju vaimsele seisundile</p>	<p>4 t auditoorset tööd – <i>teooriaosa kordamine, toitumisteraapias olulise rõhutamine, seminar-arutelu</i></p>	<p>Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused(ETS). ETTA haigusi ennetava toitumise soovitusel.</p>

<p>(õpi- ja keskendumisvõimele, meeleolule, mälule) ja energiatasemele. Toitumine enamlevinud psüühikahäirete korral, koostöö psühhiaatrite jt spetsialistidega.</p> <p><i>Seminar-arutelu:</i> Tervisliku, tasakaalus ja toitaineterikka haigusi ennetava toitumise põhimõtete kordamine seostades seda ajule vajalike toitainete ja füsioloogiaga (neurotransmitterite toimimiseks vajalikud toitained, aju energeetilised vajadused jms).</p>		<p>Kooli õppematerjal psüühikahäirete ja nendepuhuse toitumise kohta. Aju ja närvisüsteemi anatoomia-füsioloogia õppematerjal. RHK 10 psüühikahäirete klassifikatsioon.</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>SÖÖMISHÄIRED JA TÕHUSTATUD TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS KOOSTÖÖS ARSTIDE JA PSÜHHOTERAPEUTIDEGA</b></p>	<p><b>2 t auditoorset tööd 2 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><u>0,5 õppepäeva koolituse keskosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Toitumisenõustajaõppes õpitu kordamine. Alakaalulise kliendi toitumisenõustamine. Erinevad söömishäired, toitumisteraapia koostöös teiste spetsialistidega.</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Kliendijuhtumite analüüs, toitumisteraapia plaanide koostamine, sh koostöövajaduse väljaselgitamine teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga.</p>	<p>2 t auditoorset tööd – <i>loeng, kliendijuhtumite näited, teraapiajuhise tutvustamine</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>rühmatöö</i></p>	<p>ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhise. RHK 10 ja ICD 11 häirete kirjeldused.</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>ANEEMIAID JA TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI KOMPETENTS JA KOOSTÖÖ</b></p>	<p><b>4 t auditoorset tööd 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse keskpaigas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Erinevad aneemiad, üldine ülevaade, toitumissoovitused. Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega toidulisandite määramisel. Ohud seoses toidulisanditega.</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Rauapuudusaneemiaga kliendi toitumisteraapia.</p>	<p>4 t auditoorset tööd – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine, toitumisteraapias olulise rõhutamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus</i></p>	<p>TÜK hematoloogiaosakonna materjal aneemiade kohta. ETTA rauapuudusaneemia toitumisteraapia juhise.</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi <b>TOITUMISTERAAPIA NEERU- JA LIIGESEHAIGUSTE, OSTEOPOROOSI JA VÄHI KORRAL</b></p>	<p><b>10 t auditoorset tööd 6 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas</u> <i>Teoriaõppe teemad:</i> Krooniline neeruhaigus ja neerupuudlikkus, toitumine ja toidulisandid, ohud. Podagra toitumisteraapia. Haiguse olemus, riskifaktorid (sh toitumuslikud), tõenduspõhised toitumissoovitused. Osteoporoosi toitumisteraapia. Haiguse olemus, riskifaktorid (sh toitumuslikud) ja liikumisega seotud tõenduspõhised toitumissoovitused. Liigesehaiguste toitumisteraapia. Vähki ennetav toitumine, vähihaige toitumine ravi ajal. Põletikuvastane toitumine.</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumissoovituste jagamine erinevate diagnoosidega haigetele tõenduspõhiste toitumisteraapia juhiste alusel.</p>	<p>10 t auditoorset tööd – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine, sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega</i></p> <p>6 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia videoseansi läbiviimine, seansside analüüs</i></p>	<p>Osteoporoosi ravijuhend. ETTA osteoporoosi toitumisteraapia juhised. Kroonilise neeruhaiguse ennetus ja käsitus – ravijuhend ja Eesti Nefroloogide Seltsi infomaterjal. ETTA vähki ennetava toitumise juhised. ETTA vähihaige toitumise juhised vähiravi ajal. Toitumine kasvajalise haiguse korral (TAI 2019). ETTA podagra toitumisteraapia juhised. Temaatilised artiklid.</p>
<p><b>PIIRANGUTEGA DIEEDID TOITUMISTERAAPIAS</b></p>	<p><b>6 t auditoorset tööd 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 32 t praktilist tööd töökeskkonnas</b></p>	
<p><u>1,25 õppepäeva koolituse keskosas</u> <i>Teoriaõppe teemad:</i> Tsöliaakia ja mittetsöliaakiline gluteenitundlikkus. Nende häirete olemus, testimine, toitumissoovitused, koostöö teiste spetsialistidega, välistatud toiduainete asendamine. Erinevad allergilised seisundid ning toitumine, toiduallergia. Laktoositalumatus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nimetatud seisundite olemus.</li> <li>- Toiduallergia ja -talumatuse testid meditsiinis</li> <li>- Toitumisterapeudi kompetents välistusdieedi määramisel, koostöö teiste spetsialistidega</li> <li>- Piirangutega menüü tasakaalustamine, välistatud toiduainete asendamine</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Piirangutega menüüde analüüs ja koostamine, toitainetesisalduse tasakaalustamine ja välistatud toiduainete asendamine teiste samaväärsetega.</p>	<p>6 t auditoorset tööd – <i>loeng, kogemuste edastamine ja juhiste ning nõuete tutvustamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsimise ja koostamise harjutamine ning toitumisteraapia seansi läbiviimine rollimängus</i></p> <p>32h praktilist tööd töökeskkonnas – <i>menüüde koostamine kliendile</i></p>	<p>ETTA tsöliaakiahaiguse toitumisteraapia juhised. Temaatilised artiklid. ETTA ja Eesti Tsöliaakialiidu välistamisdieedi juhised.</p>

<p>Tsöliaakiahaige, laktoositalumatuse või toiduallergiaga isiku toitumisteraapia seansi läbiviimine.</p> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-päevase piirangutega eridieedi menüü analüüsimine.</li> <li>- 2 päevase eridieedi menüü koostamine kliendile.</li> </ul>		
<p><b>TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA JUHTUMIANALÜÜSID JA TOITUMISTERAAPIA SEANSI ANALÜÜS</b></p>	<p><b>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 50 t praktilist tööd töökeskkonnas</b></p>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <p>Toitumisteraapia juhtumite arutelud ja õppijate poolt teostatud toitumisteraapia seansside videosalvestiste analüüsid toitumisteraapia vajaduse ning teraapia planeerimise seisukohast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metaboolse sündroomiga ja/või diabeedi diagnoosiga isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Kõrgvererõhktõve diagnoosiga kliendi toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Raua-, foolhappe- ja B12-vitamiinipuudusaneemiaga isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Bariaatrilise operatsiooni läbiteinud isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Neerupuudulikkusega isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Vaimse tervise probleemidega isikute toitumisteraapia (depressiooniga, ärevushäirega, sh terviseärevusega ja mäluprobleemidega kliendid)</li> <li>- Diagnoositud seedekulgla haigustega isiku toitumisteraapia</li> <li>- Ohusituatsioonid ja nendes käitumine.</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisteraapia videosalvestise ettevalmistamine, seansi salvestamine ja selle analüüsi koostamine (vajadusel koolitajapoolne supervisioon)</li> <li>- 15 kliendi iseseisev nõustamine (vajadusel koolitajapoolne supervisioon), enamus nõustamistest toitumisteraapia tasemel kliendinõustamised.</li> </ul>	<p>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>teraapiaseansside vaatlemine ja tagasiside andmine; teraapiajuhtumite plaanide koostamine</i></p> <p>50 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>kliendinõustamised ja ühe seansi salvestamine ning selle analüüs</i></p>	<p>Kõik toitumisteraapia õppematerjalid ja juhised. ETNÜ ja ETTA dokument: nõustamise hindamine nõustamisseansil.</p>

Kokku auditoorset ja praktilist tööd	128 t tööd koolikeskkonnas (sh 80 t auditoorset tööd ja 48 t praktilist tööd) ja 82 t praktilist tööd töökeskkonnas
Kokku iseseisvat tööd:	150 t iseseisvat tööd
<b>KOKKU:</b>	<b>360 t</b>

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS TOITUMISTERAPEUDI ÕPPES:

#### ARSTIDE RAVI- JA TEGUTSEMISJUHISED, MIS SISALDAVAD TOITUMISJUHISEID:

- Osteoporoosi ravijuhend 2007.
- Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitlus esmatasandil (RJ-I/1.2-2019). Eesti südame- ja veresoonkonnahaiguste preventsiiooni juhend. 2006. Eesti Arst, 85(3), 182-216.
- Eesti Lipiidijuhised 2001.
- Kroonilise neeruhaiguse ennetus ja käsitlus, ravijuhend 2017.
- Eesti Nefroloogide Seltsi infomaterjal. Toitumissoovitused kroonilise neeruhaiguse ennetamisel. Kiisk, L., Rosenberg, M. 2010.
- Bariaatrilise patsiendi käsitlus enne ja pärast kirurgilist sekkumist (RJ-E/12.1-2016).
- 2. tüüpi diabeedi Eesti ravijuhend (2016). Eesti Arst, 95(7), 465–473.
- Pauklin, M., Lember. M. (2018). Toiduallergia. Eesti Arst, 97(2), 73–80.

#### MAAILMAPRAKTIKAS AKTSEPTEERITUD JUHISED:

- Model and Process for Nutrition and Dietetic Practice. The Association of UK Dietitians. 2020. [www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)
- Evert, A. B., Dennison, M., Gardner, C. D., Garvey. W. T., Lau, K. H. K., MacLeod, J., Mitri, J., Pereira, R. F. Rawlings, K., Robinson, S., Saslow, L., Uelmen, S., Urbanski, P. B., Yancy Jr, W. S. (2019). Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care, 42(5), 731-754.
- Standards of Medical Care in Diabetes—2021. American Diabetes Association. Diabetes Care 2021 Jan; 44(Supplement 1): S1-S2. (uuendatakse igal aastal)
- FitzGerald, J. D., et al. (2020). American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. ACR Guideline for Management of Gout. Arthritis Care and Research, 72(6), 744-760
- Al-Toma, A., Volta, U., Auricchio, R., Castillejo, G., Sanders, D., Cellier, C., Mulder, C. J., Lundin, K. A. E. (2019). European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders. United European Gastroenterology Journal, 7(5), 583–613. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6545713/>
- Reiter, C. S., Graves, L. (2010). Nutrition Therapy for Eating Disorders. Nutrition in Clinical Practice, 25(2):122-36.
- Tholking, M. M., Mellowspring, A. C., Eberle, S. G., Lamb, R. P., Myers, E. S., Scribner, C., Sloan, R. F., Wetherall, K. B. (2011). American Dietetic Association: Standards of Practice and Standards of Professional Performance for Registered Dietitians (Competent, Proficient, and Expert) in Disordered Eating and Eating Disorders (DE and ED). Journal of the American Dietetic Association, 111(8),1242–1249.e37. [https://jandonline.org/article/S0002-8223\(11\)00636-5/pdf](https://jandonline.org/article/S0002-8223(11)00636-5/pdf)

- Ozier, A. D., Henry, B. W. (2011). Position of the American Dietetic Association: Nutrition Intervention in the Treatment of Eating Disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(8):1236-41.

### **ETTA TÕENDUSPÕHISED TOITUMISNÕUSTAMISE JA -TERAAPIA JUHISED**

[www.toitumisterapeutid.ee/etta/etta-juhised-toitumisnoustajatele-ja-terapeutidele/](http://www.toitumisterapeutid.ee/etta/etta-juhised-toitumisnoustajatele-ja-terapeutidele/)

### **MUU KOHUSTUSLIK ÕPPEMATERJAL TOITUMISTERAPEUDIÕPPES**

Õppijatele on õppematerjalid kättesaadavad Tervisekooli kodulehel.

- Kooli poolt koostatud juhised ja õppematerjalid, sh loengumaterjalid.
- Kooli anatoomia-füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid toitumisterapeutidele.
- Kutsestandard: Toitumisterapeut, tase 6.
- Toitumisnõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks (ETTA & ETNÜ, 2019).
- Toitumisteraapia sihgrupid ja näidustused ning individuaalkonsultatsiooni olemus ([www.toitumisterapeutid.ee](http://www.toitumisterapeutid.ee))
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisteraapiat (loetelu ja viited õppekeskkonnas).
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks ja teraapiaseansil kompetentside hindamiseks.
- ETTA üldised toitumise kvaliteedi hindamise ja toitumissoovituste aluseks olevad normid täiskasvanule haigusi ennetavaks toitumiseks.
- Soots, A. (2018). Nõustamise alused. Läbipõlemise ennetamine nõustamistöös. Tervisekool. (paberkandjal ja e-versioon).
- TÜK infomaterjal aneemiade kohta.
- Zilmer, M. jt (2015). Inimkeha põhilised biomolekulid. Inimorganismi metabolism. Avita Kirjastus. (vajalikud peatükid on õppijatele kättesaadavad koolituse kodulehel).
- Diabeetiku toiduvalik. (2005, Eesti Diabeediliit).
- Karelson, E. jt. (2009). Antioksidandid Alzheimeri tõve ennetuses ja ravis. *Eesti Arst*, 88(5), 354–361.
- Tuvik, P. (2014). Podagra. *Eesti Arst*, 93(6), 330–338.
- Tillmann, T. (2018). Mida süüa, et elada tervelt ja kvaliteetselt kõrge vanuseni? *Eesti Arst*, 97(5), 263–268.
- Pitsi, T. jt. (2015). Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut.
- Põhjamaade toitumissoovitused (2012).
- RHK10 ja RHK11 psüühikahäirete, sh söömishäirete kirjeldused.

### **Viimastel aastatel toimunud toitumisteraapia-alaste konverentside materjalid**

- Vaimse tervise konverents 31.01.2019.
- Toitumis- ja liikumisravi konverents 17.01.2019.
- Konverents "Toiduohutus täna ja homme" 30.11.2017.



## HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID

HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITEERIUMID
<p>Õppija esitab kolm toitumisoostaja taseme tööd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2- päevane menüü kliendile;</li> <li>- 2- päevase menüü analüüs;</li> <li>- Kliendijuhtumi kirjeldus.</li> </ul>	<p>Kooli õppima asumisel esitatud tööd on korrigeeritud esimese õppetsükli jooksul vastavalt kooli juhistele, lähtuvad Eesti Toitumissoovitustest ja ETTA haigusi ennetava toitumise soovitudest. Kliendijuhtumi kirjeldus hõlmab kõiki toitumisoostamise protsessi osi ning oostaja eneseanalüüsi. Toitumis- ja liikumissoovitused baseeruvad hindamistulemustel, on kliendikesksed, tõendus põhised ja toitumisoostaja kompetentsi kuuluvad.</p>
<p>Praktilise toitumisoostamise läbiviimine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ühele terviseriskiga kliendile: kas kõrge südame-veresoonkonnahaiguste riskiga isikule, kõrgvererõhktõve diagnoosiga isikule, prediabeediga isikule või ravimeid mittetarbivale II tüüpi diabeediga isikule.</li> </ul>	<p>Õppija viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisoostamise seansi, mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oostamisprotsessi kõikide etappide ja oostamistehnikate kasutamise oskust;</li> <li>- tõendus põhiste hindamismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust;</li> <li>- kliendile tõendus põhiste 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>- kliendiga oostamise eesmärkide, plaani ja soovitude sobivuse kooskõlastamise oskust ehk kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest lähtumist;</li> <li>- kaasõppijale tagasiside andmise oskust.</li> </ul>
<p>Kirjalikud teoreetilised tööd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- südame-veresoonkonnahaigused (SVH) ja SVH toitumisteraapia;</li> <li>- valgud, lipiidid ja süsivesikud toidus ja inimkehas (toitumisterapeudile vajalikud mõisted ja teadmised).</li> </ul>	<p>Õppija kasutab tõendus põhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub teoriamaterjalides. Arvestuse saamiseks peavad kõik testi küsimused olema koolitaja suuniste järgi õigesti vastatud ja usaldusväärsetele allikatele viidatud.</p>
<p>Õppija koostab tõendus põhiseid toitumisteraapiaalaseid allikaid kasutades kas ühe viidetega teabematerjali või viib läbi loengu/seminari kaasõppijatele haigus põhise toitumise kohta.</p>	<p>Õppija demonstreerib kliendile koostatud teabematerjalid või kaasõppijatele läbi viidud loengu/seminaris oskust leida ja kasutada tõendus põhiseid allikaid haigus puhuse toitumise kohta, orienteerumist kaasaegses erialases kirjanduses ja kursisolekut erialaste teadusuuringute tulemustega (on kasutanud võõrkeelset andmeallikat).</p>

<p>Kirjalik teoreetiline töö toitumisteraapia aluste (sh nõustamise alused, seadusandlus, eetika, koostöö) tundmise, füsioloogia ja biokeemia teadmiste kasutamise, ohumärkide, spordis keelatud ainete ja haiguspuhuse toitumisteraapia oluliste teemade (sh erinevates situatsioonides käitumine) kohta.</p>	<p>Õppija on vastanud kirjalikult kõikidele küsimustele kasutades usaldusväärseid allikaid ja neile korrektset viidates. Õppija lubatakse viimasele õppepäevale – kliendijuhtumite arutelule, kui kirjalik test on positiivselt sooritatud (95% vastustest on koolitaja poolt õigeks loetud).</p>
<p>Praktika koolikeskkonnas, erinevate toitumisnõustamise ja -teraapia kliendijuhtumite arutelud.</p>	<p>Õppija osaleb aktiivselt koolikeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskust koostada toitumisteraapia plaane erinevate probleemide ja haigusseisunditega 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 aluste tundmist;</li> <li>- toitumisterapeudi kompetentsi piiride tundmist;</li> <li>- teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga koostöövajaduse äratundmist;</li> <li>- oskust välja selgitada toidulisandite vajadust;</li> <li>- oskust soovitada eridieete ning nende puhul menüüd tasakaalustada.</li> </ul>
<p>Teraapiaseansi videosalvestiste analüüsimine ja toitumisteraapia seansi korrektne dokumenteerimine.</p>	<p>Õppija on videosalvestanud õppeaja jooksul ühe toitumisteraapia seansi, vaadanud teiste õppijate videosalvestisi ning andnud nii enda kui teiste teraapiaseanssidele tagasiside. Õppija demonstreerib teraapiaseansi nõuetekohast läbiviimist ja selle dokumenteerimist. Koolitaja annab konstruktiivse tagasiside õppija nõustamisseansile kasutades kutseeksami hindamiskriteeriume.</p>
<p>Õppija on teostanud ühe Eestis pakutava haiguspuhuse dieedi/menüü analüüsi ja koostanud ühe haiguspuhuse dieedi 2-päevase menüü kliendile.</p>	<p>Õppija kasutab toitumisnõustajaõppes omandatud teadmisi menüüde koostamisel ja nende tervislikkuse ja toitainete tasakaalu hindamisel. Haigusseisundiga kliendile koostatud menüü vastab kõikidele vastava haiguspuhuse toitumise nõuetele.</p>

<p>Õppija on õppeaja jooksul viinud läbi vähemalt 15 toitumisteraapia individuaalkonsultatsiooni seansi. Õppija esitab koolile nõustatud klientide loendi koos lühikokkuvõttega, mis sisaldab viie teraapiaseansi kohta pikemat juhtumikirjeldust.</p>	<p>Õppija omab kooli lõpetades piisavat toitumisteraapia praktikat (vähemalt 15 toitumisenõustamise seansi, millest enamus on toitumisteraapia sihtgrupi klientidele pakutava toitumisteraapia tasemel). Õppija demonstreerib juhtumikirjeldustes toitumisterapeudi tasemel oskusi, kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd teiste spetsialistide ja kliendi või tema tugivõrgustikuga.</p>
--	--

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud.

## KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Koolituse lõpus saab õppija tunnistuse TOITUMISTERAPEUDI õppe lõpetamise kohta.

Kui õppija on koolikeskkonnas toimunud auditoorse ja praktilise töö õppepäevadel osalenud, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestatud iseseisvate tööde kohta.