



Õppekava

Toitumiskursus tervisehuvilisele

TERVISLIKU TASAKAALUS TOITUMISE ALUSED, TOIDU VALMISTAMINE JA HAIGUSTE ENNETAMINE TOITUMISE ABIL

SIHTGRUPP: Toitumiskursus tervisehuvilistele on suunatud neile, kes soovivad paremini mõista toitumise olulisust tervisele, kuid ei tunne vajadust professionaalse toitumisnõustaja õppe järele.

ÕPPE EESMÄRK: Kursus on loodud eelkõige osaleja isikliku arengu toetamiseks ja tema enda ning pere tervisliku toitumise edendamiseks. Koolituse jooksul õpib osaleja tundma inimkeha toimimist, toitainetevajadust keha tõrgeteta toimimiseks ning seda, kuidas organismi protsesse toitumisega teadlikult toetada.

KOOLITUSE MAHT: Kursus koosneb kahest osast. Tundide arv kogu õppe jooksul kokku on 65,5 auditoorse õppe tundi (sh 41,5 teooria- ja 24 praktikaõppe tundi koolikeskkonnas). Selles õppes ei ole iseseisvat õpet. Õppijad rakendavad õpitut iseenda tarbeks.

- **I osa TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA PÄEVAMENÜÜ PLANEERIMINE** koosneb 8 õppepäevast (34 auditoorse õppe tundi) ja on sissejuhatav osa toitumise teemasse.
- **II osa HAIGUSED, MILLE PUHUL ON OLULINE TERVISLIK TASAKAALUS TOITUMINE** koosneb 7 õppepäevast (31,5 auditoorse õppe tundi).

KURSUSE LÕPETAMINE. Kursusel ei ole arvestusi ega eksameid, koolitust võib läbida ka osaliselt.

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppesse võivad õppima asuda kõik soovijad.

ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt õppijale esitatavate arvete alusel.

ÕPPEBAAS

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

KOOLITAJAD

Koolitajad on andragoogilise ettevalmistusega toitumisterapeudid või meediku baasharidusega toitumisterapeudid.

Info konkreetsete koolitajate kohta on kättesaadav Tervisekooli kodulehel.

ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED, TOIDU VALMISTAMINE JA HAIGUSTE ENNETAMINE TOITUMISE ABIL

Õppe eesmärk

Koolituse läbinu suudab enda ja oma perekonna toitumist tervislikumaks muuta, sh menüüd tasakaalustada ja tervislikumaid toiduaineid ning toiduvalmistamise viise valida.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu

- On saanud juhised tervisliku tasakaalustatud päevamenüü koostamiseks ja tervislikumate toiduvalmistamise viiside kasutamiseks;
- Kasutab koolis õpitut iseenda ja oma pere toitumise korraldamisel;
- On saanud informatsiooni inimkeha toimimise, toitainetevajaduse kohta ning selle kohta, kuidas organismi protsesse toitumisega teadlikult toetada tervise edendamisel ja haiguste ennetamisel.

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	ÕPPEMEEETODID TUNDIDE ARV (t)
I osa: TERVISLIKU JA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED ja PÄEVAMENÜÜ PLANEERIMINE	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> TOIDUS SISALDUVATE TOITAINETE TASAKAAL JA SELLE OLULISUS Toit koosneb toitainetest, mis peaksid menüüs olema tasakaalus. Tasakaalu olemus. Põhitoitained ehk valgud, toidurasvad ja süsivesikud, mikrotoitained, fütotoitained, vesi. Tasakaalus toitumisviis on tõendatult tervislik. Veevajadus, vedelikupuuduse ja -liigsuse kahjulikkus. Erinevad joogid ja nende mõju tervisele. TAIMETOIDU OSAKAALU SUURENDAMISE OLULISUS, FÜTOTOITAINED EHK TAIMEDEST PÄRINEVAD TOITAINED Menüü taimetoidurikkuse olulisus – detoksifikatsiooni toetamine, vähi	11 t teoreetilist õppetööd - loeng <i>praktiliste näpunäidete jagamine</i>

<p>ennetamine jms. Taimedes sisalduvate fütotoitainete vajalikkus ja kasulikkus haiguste ennetamisel. Tervislik taimetoitlus.</p> <p>LOOMSE TOIDU TERVISLIK TARBIMINE, TAIMSED ÕLID Rasvad ja valgud toidus ja inimkehas. Loomsed ja taimsed rasvarikkad toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid, siseelundid; seemned, pähklid, taimeõlid, avokaado. Nende kasutamine toidus. Õlide valimine, rasvade ja õlide kuumutamine, rafineerimine, hüdrogeenimine.</p> <p>SUHKUR JT SÜSIVESIKUD Keha toimimiseks hädavajalikud süsivesikud, nende valimine ja tasakaalustamine menüüs, et hoida tervist ja säilitada normkaalu. Suhkrud, looduslikud magustajad, kunstisuhkrud, suhkrualkoholid. Suhkrusõltuvus. Veresuhkru tasakaalutusega seotud terviseprobleemid: diabeet, meeleoluhäired, peavalud, ärevus jt.</p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <p>VITAMIINID JA MINERAALAINED TOIDUS, NENDE SAAMISE OLULISUS Vitamiinide ja mineraalainete vajadus, peamised toiduallikad, elulised funktsioonid kehas. Vitamiinid ja mineraalained, millele on seatud normid - nende toiduga saamise olulisus. Toidulisandite vajalikkus ja liigtarbimise oht. Lauasool kui ülivajalik mineraalainete allikas. Soola vajadus ja liialdamisega seotud oht. Erinevad soolad.</p>	<p>2,5t teoreetilist õppetööd - loeng</p>
<p>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine</p>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <p>Meie keha rasvade ja valguvajadus. Loomsed valgu- ja rasvarikkad toiduained, nende tarbimissoovitused. Taimsed valgu- ja rasvarikkad toiduained: teravili ja kaunvilid, seemned ja pähklid ning soja, nende tarbimissoovitused. Õlid, võided, õliviljad, küpsetamiseks ja salatisse sobivad, tarbimissoovitused.</p> <p>Koolitaja juhendamisel erinevate menüüde analüüsimine (tervislikkuse ja toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning menüü tasakaalustamine.</p> <p>Menüü koostamine kasutades toitainete tasakaalu hindamiseks ka toitumisprogrammi. Menüü koostamine kaalulangetamiseks ja kaalu säilitamiseks.</p>	<p>12 t praktilist õppetööd koolikeskkonnas - menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</p>

TOIDUVALMISTAMINE TERVISLIKUMATEL VIISIDEL	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <p>Toiduvalmistamise meetodid, tervislikumate valikute tegemine. Küpsetamise kasud ja kahjud. Hommi- lõuna- ja õhtusööki valmistamine tervislikul moel – rohkesti näiteid. Tervislike vahepalade näited.</p>	<p>12 t praktilist õppetööd koolikeskkonnas - <i>Praktiline harjutamine</i></p>
TOITUMISPSÜHHOLOGIA ja KEHAKAALU REGULEERIMINE	
<p><i>Teooriaõppe teemad</i></p> <p>KUIDAS OLLA JA JÄÄDA SALEDAKS. Kaalutõusu soodustavad füsioloogilised tegurid. Kuidas tervislikult ilma dieete pidamata kaalu langetada. Isu regulatsioon, toiduga isu ja suhkrusõltuvuse mõjutamine</p> <p>SÖÖMISKÄITUMIST MÕJUTAVAD TEGURID. Kaalutõusu ja söömishäirete psühholoogilised põhjused ja nende ületamise teed. Intuitiivne ja teadvustatud söömine.</p>	<p>8,5 t teoreetilist õppetööd</p>
II osa HAIGUSSEISUNDID, TERVISEPROBLEEMID, MILLE PUHUL ON OLULINE TERVISLIK TASAKAALUS TOITUMINE	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <p>TÜÜPILISED SEEDEVAEVUSED JA NENDEPUHUNE TOITUMINE Seede-vaevuste teke ja olemus: gaasid, puhitused, kõrvetised. Lisasoovitused tervislikule tasakaalus toitumisele. Toitumisega seedimise toetamine läbi seedimise füsioloogia tundmise.</p> <p>IMMUUNSUUSE TUGEVDAMINE JA VÄHI ENNETAMINE Toitumine, mis tugevdab immuunsust ja on tõenduspõhiselt vähki ennetav.</p> <p>SÜDAME-VERESOONKONNAHAIGUSED, DIABEET, OSTEOPOROOS, LIIGESEHAIGUSED Tasakaalus tervisliku toitumise vajalikkus – teed, läbi mille selline toitumine toetab keha haiguste ennetamisel ja haigusega toimetulekul. Põletikuvastane toitumine, põletikuvastane menüü Toitained, mis toetavad luude-liigeste, naha, juuste ja küünthe tervist, veresoonte ja südame tervist. Toitumine diabeedi korral.</p>	<p>19,5 t teoreetilist õppetööd - <i>Loengud</i></p>

<p>TOIDUTALUMATUS, TOIDUTUNDLIKKUS JA -ALLERGIA Kuidas sellele jälile saada, et mõni toiduaine ei sobi, kuidas toidutalumatus/-tundlikkus võib meie tervist ja haigusi mõjutada. Toidutalumatus/-tundlikkuse väljendused. Spetsialistid, kelle poole abi saamiseks pöörduda, testid, mida teostada.</p> <p>TOIDULISANDID – MILLAL VAJALIKUD, KUIDAS VALIDA Toidulisandite kirju maailm. Valiku kriteeriumid, lisandite kvaliteet, nende vajalikkus ja individuaalne sobivus. Ohud ja kõrvaltoimed.</p> <p>KEHA PUHASTUMINE EHK DETOKSIFIKATSIOON Detoksifikatsioon toimub igal ajahetkel igas keharakus. Kuidas keha puhastub? Millest peame puhastuma ja missuguseid toitaineid selleks vajame? Tervislik paastumine.</p>	
<p style="text-align: right;">Kokku teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas:</p>	<p>41,5 t teoreetilist tööd 24 t praktilist tööd</p>
<p style="text-align: right;">KOKKU:</p>	<p>65,5 t</p>

ÕPPEMATERJALID

- Loengumaterjalid kõikidel käsitletataval teemadel.
- Retseptid toidu valmistamiseks.
- 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 menüü koostamise ja analüüsimise juhised ning abivahendid.
- Toitumisala info Tervise Arengu Instituudi kodulehel.
- Pitsi, T., et al. (2015) Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, Tervise Arengu Instituut.

KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Pärast koolituse läbimist (Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused, toidu valmistamine ja haiguste ennetamine toitumise abil) väljastatakse õppija soovil tõend läbitud õppepäevade kohta.