



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

Õppekava nimetus:	TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud toitumisinõustaja tööks vajalikud põhioskused ja teadmised ning suuteline sooritama toitumisinõustaja 5. taseme kutseksamit
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	625 tundi, sh 313 tundi koolikeskkonnas (161 tundi teoreetilist ja 152 praktilist õppetööd koolikeskkonnas) ja 182 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 130 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	17-19 kuud, kuid õpet on võimalik läbida ka lühema ajaga
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (teoreetiline õppetöö 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 Toitumisinõustaja programmi läbimise kohta

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

## **Õppekava koostamise alus**

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

## **Teadmiste ja oskuste alused**

Toitumisnõustaja kutsestandard tase 5; Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused; Põhjamaade toitumissoovitused 2023; Toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi eetikakoodeks (Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) & Eesti Toitumisnõustajate Ühendus (ETNÜ)); arstide ravi- ja tegevusjuhendites olevad toitumissoovitused haiguste ennetamiseks; ETTA juhised toitumisnõustamiseks; EV seadusandlus.

## **Kooli lõpetava õppija kompetents**

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

Kooli lõpetanud toitumisnõustaja on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

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

Isikunõuded, mida püütakse õppijas õppekava jooksul arendada:

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

## **TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE TERVISEKOOLIS**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisnõustajaid ja -terapeute alates aastast 2008 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud vastavalt toitumisnõustajate tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutumisele, uued tõenduspõhised teadmised kajastuvad ka õppematerjalides, mida regulaarselt ajakohastatakse. Tervisekool on osalenud toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013 ja 2018) ning kutsekomisjonis 2019 - 2023. Juba loomisest alates on Tervisekool panustanud ka töötavate toitumisnõustajate täiendkoolitustesse ning eriala edendamisse.

Õppijatele pakutakse tänapäevaseid toitumisealaseid teadmisi ning nad saavad praktilise nõustamisalase väljaõppe.

### **SIHTGRUPP**

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

### **ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS**

Õpe jaguneb teoreetiliseks ja praktiliseks õppetööks koolikeskkonnas, praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks.

Koolikeskkonnas toimuv teoreetiline ja praktiline õppetöö koosneb kahepäevastest tsüklistest kord kuus või sagedamini. Õpe kestab kokku 17-19 kuud, kuid õpet on võimalik läbida ka lühema ajaga.

Õppe maht on **kokku 625 tundi**, sh 313 tundi koolikeskkonnas (161 tundi teoreetilist õpet ja 152 tundi praktilist õpet koolikeskkonnas) ja 182 tundi praktilist õpet töökeskkonnas ning 130 tundi iseseisvat tööd.

### **Toitumisealastaja õpe koosneb kahest moodulist:**

- **I moodul** „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“
  - o **Kokku 70 tundi**, sh 48 tundi teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas (sh 36 tundi teoreetilist ja 12 tundi praktilist tööd) ning 22 tundi iseseisvat tööd.
  - o Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisealastajaks.
- **II moodul** „Toitumisealastaja õpe“
  - o **Kokku 555 tundi**, sh 265 tundi teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas (125 tundi teoreetilist ja 140 praktilist tööd) ja 182 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 108 tundi iseseisvat tööd.

### **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Õppe I moodulisse võivad õppima asuda kõik soovijad.

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

### **Vastuvõtudokumendid:**

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

### **ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE**

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

### **ÕPPEBAAS**

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

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

### **KOOLITAJAD**

- Põhiainete (toitumisenõustamise õppeainete) teooriaosa koolitajad on andragoogilise ettevalmistusega toitumisterapeudid.
- Põhiainete praktikajuhendajad on vastava ettevalmistuse ja töökogemusega praktikud – toitumisenõustajad või toitumisterapeudid.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajatel on psühholoogi haridus ja/või psühholoogilise nõustaja või suhtlemistreeneri väljaõpe.
- Anatoomia/füsioloogia ja haiguspuhuse toitumise teemade koolitajatel on lisaks toitumisenõustaja/-toitumisterapeudi väljaõppele arsti või õe haridus.
- Esmaabi koolitajaks on vastava väljaõppe saanud spetsialist.
- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Info konkreetsete koolitajate kohta on kättesaadav Tervisekooli kodulehel.

### **ÕPPEMETODID**

**Teoreetilises õppetöös** kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas 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 tõenduspõhist 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. 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, samuti valib ja vajadusel koostab kliendile saadetavad 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 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

- On saanud praktilise kogemuse, kuidas tervislikku ja põhitoitainete (toidurasvade, valkude ja süsivesikute) osas tasakaalus päevamenüüd koostada ja tasakaalustada ning tervislikumaid toiduvalmistamise viise kasutada;
- kasutab koolis õpitut iseenda ja oma pere toitumise korraldamisel.

##### **ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA TUNDIDE ARV**

Õppetöö on jagatud kolmeks 2-päevaseks tsükliks:

- Tasakaalustatud toitumise alused
- Tasakaalus menüü toidurasvade ja valkude seisukohast
- Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast, tervislik kaalulangetamine

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	ÕPPEMEEETODID TUNDIDE ARV (t)
<b>I tsükkel: TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Eesti ja Põhjamaade toitumis- ja liikumissoovitused, erinevad toitumispüramiidid, toitumise kvaliteedi hindamise mõõdikud. Tasakaalustatud menüü olemus, päevamenüü planeerimine. Vesi jt joogid, soolatarbimise normid.</p> <p>Taimetoidu osakaalu, taimsete toidurasvade osakaalu, vitamiinide-mineraalainete ja fütotoitainete osakaalu suurendamine menüüs ning tervislikumad toiduvalmistamise viisid (sh idandamine, hapendamine, eelistatavad kuumtöötlemise viisid).</p>	<b>10 t teoreetilist õppetööd - loeng</b>
<b>Tervislikud toiduvalmistamise viisid I</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Köögililja osakaalu suurendamise võimalused toiduvalikus (vokiroad, aurutamine, salatid jm), puuviljade ja marjade osakaalu suurendamise võimalused (tervikpuuviljad, lisandina muudele toitule, mahlana, smuutina jm).</p> <p><i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate taimetoidurikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.</p>	<p><b>2 t teoreetilist õppetööd - praktiliste näpunäidete jagamine, näidete toomine</b></p> <p><b>4 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine</b></p>
<b>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine I</b>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning menüü tasakaalustamine.</p>	<b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</b>
<b>II tsükkel: 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 vitamiinide-, mineraalainete-, valkude-, rasvhapete- ja kolesteroolisisaldus ning 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 teoreetilist õppetööd - loeng</b></p> <p><b>5 t iseseisvat tööd videoloengute vaatamine</b></p>

<p><b>Tervislikud toiduvalmistamise viisid II</b></p>	
<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>Iseseiseva õppe teemad:</i> Erinevate valgu- ja toidurasvarikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.</p>	<p><b>2 t teoreetilist õppetööd -</b> <i>praktiliste juhiste jagamine, näidete analüüs</i></p> <p><b>4 t iseseisvat tööd -</b> <i>videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine</i></p>
<p><b>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine II (sh rasvhapete osas)</b></p>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh rasvhapete tasakaalustamine.</p>	<p><b>4 t praktilist tööd</b> <b>koolikeskkonnas -</b> <i>menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</i></p>
<p><b>III tsükkel: TASAKAALUS MENÜÜ SÜSIVESIKUTE SEISUKOHAST, TERVISLIK KAALULANGETAMINE</b></p>	
<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 teoreetilist õppetööd -</b> <i>Loengud</i></p>
<p><b>Tervislikud toiduvalmistamise viisid III</b></p>	
<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 teoreetilist õppetööd -</b> <i>praktiliste juhiste jagamine, näidete toomine</i></p> <p><b>4 t iseseisvat tööd -</b> <i>videomarejali vaatamine ja kodus harjutamine</i></p>
<p><b>Menüüde analüüs ja tasakaalustamine III (sh toidurasvad ja süsivesikud)</b></p>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (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 TASAKAALUSTATUD TOITUMISE PRAKTILINE RAKENDAMINE</b>	
<p><i>Iseseisva töö teemad:</i>            Õppija saab vaadata videosalvestist praktiseerivate toitumisnõustajate ja toitumisnõustajatest kokkade soovitudest. Praktikud räägivad oma kogemusest tervisliku toitumise juurutamisel ja annavad näpunäiteid tervislikumate valikute igapäevaellu juurutamiseks.</p>	<p><b>5 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja iseseisev harjutamine</b></p>
<p>Kokku teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas:</p>	<p>36 t teoreetilist õpet, 12 t praktilist õpet koolikeskkonnas</p>
<p>Kokku iseseisvat tööd:</p>	<p>22 t iseseisvat tööd</p>
<p><b>KOKKU:</b></p>	<p><b>70 tundi</b></p>

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS I moodulis:

- Loengumaterjalid moodulis käsitletataval teemadel.
- Retseptid toidu valmistamiseks.
- Videod toiduvalmistamise ja päevamenüü planeerimise teemadel, oliiviõli kvaliteedist ja tootmisest ning praktikute kogemustest.
- Soots, A., jt. Toiduainete tervistav toime. Tervisekooli õpik.
- Erinevad abimaterjalid (süsivesikute- ja kiudainetesisalduse ja GK tabelid, toidurasvade/-õlide koostise tabelid jt).
- Erinevad infolehed ja juhised (toorsalati valmistamiseks, toidurasvade kasutamiseks, idandamiseks ja võrsete kasvatamiseks, hapendamiseks, tervislikuks maiustamiseks jm).
- Tervisekooli menüü analüüsimise juhised.
- Toiduportsjonite suurused jm toitumisalane info Tervise Arengu Instituudi kodulehel.
- ETTA tervisliku haigusi ennetava toitumise juhised täiskasvanule.
- Pitsi, T., et al. (2015) Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, Tervise Arengu Instituut.



## II MOODUL

### TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

#### II mooduli eesmärk

Koolituse käigus on õppija omandanud toitumisharjumuste muutmise jaoks vajalikud põhioskused ja teadmised. Koolituse tulemusena on õppija suuteline sooritama toitumisharjumuste muutmise 5. taseme kutseeksamit.

#### II mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- rakendab tänapäevase toitumise ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate klientide (sh laste, eakate, rasedate, alla- ja ülekaaluliste, suurema energiavajadusega isikute jt) praktilises toitumisharjumuste muutmises olles võimeline eristama/valima tõendus põhiseid toitumise- ja liikumissoovitusi lähtudes biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest;
- järgib toitumisharjumuste muutmise nõustamisprotsessi kõiki etappe tehes igas etapis koostööd kliendiga ja vajadusel kliendi tugivõrgustikuga, lähtub kliendi eripärast, 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 toitumisharjumuste muutmise näidustatud) või koostööd nendega;
- dokumenteerib nõustamisseansi nõuetekohaselt ning on võimeline oma tegevust toitumisharjumuste muutmise analüüsima;
- kasutab toitumisharjumuste muutmise efektiivseid intervjuerimistehnikaid ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid konfliktide ja nn raskete klientide korral;
- järgib nõustamisel toitumisharjumuste muutmise eetikakoodeksit, täidab Eesti Vabariigi seadusi, kasutab tõendus põhiseid allikaid ja hindamismeetodeid;
- teavitab toitumisharjumuste muutmise klienti peamistest teabeallikatest, sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga, aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada ja motiveerib klienti toitumissoovitusi järgima;
- juhendab toitumisharjumuste muutmise klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest;
- analüüsib menüüsid ja koostab erinevate klientide vajadusi arvestades nende sobivad menüüd, sh tasakaalustab kliendile määratud piirangutega menüüsid;
- soovib toitumisharjumuste muutmise kliendile ohututes annustes toidulisandeid vajaduse ilmnemisel – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikaajaline ja tõsine puudujääk;
- annab erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega klientidele tasakaalustatud toitumise alast nõu oma kompetentsuse piirides ja vajadusel koostöös vastava spetsialistiga olles teadlik, missuguste haigusseisundite puhul võib ta tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.

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

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	TUNDIDE ARV JA ÕPPEMEETODID	ÕPPEMATERJALID
<p><b>TOIDUS SISALDUVAD TOITAINED: PÕHITOITAINED, VITAMIINID JA MINERAALAINED</b> <b>TOIDU LISAAINED JA TOIDULISANDID</b></p> <p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Vitamiinid ja mineraalained toidus, päevased vajadused, puuduse ja liiaga seotud ohud, ohutud ülemised piirid toidulisanditena tarbimisel jm oluline teave toitumisnõustajale Toiduvalgud, lipiidid (sh toidurasvad), süsivesikud - tarbimissoovitused, funktsioonid inimkehas, terviseriskid üle- ja alatarbimisel Toiduainete koostise tõenduspõhised andmebaasid jt infoallikad Lisaaained toidus, nende ohutusega seotud teemad</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> Toitumisnõustaja tasemel vajaliku teabe leidmine ja kasutamine, internetist leitava teabe tõenduspõhisuse hindamine Toiduainete koostise kohta info leidmine ja selle analüüsimine <u>Iseseisev töö:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>12 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 24 t iseseisvat tööd</p> <p>12 t teooriaõpet (sh 4 t videoloengutena) – <i>loeng, keeruliste teemade lahtirääkimine, seoste demonstreerimine igapäevatööga</i></p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>allikate kasutamise juhendamine, seoste demonstreerimine igapäevatööga</i></p> <p>24 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid ja videoloengud Biokeemia õppematerjal toitumisnõustaja tasemele Eesti Toitumissoovituste vastavad peatükid Tervisekooli õpiku „Tervis toidust“ vastavad peatükid</p>
<p><b>MENÜÜ ANALÜÜS JA KOOSTAMINE</b></p>	<p>6 t teooriaõpet 20 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikaõpet töökeskkonnas</p>	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitainete osas tasakaalustatud menüü analüüsimine ja koostamine portsjonisüsteemis Menüü koostamine ja analüüsimine tõenduspõhist toitumisprogrammi (NutriData) kasutades Toidulisandite vajaduse väljaselgitamine</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüü analüüsimise harjutamine ning tasakaalustatud menüü koostamine toitumisprogrammi kasutades ning portsjoneid arvestades Õppijate poolt koostatud menüü analüüside esitlemine kaasõppijatele (2 t koolituse lõpuosas)</p> <p><u>Praktiline õpe töökeskkonnas:</u> 2-päevase tasakaalus menüü koostamine kliendile: kaalulangetajale/lapsele/rasedale/eakale 2-päevase vabalt valitud menüü kirjalik analüüs</p>	<p>6 t teooriaõpet</p> <p>20 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsimine ja koostamine</i></p> <p>40 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>ühe menüü analüüsi vormistamine ja ühe menüü koostamine kliendile</i></p>	<p>Tervisekooli menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid. Kliendile menüü vormistamise juhised. Eesti riiklikud toitumissoovitused, portsjonite suurused NutriData programm</p>

<b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED JA TÕENDUSPÕHISUS TOITUMISNÕUSTAMISES</b>	8 t teooriaõpet 14 t praktikaõpet koolikeskkonnas 30 t iseseisevat tööd	
<b>TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED</b> <u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumisnõustamise olemus, nõustamisprotsessi etapid Andmete kogumine Olulised alusdokumendid, sh kutsestandard ja toitumisnõustaja tööd puudutav seadusandlus Meeskonnatöö alused ja koostöö teiste spetsialistidega <u>Praktikaõppe teemad:</u> Andmete kogumine ja kliendi seisundi hindamine Nõustamiseansi vaatlemine ja tagasiside andmine	4 t teooriaõpet - loeng 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>praktiline harjutamine ja nõustamise vaatlemine</i>	Toitumisnõustaja kutsestandard Toitumisnõustaja dokumentatsioon Koostööpartnerite töökirjeldused Seadused ja eetikakoodeks Erialauhingute dokumendid nõustamise olemuse ja protsessi kohta
<b>TÕENDUSPÕHISUS TOITUMISNÕUSTAMISES JA TEENUSE KVALITEET</b> <u>Teooriaõppe teemad:</u> Tõenduspõhisus toitumisnõustamises <u>Praktikaõppe teemad:</u> Toitumisnõustamises kasutatava info tõenduspõhisuse ja referaadi jaoks internetiallikate hindamine, viitamise harjutamine Õppijate koostatud referaatide ettekandmine (4 t koolituse lõpuosas) <u>Iseseisva töö teemad:</u> Toitumisnõustaja tööga seotud usaldusväärsete internetiallikate leidmine, nende kasutamine referaadis ja nendele viitamine	4 t teooriaõpet (sh 2 t videoloengutena) – <i>referaadi koostamise juhendamine</i>  10 t praktikaõpet koolikeskkonnas  30 t iseseisvat tööd- <i>referaadi kirjutamine</i>	Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused Referaadi kirjutamise juhis Tõenduspõhiste allikate leidmise juhis
<b>NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED, SUHTLEMINE PROBLEEMIDE KORRAL</b>	14 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd	
<b>NÕUSTAMISE JA TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED</b> <u>Teooriaõppe teemad:</u> Nõustamise protsess Efektivesed ja ebaefektivesed nõustamistehnikad Kliendi motiveerimine ja jõustamine <u>Praktikaõppe teemad:</u> Nõustamis- ja intervjuerimistehnikate vaatlemine ja praktiseerimine	4 t teooriaõpet (sh 2 t videoloengutena) – <i>loeng, nõustamistehnikate kirjeldus läbi näidete, tehnikate demonstratsioon</i>  6 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>intervjuerimistehnikate, sh aktiivse kuulamise vaatlemine ja harjutamine</i>	Kooli õppematerjalid. Tervisekooli õpik „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“ Erialauhenduste juhendmaterjal: Kliendi motiveerimise, toetamise ja võimendamise tehnikad

<p><b>PROBLEEMSED KLIENDID, SUHTLEMINE PROBLEEMIDE KORRAL</b></p> <p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumisharjumused ja nende kujunemine, perekonna ja stressi mõju Raske klient toitumisharjumuste, suhtlemine probleemide korral Kliendi ja nõustaja õigused Psüühikahäiretega kliendid nõustamises, nendega suhtlemise eripärad, esilekerkivad probleemid Koostöö psühholoogide, psühhoterapeutide ja psühhiaatritega Läbipõlemise väljendused ja eneseabi Supervisiooni ja psühholoogilise toetuse vajalikkus</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> Nõustamise ja enesekehtestamise tehnikate harjutamine erinevates situatsioonides Probleemsete klientide nõustamise harjutamine (nõudlikud/õpetavad/endassetõmbunud kliendid)</p> <p><u>Iseseisev töö:</u> Nõustamist puudutavatele teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>10 t teooriaõpet (sh 4 t videoloengutena) – <i>loeng, juhtumite näited, nõustamistehnikate kirjeldus läbi näidete</i></p> <p>2 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>suhtlemise harjutamine probleemide ja konfliktide korral</i></p> <p>4 t iseseisvat tööd – teooriatöö</p>	
<p><b>TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ OLEMUS JA TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTISEERIMINE</b></p>	<p>6 t teooriaõpet 28 t praktikaõpet koolikeskkonnas 42 t praktikaõpet töökeskkonnas 10 t iseseisvat tööd</p>	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumisharjumuste igapäevatöö: toitumisharjumuste ettevõtjana, teenuse reklaamimine, tasu küsimine, pakutavad teenused, töö kliendi tugivõrgustikuga (4 t õppe keskosas) Toitumisharjumustajana tööleasumine, teenuse kvaliteet, kompetentsi säilitamine ja elukestev õpe ning koostöö teiste spetsialistidega (2 t õppe lõpuosas)</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> Nõustamisseansside analüüsimine ja neile hinnangu andmise harjutamine - kohustuslikud nõustamise etappide olemasolu ja kompetentside hindamine (4 t nõustamise videoseansi vaatlemist ja analüüsimist, 16 t praktilist nõustamise harjutamist) Nõustamisjuhtumite dokumenteerimise ja kliendijuhtumite vormistamise harjutamine (juhtumianalüüsi kirjutamine) (4 t kliendijuhtumite õppepäeval) Erinevate kliendijuhtumite (erinevas vanuses lapsed ja nende pered, eakad, rasedad, üle- ja alakaalulised,</p>	<p>6 t teooriaõpet - <i>ajurünnak ja diskussioon, praktiku kogemuste kuulamine, isiklike kogemuste jagamine</i></p> <p>28 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>toitumisharjumuste seansside vaatlemine ja harjutamine, dokumenteerimine ja analüüsi kirjutamine</i> <i>Kliendijuhtumite analüüs, nõustamisplaanide koostamine ning toitumissoovituste jagamine</i></p>	<p>Erialaühingute ja Tervisekooli õppe- ning juhendmaterjalid nõustamiseks ja toitumisharjumuste jaoks juhtumianalüüsi kirjutamiseks juhised Toitumisharjumuste seansi vaatlemise ja hindamise juhised</p>

<p>piirangutega menüüsid järgivad kliendid, sh taimetoitlased) arutelud, nõustamise plaanide koostamine, toitumissoovitused ja -nõustamise eripärad (4 t kliendijuhtumite õppepäeval)</p> <p><u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> Iseseisvalt 14 erineva kliendi toitumisnõustamise läbiviimine (vajadusel koolitajapoolse supervisiooniga) Ühe juhtumianalüüsi vormistamine ja esitamine</p> <p><u>Iseseisva töö teemad:</u> Toitumisnõustaja tööd ja kompetentsi puudutavatele teooriatöö küsimustele vastamine ning ühe juhtumianalüüsi kirjutamine</p>	<p>42 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>praktiline kliendinõustamine (sh ettevalmistus nõustamiseks ja kokkuvõtete tegemine)</i></p> <p>10 t iseseisvat tööd - <i>teooriatöö ja ühe juhtumianalüüsi vormistamine</i></p>	
<p><b>TERVISLIK KEHAKAAL, KAALULANGETAV TOITUMINE JA TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>8 t teooriaõpet 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikaõpet töökeskkonnas</p>	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Ülekaal ja rasvumine, tekkepõhjused, seisundi hindamine Kehakaalu mõjutavad tegurid Erinevad kehakaalu langetamise viisid, nende mõju tervisele (sh kaalu langetavad operatsioonid ja toidulisandid) Liikumine ja kehakaal Kaalugrupid ja individuaalne nõustamine Kaalulangetaja (rasvunud kliendi) toitumis- ja liikumisnõustamine, esilekerkivad probleemid</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüü analüüs rõhuasetusega süsivesikute tasakaalule 2-päevase tasakaalustatud (sh tasakaalus süsivesikutega) menüü koostamine kliendile Süsivesikuid tasakaalustavate toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus Kaalulangetamise sooviga kliendi esmase ja teise nõustamise harjutamine rollimängus: nõustamisplaani koostamine, materjalide leidmine jms.</p> <p><u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> Toitaineterikka tasakaalustatud süsivesikutega 2 nädala menüü koostamine iseendale ja selle järgimine</p>	<p><i>8 t teooriaõpet – loeng, kliendijuhtumite näited, kogemuste kirjeldamine</i></p> <p>16 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüü analüüs ja koostamine (individuaalne töö), toitumissoovituste andmise praktiseerimine kaalulangetajale (kahestes gruppides)</i></p> <p>40 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>tasakaalus toitumise praktiseerimine 2 nädalat</i></p>	<p>Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused Tervisekooli õppematerjalid ETTA kaalulangetamise juhised toitumisnõustajale ETTA materjal erinevate dieetide mõjust kehakaalu langetamisele Tervisekooli menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid GI ja GK tabelid</p>

<b>SÖÖMISHÄIRETE ÄRATUNDMINE, TOIDUTÕHUSTAMISE VAJADUSE VÄLJASELGITAMINE JA MEETODID, TOIUTMISNÕUSTAJA KOMPETENTS JA KOOSTÖÖ</b>	4 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 2 t iseseisvat tööd	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u>  Söömishäired, tekkepõhjused, sümptomid ja hindamine  Söömishäirete ja kehakaaluga seotud psühholoogilised, sh perepsühholoogilised faktorid, emotsionaalne söömine jms  Toitumisnõustaja pädevus söömishäire märkamisel ja koostöö teiste spetsialistidega  Alakaalu põhjused, hindamine, ohud; tõhustatud toitumine toitumisnõustaja pädevuse piirides  Toidulisandid, suurendatud toitainetesisaldusega toidud/joogid</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u>  Ühe nõuetekohase 1-2-päevase toitainete mõttes tasakaalu suure energiasisaldusega menüü koostamine</p> <p><u>Iseseisva töö teema:</u>  Söömishäirete sümptomite kirjeldamine teooriatöös</p>	4 t teooriaõpet - loeng, kliendijuhtumite näited  4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – tõhustatud toitumise menüü koostamine  2 t iseseisvat tööd - teooriatöö	Toitumisnõustaja kutsestandard ETTA tõhustatud toitumise ja kehakaalu tervisliku tõstmise juhised ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhised (toitumisnõustaja pädevuse osa) Internetiviited söömishäirete kirjeldustele
<b>ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED</b>	8 t teooriaõpet	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u>  Ülevaade erinevatest elundkondadest ning nende toimimise üldistest põhimõtetest  Toitumisnõustamisel esilekerkivate terviseprobleemide seosed organsüsteemide füsioloogiaga  Juhised õppematerjali kasutamiseks igapäevatöös</p>	8 t teooriaõpet (videoloengutena)	Kooli õppematerjal Viited ingliskeelsetele toitumisnõustaja tasemel õpikutele lisainfo saamiseks Videoloengud
<b>SEEDIMINE, SELLE TOETAMINE TOITUMISEGA LÄHTUDES FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA PÕHITEADMISTEST</b>	12 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u>  Seedeelundkonna anatoomia-füsioloogia  Toiduainete seedimine erinevates seedeelundkonna osades, toitainete imendumine, imendumishäirete põhjused  Seedeensüümid, seedehormoonid  Mikrobioota roll tervises  Seedehäirete tekkimise seosed toitumisega  Sagedasemad seedehäired haigusdiagnoosita inimestel, toitumisnõustamine lähtudes anatoomia-füsioloogia ja biokeemia põhiteadmistest  Toitumisnõustaja pädevuse piirid ja koostöö teiste spetsialistidega</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u>  Menüü koostamine füsioloogia ja biokeemia põhiteadmisi kasutades</p>	12 t teoreetilist tööd – Keeruliste teemade selgitamine, õppematerjali igapäevatöös kasutamise juhendamine Nõustamisjuhtumite näited, arutelu seedehäirete kujunemise põhjuste üle, mille kaudu jõuda vajalike toitumissoovitusteni  4 t praktikaõpet koolikeskkonnas –	Tervisekooli õppematerjalid ETTA juhised toitumisnõustamiseks kergemate seedeavaevuste korral

	<i>seedimist toetava menüü koostamine</i>	
<b>BAASTEADMISED TOITUMISEST ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL, TOITUMISNÕUSTAMINE</b>	16 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikaõpet töökeskkonnas	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumissoovitused ja menüü koostamise põhimõtted erinevates eaperioodides klientide puhul, koostöö tugivõrgustikuga *Raseda ja imetava ema toitumisenõustamine *Toitumissoovitused lapsega erinevatel perioodidel *Eaka toitumise eripärad, sagedasemad füsioloogilised, sotsiaalsed ja psühholoogilised iseärasused</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüüde analüüsid ja 2-päevase menüü koostamine rasedale ja teatud eaperioodis lapsele Ühe eaka toitumisharjumuste kohta andmete kogumine ja arutelu eakate toitumise teemal</p> <p><u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> Ühe lapse toitumisenõustamine, sh koostöö tema vanematega, lapsele mõeldud toitumissoovituste kirjalik esitamine</p>	<p>16 t teooriaõpet – loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja õppematerjalide kasutamise juhendamine</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – menüüde koostamine ja eaka isiku toitumise andmete kogumine</p> <p>10 t praktikaõpet töökeskkonnas – lapse ja tema pereliikme/-liikmete iseseisev nõustamine</p>	<p>Tervisekooli õppematerjalid Eesti toitumissoovitused lapsele, rasedale ja eakale Raamat “Laste toitumine ja tervis” vastavad peatükid Õpetajaraamat lasteaedadele „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“, 2020 Imiku ja väikelapse toitmine, nõuanded lapsevanematele, 2020 Õpik kõrgkoolidele “Gerontoloogia” lk 158-188</p>
<b>TUGIELUNDKOND JA TERVISLIK LIIKUMINE, LIIKUMISHARRASTAJA TOITUMISNÕUSTAMINE</b>	6 t teooriaõpet 2 t praktikaõpet koolikeskkonnas 30 t iseseisvat tööd	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Lihased, liigesed, sidemed: anatoomia-füsioloogia põhiteadmised Energiabilanss, energiavajadus, energia tootmine Tõenduspõhised soovitused tervislikuks liikumiseks Treenimise ja toitumise põhimõtted individuaalsusest lähtudes Toitumisenõustaja pädevus liikumisharrastaja toitumisenõustamisel</p> <p><u>Praktikaõppe teemad:</u> 2-päevase menüü analüüs ja soovituste andmine suurema energiavajadusega liikumisharrastajale</p> <p><u>Iseseisva töö teemad:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>6 t teooriaõpet – loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja õppematerjalide kasutamise juhendamine</p> <p>2 t praktikaõpet koolikeskkonnas – menüü analüüs</p> <p>30 t iseseisvat tööd – teooriatöö</p>	<p>Tervisekooli õppematerjalid Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused ETTA toitumisenõustamise juhised liikumisharrastajale</p>



<p><b>TOIDUHÜGIEEN JA TÖÖTUBADE LÄBIVIIMINE</b></p>	<p>6 t teooriaõpet 2 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd</p>	
<p><u>Teooriaõppe teemad:</u> Toiduhügieen ja toiduohutus Töötubade läbiviimine Toidu valmistamine toitumisinõustaja poolt läbiviidavas töötoas <u>Praktikaõppe teemad:</u> Ühe töötoa läbiviimise plaani koostamine grupitööna <u>Iseseisva töö teemad:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>6 t teooriaõpet – <i>loeng, diskussioon, ajurünnak</i></p> <p>2 t praktikaõpet - <i>grupitöö</i></p> <p>4t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i></p>	<p>Tervisekooli õppematerjal Eesti toitumis- ja liikumissoovituste toiduohutuse pt ETTA töötubade läbiviimise juhised</p>
<p><b>PIIRANGUTEGA MENÜÜDE TASAKAALUSTAMINE TÄISTAIMETOITLASE JA VEGANI TOITUMISNÕUSTAMINE</b></p>	<p>8 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 50 t praktikaõpet töökeskkonnas</p>	
<p><b>PIIRANGUTEGA MENÜÜDE TASAKAALUSTAMINE</b> <u>Teooriaõppe teemad:</u> Piirangutega menüüde järgimise põhjused ja näidustused, toitumisinõustaja kompetents ja koostöö dieedi määratud spetsialistidega Gluteenivaba dieedi juhised tsöliaakiahaiguse korral, koostöö toitumisterapeudiga Toitumisinõustaja pädevus <u>Praktikaõppe teemad:</u> Teiste spetsialistide poolt määratud piirangutega menüüde tasakaalustamine: munavaba, piimavaba, gluteenivaba, laktoosivaba, nisuvaba dieet <u>Praktikaõppe töökeskkonnas:</u> Piirangutega toitaineterikka ja tasakaalustatud 2 nädala menüü koostamine iseendale, selle järgimine ning kogemuse kajastamine</p>	<p>4 t teooriaõpet – <i>suuniste andmine informatsiooni leidmiseks ja juhiste kasutamiseks</i></p> <p>4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>piirangutega menüüde tasakaalustamine</i></p> <p>30 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>menüüde koostamise ja toitumisjuhiste järgimise praktiseerimine</i></p>	<p>Tervisekooli õppematerjal ETTA juhised toitumisinõustamiseks välistamisdieedi korral Erinevate ühenduste juhised range gluteenivaba dieedi pidamiseks</p>
<p><b>TÄISTAIMETOITLASE JA VEGANI TOITUMISNÕUSTAMINE</b> <u>Teooriaõppe teemad:</u> Taimetoitluse erinevad vormid, ohud ja kasulikkus Täistaimetoitlase menüü analüüs ja toidulisandite vajadus <u>Praktikaõppe teemad:</u> Taimetoitlase menüü analüüs ja tervisliku, toitainete mõttes tasakaalustatud veganitoitumise menüü koostamine <u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> 2-päevase veganitoitumise menüü koostamine kliendile</p>	<p>4 t teooriaõpet – <i>loeng</i></p> <p>4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsid</i></p> <p>20 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>menüü koostamine täistaimetoitlasele</i></p>	<p>Tervisekooli õppematerjal ETTA veganitoitumise juhised Tervisekooli menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid</p>



<b>TOITUMINE TERVISEDENDAMISE EESMÄRGIL, HAIGUSTE ENNETAMISEKS</b> <b>TERVISERISKIDE JA TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE</b>	8 t teooriaõpet 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd	
<b>SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE JA DIABEEDI ENNETAMINE</b> <u>Teoriaõppe teemad:</u> Eluviisi, sh toitumise mõju südame-veresoonkonna-haigustesse ja II tüüpi diabeeti haigestumise riskile Koostöö teiste tervise- ja toitumisala spetsialistidega, toitumisnõustaja pädevuse piirid, sh toitumisnõustamisel haiguste puhul Ohumärgid, kliendi edasisuunamine <b>VAIMSE TERVISE TOETAMINE TOITUMISEGA</b> <u>Teoriaõppe teemad:</u> Aju tervise jaoks vajalikud toitained ja vaimset tervist toetav toitumine lähtudes füsioloogia ja biokeemia baasteadmistest <u>Praktikaõppe teemad:</u> Tervisliku tasakaalustatud toitumise nõuannete jagamise harjutamine vaimse tervise toetamiseks erinevate probleemide korral (nt õppimise, mälu, meeleolu toetamine toitumisega) <b>TERVISERISKIDE JA TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE</b> <u>Praktikaõppe teemad:</u> Tõendus põhiste juhiste põhjal toitumisnõustamise plaanide koostamine ja nõustamise läbiviimise harjutamine erinevatele riskigrupi klientidele Haigusdiagnoosiga klientide sobivuse väljaselgitamine toitumisnõustamiseks, koostöövajaduse väljaselgitamine nende klientide toitumisnõustamisel Ohumärkide äratundmine, vajaduse hindamine kliendi edasisuunamiseks teiste spetsialistide juurde  Iseseisva töö teemad: Teooriatöö küsimustele vastamine	8 t teooriaõpet – loeng, praktilised näited, õpitud füsioloogiaalaste teadmiste rakendamise näited terviseriskidega klientide nõustamisel  16 t praktikaõpet koolikeskkonnas – nõustamise seansside läbiviimine ja toitumissoovituste andmise harjutamine  4 t iseseisvat tööd – teooriatöö	Terviskooli õppematerjalid ja toitumisnõustamise juhised Südame-veresoonkonna, aju ja närvisüsteemi anatoomia-füsioloogia õppematerjal Toitumisnõustaja kutsestandard Arstide ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa südame-veresoonkonna haiguste ennetamiseks Erialaühingute juhise ohumärkide äratundmiseks toitumisnõustamisel
<b>ESMAABI JA OHUSITUATSIOONIDES KÄITUMINE</b>	3 t teooriaõpet 2 t praktikaõpet	
<u>Teoria- ja praktikaõppe teemad:</u> Kannatanu seisundi hindamine, eluohtliku seisundi äratundmine Esmaabi äkkhaigestumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk Ohumärgid toitumisnõustamises, mis vajavad kiiret reageerimist	5 t teooria- ja praktikaõpet videoloengutena ja esmaabi andmise demonratsioonina - näited toitumisnõustamise praktikast Elustamise tehnikate demonratsioon	Kooli õppematerjal ja videoloengud

Kokku	125 t teooriaõpet 140 t praktikaõpet koolikeskkonnas 182 t praktikaõpet töökeskkonnas 108 t iseseisevat tööd
<b>KOKKU:</b>	<b>555 tundi</b>

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS II moodulis:

- Toitumisinõustaja (tase 5) kutsestandard.
- Pitsi, T. jt (2015). "Eesti toitumis- ja liikumissoovitused". Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- Toiduportsjonite hulgad, suurused jm toitumisalane info Tervise Arengu Instituudi kodulehel.
- Tervisekooli menüü analüüsi ja koostamise juhendid.
- Tõenduspõhised toiduainete koostise andmebaasid.
- Erialaühingute dokument: Tervisele ohtlikud seisundid.
- Toitumisinõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks.
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisinõustamist.
- Tervisekooli õppe- ja loengumaterjalid kõikidel õpetatavatel teemadel, videoloengud.
- Soots, A., jt. Tervis toidust. Tervisekool.
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks ja nõustamise analüüsimiseks, referaatide kirjutamiseks jne.
- Erinevad toitumise kvaliteedi hindamise instrumendid nagu MeDiet, HEI, DASH jt.
- Juhendmaterjalid toitumisinõustajale: toitumisinõustamise protsess ja selle etapid, nõustamistehnikate kasutamine nõustamisprotsessi erinevates etappides, toitumisinõustamise sihtgrupid ja näidustused, laiendatud meeskonna liikmete funktsioonid, menüüde koostamise ja analüüsimise juhendid jt.
- ETTA koostatud toitumisinõustamise juhised toitumisinõustajatele nagu veganitoitumise juhised, kaalulangetamise nõustamise juhised, välistamisdieedi nõustamise juhised, liikumisharrastaja toitumisinõustamise juhised, kergemate seedevaevustega klientide nõustamise juhised, töötubade läbiviimise juhised jt.
- Eesti Tsöliaakia Seltsi ja ETTA gluteenivaba toitumise juhised.
- Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil (RJ-E/34.1-2019).
- Eesti südame- ja veresoonehaiguste preventsiiooni juhend. 2006. Eesti Arst, 85(3), 182-216.
- ETTA koostatud ülevaade tõenduspõhiselt kaalu langetavast toitumisest ja erinevatest dieetidest.
- Soots, A. (2018). „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisekool. Tartu.
- Saks, K. jt (2016). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (e-versioon, eaka toitumise pt lk 158-188).
- Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaedadele. (2020)
- Imiku ja väikelapse toitmine. Nõuanded lapsevanematele. 2020.
- Soots, A., jt (2023). "Laste toitumine ja tervis". Pegasus.
- Kokassaar, U., Zilmer, U. (2007). „Vitamiinid: mida peab teadma vitamiinidest“, Ajakirjade kirjastus.
- Kokassaar, U., Zilmer, M. (2007). „Mineraalained: mida peab teadma mineraalainetest“, Ajakirjade kirjastus.

## HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

**Hindamiseetod** kirjeldab, kuidas õppija peab oma kompetentse demonstreerima. **Hindamiskriteeriumite** abil kirjeldatakse, millisele tasemele õppija poolt hindamiseetodi kaudu demonstreeritavad kompetentsid peavad vastama (ehk siis kuidas õpiväljundite omandamist tõendatakse).

### I moodul TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

Kohustuslikud tööd koolikeskkonnas:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
10 kliendi menüü analüüs ja tasakaalustamine (koos koolitajaga).	Õppija on 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 õppetöö käigus ühe päeva menüü, mis on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev.

### II moodul TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Kohustuslikud tööd koolikeskkonnas:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
6 erineva tervisliku toitainete mõttes tasakaalustatud toitainerikka menüü esitamine praktikaõppe käigus. Menüüd koostatakse kas grupitööna või individuaalselt: - 1- päevane portsjonitesüsteemis koostatud ja toitumisprogrammiga kontrollitud menüü - 2- päevane tasakaalus süsivesikutega menüü kaalulangetajale - 1- päevane tõhustatud toitumise menüü - 2- päevane menüü lapsele - 2- päevane menüü rasedale - 2- päevane menüü liikumisharrastajale	Kõik koolikeskkonnas praktilise õppetöö käigus koostatud menüüd vastavad tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele (sh vormistuse osas) ja arvestavad kliendi individuaalseid vajadusi.

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

<p>Kliendijuhtumite aruteludes osalemine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.</p>	<p>Õppija osaleb aktiivselt koolikeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskust koostada toitumisharjumuste 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>- toitumisharjumuste kompetentsi piiride tundmist ja olusituatsioonide märkamist;</li> <li>- koostöövajaduse äratundmist teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga;</li> <li>- oskust välja selgitada toidulisandite vajadust;</li> <li>- tasakaalustatud toitumise alaste nõuannete jagamise oskust erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega (sh kergemate seedevaevustega) klientidele;</li> <li>- haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumisharjumuste ei tohi tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.</li> </ul>
---	---

Kohustuslikud tööd praktilisel 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.
Kliendijuhtumi analüüsi esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud juhtumianalüüs vastama juhendis etteantud nõuetele ja sisaldama kõiki toitumisharjumuste protsessi osi ning eneseanalüüsi. Toitumis- ja liikumissoovitused peavad baseeruma hindamistulemustel, olema kliendikesksed, tõenduspõhised ja toitumisharjumuste kompetentsi kuuluvad.
Referaadi esitamine toitumisharjumuste jaoks olulisel teemal.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud referaat vastama juhendis toodud nõuetele, olema kirjutatud toitumisharjumuste kompetentsi kuuluval teemal ning toetuma korrektselt viidatud usaldusväärsetele allikatele.
Tasakaalustatud 2-päevase näidismenüü esitamine (menüü teema leiab õppija ise vabal valikul toitumisharjumuste kompetentsi piires).	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele, sisaldama menüü sissejuhatust koos menüü koostamise põhimõtete

	selgitusega ning olema kliendile arusaadavas keeles ja kergesti järgitav.
Õppija enda valikul ühe 2-päevase menüü analüüsi esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Eesti Toitumissoovituste ja erialaühingute poolt koostatud juhiste järgi.
Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus 2-päevase täistaimetoitlase 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 kahenädalase madala glükeemilise koormusega toitumise ja kahenädalase eridieedi kogemusest.	Arvestuse saamiseks peab õppija lühidalt kirjeldama kahe nädala jooksul läbi viidud toitumiskogemusi ja analüüsima saadud kogemusi toitumiskogemuse aspektist lähtuvalt – kuidas oma kogemust praktilises klienditöös kasutada.
Kokkuvõtte esitamine 15 erinevast kliendinõustamisest (sh ühe lapse toitumiskogemusest).	Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima vähemalt 15 kliendinõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte. Ühe nõustamise puhul peab olema välja toodud ka kliendi tugivõrgustiku liikme(te) nõustamise kokkuvõtte. Lapse toitumiskogemuse kirjelduses esitab õppija lapsele antud toitumissoovitused koos põhjendustega.
Eneseanalüüsi „Mina toitumiskogemustajana“ esitamine.	Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumiskogemuse teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumiskogemustajaks saamisel paremini toetada.
Toitumiskogemustaja taseme teooriatöö esitamine	Arvestuse saamiseks peavad 95% küsimustest olema õigesti vastatud, kõik vastused peavad olema põhjendatud viidates korrektsetel usaldusväärsetel allikatel.

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 jätkata, tõend I mooduli läbimise kohta.

I ja II mooduli edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse TOITUMISKOGEMUSTAJA õppe läbimise kohta. Kui õppija on osalenud vaid teooria- ja praktikaõppes koolikeskkonnas, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid või need tööd pole arvestatud, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestuse saanud tööde kohta.