



Õppekava  
**TOITUMISTERAPEUDI ÕPPE  
 II TASE**

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAPEUDIÕPPE II tase
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena on õppija on omandanud vajalikud lisateadmised ja oskused toitumisterapeudi individuaalkonsultatsiooni pakkumiseks klientidele tõendus põhiseid juhiseid järgides
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	Kokku 580 tundi, sh 250 tundi teooria- ja praktikaõpet (136 tundi teooriaõpet, 114 tundi praktilist õpet), 50 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 280 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	12 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (teoreetiline ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on kõrgharidus ja toitumisterapeudi baastaseme õppe läbimine ning klienditöö kogemus
Lõpetamise tingimused:	Õpilasele antakse tunnistus, kui kõik arvestused on sooritatud
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisterapeudi II taseme õppe koolitusprogrammi läbimise kohta

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu  
[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); Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni (ETTA) koostatud tõenduspõhine ülevaade toitumisteraapia näidustustest ja sihtgruppidest; Toitumisterapeutide jätkukoolituse vajadus.

## **Teadmiste ja oskuste alused**

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Toitumisega seotud peatükid arstide ravi- ja tegutsemisjuhised (nii Eesti kui rahvusvahelised juhised); Ülemaailmselt tunnustatud toitumisteraapia ja dietoloogia juhised; Teadusuuringud toitumisteraapia kohta; ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.

## **Kooli lõpetava toitumisterapeudi kompetents**

Kooli lõpetav õppija on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast pädevuse piiridesse jäävat toitumisteraapia teenust erinevatele elanikkonna gruppidele.

## **SIHTGRUPP**

Toitumisterapeudi baasõppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad saada jätkukoolitust ja pakkuda teenust rohkematele sihtgruppidele.

## **ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS**

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

Õppetöö koosneb kümnest ühepäevasest ja kahest kahepäevastest tsüklist kord kuus ja kestab kokku 12 kuud. Igale õppetsüklile ja praktilisele tööle töökeskkonnas eelneb ja/või järgneb iseseisev töö.

Õppetöö maht on II tasemel kokku 580 tundi, sh 250 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (136 tundi teooriaõpet, 114 tundi praktilist õpet), 50 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 280 tundi iseseisvat tööd.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Toitumisterapeudi II taseme õppesse astumiseks peab õppija olema läbinud toitumisterapeudi baastasemel õpe, tal peab olema kõrgharidus ja klienditöö kogemus.

Toitumisterapeudi II tasemel õppesse võivad tulla erinevates Eesti koolides toitumisteraapia baasõppe lõpetanud isikud.

## **Õppija esitab järgmised vastuvõtudokumendid:**

- kõrgharidust tõendav dokument;
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja toitumisteraapia alase tegevuse kirjeldusega;
- toitumisterapeudi baastasemel õppe lõpetamise tunnistus koos õppekavaga (võõrkeelne eestikeelse tõlkega), kui õpe ei ole lõpetatud Tervisekoolis;

## **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 Pirita tee 26c-33 Tallinnas. Koolil on auditoorseks õppetöök sisustatud ruumid ning grupitöök 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 interneti- kui koolikeskkonnas ja töökeskkonnas – õppijate poolt vabalt valitud nõustamiskabinettides. Õppijad saavad nõustamiseks kasutada ka kooli nõustamiskabinetti.

### **KOOLITAJAD**

- Toitumisterapeudiõppe haigustepuhuse toitumise teema koolitajad on erialase hariduse (jätkuõppe läbinud toitumisterapeudid) ja töökogemusega ning andragoogilise ettevalmistuse ning kogemusega.
- Praktikajuhendajad on toitumisterapeudi jätkuõppe läbinud toitumisteraapia praktikud.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajal on psühholoogi haridus ja/või psühholoogilise nõustaja või suhtlemistreeneri väljaõpe.
- Haigusõpetuse, biokeemia ja füsioloogia teemade koolitajatel on lisaks toitumisterapeudi väljaõppele arsti või bioloogi haridus.
- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

### **ÕPPEMEETODID**

**Auditoorses teoreetilises õppes** kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd ja ajurünnakut. Loenguid on õppijal võimalik kuulata iseseisvalt videoloengutena 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 tõendus põhised 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 teraapiasituatsiooni 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. Iseseisev töö eelneb ja järgneb ka praktikale töökeskkonnas. Enne igat kliendinõustamist koostab õppija nõustamise plaani ja viib ennast kurssi konkreetse teemaga. Nõustamise järgselt loeb täiendavalt vastava teema kohta käivaid allikaid, samuti valib ja vajadusel koostab kliendile saadetavad materjalid. Iseseisva töö alla kuulub ka teooriatöö 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. Supervisioon tähendab koolitaja-superviisori poolt antavat tagasisidet õppija poolt läbi viidud iseseisvale nõustamisele.

### **HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED**

Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui ta on osalenud kõikides teoorialoengutes ning praktikaõppes. Õpilane saab tunnistuse, kui kõik arvestused on sooritatud.

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 ÕPPE II TASE**

#### **Õppe eesmärk**

Õppija on omandanud vajalikud lisateadmised ja oskused toitumisterapeudi individuaalkonsultatsiooni pakkumiseks klientidele tõenduspõhiseid juhiseid järgides.

#### **Õpiväljundid**

Koolituse läbinud toitumisterapeut:

Oskab anda nõuandeid immuunsuse toetamiseks ja soovitada toidulisandeid oma pädevuse piirides:

- Teab, mida kujutab endast inimese immuunsüsteem ja kuidas see toimib;
- Teab, mida kujutavad endast põletikulised protsessid kehas ja tunneb põletikuvastast toitumist;
- Teab, mida tähendab autoimmuunhaigus, tegutseb pädevuse piirides ja koostöös teiste spetsialistidega;
- Tunneb pädevuse piire toidulisandeid soovitades.

Pakub tõenduspõhist toitumisteraapiat rasvunud ja II tüüpi diabeediga kliendile:

- Tunneb inimese rasvkoe anatoomiat ja füsioloogiat;
- Oskab selgitada insuliinresistentsuse olemust ja tekkimist ning II tüüpi diabeedi arengut;
- Oskab kliendile selgitada südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise riski.

Tunneb I tüüpi diabeediga isikute toitumisteraapia põhimõtteid ja teab, kellega teha koostööd nende klientide nõustamisel.

Mõistab toiduallergia, -talumatuse ja -tundlikkuse olemust ning erisusi:

- Teab, mis on toitumisterapeudi pädevuses ning missugustes olukordades tuleb teha teiste spetsialistidega koostööd, kliendid edasi suunata või konsulteerida;
- Oskab toiduallergia ja talumatuse teste nõustada ning anda enda pädevusse kuuluvaid soovitusi.

Oskab nõustada enda pädevuse piiridesse jäävate luu- ja liigesehaigustega kliente:

- Tunneb toitumisterapeutile vajalike teadmiste tasemel sidekoe, luude ja liigeste anatoomiat-füsioloogiat, biokeemiat, teab kuidas toimuvad paranemisprotsessid;
- Oskab anda luud tugevdavaid toitumissoovitusi ja vajadusel toidulisandite soovitusi;
- Oskab anda liigeste funktsioneerimist parandavaid toitumissoovitusi;
- Teab oma pädevuse piire liigesehaigustega haigetega töötamisel.

Oskab nõustada enda pädevuse piiridesse jäävate nahahaigustega kliente:

- Oskab jagada toitumisterapeudi tasemel toitumissoovitusi kuiva naha, tundliku naha, akne ja ekseemi korral;
- Teab enda pädevust piirangutega toitumise puhul toitumissoovituste andmiseks;
- Tunneb pädevuse piire nahahaiguste toitumisteraapias, teab, millal ja kellega teha koostööd ning millal ja kellele kliendid edasi suunata.

Oskab nõustada histamiinitalumatusega kliente, koostada nendele individuaalselt sobivat menüüd ja juhendada selle järgimist:

- Tunneb histamiinitalumatust, oskab selgitada selle olemust;
- Oskab koostada kliendile sobiva individuaalse menüü ja juhendada selle järgimist.

Tunneb erinevaid peavalu põhjuseid ja oskab välja selgitada seost toitumisega, oskab nõustada peavaluga klienti ja anda tõenduspõhiseid kliendist lähtuvaid toitumissoovitusi.

Tunneb detoksifikatsiooni inimkehas ja oskab anda kliendile toitumissoovitusi nende protsesside toetamiseks.

Oskab nõustada enda pädevuse piiridesse jäävate seedetrakti haigustega kliente:

- Tunneb enamlevinud seedetrakti haigusi ja seda, mida kujutab nende toitumisteraapia;
- Tunneb enda pädevuse piire ja teab, mis on jätkutasemel spetsialisti pädevus ning teeb nendega koostööd keerulisemate juhtumite nõustamisel;
- Teab, millal soovitatakse eridieete nagu FODMAP ja SCD ning teeb koostööd nende dieetide spetsialistidega.

Psüühika- ja neuroloogiliste haiguste toitumisteraapia:

- Tunneb enamlevinud psüühikahäireid ja nendepuhust toitumisteraapiat ning enda pädevuse piire;
- Tunneb epilepsia, hulgiskleroosi, Parkinsoni tõve ja Alzheimeri toitumisteraapiat ja enda pädevuse piire;
- Teab kellega teha koostööd ja kellele klienti edasi suunata.

Toidulisandid

- Oskab hinnata toidulisandi vajalikkust;
- Orienteerub toidulisandite maailmas, teab, mida tähendab kvaliteetne lisand ja oskab uurida tõenduspõhisust nende soovitamiseks, koos- ja kõrvaltoimeid.

## **ÕPPE SISU JA MAHT, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID**

Toitumisterapeudi õppes käsitletakse haiguspuhust toitumist baseerudes kehtivatel tõenduspõhistel arstide ravi- ja tegutsemisjuhistes sisalduvatel toitumissoovitustel, Tervisekooli ning erialaühingute ja spetsialistide koostatud tõenduspõhistel 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, selgitatakse keerulisi teemasid, sh haiguse kujunemist ja riskifaktoreid läbi seoste toitumisega.

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID JA ÕPPETUNDIDE (t) ARV	ÕPPEMATERJALID
<b>IMMUUNSÜSTEEM JA IMMUUNSUSE TOETAMINE TOITUMISEGA</b>	<b>8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia ja toimimine, immuunvahendused Immuunsuse toetamine toitumise ja toidulisanditega Immuunsüsteemi häirituse seos erinevate haigustega:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Põletiku olemus, põletikulised haigused, sh hingamisteede põletikud</li> <li>- Autoimmuunhaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö funktsionaalse toitumise terapeudiga</li> <li>- Allergia olemus, allergilised haigused, sh astma</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate juhtumite analüüsid, milles antakse toitumis- ja toidulisandite soovitusi</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i></p>	<p>Meditiinilise füsioloogia õpik Teemakohane tõenduspõhine kirjandus ETTA toitumisnõustamise ja teraapia juhised immuunsuse toetamiseks toitumisega</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia Põletiku olemus ja põletikulised haigused Immuunsuse toetamine toidulisanditega Autoimmuunsuse olemus ja autoimmuunhaigustega klientide toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega</p>
<b>RASVUMISE ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA, INSULIINRESISTENTSUS, DIABEET</b>	<b>8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> RASVKUDE kui keha sidekoe vorm; erinevad rasvkoe tüübid, rasvkoe koostis, normaalne funktsioneerimine RASVUMINE KUI TERVISEPROBLEEM: Rasvumise vormid, ainevahetuslikud häired rasvumise korral II TÜÜPI DIABEEDIGA JA RASVUNUD ISIKU TOITUMISNÕUSTAMINE Insuliinresistentsuse olemus, tekkimine ja areng diabeediks, risk südame-veresoonkonna haiguste arenemiseks erinevate rasvumise tüüpide korral GESTATSIOONIDIABEET</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> <i>Kliendi nõustamine rollimängus</i></p> <p>4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i></p>	<p>ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhised ja kaalulangetamise juhise tõenduspõhine alus ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ETTA materjal erinevatest kaalu langetavatest dieetidest</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i></p>

<p>Kaalu langetavad ravimid ja toidulisandid, toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõppe teemad</i> – Juhtumite arutamine, kliendi nõustamine rollimängus</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe rasvunud II tüüpi diabeediga või diabeediriskiga kliendi nõustamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele, sh keerulistele kliendi küsimustele vastamine</p>	<p>20 t iseseisvat tööd- <i>Teooriatöö</i></p>	<p>Rasvkoe anatoomia- füsioloogia Insuliinresistentsus Insuliini toimed Gestatsioonidiabeet</p>
<p><b>I TÜÜPI DIABEEDI TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>10 t praktikat töökeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> I tüüpi diabeet – haiguse olemus, tekkepõhjused, äratundmine, kulg, tüsistused I tüüpi diabeedi ravi ja koostöö diabeedispetsialistidega Häirunud veresuhkrutase, hüpo- ja hüperglükeemia ohud ja nende vältimine I tüüpi diabeedi toitumisteraapia</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Harjutatakse I tüüpi diabeediga isikute nõustamist teemadel: Toitumissoovitused ja nende seotus raviga; Treeningusoovitused ja seotus raviga; Erijuhtumid; Koostöövajaduse väljaselgitamine</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe I tüüpi diabeediga isiku nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö koostamine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>10 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö</i></p>	<p>ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ja juhise lisa: Kogemusnõustajate soovitud I tüüpi diabeedi toitumisteraapiaks</p> <p>Euroopa ja ADA (<i>American Diabetes Association</i>) diabeedi toitumisteraapia juhised</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> I tüüpi diabeet</p>
<p><b>TOIDUALLERGIA, -TALUMATUSE JA TUNDLIKKUSE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktikaõpet töökeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> TOIDUALLERGIA olemus ja toitumisteraapia TSÖLIAAKIA JA LAKTOOSITALUMATUSE teema kordamine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p>	<p>Toitumisteraapia baasõppe taseme õppematerjalid ETTA toidutundlikkuse ja -talumatuse testide nõustamise juhised</p>

<p>TOIDUTALUMATUSE JA -TUNDLIKKUSE OLEMUS JA VÄLJENDUSED ning toitumisnõustamine/-teraapia Nõuete kordamine PIIRANGUTEGA MENÜÜDE SOOVITAMISEKS</p> <p>ERINEVAD TESTID toiduallergia, talumatuse ja -tundlikkuse määramiseks</p> <p>KOOSTÖÖ TEISTE SPETSIALISTIDEGA</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe toidutalumatusesega kliendi nõustamine ja testide interpreteerimise demonstreerimine superviisorile</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i></p> <p>Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia</p> <p>Toiduallergia ja -talumatuse/-tundlikkuse testid ja nende tõendus põhjus</p> <p>Mittetsöliaakia gluteenitundlikkuse ja toiduvalgust indutseeritud soolepõletike toitumisteraapia</p>
<p><b>LUUDE, LIIGESTE JA SIDEKOE HAIGUSED</b></p>	<p><b>12 t teooriaõpet videoloengutena</b></p> <p><b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b></p> <p><b>4 t praktikat töökeskkonnas</b></p> <p><b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i></p> <p>LUUDE anatoomia-füsioloogia, sh uuenemine ja toitainetesisaldus</p> <p>Luude hõrenemise (osteoporoosi ja osteomalaatsia) ja luuhaiguste (põletikud, luuvähk jt) toitumisteraapia</p> <p>SIDEKOE olemus ja funktsioonid, erinevad tüübid</p> <p>LIIGESTE ehitus ja funktsioneerimine ning toitainetevajadus</p> <p>Liigesehaigused (haiguste olemus ja toitumisteraapia): podagra, osteoartriit ja -artriit</p> <p>Autoimmuunsed luu- ja liigesehaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega</p> <p>TOIDULISANDID luudele ja liigestele, toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe liigese probleemiga kliendi toitumisnõustamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö kirjutamine ja kliendijuhtumianalüüsi vormistamine</p>	<p>12 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö Nõustamise analüüsi kirjutamine</i></p>	<p>ETTA juhised osteoporoosi ennetavaks toitumiseks</p> <p>ETTA Podagra toitumisteraapia juhised</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i></p> <p>Luude ja liigeste ehitus ning funktsioneerimine, toitainetevajadus</p> <p>Luudega seotud haigused ja toitumine</p> <p>Sidekoe ehitus ja haigused ning toitumine</p> <p>Osteoartriidi toitumisteraapia</p> <p>Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega</p>



<b>NAHA, JUUSTE JA KÜÜNTE ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA, TOITAINETEVAJADUSED</b>	<b>4 t teooriaõpet videoloengutena</b>	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Naha anatoomia-füsioloogia Naha terviseks vajalikud toitained Juuste ja küünte ehitus ning toitainetevajadus	4 t teooriaõpet videoloengutena	<i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Naha anatoomia-füsioloogia Toitained naha terviseks Juuste ja küünte anatoomia-füsioloogia, vajalikud toitained
<b>NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b>	<b>8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</b>	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Nahaga seotud terviseprobleemid ja haigused ning toitumisteraapia: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuiv nahk, tundlik nahk jt probleemid</li> <li>- Nõgestõbi jt allergilised nahalööbed</li> <li>- Ekseemide olemus ja toitumisteraapia</li> <li>- Akne olemus ja toitumisteraapia</li> </ul> Nahahaiguste seos seedetrakti tervise ja detoksifikatsiooniga Autoimmuunsed nahahaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega Toidulisandid ja toitumisterapeudi pädevus  <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid  <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe nahaprobleemidega kliendi nõustamine  <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	8 t teooriaõpet videoloengutena  8 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid</i>  4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i>  20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i>	Allergia artikkel Eesti Arstist Lember, M jt 2018.  <i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Toiduallergia toitumisteraapia Naha, juuste ja küünte tervise toetamine toitumisega Akne toitumisteraapia Ekseemi toitumisteraapia Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega
<b>HISTAMIINITALUMATUS</b>	<b>4 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</b>	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena)</i> Histamiin toidus ja kehas, selle tekkimine sooles - normaalne ja probleemne seisund Histamiinitalumatuse ilmingud, sh soolevälised Probleemi tuvastamine Toitumissoovitused, menüü koostamise alused Toitumisteraapia plaan, jätkutegevused	8 t teooriaõpet videoloengutena  8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Rollimängus koolitaja nõustamine enda poolt</i>	<i>Tervisekooli õppematerjal:</i> Histamiinitalumatuse olemus Histamiinitalumatuse toitumisteraapia juhised

<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja nõustamine rollimängus õppija koostatud menüü järgimiseks; Juhtumianalüüsid - dieedi pidamise juhendamine algusest lõpuni</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Kliendile eridieedi menüü koostamine</p>	<p><i>koostatud menüü järgimiseks</i> <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>Menüü koostamine kliendile</i></p>	
<p><b>PEAVALU TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>8 t teoreetilist õpet videoloengutena</b> <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktikat töökeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teoriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Erinevad peavalud, sh migreenid Peavalu toitumuslike põhjuste hindamine Erinevad toitumuslikud probleemid, mis võivad peavalu esile kutsuda</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid (mängitakse läbi ja arutletakse kõikide peavalu soodustavate toitumuslike põhjuste üle erinevate juhtumianalüüside näitel)</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe peavaluga kliendi toitumisnõustamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Nõustamise juhtumite läbimängimine ja analüüsimine</i></p> <p>4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjal:</i> Tõendus põhine ülevaade peavalu seostest toitumisega Peavalu toitumisteraapia juhised</p>
<p><b>DETOKSIFIKATSIOON</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teoriaõppe teemad TN tasemel (videoloengutena):</i> Mida tähendab "puhastumine"</p> <p><i>Teoriaõppe teemad TT tasemel (videoloengutena):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maksa ehitus, immuunsüsteem, funktsioonid, detoksifikatsiooni faasid</li> <li>- Maks ja sapiteed, maksast sapiga soolde eritavad ained ja nende väljutamise olulisus</li> <li>- Detoksifikatsiooniprotsessid inimkehas ja nende toimimiseks vajalikud toitained</li> <li>- Erinevad toksiinid ja nende kehasse sattumise ning kehast elimineerimise teed</li> </ul>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Koolitaja nõustamine rollimängus ja juhtumianalüüsid</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>Menüü koostamine kliendile</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Maksa ja sapiteede anatoomia-füsioloogia Detoksifikatsioon inimkehas Toksiinid ja nende detoksifikatsioon Soolestik- maks telje iseloomustus Detoksifikatsiooniprotsesside toetamine toitumise ja toidulisanditega</p>

<p>- Detoksifikatsioon soolestiku tasandil, soolestik - maks seosed</p> <p>Detoksifikatsioon toidulisanditega, toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Detoksifikatsiooni teooria ja menüüde kasutamine klienditöös - juhtumianalüüsid</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Tõenduspõhise detoksifikatsiooniprotsesse toetatava menüü koostamine</p>		
<p><b>SEEDETRAKTI HAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>16 t teooriaõpet videoloengutena</b>  <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas ja</b>  <b>10 t töökeskkonnas</b>  <b>40 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõpe teemad (videoloengutena):</i>  Seedekulgla anatoomia-füsioloogia jätkutasemel  Seedimine detailsemalt, soolestiku immuunsus ja seosed üldise tervisega</p> <p>Toitumisteraapia ja koostöö spetsialistidega järgmiste seisundite korral:  <b>PÕLETIKULISED HAIGUSED MAO-SOOLETRAKTIS:</b>  Gastriidid, pankreatiidid, sapipõiepõletik, hepatiit, haavandid, kasvajakud jm  <b>ÄRRITUNUD SOOLE SÜNDROOM</b>, erinevad vormid ja toitumuslik lähenemine  FODMAP dieet ja SCDieet, koostöö dieedispetsialistiga  <b>TOIDULISANDID:</b> Ensüümpreparaadid, probiootikumid, soole limaskesta toetavad toitained  Toitumisterapeudi <b>PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ</b> gastroenteroloogide ja eridieedi jätkuõppe saanud toitumisterapeutidiga</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate kliendijuhtumite nõustamine koolikeskkonnas koolitaja superviseerimisel</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisseansside</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine ja kliendijuhtumi analüüsi kirjutamine</p>	<p>16 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid ja kliendinõustamise praktiseerimine</i></p> <p>10 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine (sh jätkunõustamised</i></p> <p>40 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö ja juhtumi analüüsi kirjutamine</i></p>	<p>ETTA juhised kergemate seedevaevuste puhuseks toitumisteraapiaks</p> <p><i>Tervisekooli õpematerjalid:</i>  Seedetrakti anatoomia-füsioloogia, mikrofloora ja seedimise biokeemia jätkutasemel  Ärritunud soole sündroom ja toitumisterapeutilised lähenemised  Mao- sooletrakti põletikud ja haavandid ning toitumisteraapia põhimõtted  Autoimmunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega  Toitumisteraapia juhised seedeensüümide, probiootikumide jt toidulisandite soovitamiseks</p>

<b>STRESS, NEERUPEALISTE ÜLEKOORMUS, STRESSIHORMOONIDE MÕJU TEISTELE ORGANITELE JA STRESSIGA TOIMETULEK</b>	<b>8 t teooriaõpet videoloengutena 4 t praktikaõpet videoloengutena 4 t iseseisvat tööd</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Psühholoogia ja psühhoteeraapia, toitumisterapeudi pädevus, edasisuunamine ja koostöö teiste spetsialistidega Stressi füsioloogia, seosed toitumisega Toitumisterapeudi pädevus psühholoogilise nõu andmisel Kehalised terviseprobleemid, millel on tugev seos psüühikaga Psühhosomaatilised haigusseisundid</p> <p><i>Praktikaõppe teemad (videoloengutena):</i> Näited, kuidas toitumisterapeudi tasemel tegelda kliendi stressiga seotud teemadega</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Suhtlemine spetsialistidega ja koostöövõimaluste arutamine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>4 t praktikaõpet videoloengutena</p> <p>4 t iseseisvat tööd: <i>leida meeskond, kellele kliente suunata ja kellega teha koostööd</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid</i> Stressi olemus ja mõju kehale Toimetulek stressiga Psühhosomaatika Stressiseisundis kliendiga töötamise juhised</p>
<b>PSÜÜHIKA- ja NEUROLOOGILISTE HÄIRETE TOITUMISTERAAPIA</b>	<b>16 tundi teooriaõpet videoloengutena 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas ja 10 t praktikat töökeskkonnas 40 t iseseisvat tööd</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> AJU TERVISEKS VAJALIKUD TOITAINED AJU JA SOOLESTIKU SEOS Levinumad PSÜÜHIKAHÄIRED, nende olemus, ravi, psühhoteeraapia ja toitumisteraapia, koostöö teiste spetsialistidega - Ärevushäired - Meeleoluhäired - Skisofreenia - Mäluhäired ja NEURODEGENERATIIVSED HÄIRED: Parkinsoni ja Alzheimeri tõbi, hulgiskleroos EPILEPSIA TOIDULISANDID, tõenduspõhised soovitamise alused, toitumisterapeudi pädevus LÄBIPÕLEMINE JA ENESEHOID – töö raske kliendiga</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Õppijad koostavad toitumisteraapia kavasid erinevate</p>	<p>16 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>16 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>10 t praktikat töökeskkonnas – <i>kliendinõustamise, sh jätkunõustamiste läbiviimine</i></p> <p>40 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö Juhtumianalüüsi kirjutamine</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Meeleoluhäired ja toitumisteraapia Ärevushäired ja toitumisteraapia Toitumisteraapia skisofreenia korral Neurodegeneratiivsed häired ja toitumisteraapia (sh SM, Parkinsoni ja Alzheimeri tõbi) Epilepsia toitumisteraapia Toidulisandite soovitamise tõenduspõhine alus psüühika- ja neuroloogiliste häirete korral Aju ja soolestiku seos Läbipõlemine ja enesehoold nõustamistöö</p>

<p>kliendinõustamiste puhuks ning vastavad koolitaja küsimustele, mis on võimalikud klientide küsimused</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisesside</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö ja juhtumianalüüsi kirjutamine</p>		
<p><b>SILMADE TERVIS, TOIDULISANDID</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>6 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Silmade tervis ja seda mõjutavad tegurid, sh toitumine Terviseprobleemid: kuiv silm, kollatähni degeneratsioon, glaukoom ja seosed toitumisega Toidulisandid silmade tervise toetamiseks, toitumisnõustaja pädevus</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i> Toidulisanditega tutvumine ja nendest ülevaate tegemine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>6 t Iseseisvat tööd - <i>Toidulisandite tundmaõppimine ja nendest ülevaate tegemine</i></p>	<p><i>Õppematerjal:</i> Silmade anatoomia-füsioloogia Enamlevinud silmahaiguste olemus ja tõenduspõhised toitumissoovitused</p>
<p><b>TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS TOIDULISANDITE SOOVITAMISEL</b></p>	<p><b>12 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>18 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>10 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> TOIDULISANDID: Mineralainete ja vitamiinide kompleksid, sh B-kompleks-vitamiin K-vitamiini lisandid Joodi lisandid Kaltsiumi jt mineraalainete lisandid Toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõppe koolikeskkonnas:</i> Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i> Ühe lisandite grupi kohta ülevaatliku referatiivse töö kirjutamine</p>	<p>12 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>18 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i></p> <p>10 t iseseisvat tööd – <i>Toidulisandite tundmaõppimine ja nendest ülevaate tegemine</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Toitumisterapeudi pädevus järgmiste toidulisandite soovitamisel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mineraalainete ja vitamiinide kompleksid</li> <li>- B-kompleks-vitamiinid</li> <li>- K-vitamiini lisandid</li> <li>- Joodi lisandid</li> <li>- Kaltsiumi lisandid</li> </ul>
<p>Kokku teooria- ja praktikaõpet</p>		<p>250 t teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (sh 136 t teooriaõpet ja 114 t praktikaõpet) 50 t praktilist tööd töökeskkonnas</p>

	Kokku iseseisvat tööd:	280 t iseseisvat tööd
	<b>KOKKU:</b>	<b>580 t</b>

## HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITERIUMID
Õppe jooksul 10 teooriatöö esitamine, sh ühe referaadi kirjutamine toidulisandite teemal.	Teooriatöös vastab õppija kõikidele teooriosa küsimustele positiivselt, annab piisavad selgitused toitumisterapeudi tasemel ja oma pädevuse piirides. Referatiivne töö vastab nõuetele ja on kirjutatud toitumisterapeudi pädevusse jääval teemal.
Aktiivne osalemine praktikaõppes koolikeskkonnas.	Õppija osaleb aktiivselt praktilistes kliendinõustamistes ja demonstreerib oma nõustamisoskusi. Praktilises õppetöös oskab toitumisterapeudi jaoks olulisi teemasid selgitada, vastab kliendile mõistetavas keeles võimalikele kliendi poolt esitatavatele küsimustele. Õppija vaatleb toitumisteraapia seansse ja annab konstruktiivset tagasisidet. Osaleb aktiivselt juhtumite arutamisel, toitumisteraapia plaanide koostamisel ja kliendile soovitude jagamisel.
5 kliendi nõustamine töökeskkonnas: rasvunud klient, toidutalumatuses klient, nahahaigusega, liigesahaigusega, peavaluga, seedevaevustega ja psüühikahäirega klient.	Õppija viib läbi nõuetekohased toitumisteraapia seansid, sh ühe toidutalumatuses testimise teemal ja kolmel juhtumil ka kordusnõustamise seansid.
Kolme kliendijuhtumi analüüsi koostamine - liigesahaigusega, seedeprobleemiga ja psüühikahäirega kliendi nõustamise analüüs.	Õppija esitab nõuetekohased kliendijuhtumi analüüsid, milles demonstreerib toitumisterapeudi oskusi, pädevuse piiride tundmist ja koostööd teiste spetsialistidega või kliendi edasisuunamise oskust.
Kahe näidismenüü koostamine kliendile: detoksifikatsiooni- ja histamiinitalumatuse menüüd.	Õppija oskab koostada kliendile sobiva individuaalse menüü ja juhendada teda eridieedi järgimisel algusest lõpuni.

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS TOITUMISTERAPEUDI ÕPPES

Õppijatele on õppematerjalid ja teemakohased teadusartiklid kättesaadavad Tervisekooli kodulehel.

Kutsestandard: Toitumisterapeut, tase 6.

Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisteraapiat.

Erialaühingute koostatud töö aluseks olevad dokumendid, sh toitumisteraapia sihtgrupid ja näidustused ning individuaalkonsultatsiooni olemus.

Arstide ravi- ja tegutsemisjuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.

Maailmapraktikas aktsepteeritud ravijuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid ja toitumisteraapia/dietoloogia juhiseid.

ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.

Kooli poolt koostatud tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.

Viimastel aastatel toimunud toitumisteraapia-alaste konverentside materjalid.

Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused.

Tervisekooli õppematerjalid, sh loengumaterjalid kõikidel teemadel.

Kooli anatoomia-füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid toitumisterapeudile, sh õpikutest vajalike peatükkide tõlked või koopiad.

Zilmer, M. jt (2015). Inimkeha põhilised biomolekulid. Inimorganismi metabolism. Avita Kirjastus.

(vajalikud peatükid on õppijatele kättesaadavad koolituse kodulehel).

Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks ja teraapiaseansil kompetentside hindamiseks.

Soots, A. (2018). Nõustamise alused. Läbipõlemise ennetamine nõustamistöös. Tervisekool.

Eesti suuremate haiglate infomaterjalid ja Eesti Arsti artiklid haigusseisundite kohta.

RHK10 ja RHK11 psüühikahäirete klassifikatsioonid.

### KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud.

Koolituse lõpus saab õppija tunnistuse TOITUMISTERAPEUDI II taseme õppe lõpetamise kohta.

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