



Õppekava  
**TOITUMISTERAPEUDI ÕPPEKAVA**

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAPEUT
Sihtgrupp:	Toitumisharjutajaõppe lõpetanud toitumisharjutamise kogemusega isikud
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud toitumisterapeudi individuaalkonsultatsioonide pakkumiseks vajalikud teadmised ja oskused ning suuteline sooritama toitumisterapeudi 6. taseme kutseeksamit
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on kõrgharidus, tunnustus toitumisharjutajaõppe läbimise kohta ning vähemalt 15 kliendi toitumisharjutamise kogemus
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht	Kokku 500 tundi, sh 190 tundi teooria- ja praktikaõpet (120 tundi teooriaõpet, 70 tundi praktilist õpet), 100 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 210 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	12 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (teoreetiline ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud ning kui ta on läbinud teooria- ja praktikaõppe koolikeskkonnas
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisterapeudi õppeprogrammi läbimise kohta

Anneli Sootsi Koolitus OÜ, registrikood 10536322, Kalevi 108 Tartu  
[anneli@tervisekool.ee](mailto:anneli@tervisekool.ee) - [www.tervisekool.ee](http://www.tervisekool.ee)  
Majandustegevusteate nr 169677

**Õppekava koostamise alus**

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016); Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni (ETTA) koostatud tõenduspõhine ülevaade toitumisteraapia näidustustest ja sihtgruppidest.

### **Teadmiste ja oskuste alused**

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Toitumisega seotud peatükid arstide ravi- ja tegutsemisjuhistest (nii Eesti kui rahvusvahelised juhised); Põhjamaade toitumissoovitused; Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused; Toitumisterapeudi tööd puudutav EV seadusandlus; ETTA ja ETNÜ toitumisharjutaja ja -terapeudi eetikakoodeks; Ülemaailmselt tunnustatud toitumisteraapia (dietoloogia) juhised; ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised, ETTA juhised nõustamise läbiviimiseks.

### **Kooli lõpetava toitumisterapeudi kompetents**

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

Kooli lõpetanud toitumisterapeut on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse

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

Isikunõuded, mida püütakse õppijas õppekava jooksul arendada:

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

### **TOITUMISTERAPEUDI ÕPE TERVISEKOOLIS**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisharjutajaid ja -terapeutide alates aastast 2008 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisterapeutide tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes. Tervisekool on osalenud toitumisharjutaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013, 2018) ning kutsekomisjonis 2019 - 2023. Loomisest alates on Tervisekool panustanud töötavate toitumisharjutajate eriala edendamisse, kooli lõpetanud toitumisterapeutidele pakutakse jätku - spetsialiseerumisõpet.

Toitumisterapeudi õppekava uuendatakse kutsestandardi muutudes ja muutmisvajaduse tekkimisel.

## **SIHTGRUPP**

Toitumisnõustaja õppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad töötada toitumisterapeudina. Õppijal peab olema piisav klienditöö kogemus.

## **ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS**

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

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

Õppetöö maht on kokku 500 tundi, sh 190 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (120 tundi teooriaõpet, 70 tundi praktilist õpet), 100 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 210 tundi iseseisvat tööd.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

Toitumisterapeudi õppesse astumiseks peab õppija olema läbinud toitumisnõustaja õppe, tal peab olema kõrgharidus ja piisav klienditöö kogemus.

### **Õppija esitab järgmised vastuvõtudokumendid:**

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

## **ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE**

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

## **ÕPPEBAAS**

Teooria- ja praktikaõpe toimub internetikeskkonnas ja võimalusel ka Tervisekooli ruumides aadressidel Kalevi 108 Tartus ja 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 kooli- kui töökeskkonnas – õppijate poolt vabalt valitud nõustamiskabinettides. Õppijad saavad nõustamiseks kasutada ka kooli nõustamiskabinetti.

## **KOOLITAJAD**

- Toitumisterapeudiõppe haigustepuhuse toitumise teema koolitajad on erialase hariduse (jätkuõppega toitumisterapeudid) ja andragoogilise ettevalmistuse ning kogemusega.
- Praktikajuhendajad on toitumisterapeudi või jätkuõppega toitumisterapeudi ettevalmistusega praktikud.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajal on psühholoogi haridus ja/või nõustaja või suhtlemistreeneri väljaõpe.
- Haigusõpetuse, biokeemia ja füsioloogia teemade koolitajatel on lisaks toitumisterapeudi väljaõppele arsti, õe või bioloogi haridus.

- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

## **ÕPPEMEETODID**

**Auditoorses töös** kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd ja ajurünnakut. Loenguid on õppijal võimalik kuulata iseseisvalt videoloengutena enne vastava teooriateema käsitlemist. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas võtmes, läbi toitumisterapeudi tööd puudutavate praktiliste näidete ja esilekerkivate probleemide. 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 teraapiasituatsioone ja annavad tagasisidet nii iseenda kui teiste nõustamisele. 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 toitumisteraapia 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**

Õppe lõpetamiseks peab õppija olema osalenud vähemalt 80% ulatuses teooriaõppes ja 100% ulatuses praktikaõppes koolikeskkonnas. Lisaks peab olema sooritatud praktika töökeskkonnas ning esitatud ja arvestatud kõik kohustuslikud tööd.

Kõik kohustuslikud tööd loetakse kas arvestatuks või mittearvestatuks.

## **Kordusarvestused**

Kõiki kohustuslikke töid on õppijal õigus esitada maksimaalselt kolm korda.

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

## TOITUMISTERAPEUDI ÕPE

### Õppe eesmärk

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

### Õpiväljundid

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

## ÕPPE SISU JA MAHT, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID

Toitumisterapeudi õppes käsitletakse haiguspuhust toitumist baseerudes kehtival tõenduspõhisel arstide ravi- ja tegutsemisjuhistes sisalduvatel toitumissoovitustel ja erialaühingute, sh ETTA poolt koostatud haiguspuhuse toitumise juhistel.

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

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID JA ÕPPETUNDIDE (t) ARV	ÕPPEMATERJALID
<b>TOITUMISNÕUSTAMINE HAIGUSTE ENNETAMISEL</b>	<b>16 t teooriaõpet videoloengutena 40 t iseseisvat tööd</b>	
<p><u>Esimesed kaks õppepäeva videoloengute kuulamisel:</u>            Haiguspuhune toitumisenõustamine            Toitumisenõustamise alused            Nõustamise protsess ja tehnikad</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i>            Toitumisenõustaja taseme kompetentside tõendamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haiguspuhuse toitumisenõustamise koolituse arvestuse sooritamine</li> <li>- Toitumisenõustamise aluste koolituse arvestuse sooritamine</li> <li>- Kliendimenüü analüüsi esitamine (nii portsjonipõhiselt kui toitumisprogrammiga)</li> <li>- Näidismenüü koostamine kliendile</li> </ul>	<p>16 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>40 t iseseisvat tööd - <i>arvestuste sooritamine ja menüüde koostamine ning analüüsimine</i></p>	<p>Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused            Tervisekooli juhised            menüü analüüsimiseks            ja toitumiskava koostamiseks ning            näidismenüü vormistamiseks            Erialaühingu ETTA dokumendid:            Nõustamisprotsessi osade kirjeldus ja kasutatavad nõustamistehnikad</p>

BIOKEEMIA JA FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED	16 t teooriaõpet videoloengutena 16 t teooriaõpet koolikeskkonnas 40 t iseseisevat tööd	
<p><u>Kaks õppepäeva videoloengute kuulamisel:</u> Valkude, lipiidide ja süsivesikute biokeemia ning seedimise füsioloogia jätkutasemel, energia tootmine</p> <p><u>Kaks õppepäeva koolikeskkonnas:</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Põhitoitainete biokeemia – toitumisterapeutidele vajalikud teadmised:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valgud ja aminohapped toidus, imendumine ning nendest kehas moodustunud olulised ühendid (hormoonid, närvivahendused, erinevad infomolekulid, nukleiinhapped, ensüümid jt)</li> <li>- süsivesikute imendumine ning nendest kehas moodustunud olulised ühendid (glükogeen, glükoosaminoglükaanid, proteoglükaanid), süsivesikute ainevahetus (insuliini ja glükagooni toimed, glükogenolüüs, lipogenees, glükoneogenees jm)</li> <li>- toidurasvade imendumine ja kehas kasutamine, lipiidid ja kolesterool inimkehas (triglütseriidid, fosfolipiidid, lipoproteiinid jt);</li> <li>- verenäitajad</li> </ul> <p>Energia tootmine rakus ja raku toimimine – toitumisterapeutidele vajalikud teadmised</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- energia tootmise alused ja põhimõisted</li> <li>- raku ehitus, organellid ja toimimine</li> <li>- rakumembraan, selle ehitus ja funktsioneerimine</li> </ul> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i> Teoreetilised tööd: valgud, lipiidid ja süsivesikud toidus ja inimkehas, energia tootmise alused - füsioloogia ja biokeemia teadmiste kasutamine praktikas</p>	<p>16 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>20 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loengud, seminar-arutelu, keeruliste teemade selgitamine, seosed haigusseisunditega</i></p> <p>40 t iseseisvat tööd – <i>kirjalikud teooriatööd</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh biokeemia õppematerjal Zilmer, M., jt Biokeemia õpiku vastavad peatükid</p>

<b>TOITUMISTERAAPIA ALUSED JA TOITUMISTERAPEUDI IGAPÄEVATÖÖ, KOOSTÖÖ MEEDIKUTE JA KLIINILISE TOITMISE SPETSIALISTIDEGA</b>	<b>14 t teooriaõpet koolikeskkonnas 40 t iseseisvat tööd 50 t praktilist tööd töökeskkonnas</b>	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia ja dietoloogia olemus ning erisus, sihtgrupid ja näidustused Toitumisterapeudi individuaalkonsultatsioon Kliiniline toitmine Toitumisterapeudi tööpraktika, seadusandlus, jätkukoolitused (elukestev õpe ja täiendkoolituste ning spetsialiseerumiskoolituste vajadus) Koostöö teiste spetsialistidega (sh arstid, kliinilise toitumise spetsialistid jt), nende tööülesanded Koostöö erialaorganisatsiooniga</p> <p><u>Õppepäev koolituse lõpuosas</u> <i>Seminar-arutelu teemad:</i> Õppijad esitavad kaasõpilastele vabalt valitud toitumisteraapia teemal usaldusväärsel allikatel põhineva loengu või teabematerjali</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoreetilise töö küsimustele vastamine toitumisteraapia aluste (sh nõustamise alused, seadusandlus, eetika, koostöö), ohumärkide ja haiguspuhuse toitumisteraapia oluliste teemade (sh erinevates situatsioonides käitumine) kohta</li> <li>- Loengu või teabematerjali koostamine.</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i> erinevate toitumisterapeudi pädevusse kuuluvate terviseprobleemidega klientide iseseisv nõustamine</p>	<p>14 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, toitumisterapeudi tööd puudutavate dokumentide tutvustamine, ajurünnak ja diskussioon, kogemuste jagamine</i></p> <p>40 t iseseisvat tööd – <i>kirjalik teooriatöö, loengu või teabematerjali koostamine</i></p> <p>50 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>iseseisv kliendinõustamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh koostööpartnerite töökirjeldused, viited seadustele, juhised iseseisvateks töödeks jne Toitumisterapeudi eetikakoodeks Erialaühingu ETTA koostatud toitumisteraapiat puudutavad dokumendid, sh juhised toitumisteraapiaks</p>



TOITUMISTERAAPIA ALUSED: SEISUNDI HINDAMINE	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 20 t iseseisevat tööd	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Seisundi hindamine toitumisteraapias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andmete kogumine erinevatest allikatest</li> <li>- Andmete analüüsimine, haigustest või ravist tingitud eripärade arvestamine</li> <li>- Toidutõhustamise ja kliinilise toitumise vajaduse väljaselgitamine</li> </ul> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumuslike probleemide väljaselgitamine ja sõnastamine erinevate kliendijuhtumite puhul seisundi hindamisel saadud andmete alusel</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i> Teoreetilise töö küsimustele vastamine</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, teema selgitamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kahestes gruppides andmete kogumise ja nende analüüsimise praktiseerimine</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>kirjalik teooriatöö</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid ja juhised ETTA toidutõhustamise ja tervislikult kaalu tõstmise juhised Toitumisterapeudi jaoks olulised peatükid kliinilise toitumise õpikust</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>BARIAATRILISE KIRURGIA JÄRGNE TOITUMISTERAAPIA ESMATASANDI MEDITSIINIS</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><u>Õppepäev koolituse algusosas</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Efektiivne kaalulangetamine, toitumisterapeudi roll bariaatrilise operatsiooni ennetamisel Kirurgiliste operatsioonide olemus ja meedikute poolne nõustamine vahetult enne ja pärast operatsiooni Bariaatrilise operatsiooni järgsed toitumisprobleemid ja toitainetepuuduse väljendused Toitumisnõustamine ja -teraapia koostöös meditsiinitöötajatega, vajalikud toidulisandid</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate kliendijuhtumite analüüsimine toitumisteraapia vajaduse seisukohast ning nõustamise planeerimine</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng ja ravijuhise kasutamise juhendamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia plaanide koostamine erinevatele klientidele</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid Ravijuhis: Bariaatrilise patsiendi käsitlus enne ja pärast kirurgilist sekkumist</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi</p> <p><b>SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet videoloengutena</b>  <b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b>  <b>32 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i>  Terviseprobleemide aluseks olevad biokeemilised mehhanismid, metaboolne sündroom  Südame-veresoonkonna haiguste preventioon  Haiguste olemus: kõrgvererõhktõbi, insult, infarkt, krooniline südamepuudulikkus, kroonilised venoossed haavandid  Tõendus põhised toitumissoovitused haiguste ennetamiseks ja põletikuvastane toitumine  Ohumärgid, toitumisterapeudi pädevus toidulisandite määramisel ja ohud seoses toidulisanditega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i>  Toitumisteraapia seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonna haiguste riskiga isikule ja kõrgvererõhktõve diagnoosiga isikule  Toitumisoostajaõppes omandatud toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus koos teabematerjali andmisega</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalidega ja teooriatöö küsimustele vastamine</li> <li>- Kliendi nõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine ja vajadusel koostamine</li> </ul>	<p>4 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega)</p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kaheses grupis</p> <p>32 t iseseisvat tööd – teooriatöö, kliendile jagatava materjali korrastamine</p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh südame-veresoonkonna anatoomia-füsioloogia õppematerjal  ETTA südame-veresoonkonna haiguste ennetamise ja kolesteroolitaseme langetamise toitumisteraapia juhised  ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhised  Südame-veresoonkonna haiguste preventiooni ja kõrgvererõhktõve ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi</p> <p><b>DIABEEDI TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet videoloengutena</b>  <b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b>  <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i>  I ja II tüüpi diabeet, nende tekkemehhanismid ja olemus, vajalike füsioloogia ja biokeemia teadmiste kordamine, ohumärgid  Diabeet ja toitumine  Toitumisterapeudi pädevus, koostöö arstide ja diabeedidõdedega</p>	<p>4 t teooriaõpet videoloengutena  4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja</p>	<p>Eesti Diabeediliidu ja Eesti Arstid ilmunud teabematerjalid  ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ning Kogemusnõustajate</p>

<p>Vereanalüüside tõlgendamine veresuhkru, triglütseriidide ja lipiidide osas</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia seansi läbiviimine metaboolse sündroomi ja diabeedi diagnoosiga isikutele Toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhistega teooriatöö koostamiseks</li> <li>- Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine</li> </ul>	<p><i>ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega)</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kahestes gruppides</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd - <i>teooriatöö ja kliendile jagatava materjali korrastamine</i></p>	<p>soovitused I tüüpi diabeeti põdeva isiku toitumisteraapiaks ADA (<i>American Diabetes Association</i>) diabeedi toitumisteraapia juhise ADA ja Euroopa diabeedi ravijuhisest toitumisega seotud peatükid</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi</p> <p><b>SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b> <b>8 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Üldine ülevaade haigusseisunditest ja toitumisterapeudi poolt pakutavatest toitumissoovitustest nende puhul Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö meedikute ning funktsionaalse toitumise terapeutidega Eridieedid, mille rakendamine vajab lisaväljaõpet</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia seansil soovituste jagamine sagedasemate seede vaevuste (kõhukinnisus, puhitused, kõrvetised, eemaldatud sapipõie järgselt) korral ETTA juhised kasutades</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhistega teooriatöö koostamisel</li> <li>- Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine</li> </ul>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, seminar-arutelu</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendinõustamise harjutamine kahestes gruppides</i></p> <p>8 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö, kliendile jagatava materjali korrastamine</i></p>	<p>Seedimise anatoomia- füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid Õppematerjalid seedekulgla haiguste ja toitumisteraapia kohta ETTA juhised seede vaevustega klientide toitumisteraapiaks: kõhukinnisuse, sapipõie probleemide, hemorroidide, kergemate seede vaevuste, kõrvetiste ja reflukstõve korral</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi</p> <p><b>VAIMSE TERVISE TOETAMINE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEGA JA TOITUMISTERAAPIA PSÜÜHIKAHÄIRETE KORRAL</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <p>Stress ja toitumine</p> <p>Erinevate toitainete puuduse ja tasakaalustamata toitumise mõju vaimsele seisundile (õpi- ja keskendumisvõimele, meeleolule, mälule) ja energiatasemele</p> <p>Toitumine enamlevinud psüühikahäirete korral, koostöö psühhiaatrite, psühhoterapeutide jt spetsialistidega</p> <p><i>Seminar-arutelu:</i> Tervisliku, tasakaalus ja toitaineterikka haigusi ennetava toitumise põhimõtete kordamine seostades seda ajule vajalike toitainete ja füsioloogiaga (neurotransmitterite toimimiseks vajalikud toitained, aju energeetilised vajadused jms)</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>toitumisenõustaja õppes õpitu kordamine, toitumisteraapias olulise rõhutamine</i></p>	<p>Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused</p> <p>Kooli õppematerjal psüühikahäirete kohta</p> <p>ETTA toitumisteraapia juhise vaimse tervise toetamiseks</p> <p>Aju ja närvisüsteemi anatoomia-füsioloogia õppematerjal</p> <p>RHK 10 ja ICD 11 psüühikahäirete klassifikatsioon</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi</p> <p><b>SÖÖMISHÄIRED JA TÕHUSTATUD TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS KOOSTÖÖS ARSTIDE JA PSÜHHOTERAPEUTIDEGA</b></p>	<p><b>2 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b></p> <p><b>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <p>Toitumisenõustajaõppes õpitu kordamine</p> <p>Tõhustatud toitumine, alakaalulise kliendi toitumisenõustamine ja -teraapia</p> <p>Erinevad söömishäired, toitumisteraapia koostöös teiste spetsialistidega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <p>Kliendijuhtumite analüüs, toitumisteraapia plaani koostamine, sh koostöövajaduse väljaselgitamine teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga</p>	<p>2 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, kliendijuhtumite näited, teraapiajuhise tutvustamine</i></p> <p>2 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendijuhtumite analüüs</i></p>	<p>Tervisekooli loengumaterjal</p> <p>ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhise</p> <p>ETTA tõhustatud toitumise ja kaalu tervislikult tõstmise juhise</p> <p>RHK 10 ja ICD 11 häirete kirjeldused</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi</p> <p><b>ANEEMIAID JA TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI KOMPETENTS JA KOOSTÖÖ</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b></p> <p><b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <p>Erinevad aneemiad, üldine ülevaade, toitumissoovitused</p> <p>Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega klientide nõustamisel ning toidulisandite määramisel</p> <p>Ohud seoses toidulisanditega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <p>Rauapuuduse, B<sub>12</sub>- vitamiini ja foolhappepuuduse aneemiaga kliendile toitumisteraapia soovitude andmise harjutamine</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, keeruliste teemade selgitamine, toitumisteraapias olulise rõhutamine</p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – kliendile toitumissoovituste jagamise harjutamine</p>	<p>TÜK hematoloogiaosakonna materjal aneemiade kohta</p> <p>ETTA rauapuudusaneemia toitumisteraapia juhised</p> <p>ETTA raualisandite, B<sub>12</sub>-vitamiini ja foolhappe lisandite soovitamise juhised</p>
<p><b>PIIRANGUTEGA DIEEDID TOITUMISTERAAPIAS</b></p>	<p><b>12 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b></p> <p><b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i></p> <p>Tsöliaakia ja mittetsöliaakia gluteenitundlikkus, nende häirete olemus, testimine, toitumissoovitused, koostöö teiste spetsialistidega, välistatud toiduainete asendamine</p> <p>Erinevad allergilised seisundid ning toitumine, toiduallergia</p> <p>Laktoositalumatus</p> <p>Toiduallergia ja -talumatuse testid meditsiinis</p> <p>Toitumisterapeudi kompetents välistusdieedi määramisel, koostöö teiste spetsialistidega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i></p> <p>Piirangutega menüüde analüüs ja koostamine, toitainetesisalduse tasakaalustamine ja välistatud toiduainete asendamine teiste samaväärsetega</p>	<p>12 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, kogemuste edastamine ja juhiste ning nõuete tutvustamine</p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – toitumisteraapia põhiküsimuste arutamine</p>	<p>ETTA tsöliaakiahaiguse toitumisteraapia juhised</p> <p>ETTA laktoositalumatuse toitumisteraapia juhised</p> <p>Temaatilised artiklid</p> <p>ETTA ja Eesti Tsöliaakialiidu välistamisdieedi juhised</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi  <b>TOITUMISTERAAPIA NEERU- JA LIIGESEHAIGUSTE, OSTEOPOROOSI JA VÄHI KORRAL</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>10 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i>  Krooniline neeruhaigus ja neerupuudlikkus, toitumine ja toidulisandid, ohud  Podagra toitumisteraapia: haiguse olemus, riskifaktorid (sh toitumuslikud), tõenduspõhised toitumissoovitused  Osteoporoosi toitumisteraapia: haiguse olemus, riskifaktorid (sh toitumuslikud ja liikumisega seotud), tõenduspõhised toitumissoovitused  Liigesehaiguste toitumisteraapia  Vähki ennetav toitumine  Toitumine vähiravi ajal  Põletikuvastane toitumine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> ETTA toitumisteraapia juhiste läbitöötamine ja teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas –  <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine, sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega</i></p> <p>10 t iseseisvat tööd –  <i>teooriatöö küsimustele vastamine</i></p>	<p>Osteoporoosi ravijuhend  ETTA osteoporoosi toitumisteraapia juhise Kroonilise neeruhaiguse ennetus ja käsitlus – ravijuhend ja Eesti Nefroloogide Seltsi infomaterjal  ETTA vähki ennetava toitumise juhise ETTA juhise toitumiseks vähiravi ajal TAI infomaterjal: Toitumine kasvujalise haiguse korral ETTA podagra toitumisteraapia juhise Teemaatilised artiklid</p>
<p><b>TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA NÕUSTAMISTEHNİKATE PRAKTISEERIMINE</b></p>	<p><b>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i>  Terapeutiliste nõustamistehnikate, kliendi motiveerimise ja võimestamise tehnikate harjutamine  Praktilised harjutused, et omandada kõik kliendinõustamiseks ja tööks vajalikud tehnikad</p> <p>-</p>	<p>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>Nõustamissituatsioonide vaatlemine ja tehnikate identifitseerimine ning nende praktiline harjutamine</i></p>	<p>Erialaühingu ETTA dokumendid toitumisterapeudile: Nõustamiseansi olemus ja selle etappides kasutatavad tehnikad  Nõustamise baastehnikate kirjeldus, sh motiveerimise tehnikad  Ebaefektiivsed nõustamistehnikad  Tervisekooli nõustamise vaatlemise ja hindamise juhise</p>

TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA JUHTUMIANALÜÜSID JA TOITUMISTERAAPIA SEANSI ANALÜÜS	24 t praktilist tööd koolikeskkonnas 50 t praktilist tööd töökeskkonnas	
<p><u>Õppepäevad koolituse lõpuosas</u> <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumissoovituste jagamine erinevate diagnoosidega haigetele tõenduspõhiste toitumisteraapia juhiste alusel Toitumisteraapia juhtumite arutelud ja õppijate poolt teostatud toitumisteraapia seansside videosalvestiste analüüsid toitumisteraapia vajaduse ning teraapia planeerimise seisukohast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metaboolse sündroomiga ja/või diabeedi diagnoosiga isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Kõrgvererõhktõve diagnoosiga kliendi toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Raua-, foolhappe- ja B12-vitamiinipuudusaneemiaga isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Bariaatrilise operatsiooni läbiteinud isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Neerupuudulikkusega isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Vaimse tervise probleemidega isikute toitumisteraapia (depressiooniga, ärevushäirega, sh terviseärevusega ja mäluprobleemidega kliendid) ja/või</li> <li>- Kergemate seedevaevustega isiku toitumisteraapia ja/või</li> <li>- Podagra vt liigseprobleemidega ja osteoporoosiga isikute toitumisteraapia</li> <li>- Vähihaigusega kliendi toitumisteraapia</li> <li>- Ohusituatsioonid ja nendes käitumine</li> </ul> <p><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumisteraapia videosalvestise ettevalmistamine, seansi salvestamine ja selle analüüsi koostamine</li> <li>- 15 kliendi iseseisev nõustamine</li> <li>- (vajadusel koolitajapoolse supervisiooniga)</li> </ul>	<p>24 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>teraapiaseansside vaatlemine ja tagasiside andmine; teraapiasenasi läbiviimine; teraapiajuhtumite plaanide koostamine</i></p> <p>50 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>kliendinõustamised ja ühe seansi salvestamine ning selle analüüs</i></p>	<p>Kõik toitumisteraapia õppematerjalid ja juhised</p>
Kokku	190 t teooriaõpet ja praktikaõpet (sh 120 t teooriaõpet ja 70 t praktikaõpet) ja 100 t praktilist tööd töökeskkonnas 210 t iseseisvat tööd	
<b>KOKKU:</b>	<b>500 t</b>	

## HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITERIUMID
<p>Õppija esitab kaks toitumisnõustaja taseme tööd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2- päevane menüü kliendile;</li> <li>- 2- päevase menüü analüüs.</li> </ul>	<p>Kooli õppima asumisel esitatud tööd on korrigeeritud esimese õppetsükli jooksul vastavalt kooli juhistele, lähtuvad Eesti Toitumissoovitustest ja Tervisekooli toitumiskava koostamise ja hindamise juhisest.</p>
<p>Kirjalikud teoreetilised tööd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- südame-veresoonkonnahaigused (SVH) ja SVH toitumisteraapia;</li> <li>- valgud, lipiidid ja süsivesikud toidus ja inimkehas (toitumisterapeudile vajalikud mõisted ja teadmised);</li> <li>- energia tootmine.</li> </ul>	<p>Õppija kasutab tõenduspõhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub teoriamaterjalides. Arvestuse saamiseks peavad kõik testi küsimused olema koolitaja suuniste järgi õigesti vastatud ja varustatud viidetega usaldusväärsetele allikatele.</p>
<p>Õppija koostab tõenduspõhiseid toitumisteraapia-alaseid allikaid kasutades kas ühe viidetega teabematerjali või viib läbi loengu/seminari kaasõppijatele haiguspõhise toitumise kohta.</p>	<p>Õppija demonstreerib kliendile koostatud teabematerjalis või kaasõppijatele läbi viidud loengus/seminaris oskust leida ja kasutada tõenduspõhiseid allikaid haiguspuhuse toitumise kohta, orienteerumist kaasaegses erialases kirjanduses ja kursisolekut erialaste teadusuuringute tulemustega (on kasutanud võõrkeelset andmeallikat).</p>
<p>Kirjalik teoreetiline töö toitumisteraapia aluste (sh nõustamise alused, seadusandlus, eetika, koostöö) tundmise, füsioloogia ja biokeemia teadmiste kasutamise, ohumärkide, spordis keelatud ainete ja haiguspuhuse toitumisteraapia oluliste teemade (sh erinevates situatsioonides käitumine) kohta.</p>	<p>Õppija on vastanud kirjalikult kõikidele küsimustele kasutades usaldusväärseid allikaid ja neile korrektselt viidanud. Õppija lubatakse viimasele õppepäevale – kliendijuhtumite arutelule, kui kirjalik test on positiivselt sooritatud (95% vastustest on koolitaja poolt õigeks loetud).</p>
<p>Õppija tunneb nõustamistehnikaid ja motiveerimistehnikaid ning kasutab neid nõustamisel.</p>	<p>Õppija osaleb aktiivselt praktilistel õppepäevadel ja demonstreerib koolitajale ja kaasõppijatele oma nõustamisoskusi.</p>
<p>Õppija on koostanud ühe haiguspuhuse dieedi 2-päevase menüü kliendile. Õppija on retsenseerinud ühe kaasõppija koostatud haiguspuhuse dieedi menüüd.</p>	<p>Õppija kasutab toitumisnõustaja õppes omandatud teadmisi menüüde koostamisel ja nende tervislikkuse ja toitainelise tasakaalu hindamisel. Haigusseisundiga kliendile koostatud menüü vastab kõikidele vastava haiguspuhuse toitumise nõuetele. Õppija edastab faktipõhiselt ja reeglite järgi kaasõppijale puudused tema koostatud menüüs.</p>



<p>Praktika koolikeskkonnas, erinevate toitumisnõustamise ja -teraapia kliendijuhtumite arutelud.</p>	<p>Õppija osaleb aktiivselt koolikeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskust koostada toitumisteraapia plaane erinevate probleemide ja haigusseisunditega klientide nõustamiseks;</li> <li>- oskust valida teabematerjali, mida klientidele nõustamise käigus jagada;</li> <li>- tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust;</li> <li>- biokeemia ja füsioloogia aluste tundmist;</li> <li>- toitumisterapeudi kompetentsi piiride tundmist;</li> <li>- teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga koostöövajaduse äratundmist;</li> <li>- oskust välja selgitada toidulisandite vajadust;</li> <li>- oskust soovitada enda pädevusse jäävaid eridieete ning nende puhul menüüd tasakaalustada.</li> </ul>
<p>Praktilise toitumisnõustamise/-teraapia läbiviimine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas või teraapiaseansi videosalvestuse esitamine ning teraapiaseansside vaatlemine.</p>	<p>Õppija viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisnõustamise seansi, mille käigus demonstreerib</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nõustamisprotsessi kõikide etappide ja nõustamistehnikate kasutamise oskust;</li> <li>- tõenduspõhiste hindamismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust;</li> <li>- kliendile tõenduspõhiste ja individuaalselt sobivate toitumis- ja liikumissoovituste jagamise oskust, sh tutvustades kliendile teabeallikaid, jagades teemakohaseid korrektsete viidetega materjale ning juhendades vajadusel klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel;</li> <li>- kliendiga nõustamise eesmärkide, plaani ja soovituste sobivuse koostööstamise oskust ehk kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest lähtumist.</li> </ul> <p>Õppija on vaadelnud teiste õppijate teraapiasenasse ning andnud nii enda kui teiste teraapiaseanssidele tagasiside.</p>
<p>Õppija on õppeaja jooksul viinud läbi vähemalt 15 toitumisteraapia individuaalkonsultatsiooni seansi. Õppija esitab koolile nõustatud klientide loendi koos lühikokkuvõttega, mis sisaldab viie teraapiaseansi kohta pikemat juhtumikirjeldust.</p>	<p>Õppija omab kooli lõpetades piisavat toitumisteraapia praktikat (vähemalt 15 toitumisnõustamise seansi, millest enamus on toitumisteraapia sihtgrupi klientidele pakutava toitumisteraapia tasemel). Õppija demonstreerib juhtumikirjeldustes toitumisterapeudi tasemel oskusi, kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd teiste spetsialistide ja kliendi või tema tugivõrgustikuga.</p>

## ÕPPEMATERJALID

### KOHUSTUSLIK KIRJANDUS TOITUMISTERAPEUDI ÕPPES

Arstide ravi- ja tegutsemisjuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.  
Maailmapraktikas aktsepteeritud ravijuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.  
ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.  
Viimastel aastatel toimunud toitumisteraapia-alaste konverentside materjalid.

### MUU KOHUSTUSLIK ÕPPEMATERJAL TOITUMISTERAPEUDIÕPPES

Õppijatele on õppematerjalid ja teemakohased teadusartiklid kättesaadavad Tervisekooli kodulehel.

- Kooli poolt koostatud juhised ja õppematerjalid, sh loengumaterjalid.
- Kooli anatoomia-füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid toitumisterapeutidele.
- Kutsestandard: Toitumisterapeut, tase 6.
- Toitumisenõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks (ETTA & ETNÜ, 2019).
- ETTA dokument: Toitumisteraapia sihtgrupid ja näidustused ning individuaalkonsultatsiooni olemus.
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisteraapiat.
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh menüüde analüüsimiseks ja koostamiseks, kliendinõustamiseks teraapiaseansil kompetentside hindamiseks jt.
- Soots, A. (2018). Nõustamise alused. Läbipõlemise ennetamine nõustamistöös. Tervisekool. (paberkandjal ja e-versioon).
- TÜK infomaterjal aneemiade kohta ja Eesti suuremate haiglate patsiendijuhised.
- Zilmer, M. jt (2015). Inimkeha põhilised biomolekulid. Inimorganismi metabolism. Avita Kirjastus. (vajalikud peatükid on õppijatele kättesaadavad koolituse kodulehel).
- Tuvik, P. (2014). Podagra. Eesti Arst, 93(6), 330–338.
- Tillmann, T. (2018). Mida süüa, et elada tervelt ja kvaliteetselt kõrge vanuseni? Eesti Arst, 97(5), 263–268.
- Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut.
- Põhjamaade toitumissoovitused 2023.
- RHK10 ja RHK11 psüühikahäirete, sh söömishäirete kirjeldused.

### KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud.  
Koolituse lõpus saab õppija tunnistuse TOITUMISTERAPEUDI õppe lõpetamise kohta.

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