



Õppekava
HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA
Jätkukoolitus toitumisnõustajale

Õppekava nimetus:	HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud harrastussportlase toitumisnõustamiseks vajalikud teadmised ja oskused
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	195 tundi (sh 50 t teooriaõpet ja 46 t praktikaõpet koolikeskkonnas, 45 tundi praktikaõpet töökeskkonnas ning 54 t iseseisvat õpet)
Õppeaeg:	6-8 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (auditoorne töö ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on toitumisnõustaja õppe eelnev läbimine
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud, kui ta on osalenud vähemalt 80% teooriaõppes ja 100% praktikaõppes
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Harrastussportlase toitumisnõustaja programmi läbimise kohta

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu, +372 7441 340

annely@tervisekool.ee - www.tervisekool.ee

Registrikood 10536322

Majandustegevusteate nr 169677

HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA

ÕPPE EESMÄRK

Koolituse tulemusena on õppijal harrastussportlase toitumisenõustamiseks vajalikud teadmised ja oskused.

ÕPPE ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks on õppija suuteline pakkuma toitumisenõustamise teenust igas eagrupid tervetele erineva spordiala harrastussportlastele, andma toitumise- ja toidulisanditealast nõu tervetele sportivatele isikutele, kuid mitte lisanduvate haigusseisundite korral. Viimasel juhul teeb harrastussportlase toitumisenõustaja koostööd arstide ja toitumisterapeutidega, vere analüüsi interpreteerib vaid vastava tunnistuse olemasolul.

SIHTGRUPP

Toitumisenõustaja õppe lõpetanud, kes soovivad spetsialiseeruda harrastussportlase toitumisenõustajateks (soovi korral on võimalik korrata Tervisekooli toitumisenõustaja õppetsükleid).

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Õpe jaguneb teooria- ja praktikaõppeks koolikeskkonnas, iseseisvaks õppeks ning praktikaks töökeskkonnas. Auditoorne osa koosneb kahepäevastest tsüklistest kord kuus kestvusega kokku 6-8 kuud.

Õppe maht on 12 õppepäeva auditoorset tööd, millele lisandub iseseisev töö ja praktika töökeskkonnas. Kokku 195 tundi, sh 50 tundi teooriaõpet ja 46 tundi praktikaõpet koolikeskkonnas, 45 tundi praktikaõpet töökeskkonnas ja 54 tundi iseseisvat õpet.

ÕPPESSE VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppesse asumiseks peab õppija olema treener või tegelema tõsiselt mingi spordialaga.

Vastuvõtudokumendid:

- Isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega (senine spordiga seotud kogemus);
- Toitumisenõustaja õppe lõputunnistus või kutsetunnistus selle olemasolul.

ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt arve alusel enne vastava tsükli toimumist. Õppemaksust saab õppija vabastada pärast lepingu lõpetamist kooliga. Vaata õppetasu maksmise korda Tervisekooli kodulehelt.

KOOLITAJAD

Harrastussportlase toitumisenõustaja õppe koolitajad peavad olema erialase hariduse (toitumisenõustaja või toitumisterapeuti) ja pedagoogilise ettevalmistusega ning sporditoitumise koolitajad ka sportlaste toitumisenõustajana töötamise kogemusega õpetataval spordialal. Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

ÕPPEMEETODID

Teoreetilises õppetöös kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, gruppitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahti rääkivas 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 täitmisega (vt peatükki Hindamise meetodid).

Iseseisev töö eelneb ja järgneb ka praktikale töökeskkonnas. Enne igat kliendinõustamist koostab õppija nõustamise plaani ja viib ennast kurssi konkreetse teemaga. Nõustamise järgselt aga loeb täiendavalt vastava teema kohta käivaid allikaid ning koostab kliendile jagatavad materjalid.

Iseseisva töö alla kuulub ka teooriatööde küsimustele vastamine ja 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

HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Õppe eesmärk

Koolituse käigus on õppija omandanud spetsiifilised harrastussportlase toitumisenõustaja tööks vajalikud põhioskused ja teadmised töökeskkonnas rahuldavalt toimetulekuks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate alade harrastussportlaste (sh laste) praktilises toitumisenõustamises olles võimeline eristama/valima tõenduspõhiseid toitumis- ja liikumissoovitusi lähtudes biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest;
- tunneb energia tootmist ja keha funktsioneerimist ning lisatoitainete vajadust sportimisel;
- analüüsib erinevate spordialade liikumisharrastajate menüüsid ja koostab erinevate klientide vajadusi arvestades nendele sobivad menüüd;
- soovib toitumisenõustamisel kliendile ohututes annustes toidulisandeid vastava vajaduse ilmnemisel, oskab hinnata vajadust;
- tunneb oma kompetentsuse piire erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega klientidele toitumise alase nõu andmisel ja teab, kellega teha koostööd ning kellele kliendid edasi suunata.

SISSEJUHATUS SPORDITOITUMISSE - SPORDITOITUMISE OLEMUS	8 t teoreetilist õppetööd 4 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i> Toitainete päevased vajadused erinevate spordialade sportlastel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Süsivesikute vajadus, glükeemilise indeksi (GI) ja (GK) mõisted ning olulisus, veresuhkru tasakaal- Valkude ja aminohapete vajadus ning rollid lihaste kasvamisel ja paranemisel- Toidurasvad, triglütseriididest pärit rasvhapete ja glütserooli rollid inimkehas, rasvhapete tasakaalu olulisus- Mineraalained ja vitamiinid toidus ja inimkehas, olulisus sportimisel, antioksüdantide vajadus ja roll <p><i>Iseseisev töö:</i> Teoriaküsimustele vastamine</p>	8 t teoreetilist tööd 4 t iseseisvat tööd
PÕHITOITAINED JA ENERGIA TOOTMINE NING KASUTAMINE KEHAS	8 t teoreetilist õppetööd 8 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i> Energia tootmine, erinevad faasid ja toitainete vajadus. Energia tootmine glükoosist anaeroobselt ja aeroobselt, energia tootmine teistest allikatest</p>	8 t teoreetilist tööd 8 t iseseisvat tööd

<i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	
VESI JA VEEVAJADUS, KEHA VEESTAATUSE HINDAMINE, ELEKTROLÜÜDID, OS JA SPORTIMINE,	4 t teoreetilist õppetööd 2 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Vesi ja veevajadus, keha veestaatus, elektrolüüdid Erinevad spordijoogid, spordijookide tarbimise vajadus Sport ja oksüdatiivne stress ning põletik <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	4 t teoreetilist tööd 2 t iseseisvat tööd
SEEDEVAEVUSED JA SPORTIMINE	4 t teoreetilist õppetööd 2 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Kehalise koormuse mõju seedesüsteemile, seedevaevused harrastussportlasel, toitumisharjumuste kompetents seedevaevustega isikute nõustamisel, meeskonnatöö arstide ja toitumisterapeutidega <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	4 t teoreetilist tööd 2 t iseseisvat tööd
TOIDULISANDID JA NENDE VAJADUS, DOPINGUAINED JA -KONTROLL	8 t teoreetilist õppetööd 8 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Toidulisandite tüübid, nende kasutamise vajaduse hindamine, ohutud tasemed: <ul style="list-style-type: none"> - Vitamiinid, mineraalained, aminohapped, rasvhapped, energia tootmist toetavad preparaadid, antioksidandid - Spordis kasutatavate lisandite kasutamise hindamine, kasutamine lähtuvalt kehalisest koormusest ja spordialast Dopinguained <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	8 t teoreetilist tööd 8 t iseseisvat tööd
KEHAKOOSTISE MÕÕTMINE JA KEHAKOOSTIS NING KEHAKAAL, ERINEVAD VIISID KAALU LANGETAMISEKS.	5 t teoreetilist õppetööd 2 t iseseisvat tööd
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Inimkeha koostis, inimkeha koostise hindamise tehnikad, kehakaalu ja kehakoostisega seotud probleemid spordis Keha rasvasisalduse vähendamine, sh samaaegne lihasmassi suurendamine Erinevad kaalulangetamise meetodid ja sportimine, kaalulangus ja füüsiline sooritusvõime <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	5 t teoreetilist tööd 2 t iseseisvat tööd

SPORDITOITUMISE ERIPÄRAD: LASTEL, RASEDATEL JA EAKATEL, KESTVUSALADEL JA JÕUALADEL	3 t teoreetilist õppetööd 16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 24 t iseseisevat tööd
<p><i>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</i> Laste ja noorukite eripärad sportimisel Sportiva lapse menüü, erinevate spordialade eripärad Rasedate ja eakate sportimise iseärasused Toitumise põhimõtted ja iseärasused erinevatel kestvusosaladel, menüü koostamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toitumine enne võistlust - Toitumine võistluse ajal ja pärast võistlust - Toitumise ajastamine - Toitumise iseärasused erinevatel kestvusosaladel (pikamaajooks, ujumine, jalgrattasõit, triatlon) <p>Toitumise põhimõtted jõutreeningutel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitness ja kulturism - Toitumine enne jõutreeningut - Toitumine jõutreeningu ajal ja pärast treeningut - Toitumine võistlusteks valmistumisel ja võistluse järgselt - Lihaste kasvu mõjutamine toitumisega <p><i>Iseseisev töö:</i> Teoriaküsimustele vastamine</p>	3 t teoreetilist tööd 16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 24 t iseseisvat tööd
HAIGUSED JA SPORTIMINE, HAIGUSSEISUNDID JA TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS	8 t teoreetilist õppetööd 4 t iseseisvat tööd
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Sportimise mõju erinevatele organsüsteemidele, haigused ja sportimine Koostöö arstide, toitumis- ja funktsionaalse toitumise terapeutidega haiguspuhuse toitumise soovitamisel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport ja immuunsüsteem - Sport ja hormonaalsüsteem - Sport ja diabeet <p>Vigastused ja ületreenimine: Luu- ja liigessüsteemi haigused ja sportimine, ületreerimise mõjud, vigastustest paranemise toetamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teoriaküsimustele vastamine</p>	8 t teoreetilist tööd 4 t iseseisvat tööd
HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA	2 t teoreetilist õppetööd 30 t praktilist tööd koolikeskkonnas 45 t praktilist tööd töökeskkonnas
<p><i>Praktiline harjutamine koolikeskkonnas:</i> Kolmel õppepäeval viiakse läbi toitumisenõustamise praktiline harjutamine, ühel õppepäeval toimub keeruliste juhtumite arutelu ja teoreetilise eksamitöö küsimuste arutelu</p> <p><i>Praktiline harjutamine töökeskkonnas:</i> 6 sportiva isiku toitumisenõustamine</p>	2 t teoreetilist tööd 30 t praktilist tööd koolikeskkonnas 45 t praktilist tööd töökeskkonnas

KOKKU 195 õppetundi

50 t teoreetilist tööd
koolikeskkonnas
46 t praktikaõpet
koolikeskkonnas
45 t praktilist tööd
töökeskkonnas
54 t iseseisvat tööd

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS

- Spano M.A, Kruskall L.J, Thomas D.T. (2018). Toitumine, treening ja tervis.
- Tervisekooli loengu- ja õppematerjalid igal käsitletaval teemal.
- Eesti Toitumis- ja Liikumissoovitused, 2015 TAI: Liikumissoovitused.
- Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.
- ETTA liikumisharrastaja toitumisoostamise juhised 2021.

HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

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

Kohustuslikud tööd auditoorse õppe käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Tervisliku toitainete mõttes tasakaalustatud nõuetekohase menüü esitamine auditoorse õppe käigus. Menüüd koostatakse kas gruppitööna või individuaalselt: - Menüü kestvusala treenijale - Menüü jõuala treenijale	Kõik koolikeskkonnas praktilise õppetöö käigus koostatud menüüd vastavad tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele (sh vormistuse osas) ja arvestavad sportiva kliendi individuaalseid vajadusi.
Praktilise toitumisoostamise läbiviimine ja kaasõppijate nõustamise vaatlemine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.	Õppija viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisoostamise seansi, mille käigus demonstreerib - nõustamisprotsessi kõikide etappide ja tehnikate kasutamise oskust; - tõenduspõhiste andmete analüüsimismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust; - kliendile tõenduspõhiste toitumis- ja liikumissoovituste jagamise oskust, sh tutvustades kliendile teabeallikaid, jagades teemakohaseid korrektsete viidetega materjale ning juhendades

	<p>vajadusel klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel;</p> <ul style="list-style-type: none"> - nõustamise eesmärkide, plaani ja soovitude kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest; <p>Õppija annab kaasõppijatele asjakohast tagasisidet vastavalt kooli juhendile.</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"> - oskust koostada toitumisnõustamise plaane erinevate probleemidega klientide nõustamiseks; - oskust valida teabematerjali, mida klientidele nõustamise käigus jagada; - tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust; - biokeemia ja füsioloogia baasteadmisi; - toitumisnõustaja kompetentsi piiride tundmist ja ohusituatsioonide märkamist; - koostöövajaduse äratundmist teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga; - oskust välja selgitada toidulisandite vajadust; - tasakaalustatud toitumise alaste nõuannete jagamise oskust erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega (sh kergemate seedevaevustega) klientidele; - haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumisnõustaja ei tohi tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.

Kohustuslikud tööd praktilal töökeskkonnas ja iseseisva töö käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
<p>Kliendile koostatud tasakaalustatud 2-päevase menüü esitamine (menüü teema harrastusspordi alal leiab õppija ise vabal valikul toitumisnõustaja kompetentsi piires).</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele, sh sobima konkreetsele kliendile ning kliendi poolt praktikas rakendatav.</p>
<p>Õppija enda valikul ühe sportiva isiku 2-päevase menüü analüüsi esitamine.</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Eesti Toitumissoovituste ja erialaühingute poolt koostatud juhiste järgi.</p>
<p>Kokkuvõtte esitamine 6 kliendinõustamisest.</p>	<p>Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima enda poolt valitud spordialal vähemalt 6 sportiva isiku nõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte.</p>

<p>Eneseanalüüsi „Mina harrastussportlase toitumisenõustajana“ esitamine.</p>	<p>Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumisenõustamise teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovitustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumisenõustajaks saamisel paremini toetada.</p>
<p>Harrastussportlase toitumisenõustamise teooriatöö esitamine</p>	<p>Arvestuse saamiseks peavad 95% küsimustest olema õigesti vastatud, kõik vastused peavad olema põhjendatud viidates korrektselt usaldusväärsetele allikatele.</p>

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik kohustuslikud tööd on esitatud ja arvestatud.

KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Õppe edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA õppe läbimise kohta.

Kui õppija on osalenud vaid auditoorse töö õppepäevadel, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid või pole kõik need tööd arvestatud, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestatud tööde kohta.