



Õppekava  
**TOITUMISTERAPEUDI ÕPPEKAVA**  
I ja II tase

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAPEUT
Sihtgrupp:	Toitumisharjutajaõppe lõpetanud toitumisharjutamise kogemusega isikud ja toitumisteraapia I taseme õppe lõpetanud 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, tunnistus toitumisharjutaja- või toitumisterapeudiõppe läbimise kohta ning vähemalt 15 kliendi nõustamise kogemus
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht	Kokku 1048 tundi, sh 434 tundi teooria- ja praktikaõpet (232 tundi teooriaõpet, 202 tundi praktilist õpet), 154 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 460 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	18 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. Toitumisterapeutide jätkukoolituse vajadus.

## **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 toitumisoostaja ja -terapeudi eetikakoodeks; Ülemaailmselt tunnustatud toitumisteraapia (dietoloogia) juhised; ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised, ETTA juhised toitumisteraapia 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:

- toitumisoostamise 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 toitumisoostajaid ja -terapeute alates aastast 2008 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisterapeutide tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes. Tervisekool on osalenud toitumisoostaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013, 2018) ning kutsekomisjonis 2019 - 2023. Loomisest alates on

Tervisekool panustanud töötavate toitumisnõustajate eriala edendamisse, kooli lõpetanud toitumisterapeutidele pakutakse jätku - spetsialiseerumisõpet.

Toitumisterapeudi õppekava uuendatakse kutsestandardi muutudes ja muutmisevajaduse tekkimisel.

### **SIHTGRUPP**

Toitumisnõustaja õppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad töötada toitumisterapeudina.

Õppijal peab olema piisav klienditöö kogemus.

Õppe II tasemele saavad tulla 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 kahepäevastest tsüklitest kord kuus ja kestab kokku 18 kuud. Igale õppetsüklile ja praktilisele tööle töökeskkonnas eelneb ja/või järgneb iseseisev töö.

Õppetöö maht on kokku 1048 tundi, sh 434 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (232 tundi teooriaõpet, 202 tundi praktilist õpet), 154 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 460 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- või toitumisterapeudi 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 praktikaõppe toimub internetikeskkonnas ja võimalusel ka Tervisekooli ruumides aadressidel Kalevi 108 Tartus ja Pirita tee 26c-33 Tallinnas. Koolil on auditoorseks õppetööks sisustatud ruumid ning grupitööks 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 toitumisterapeutid) 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 pakkuva koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

## ÕPPEMETODID

**Teooriaõppes koolikeskkonnas** 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 õppetsükli, 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, ÕPPEMETODID JA -MATERJALID**

### **TOITUMISTERAPEUDI ÕPPE I TASEME EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID**

#### **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 analüüsides 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 toidutõhusust ja kliinilise toitumise vajadust, tunneb ohumärke - märkab probleeme, mis vajavad kiiret reageerimist, kliendi edasisuunamist või koostööd teiste spetsialistidega;

- Õppija soovib vajadusel ja enda pädevuse piirides olevatel juhtumitel kliendile või kliendigrupile tõenduspõhiseid piirangutega või haiguspuhuseid dieete ja tasakaalustab neid, vajadusel soovib toidulisandeid ja toidutõhustamist.
- Õppija demonstreerib kliendile koostatud teabematerjalis või kaasõppijatele läbi viidud loengus oskust leida ja kasutada tõenduspõhiseid toitumisterapeudi pädevuse piiridesse jäävaid allikaid haiguspuhuse toitumise kohta, orienteerub kaasaegses erialases kirjanduses ja on kursis erialaste tõenduspõhiste teadusuuringute tulemustega. Kliendile teabematerjali koostamisel ja edastamisel teeb õppija koostööd erialaorganisatsiooniga ETTA.
- Õppija järgib kliendinõustamisel toitumisterapeudi eetikakoodeksit ja täidab Eesti Vabariigi seadusi.

## TOITUMISTERAPEUDI ÕPPE II TASEME EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

### Õppe eesmärk

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

### Õpiväljundid

Koolituse läbinud toitumisterapeut:

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.

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.

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 luid 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.

Oskab pakkuda toitumisteraapiat enda pädevusse jäävatele psüühika- ja neuroloogiliste haigustega isikutele:

- 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.

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 kehtival tõenduspõhistel 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
<p><b>TOITUMISTERAAPIA ALUSED JA TOITUMISTERAPEUDI IGAPÄEVATÖÖ, KOOSTÖÖ MEEDIKUTE JA KLIINILISE TOITMISE SPETSIALISTIDEGA</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>50 t praktilist tööd töökeskkonnas</b>  <b>40 t iseseisevat tööd</b></p>	
<p><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><i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i> Erinevate toitumisterapeudi pädevusse kuuluvate terviseprobleemidega klientide iseseisev nõustamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Ühe tõenduspõhistel andmetel baseeruva juhendamaterjali koostamine</p>	<p>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, toitumisterapeudi tööd puudutavate dokumentide tutvustamine, ajurünnak ja diskussioon, kogemuste jagamine</p> <p>40 t iseseisvat tööd – kirjalik teooriatöö, loengu või teabematerjali koostamine</p> <p>50 t praktilist tööd töökeskkonnas – iseseisev kliendinõustamine</p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh koostööpartnerite töökirjeldused, viited seadustele, juhised iseseisvateks töödeks jne            Toitumisterapeudi eetikakoodeks            Erialaühingu ETTA koostatud toitumisterapeudi tööd reguleerivad dokumendid ja juhised            toitumisteraapiaks</p>



<b>TOITUMISTERAAPIA ALUSED: SEISUNDI HINDAMINE</b>	<b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 20 t iseseisevat tööd</b>	
<p><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>
<b>TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA NÕUSTAMISTEHNİKATE PRAKTISEERIMINE</b>	<b>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Terapeutiliste nõustamistehnikate, kliendi motiveerimise ja võimendamise tehnikate harjutamine Praktilised harjutused, et omandada kõik kliendinõustamiseks ja tööks vajalikud tehnikad</p>	<p>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>Nõustamissituatsioonide vaatlemine ja tehnikate identifitseerimine Toitumisteraapia 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 juhised</p>

BIOKEEMIA JA FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED	8 t teooriaõpet videoloengutena 24 t teooriaõpet koolikeskkonnas 40 t iseseisevat tööd	
<p><u>Üks õppepäev videoloengute kuulamisel:</u> Valkude, lipiidide ja süsivesikute biokeemia ning seedimise füsioloogia jätkutasemel, energia tootmine</p> <p><u>Kolm 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>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>24 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 ja rakubioloogia õppematerjal Zilmer, M., jt Biokeemia õpiku vastavad peatükid</p>

<p><b>RASVUMISE ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA, INSULIINRESISTENTSUS, DIABEET</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b>  <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>4 t praktikat töökeskkonnas</b>  <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<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  <b>II TÜÜPI DIABEEDIGA JA RASVUNUD ISIKU TOITUMISNÕUSTAMINE</b>  Insuliinresistentsuse olemus, tekkimine ja areng diabeediks, risk südame-veresoonkonna haiguste arenemiseks erinevate rasvumise tüüpide korral  <b>GESTATSIOONIDIABEET</b>  Kaalul 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>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>20 t iseseisvat tööd- <i>Teooriatöö</i></p>	<p>ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhise ja kaalulangetamise juhise tõendus põhine alus  ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhise  ETTA materjal erinevatest kaalu langetavatest dieetidest</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i>  Rasvkoe anatomia-füsioloogia  Insuliinresistentsus  Insuliini toimed  Gestatsioonidiabeet</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi  <b>BARIAATRILISE KIRURGIA JÄRGNE TOITUMISTERAAPIA ESMATASANDI MEDITSIINIS</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><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  Toitumisenõustamine ja -teraapia koostöös meditsiinitöötajatega, vajalikud toidulisandid</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  Ravijuhise: Bariaatrilise patsiendi käsitus enne ja pärast kirurgilist sekkumist</p>

<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate kliendijuhtumite analüüsimine toitumisteraapia vajaduse seisukohast ning nõustamise planeerimine</p>		
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <b>SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 12 t praktilist tööd koolikeskkonnas 30 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 Toitumisenõustajaõppes omandatud toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus koos teabematerjali andmisega</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i> - Töö õppematerjalidega ja teooriatöö küsimustele vastamine Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine ja vajadusel koostamine</p>	<p>4 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega)</i></p> <p>12 t praktilist tööd koolikeskkonnas - <i>toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kaheses grupis</i></p> <p>30 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö, kliendile jagatava materjali korrastamine</i></p>	<p>Kooli õppematerjalid, sh südame-veresoonkonna anatomia-füsioloogia õppematerjal ETTA südame- veresoonkonna haiguste ennetamise ja kolesteroolitaseme langetamise toitumisteraapia juhised ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhised Südame- veresoonkonna haiguste preventsiiooni ja kõrgvererõhktõve ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi <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 diabeediõdedega Vereanalüüsides 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>4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja 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>Eesti Diabeediliidu ja Eesti Arstis ilmunud teabematerjalid ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ning Kogemusnõustajate soovitused I tüüpi diabeeti põdeva isiku toitumisteraapiaks ADA (<i>American Diabetes Association</i>) diabeedi toitumisteraapia juhised ADA ja Euroopa diabeedi ravijuhisest toitumisega seotud peatükid</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>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i></p>	<p>ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ja juhise lisa: Kogemusnõustajate soovitused I tüüpi diabeedi toitumisteraapiaks</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>10 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga</i></p> <p>20 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö</i></p>	<p>Euroopa ja ADA (<i>American Diabetes Association</i>) diabeedi toitumisteraapia juhised</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> I tüüpi diabeet</p>
<p>Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi</p> <p><b>ANEEMIA 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><b>10 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i> Erinevad aneemiad, üldine ülevaade, toitumissoovitused Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega klientide nõustamisel ning toidulisandite määramisel Ohud seoses toidulisanditega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Rauapuuduse, B<sub>12</sub>- vitamiini ja foolhappepuuduse aneemiaga kliendile toitumisteraapia soovitude andmise harjutamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Menüü koostamine rauapuudusaneemiaga kliendile</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine, toitumisteraapias olulise rõhutamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendile toitumissoovituste jagamise harjutamine</i></p> <p>10t iseseisvat tööd – <i>menüü koostamine</i></p>	<p>TÜK hematoloogiaosakonna materjal aneemiade kohta ETTA rauapuudusaneemia toitumisteraapia juhised ETTA raualisandite, B<sub>12</sub>-vitamiini ja foolhappe lisandite soovitamise juhised</p>

## SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi</p> <p><b>SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ, TOIDULISANDID</b></p>	<p><b>16 t teooriaõpet videoloengutena</b></p> <p><b>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b></p> <p><b>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas ja</b></p> <p><b>10 t töökeskkonnas</b></p> <p><b>40 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teoriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Seedekulgla anatoomia-füsioloogia jätkutasemel Seedimine detailsemalt, soolestiku immuunsus ja seosed üldise tervisega</p>	<p>16 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas –</p>	<p>Seedimise anatoomia-füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid (jätkutasemel)</p>

<p>Üldine ülevaade haigusseisunditest ja toitumisterapeudi poolt pakutavatest toitumissoovitustest nende puhul</p> <p>Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö meedikute ning funktsionaalse toitumise terapeutidega:</p> <p><b>PÕLETIKULISED HAIGUSED MAO-SOOLETRAKTIS:</b>  Gastriidid, pankreatiidid, sapipõiepõletik, hepatiit, haavandid, kasvajakud jm</p> <p><b>ÄRRITUNUD SOOLE SÜNDROOM</b>, erinevad vormid ja toitumuslik lähenemine</p> <p>FODMAP dieet ja SCDieet, koostöö dieedispetsialistiga</p> <p><b>TOIDULISANDID:</b> Ensüümpreparaadid, probiootikumid, soole limaskestast toetavad toitained</p> <p>Toitumisterapeudi <b>PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ</b> gastroenteroloogide ja eridieedi jätkuõppe saanud toitumisterapeutidega, toidulisandite vajaduse väljaselgitamine</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i>  Toitumisteraapia seansil soovitude jagamine sagedasemate seedevaevuste (kõhukinnisus, puhitused, kõrvetised, eemaldatud sapipõie järgselt) korral ETTA juhised kasutades koolitaja superviseerimisel</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisessansside</p> <p><i>Iseseisva töö teemad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhiste teooriatöö koostamisel</li> <li>- Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine</li> <li>- Kkliendijuhtumite analüüsi kirjutamine</li> </ul>	<p><i>loeng, seminar-arutelu</i></p> <p>8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendinõustamise harjutamine kahestes gruppides</i></p> <p><i>10 t töökeskkonnas</i></p> <p>40 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö, kliendile jagatava materjali korrastamine Juhtumianalüüsi kirjutamine</i></p>	<p>ETTA juhised seedevaevustega klientide toitumisteraapiaks: kõhukinnisuse, sapipõie probleemide, hemorroidide, kergemate seedevaevuste, kõrvetiste ja reflukstõve korral</p> <p>Õppematerjalid seedekulgla haiguste ja toitumisteraapia kohta: Ärritunud soole sündroom ja toitumisterapeutilised lähenemised</p> <p>Mao- sooletrakti põletikud ja haavandid ning toitumisteraapia põhimõtted</p> <p>Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega</p> <p>Toitumisteraapia juhised seedesüümid, probiootikumide jt toidulisandite soovitamiseks</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>Teooriaõppe 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 erituvad 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><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i>  Maksa ja sapiteede anatoomia-füsioloogia  Detoksifikatsioon inimkehas  Toksiinid ja nende detoksifikatsioon</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 toetava menüü koostamine</p>	<p>20 t iseseisvat tööd - <i>Menüü koostamine kliendile</i></p>	<p>Soolestik- maks telje iseloomustus Detoksifikatsiooniprotsesside toetamine toitumise ja toidulisanditega</p>
---	---	---

### VAIMNE TERVIS, PSÜÜHIKA- JA NEUROLOOGILISTE HÄIRETE TOITUMISTERAAPIA

<b>STRESS, NEERUPEALISTE ÜLEKOORMUS, STRESSIHORMOONIDE MÕJU TEISTELE ORGANITELE JA STRESSIGA TOIMETULEK</b>	<b>8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t iseseisvat tööd</b>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Psühholoogia ja psühhoteraapia, 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:</i> Näited, kuidas toitumisterapeudi tasemel tegelda kliendi stressiga seotud teemadega, juhtumiarutelud.</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine Suhtlemine spetsialistidega ja koostöövõimaluste arutamine</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>10 t iseseisvat tööd: <i>teoriaküsimustele vastamine 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>



<p>Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi  <b>VAIMSE TERVISE TOETAMINE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEGA JA TOITUMISTERAAPIA PSÜÜHIKA JA NEUROLOOGILISTE HÄIRETE KORRAL</b></p>	<p><b>16 tundi teooriaõpet videoloengutena</b>  <b>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>16 t praktikaõpet koolikeskkonnas ja</b>  <b>10 t praktikat töökeskkonnas</b>  <b>40 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i>  AJU TERVISEKS VAJALIKUD TOITAINED  AJU JA SOOLESTIKU SEOS  Levinumad PSÜÜHIKAHÄIRED, nende olemus, ravi, psühhoteraapia ja toitumisteraapia, koostöö teiste spetsialistidega  - Ärevushäired  - Meelelohäired  - 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>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) Erinevate toitainete puuduse ja tasakaalustamata toitumise mõju vaimsele seisundile (õpi- ja keskendumisvõimele, meeleolule, mälu) ja energiatasemele  Toitumine enamlevinud psüühikahäirete korral, koostöö psühhiaatrite, psühhoteraapeutide jt spetsialistidega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Õppijad koostavad toitumisteraapia kavasad erinevate kliendinõustamiste puhuks ning vastavad koolitaja küsimustele, mis on võimalikud klientide küsimused</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisessansside</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö ja juhtumianalüüsi kirjutamine</p>	<p>16 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</p> <p>16 t praktikaõpet koolikeskkonnas –  <i>Seminar-arutelu 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>Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused  ETTA toitumisteraapia juhis vaimse tervise toetamiseks  Aju ja närvisüsteemi anatoomia-füsioloogia õppematerjal  RHK 10 ja ICD 11 psüühikahäirete klassifikatsioon  <i>Tervisekooli õppematerjalid:</i>  Meelelohäired 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 nõustamistöös</p>

<p>Toitumisteraapia kehtivate tõendus põhiste juhiste järgi  <b>SÖÖMISHÄIRED JA TÕHUSTATUD TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS KOOSTÖÖS ARSTIDE JA PSÜHHOTERAPEUTIDEGA</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i>  Toitumishäirete õpitu kordamine  Tõhustatud toitumine, alakaalulise kliendi toitumishäirete ja -teraapia  Erinevad söömishäired, toitumisteraapia koostöös teiste spetsialistidega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i>  Kliendijuhtumite analüüs, toitumisteraapia plaani koostamine, sh koostöövajaduse väljaselgitamine teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga</p>	<p>42 t teooriaõpet koolikeskkonnas –  <i>loeng, kliendijuhtumite näited, teraapiajuhise tutvustamine</i></p> <p>4 t praktilist tööd koolikeskkonnas –  <i>kliendijuhtumite analüüs</i></p>	<p>Tervisekooli loengumaterjal  ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhise  ETTA tõhustatud toitumise ja kaalu tervislikult tõstmise juhise  RHK 10 ja ICD 11 häirete kirjeldused</p>

### IMMUUNSÜSTEEMIGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID, TOIDUALLERGIA JA -TALUMATUS

<p><b>IMMUUNSÜSTEEM JA IMMUUNSUSE TOETAMINE TOITUMISEGA</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b>  <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b>  <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<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>Meditsiinilise füsioloogia õpik  Teemakohane tõendus põhine kirjandus  ETTA toitumishäirete ja teraapia juhise 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>

<p><b>PIIRANGUTEGA DIEEDID TOITUMISTERAAPIAS, TOIDUALLERGIA, -TALUMATUSE JA TUNDLIKKUSE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena 12 t teooriaõpet koolikeskkonnas 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Tsöliaakia ja mittetsöliaakia gluteenitundlikkus, nende häirete olemus, testimine, toitumissoovitused, koostöö teiste spetsialistidega, välistatud toiduainete asendamine Erinevad allergilised seisundid ning toitumine, toiduallergia Astma toitumisteraapia Laktoositalumatus Toiduallergia ja -talumatuse testid meditsiinis Toitumisterapeudi kompetents välistusdieedi määramisel, koostöö teiste spetsialistidega</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Piirangutega menüüde analüüs ja koostamine, toitainetesisalduse tasakaalustamine ja välistatud toiduainete asendamine teiste samaväärsetega Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe toidutalumatusega kliendi nõustamine ja testide interpreteerimise demonstreerimine superviisorile</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>8nt teooriaõpet videoloengutena</p> <p>12 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, kogemuste edastamine ja juhiste ning nõuete tutvustamine</i></p> <p>12t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia põhiküsimuste arutamine</i></p>	<p>ETTA tsöliaakiahaiguse toitumisteraapia juhised ETTA laktoositalumatuse toitumisteraapia juhised Temaatilised artiklid ETTA ja Eesti Tsöliaakialiidu välistamisdieedi juhised ETTA toidutundlikkuse ja -talumatuse testide nõustamise juhised</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia Toiduallergia ja -talumatuse/-tundlikkuse testid ja nende tõenduspõhisus Mittetsöliaakia gluteenitundlikkuse ja toiduvalgust indutseeritud soolepõletike toitumisteraapia</p>
<p><b>HISTAMIINITALUMATUS</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><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</p>	<p>8 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Rollimängus koolitaja nõustamine enda poolt</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjal:</i> Histamiinitalumatuse olemus Histamiinitalumatuse toitumisteraapia juhised</p>

<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>LUUDE, LIIGESTE JA SIDEKOE HAIGUSED</b></p>	<p><b>12 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktikat töökeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> LUUDE anatoomia-füsioloogia, sh uuenemine ja toitainetesisaldus Luude hõrenemise (osteoporoosi ja osteomalaatsia) ja luuhaiguste (põletikud, luuvähk jt) toitumisteraapia SIDEKOE olemus ja funktsioonid, erinevad tüübid LIIGESTE ehitus ja funktsioneerimine ning toitainetevajadus Liigesehaigused (haiguste olemus ja toitumisteraapia): podagra, osteoartritis ja -artriit Autoimmuunsed luu- ja liigesehaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega TOIDULISANDID luudele ja liigestele, toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe liigese probleemiga kliendi toitumisenõustamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö kirjutamine ja kliendijuhtumite analüüsi 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</i> <i>Nõustamise analüüsi kirjutamine</i></p>	<p>ETTA juhis osteoporoosi ennetavaks toitumiseks ETTA Podagra toitumisteraapia juhis</p> <p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Luude ja liigeste ehitus ning funktsioneerimine, toitainetevajadus Luudega seotud haigused ja toitumine Sidekoe ehitus ja haigused ning toitumine Osteoartriidi toitumisteraapia Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega</p>
<p><b>NAHA, JUUSTE JA KÜÜNTE ANATOMIA-FÜSIOLOOGIA, TOITAINETEVAJADUSED, NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>12 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>16 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktikat töökeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Naha anatoomia-füsioloogia</p>		<p>Allergia artikkel Eesti Arstist Lember, M jt 2018.</p>

<p>Naha terviseks vajalikud toitained Juuste ja küünte ehitus ning toitainetevajadus Nahaga seotud terviseprobleemid ja haigused ning toitumisteraapia:</p> <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> <p>Nahahaiguste seos seedetrakti tervise ja detoksifikatsiooniga Autoimmuunsed nahahaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega Toidulisandid ja toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe nahaprobleemidega kliendi nõustamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>12 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>16 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</i></p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Naha anatoomia-füsioloogia Toitained naha terviseks Juuste ja küünte anatoomia-füsioloogia, vajalikud toitained Toiduallergia toitumisteraapia Naha, juuste ja küünte tervise toetamine toitumisega Akne toitumisteraapia Ekseemi toitumisteraapia Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega</p>
<p><b>PEAVALU TOITUMISTERAAPIA</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet videoloengutena</b> <b>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktikat töökeskkonnas</b> <b>20 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe 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 toitumisenõustamine</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>Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi <b>TOITUMISTERAAPIA NEERUHAIGUSTE JA VÄHI KORRAL</b></p>	<p><b>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b> <b>4 t praktikaõpet koolikeskkonnas</b> <b>10 t iseseisvat tööd</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Levinumad neeruhaigused ja neerupuudlikkus, toitumine ja toidulisandid, ohud Vähki ennetav toitumine Toitumine vähiravi ajal Põletikuvastane toitumine</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Menüüde koostamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> toitumisteraapia juhiste läbitöötamine ja teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>4t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, keeruliste teemade selgitamine, sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega</p> <p>4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – menüüde koostamine</p> <p>10 t iseseisvat tööd – teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>Kroonilise neeruhaiguse ennetus ja käsitus – ravijuhend ja Eesti Nefroloogide Seltsi infomaterjal ETTA vähki ennetava toitumise juhised ETTA juhised toitumiseks vähiravi ajal TAI infomaterjal: Toitumine kasvaja haiguse korral Temaatilised artiklid</p>

#### TOITUMISTERAAPIA JA TOIDULISANDID

<p><b>SILMADE TERVIS, TOIDULISANDID</b></p>	<p><b>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</b></p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> Silmade tervis ja seda mõjutavad tegurid, sh toitumine Terviseprobleemid: kuiv silm, kollatähni degeneratsioon, glaukoom ja seosed toitumisega Toidulisandid silmade tervise toetamiseks, toitumisoostaja pädevus</p>	<p>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas</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>20 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</p>	<p>12 t teooriaõpet videoloengutena</p> <p>18 t praktikaõpet koolikeskkonnas – Juhtumianalüüsid</p>	<p><i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Toitumisterapeudi pädevus järgmiste toidulisandite soovitamisel:</p>

<p>Kaltsiumi jt mineraalainete lisandid Toitumisterapeudi pädevus</p> <p><i>Praktikaõpe koolikeskkonnas: Juhtumianalüüsid</i></p> <p><i>Iseseisva töö teemad: Ühe lisandite grupi kohta ülevaatliku referatiivse töö kirjutamine</i></p>	<p>20 t iseseisvat tööd – <i>Toidulisandite tundmaõppimine ja nendest ülevaate tegemine</i></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>
--	---	---

### TOITUMISTERAAPIA PRAKTISEERIMINE

<b>TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA JUHTUMIANALÜÜSID JA TOITUMISTERAAPIA SEANSI ANALÜÜS</b>	<b>16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 50 t praktilist tööd töökeskkonnas</b>	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumissoovituste jagamine erinevate diagnoosidega haigetele tõendus põhiste toitumisteraapia juhiste alusel Toitumisteraapia juhtumite arutelud ja õppijate poolt teostatud toitumisteraapia seansside videosalvestiste analüüsid toitumisteraapia vajaduse ning teraapia planeerimise seisukohast Ohusituatsioonid ja nendes käitumine</p> <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 (vajadusel koolitajapoolse supervisiooniga)</li> </ul>	<p>16 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>
<p>Kokku</p>	<p>434 t teooriaõpet ja praktikaõpet (sh 232 t teooriaõpet ja 202 t praktikaõpet) ja 154 t praktilist tööd töökeskkonnas 460 t iseseisvat tööd</p>	
<p><b>KOKKU:</b></p>	<p>1048 tundi</p>	

## 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 juhiste, 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 tõendus põhiseid 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 tõendus põhiseid toitumisteraapia-alaseid allikaid kasutades kas ühe viidetega teabematerjali või viib läbi loengu/seminari kaasõppijatele haigus põhise toitumise kohta.</p>	<p>Õppija demonstreerib kliendile koostatud teabematerjalis või kaasõppijatele läbi viidud loengu/seminaris oskust leida ja kasutada tõendus põhiseid allikaid haigus puhuse 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 haigus puhuse 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 nõustamis oskusi.</p>
<p>Õppija on koostanud ühe haigus puhuse dieedi 2-päevase menüü kliendile. Õppija on retsenseerinud ühe kaasõppija koostatud haigus puhuse 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 haigus puhuse 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>

<b>HINDAMISMEETODID</b> <b>II taseme õppes</b>	<b>HINDAMISKRITEERIUMID</b> <b>II taseme õppes</b>
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.
5 kliendi nõustamine töökeskkonnas: rasvunud klient, toidutalumatusesega klient, nahahaigusega, liigesehaigusega, 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 - liigesehaigusega, 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

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 toitumisterapeudile.
- 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.
- Kooli poolt koostatud tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.
- Viimastel aastatel toimunud toitumisteraapia-alaste konverentside materjalid. Tervisekooli õppematerjalid, sh loengumaterjalid kõikidel teemadel.
- Kooli anatoomia-füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid toitumisterapeudile, sh õpikutest vajalike peatükkide tõlked või koopiad.
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks ja teraapiaseansil kompetentside hindamiseks.

## 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.