



Õppekava
LASTE TOITUMISNÕUSTAJA

Õppekava nimetus:	LASTE TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena on õpilane saanud põhjalikuma ettevalmistuse pakkumaks toitumisinõustamist lastega peredele
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Õppekava maht:	Kokku 320 tundi (sh 52 t teooriaõpet ja 84 t praktikaõpet koolikeskkonnas, 70 t praktikat töökeskkonnas ja 114 t iseseisvat tööd)
Õppeaeg:	8 kuud
Õppetöö korraldus:	Teoreetiline ja praktikaõpe, iseseisev õpe, superviseeritud praktika
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on toitumisinõustaja õppe läbimine ja vähemalt 15 kliendi nõustamise kogemus, sh vähemalt 5 toitumise probleemiga lapse või tema pereliikme nõustamine ning soovitatavalt lastega töötamise kogemus
Lõpetamise tingimused:	Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui ta on osalenud kõikides teooriaõppe ja praktikaõppe koolitustes, esitanud kõik nõutud tööd ning sooritanud arvestused
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus õppekava läbimise kohta

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

www.tervisekool.ee

Registrikood 10536322

Majandustegevusteate nr 169677

ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS

Toitumisnõustaja kutsestandard tase 5; EV Haridus- ja Teadusministeeriumi juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks. Vajadus laste toitumisnõustaja koolituse järele.

TEADMISTE JA OSKUSTE ALUSED

Riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad tõendus põhised toitumissoovitused (Põhjamaade, Vahemeremaade jt). EV seadusandlus. Toitumisnõustaja kutsestandard. Tõendus põhine kirjandus, ETTA tõendus põhised juhised toitumisnõustamiseks.

KOOLITUST LÕPETAVA ÕPILASE KOMPETENTS

Täiendkoolitust "Laste toitumisnõustaja" lõpetav õpilane on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisnõustamise teenust igas vanuses tervele lapsele ja lapse perele.

SIHTGRUPP

Toitumisnõustaja koolituse lõpetanud isik, kes soovib töötada laste toitumisnõustajana.

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Õpe kestab kokku 8 kuud, jaguneb teooria- ja praktikaõppeks, iseseisvaks õppeks ning superviseeritud praktikaks. Auditorne õpe toimub kahepäevaste tsüklitena kord kuus. Igale õppetsüklile ja praktilisele tööle töökeskkonnas eelneb ja/või järgneb iseseisev töö.

Õppetöö maht on kokku 320 tundi, sh 52 t teooriaõpet ja 84 t praktikaõpet koolikeskkonnas, 70 t praktikat töökeskkonnas ja 114 t iseseisvat tööd.

ÕPPESSE VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppesse asumiseks peab õppijal olema läbitud toitumisnõustaja õpe, klienditöö kogemus laste ja nende pereliikmetega töötamisel ning soov saada laste toitumisnõustajaks.

Vastuvõtudokumendid:

- Toitumisnõustaja õppe lõpetamise tunnistus.
- Isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega, sh lastega töötamise kogemus.
- Vähemalt 15 kliendi toitumisnõustamise lühikirjeldus, sh vähemalt 5 lapse või tema pereliikme nõustamise lühikirjeldus.

ÕPPETÖÖ ON ÕPILASTELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt arve alusel enne vastava tsükli toimumist. Vaata õppetasu suurust ja maksmise korda Tervisekooli kodulehelt.

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 s sisustatud ruumid ning grupitöök s mõeldud ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, õppijad saavad kooli poolt koostatud õppematerjalid, sh "Laste toitumine ja tervis" raamatu (2024).

Kohustuslik kirjandus ja täiendav lugemismaterjal (nt peatükid õpikutest, artiklid, juhendid jms) on õpilastele kättesaadavad kooli kodulehel.

Praktiline õpe toimub nii interneti vahendusel kui kooli ruumides ja töökeskkonnas – õppijate poolt vabalt valitud nõustamiskabinettides. Õppijad saavad nõustamiseks kasutada ka kooli nõustamiskabinette.

KOOLITAJAD

Laste toitumisnõustamise õppe koolitajad peavad olema erialase hariduse ja koolitamise ning lastega töötamise kogemusega.

- Laste toitumisnõustamise koolitaja peab olema kogemustega toitumisterapeut, kes on ka laste toitumisnõustamise juhiste koostaja.
- Nõustamise ja kliendisuhtluse koolitaja peab olema toitumisnõustaja/toitumisterapeudi haridusele lisaks saanud ka psühholoogi/suhtlemistreeneri väljaõppe ning omama laste ja nende peredega töötamise praktikat.
- Psühholoogiliste teemade koolitajad on vastava ettevalmistuse ja kogemusega.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

ÕPPEMETODID

Teoreetilises õppetöös kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas võtmes, läbi praktiliste näidete ja esilekerkivate probleemide. Muuhulgas on teoreetilise töö eesmärgiks juhendada õppijat iseseisvalt õppematerjale ja erialaseid juhendeid kasutama ning tõendus põhised infot leidma ja vähem usaldusväärsetest allikatest eristama.

Praktilises töös koolikeskkonnas kasutatakse kliendinõustamise harjutamist rollimängudes, praktiliste oskuste treeninguid ja juhiste alusel toitumissoovituste andmist. Koolituses peetakse oluliseks õpitu kohesest praktilist rakendamist, teooria omandamist ja kinnistamist läbi praktilise kogemuse. Oluline on teada, kust leida kiirelt vajalikku informatsiooni, missuguseid allikaid kasutada, missugust informatsiooni, mis vormis ja kuidas kliendile esitada jne.

Iseseisev töö eelneb ja/või järgneb igale õppetsüklile, see on kindlate eesmärkidega töö- ja õppeülesannete täitmine, mille kohta koolitaja annab tagasisidet. Iseseisev töö seisneb töös õppematerjalidega (sh kohustusliku kirjanduse ja juhistega) koduste ülesannete täitmise käigus. Iseseisev töö eelneb ja järgneb ka praktikale töökeskkonnas. Enne igat kliendinõustamist koostab õppija nõustamise plaani ja viib ennast kurssi konkreetse teemaga. Nõustamise järgselt aga loeb täiendavalt vastava teema kohta käivaid allikaid ning koostab kliendile jagatavad materjalid. Iseseisva töö alla kuulub ka teooriatööde küsimustele vastamine.

Praktiline töö töökeskkonnas tähendab iseseisvalt kliendinõustamiste harjutamist, menüüde analüüsimist ning koostamist klientidele. 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

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

Arvestused ja eksam loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

Kordusarvestused ja korduseksam

Arvestuse ja eksami mittesooritanud õpilane saab loa arvestust veel kaks korda sooritada.

KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID

LASTE TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õpilane saanud põhjalikuma ettevalmistuse töötamiseks toitumisnõustajana laste ja peredega oma pädevuse piirides.

Õppe õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- On teadlik erinevatel eaperioodidel lapse arengut mõjutavatest faktoritest, sh perekonna mõjust ning on suuteline pakkuma toitumisnõustamise teenust igas eagrupid tervele lapsele/lapse pereliikmetele lapse toitumisega seoses, sh koostama ning analüüsima menüüsid.
- Oskab suhelda erinevas vanuses lapsega ja nõustada lapse pereliikmeid.
- Annab tõendus põhiseid ja lapsele ning perele sobivaid soovitusi laste vaimse tervise toetamiseks ning ülekaalu ja rasvumise korral.
- Annab soovitusi valiva/vältiva söömiskäitumisega lapse perele, õpetades/kasutades sobivaid tehnikaid ning suunates last vajadusel edasi teiste spetsialistide juurde.
- On kompetentne soovitada oma pädevuse piirides lapsele toidulisandeid toitanetepuuduse korral.
- On teadlik enda kui toitumisnõustaja pädevuse piiridest ning oskab last /lapse peret vajadusel edasi suunata teiste spetsialistide nõustamisele.

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID JA ÕPPETUNDIDE (t) ARV	ÕPPEMATERJALID
LAPSE ARENG JA SUHTLEMINE LAPSEGA	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 6 t iseseisvat tööd	
<i>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</i> Arengupsühholoogia Laps erinevates eaperioodides – lapse areng, seda mõjutavad faktorid ja suhtlemine selles eaperioodis lapsega <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö koostamine ja õppematerjali läbitöötamine	8 t teooriaõpet ja 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 6 t iseseisvat tööd	Arengupsühholoogia ja lapsega suhtlemise õppematerjal
LAPS PERES, PEREPSÜHHOOGIA	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 8 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Laps peres, perepsühholoogia: pere mõju lapse arengule, käitumisele ja tervisele	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas	Perepsühholoogia, söömise psühholoogia,

<p>Söömise roll ja tähtsus perekonnas, söömisharjumuste kujunemine ja muutumine/muutmine perekonnas Nõustamise eripärad mitme isiku (pereliikmete) nõustamisel Probleemne suhtlemine peres, erinevad kasvatusmeetodid Lapse väärkohtlemine ja lastekaitse</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> eneseanalüüs – päritoluperekonna mõju minu arengule ja täiskasvanueale ja toitumisharjumustele</p>	<p>8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>8 t iseseisvat tööd</p>	<p>probleemse kliendiga suhtlemise ja laste väärkohtlemise õppematerjalid EV seadusandlus</p>
<p>ERI VANUSES LAPSE JA TEMA PERELIIKMEGA SUHTLEMINE, SUHTLEMIS- JA NÕUSTAMISTEHNİKAD</p>	<p>8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikat töökeskkonnas</p>	
<p><i>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</i> Nõustamistehnikad lapsevanema nõustamisel lapse ja pere söömise osas, lapse nõustamine Laste sööma motiveerimine – erinevad meetodid Lapsevanema õpetamine toitu valmistama, last sööma motiveerima jms – meetodid, kuidas seda teha</p> <p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Suhtlemise ja nõustamise tehnikate harjutamine Eneseanalüüside arutelud teemal: pere mõju toitumisharjumuste kujunemisele</p> <p><i>Praktikaõppe töökeskkonnas:</i> Igas eagrupid lapse ja/või tema pere nõustamine, sh jätkunõustamised</p>	<p>8 t teooriaõpet ja 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>40 t praktikaõpet töökeskkonnas</p>	<p>Suhtlemistehnikate ja nõustamistehnikate õppematerjal</p>
<p>LAPSE TOITUMINE JA LAPSE NING PERE TOITUMISNÕUSTAMINE</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t praktikat töökeskkonnas</p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad:</i> <u>Eri vanusegrupis lapse toitumisenõustamine:</u> Imiku lisatoit ja näputoit; Väikelapse toitumine; Koolieeliku toitumine; Kooliealise lapse ja nooruki toitumine Söömistehnikate eripärad erinevates eaperioodides. Meeltepõhine toitumine</p>	<p>4 t teooriaõpet ja 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>20 t praktikat töökeskkonnas</p>	<p>Eri vanusegrupis laste toitumisenõustamise juhised Lapse toitumisenõustaja vastuvõtule registreerimise vorm</p>

<p><u>Lapse toitumise hindamine</u>: Olulised hindamise aspektid, hindamisvormi kasutamine Söömishäirete äratundmine ja nende ennetamine</p> <p><i>Praktikaõppe teemad</i>: Juhtumianalüüsid ja ajurünnak söömishäirete ennetamise teemal</p> <p><i>Praktika töökeskkonnas</i>: Väikelapse või koolieeliku menüü koostamine - ühe nõustatud pere jaoks koostatud menüü, kus on näidatud ära, kuidas konkreetne laps võiks päeva jooksul süüa</p>		<p><i>Õppematerjal</i>: vastavad peatükid raamatust "Laste toitumine ja tervis" 2024</p>
<p>ÜLERKAALULISE JA RASVUNUD LAPSE JA TEMA PERE NÕUSTAMINE</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikat töökeskkonnas 10 t iseseisvat tööd</p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad</i>: Ülekaalulisuse probleem lapseas, ülekaalu toitumisenõustamine erinevas vanuses laste puhul</p> <p><i>Praktikaõppe teemad</i>: Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Praktikaõppe töökeskkonnas</i>: Ühe kaalujuhtumi nõustamine tulemuste saavutamiseni</p> <p><i>Iseseisev töö</i>: Menüü koostamine lapsele ja perele</p>	<p>4 t teooriaõpet ja 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>10 tundi praktikat töökeskkonnas</p> <p>10 t iseseisvat tööd</p>	<p>Kaalulangetamise toitumisenõustamise juhised lapse ja pere nõustamisel</p> <p><i>Õppematerjal</i>: Ülekaalulisus lapseas</p>
<p>LASTE JA NOORUKITE VAIMSED PROBLEEMID JA TOITUMISNÕUSTAMINE</p>	<p>4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd</p>	
<p><i>Teooriaõppe teemad</i>: Õppimise, käitumise, tähelepanu- ja keskendumishäirete seos toitumisega Aktiivsus ja tähelepanuhäire ja toitumise seosed, toitumisenõustaja pädevus ja edasisuunamise/koostöö vajaduse väljaselgitamine</p> <p><i>Praktikaõppe teemad</i>: Juhtumianalüüsid</p> <p><i>Iseseisev töö</i>: Teooriatöö küsimustele vastamine</p>	<p>4 t teooriaõpet ja 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>20 t iseseisvat tööd</p>	<p>Peatükid raamatust "Laste toitumine ja tervis" 2024 Tervisekooli õppematerjalid ETTA toitumisenõustamise juhised vaimse tervise toetamiseks</p>

LASTEASUTUSED LAPSE SÖÖMISKÄITUMISE MÕJUTAJANA	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	
<i>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</i> Lasteasutuse mõju eri eas laps toitumisele juhtumite arutelud: koostöö lasteasutustega ja muutuste suunamine, toitumisharjumuste suutlikkus ning pädevus	4 tundi teooriaõpet ja 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	
SELEKTIIVNE EHK VÄLTIV SÖÖMISKÄITUMINE	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Selektiivne söömine ehk vältiv söömiskäitumine Erinevad lähenemised lapse paremini ja rohkemaid toite sööma saamiseks Vältiv-piirav söömishäire ja toitumisharjumuste suutlikkus selle äratundmisel ning abi saamiseks edasisuunamisel <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid	4 t teooriaõpet ja 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	ETTA juhis valiva söömiskäitumise korral toitumisharjumuste suutlikkuseks “Laste toitumine ja tervis” 2024 raamatu peatükk
MÄNGULISED TEHNIKAD LASTELE TERVISLIKU TOITUMISE ÕPETAMISEKS	8 t praktikaõpet koolikeskkonnas	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Mängulised tehnikad, mille abil õpetada lastele tervislikku toitumist koolis, lasteaias, eravastuvõttudel Mänguliste vahendite kasutamine laste nõustamisel (käpiknukud, lauamängud, loovterapeutilised lähenemised jne) Meeltepõhine toitumine	8 t praktikaõpet koolikeskkonnas	Mänguteraapiaalane õppematerjal toitumisharjumuste suutlikkusele Erinevad mängulised vahendid
TOIDULISANDID LAPSELE, LASTE TOITUMISHARJUMUSTE SUUTLIKUS	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Toidulisandi valimine lapse toidulaual puudujääkide likvideerimiseks, toitumisharjumuste suutlikkus <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö	8 t teooriaõpet (videoloengutena) 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>teooriatöö</i>	Tervisekooli õppematerjalid ja toidulisandite infolehed ETTA toitumisharjumuste suutlikkuse

		juhised toidulisandite soovitamiseks
LAPSE JA PERE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA ARVESTUS	16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 50 t iseseisvat tööd	
<p><i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid Lapse ja pere nõustamise seansside vaatlemine Arvestuse saamiseks on vajalik ühe enda jaoks väljakutseks osutunud juhtumi esitlemine</p> <p><i>Praktikaõppe töökeskkonnas:</i> igas eagrupid lapse ja/või tema pere nõustamine, sh jätkunõustamised.</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> 4 uhtumianalüüsi esitamine</p>	<p>16 t praktikaõpet koolikeskkonnas</p> <p>50 t iseseisevat tööd</p>	
	<p>52 t teooriaõpet 84 t praktikaõpet koolikeskkonnas 70 t praktikat töökeskkonnas 114 t iseseisvat tööd</p>	
<i>Kokku</i>	320 tundi	

ÕPPEMATERJALID

- Tervisekooli õppematerjalid kõikidel käsitletataval teemadel.
- Soots, A. jt. (2024). Laste toitumine ja tervis. Pegasus.
- Erinevad juhised laste toitumisnõustamise teemadel.
- Wilson, B. Esimene suutäis. Kuidas me sööma õpime.
- Rowell, K., McGlothlin, J. (2018). Kuidas aidata äärmiselt pirtsakat sööjat. Teejuht selektiivse, sensoorse ja muud tüüpi söömishäirega laste vanematele.
- Õpetajaraamat lasteaedadele (2020): Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine.
- Imiku ja väikelapse toitmine. Nõuanded lapsevanematele. (2020)
- Laste kaalu- ja kasvukõverad.
- Järvis, K. Teismeliste toitumine ja selle seosed vaimse tervisega.
- Metsoja, A., Nelis, L., Nurk, E. Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Tervise Arengu Instituut. Eesti 2015/16 uuringu raport..
- Järvis, K. Organismi hüdratsioonitaseme ja veetarbimise seosed kognitiivsete protsessidega, hinnangutega meeleolule ning enesetundele.

HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Eneseanalüüs – päritoluperekonna mõju minu arengule ja täiskasvanueale, minu toitumisharjumustele	Õppija analüüsib iseenda arengut nii toitumisharjumustena kui isiksusena, osates märgata arengu mõjutajaid lapsepõlvest, sh tuues välja mõju toitumisharjumustele
Õppe jooksul esitab kolm teooriatööd	Teooriatöös vastab kõikidele teooriaosa küsimustele õigesti (nii iseseisvalt kui koolitaja suunamisel), annab piisavad selgitused toitumisharjumuste tasemel ja oma pädevuse piirides Teooriatööd saab esitada kolm korda
Osaleb aktiivselt praktikaõppes	Osaleb aktiivselt juhtumite arutamisel ja nõustamiste vaatlemisel Oskab toitumisharjumuste jaoks olulisi teemasid selgitada: praktilises õppetöös osas vastab küsimustele õigesti ja kliendile mõistetavas keeles
4 kliendi nõustamise läbiviimine: lisatoitu saava imiku, väikelapse, eelkoolialise lapse pere ja koolialise lapse nõustamine, sh ühe ülekaalulise lapse pere nõustamine	Esitatud juhtumite lühikirjeldused demonstreerivad seda, et toitumisharjumuste seansid sh kordusnõustamised on läbi viidud pädevuse piirides ja nõuetekohaselt Õppija on esitlenud kaasõppijatele ühte nõustamisjuhtumit
Kahe näidismenüü koostamine	Oskab koostada lapsele ja perele sobivad menüüd ja juhendada neid dieedi järgimisel algusest lõpuni Menüü on koostatud nõuetekohaselt ning näidatud konkreetselt lapsele soovitatult

Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui ta on osalenud kõikides teoorialoengutes ja praktikaõppes, esitanud kõik nõutud tööd ning sooritanud arvestused positiivselt.

KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT

Koolituse lõpetanud õppijad saavad tunnistuse LASTE TOITUMISHARJUMUSTE õppe lõpetamise kohta.