



Õppekava  
**HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA**  
**Jätkukoolitus toitumisinõustajale**

Õppekava nimetus:	HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud harrastussportlase toitumisinõustamiseks vajalikud teadmised ja oskused
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	195 tundi (sh 50 t teooriaõpet ja 91 t praktikaõpet ning 54 t iseseisvat õpet)
Õppeaeg:	6-8 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks teoreetiliseks ja praktiliseks õppeks, sh praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on toitumisinõustaja 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 toitumisinõustaja programmi läbimise kohta

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

[annely@tervisekool.ee](mailto:annely@tervisekool.ee) - [www.tervisekool.ee](http://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 analüüse 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, sh praktikaks töökeskkonnas ning iseseisvaks õppeks.

Õppe maht kokku 195 tundi, sh 50 tundi teooriaõpet ja 91 tundi praktikaõpet 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. 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 toitumisterapeudi) ja pedagoogilise ettevalmistusega ning sporditoitumise koolitajad ka sportlaste toitumisenõustajana töötamise kogemusega õpetataval spordialal. Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

### **ÕPPEMETODID**

**Teoreetilises õppetöös** kasutatakse peamiselt loenguvormi, peamiselt videoloengutena. 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** kasutatakse peamiselt menüüde analüüsimist ja toitainete osas tasakaalus menüüde koostamist. 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 täitmise käigus (vt peatükki Hindamismeetodid).

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 mitteamarvestatuks.

#### **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 tõendus põhiseid 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;
- soovitab 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.

<b>SISSEJUHATUS SPORDITOITUMISSE - SPORDITOITUMISE OLEMUS</b>	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"> <li>- Süsivesikute vajadus, glükeemilise indeksi (GI) ja (GK) mõisted ning olulisus, veresuhkru tasakaal</li> <li>- Valkude ja aminohapete vajadus ning rollid lihaste kasvamisel ja paranemisel</li> <li>- Toidurasvad, triglütseriididest pärit rasvhapete ja glütserooli rollid inimkehas, rasvhapete tasakaalu olulisus</li> <li>- Mineraalained ja vitamiinid toidus ja inimkehas, olulisus sportimisel, antioksüdantide vajadus ja roll</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	8 t teoreetilist tööd 4 t iseseisvat tööd
<b>PÕHITOITAINED JA ENERGIA TOOTMINE NING KASUTAMINE KEHAS</b>	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> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	8 t teoreetilist tööd 8 t iseseisvat tööd
<b>VESI JA VEEVAJADUS, KEHA VEESTAATUSE HINDAMINE, ELEKTROLÜÜDID, OKSÜDATIIVNE STRESS JA SPORTIMINE,</b>	4 t teoreetilist õppetööd 2 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i> Vesi ja veevajadus, keha veestaatus, elektrolüüdid Erinevad spordijoogid, spordijookide tarbimise vajadus Sport ja oksüdatiivne stress ning põletik</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	4 t teoreetilist tööd 2 t iseseisvat tööd
<b>SEEDEVAEVUSED JA SPORTIMINE</b>	4 t teoreetilist õppetööd 2 t iseseisvat tööd

<p><i>Teoriaõppe teemad:</i>  Kehalise koormuse mõju seedesüsteemile, seedevaevused harrastussportlasel, toitumisnõustaja kompetents seedevaevustega isikute nõustamisel, meeskonnatöö arstide ja toitumisterapeutidega</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	<p>4 t teoreetilist tööd  2 t iseseisvat tööd</p>
<p><b>TOIDULISANDID JA NENDE VAJADUS, DOPINGUAINED JA -KONTROLL</b></p>	<p>8 t teoreetilist õppetööd  8 t iseseisvat tööd</p>
<p><i>Teoriaõppe teemad:</i>  Toidulisandite tüübid, nende kasutamise vajaduse hindamine, ohutud tasemed:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamiinid, mineraalained, aminohapped, rasvhapped, energia tootmist toetavad preparaadid, antioksidandid</li> <li>- Spordis kasutatavate lisandite kasutamise hindamine, kasutamine lähtuvalt kehalisest koormusest ja spordialast</li> </ul> <p>Dopingained</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	<p>8 t teoreetilist tööd  8 t iseseisvat tööd</p>
<p><b>KEHAKOOSTISE MÕÕTMINE JA KEHAKOOSTIS NING KEHAKAAL, ERINEVAD VIISID KAALU LANGETAMISEKS.</b></p>	<p>5 t teoreetilist õppetööd  2 t iseseisvat tööd</p>
<p><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</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	<p>5 t teoreetilist tööd  2 t iseseisvat tööd</p>
<p><b>SPORDITOITUMISE ERIPÄRAD: LASTEL, RASEDATEL JA EAKATEL, KESTVUSALADEL JA JÕUALADEL</b></p>	<p>3 t teoreetilist õppetööd  16 t praktilist tööd  24 t iseseisvat tööd</p>
<p><i>Teoria- ja praktikaõppe teemad:</i>  <b>Laste ja noorukite eripärad sportimisel</b>  Sportiva lapse menüü, erinevate spordialade eripärad  Rasedate ja eakate sportimise iseärasused  <b>Toitumise põhimõtted ja iseärasused erinevatel kestvausaladel, menüü koostamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toitumine enne võistlust</li> <li>- Toitumine võistluse ajal ja pärast võistlust</li> <li>- Toitumise ajastamine</li> <li>- Toitumise iseärasused erinevatel kestvausaladel (pikamaajooks, ujumine, jalgrattasõit, triatlon)</li> </ul> <p><b>Toitumise põhimõtted jõutreeningutel</b></p>	<p>3 t teoreetilist tööd  16 t praktilist tööd  24 t iseseisvat tööd</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness ja kulturism</li> <li>- Toitumine enne jõutreeningut</li> <li>- Toitumine jõutreeningu ajal ja pärast treeningut</li> <li>- Toitumine võistlusteks valmistumisel ja võistluse järgselt</li> <li>- Lihaste kasvu mõjutamine toitumisega</li> </ul> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	
<b>HAIGUSED JA SPORTIMINE, HAIGUSSEISUNDID JA TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS</b>	8 t teoreetilist õppetööd 4 t iseseisvat tööd
<p><i>Teoriaõppe 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"> <li>- Sport ja immuunsüsteem</li> <li>- Sport ja hormonaalsüsteem</li> <li>- Sport ja diabeet</li> </ul> <p>Vigastused ja ületreenimine: Luu- ja liigessüsteemi haigused ja sportimine, ületreerimise mõjud, vigastustest paranemise toetamine</p> <p><i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine</p>	8 t teoreetilist tööd 4 t iseseisvat tööd
<b>HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA</b>	2 t teoreetilist õppetööd 75 t praktilist tööd
<p><i>Praktiline harjutamine koolikeskkonnas</i> Õppijat juhendatakse toitumisenõustamisi läbi viima, ja neile pajutakse supervisiooni.</p> <p><i>Praktiline harjutamine töökeskkonnas:</i> 6 sportiva isiku toitumisenõustamine</p>	2 t teoreetilist tööd 75 t praktilist tööd
<b>KOKKU 195 õppetundi</b>	50 t teoreetilist tööd 91 t praktikaõpet 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 toitumisenõustamise juhik 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:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Õppe jooksul esitab viis teooriatööd	Teooriatöös vastab kõikidele teooriaosa küsimustele õigesti (nii iseseisvalt kui koolitaja suunamisel), annab piisavad selgitused toitumisoostaja tasemel ja oma pädevuse piirides Teooriatööd saab esitada kolm korda.
Praktilise toitumisoostamise läbiviimine.	Õppija viib praktilise töö ajal läbi toitumisoostamise seansi, mille käigus demonstreerib <ul style="list-style-type: none"> <li>- nõustamisprotsessi kõikide etappide ja tehnikate kasutamise oskust;</li> <li>- tõenduspõhiste andmete analüüsimismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust;</li> <li>- kliendile tõenduspõhiste 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>- nõustamise eesmärkide, plaani ja soovituste kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest;</li> </ul>
Kliendile koostatud tasakaalustatud 2-päevase menüü esitamine (menüü teema harrastusspordi alal leiab õppija ise vabal valikul toitumisoostaja kompetentsi piires).	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele, sh sobima konkreetsele kliendile ning kliendi poolt praktikas rakendatav.
Õppija enda valikul ühe sportiva isiku 2-päevase menüü analüüsi esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Eesti Toitumissoovituste ja erialaühingute poolt koostatud juhiste järgi.

Kokkuvõtte esitamine 6 kliendinõustamisest.	Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima enda poolt valitud spordialal vähemalt 6 sportiva isiku nõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte.
Eneseanalüüsi „Mina harrastussportlase toitumisnõustajana“ esitamine.	Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumisnõustamise teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovitustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumisnõustajaks saamisel paremini toetada.

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.