



Õppekava
LASTE TOITUMISNÕUSTAJA

Õppekava nimetus:	LASTE TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena on õpilane saanud põhjalikuma ettevalmistuse pakkumaks toitumisenõustamist 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 toitumisenõustaja 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

Majandustegevuste 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 tõenduspõhised toitumissoovitused (Põhjamaade, Vahemeremaade jt). EV seadusandlus. Toitumisnõustaja kutsestandard. Tõenduspõhine kirjandus, tõenduspõhised 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. Auditoorne 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 soovi korral ka Tervisekooli ruumides Kalevi 108 Tartus. Koolil on auditoorseks õppetööks sisustatud ruumid ning grupitööks mõeldud ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, õppijad saavad kooli poolt koostatud õppematerjalid, sh osta “Laste toitumine ja tervis” raamatu (2025).

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

- Laste toitumisharjutamise koolitaja peab olema pikaajalise laste toitumisharjutaja kogemusega toitumisterapeut.
- Nõustamise ja kliendisuhtluse koolitaja peab olema toitumisharjutaja/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.

ÕPPEMEETODID

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 tõenduspõhist 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 kohest 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 töötamaks toitumisinõustajana 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 toitumisinõustamise teenust igas eagrupid tervele lapsele/lapse pereliikmetele lapse toitumisega seoses, sh koostama ning analüüsima menüüsid.
- Oskab nõustada nii last kui 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 soovitades vajadusel pöörduda teiste spetsialistide juurde.
- On kompetentne soovitada oma pädevuse piirides lapsele toidulisandeid toitainetepuuduse korral.
- On teadlik enda kui toitumisinõustaja pädevuse piiridest ning teab, kellega konsulteerida pädevusest väljas teemadel.

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>Teooriaõppe teemad:</i> Arengupsühholoogia Laps erinevates eaperioodides – lapse areng, seda mõjutavad faktorid ja suhtlemine selles eaperioodis lapsega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevas eaperioodis lapsega suhtlemine, lapse söömisharjumused Söömise roll ja tähtsus perekonnas, söömisharjumuste kujunemine ja muutumine/muutmine perekonnas <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö koostamine pärast õppematerjali läbitöötamist	8 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 6 t iseseisvat tööd	Arengupsühholoogia ja lapsega suhtlemise õppematerjal
LAPS PERES, PEREPSÜHHOLOOGIA	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 Probleemne suhtlemine peres, erinevad kasvatusmeetodid Lapse väärkohtlemine ja lastekaitse <i>Praktikaõppe teemad:</i> Nõustamise eripärad mitme isiku (pereliikmete) nõustamisel <i>Iseseisev töö:</i> eneseanalüüs – päritoluperekonna mõju minu arengule ja täiskasvanueale ja toitumisharjumustele	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 8 t iseseisvat tööd	Perepsühholoogia, söömise psühholoogia, probleemse kliendiga suhtlemise ja laste väärkohtlemise õppematerjalid EV seadusandlus
ERI VANUSES LAPSE JA TEMA PERELIIKMEGA SUHTLEMINE, SUHTLEMIS- JA NÕUSTAMISTEHNİKAD	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikat töökeskkonnas	
<i>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</i> Laste toitumisenõustamise protsess 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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Suhtlemise ja nõustamise tehnikate harjutamine Lapsevanema nõustamise näidisvideo vaatamine <i>Praktikaõppe töökeskkonnas:</i> Igas eagrupid lapse ja/või tema pere nõustamine, sh jätkunõustamised	8 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikaõpet töökeskkonnas	Suhtlemistehnikate ja nõustamistehnikate õppematerjal
LAPSE TOITUMINE JA LAPSE NING PERE TOITUMISNÕUSTAMINE	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t praktikat töökeskkonnas	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> <u>Eri vanusegrupid lapse toitumisenõustamine:</u> Imiku lisatoit ja näputoit; Väikelapse toitumine; Koolieeliku toitumine; Kooliealise lapse ja nooruki toitumine Söömiskäitumise eripärad erinevates eaperioodides. Meeltepõhine toitumine	4 t teooriaõpet 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas	Eesti riiklikud toitumise soovitused lapsele, 2025 Lapse toitumisenõustaja

<u>Lapse toitumise hindamine</u>: Olulised hindamise aspektid, hindamisvormi kasutamine <i>Praktikaõppe teemad</i>: Kahe juhtumi analüüs, ühe näidismenüü koostamine <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	20 t praktikat töökeskkonnas	vastuvõtule registreerimise vorm <i>Õppematerjal</i>: vastavad peatükid raamatust "Laste toitumine ja tervis" 2025
ÜLERKAALULISE JA RASVUNUD LAPSE JA TEMA PERE NÕUSTAMINE	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikat töökeskkonnas 10 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad</i>: Ülekaalulisuse probleem lapseas, ülekaalu toitumisenõustamine erinevas vanuses laste puhul <i>Praktikaõppe teemad</i>: Näidismenüü koostamise harjutamine ja ülekaalulise lapse ema nõustamine rollimängus <i>Praktikaõppe töökeskkonnas</i>: Ühe kaalujuhtumi nõustamine tulemuste saavutamiseni <i>Iseseisev töö</i>: Menüü koostamine lapsele ja perele	4 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 tundi praktikat töökeskkonnas 10 t iseseisvat tööd	Kaalulangetamise toitumisenõustamise juhised lapse ja pere nõustamisel, sh kehakaalu hindamine <i>Õppematerjal</i>: Ülekaalulisus ja ülekaalu nõustamine lapseas
LASTE JA NOORUKITE VAIMSED PROBLEEMID JA TOITUMISNÕUSTAMINE	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad</i>: Õppimise, käitumise, tähelepanu- ja keskendumishäirete seos toitumisega Aktiivsus ja tähelepanuhäire ja toitumise seosed, toitumisenõustaja pädevus ja edasisuunamise/koostöö vajaduse väljaselgitamine <i>Iseseisev töö</i>: Teooriatöö küsimustele vastamine	4 t teooriaõpet 20 t iseseisvat tööd	Peatükid raamatust "Laste toitumine ja tervis" 2025 Tervisekooli õppematerjalid ETTA toitumisenõustamise juhised vaimse tervise toetamiseks

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, toitumisharjumiste suutlikkus ning pädevus	4 t teooriaõpet 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 toitumisharjumiste suutlikkus selle äratundmisel ning abi saamiseks edasisuunamisel <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid	4 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	ETTA juhis valiva söömiskäitumise korral toitumisharjumistamiseks “Laste toitumine ja tervis” 2025 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 toitumisharjumistajale Erinevad mängulised vahendid
TOIDULISANDID LAPSELE, LASTE TOITUMISHARJUMISTAJA KOMPETENTS	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Toidulisandi valimine lapse toidulaua puudujääkide likvideerimiseks, toitumisharjumiste kompetents <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid Toitumisharjumiste suutlikkus <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö	8 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	Tervisekooli õppematerjalid ja juhised ETTA toitumisharjumistamise juhised toidulisandite soovitamiseks

LAPSE JA PERE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA ARVESTUS	20 t praktikaõpet koolikeskkonnas 50 t iseseisvat tööd	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid Lapse ja pere nõustamise seansside läbiviimine ja vaatlemine <i>Praktikaõpe töökeskkonnas:</i> Igas eagrupid lapse ja/või tema pere nõustamine, sh jätkunõustamised <i>Iseseisev töö:</i> 4 juhtumianalüüsi esitamine	20 t praktikaõpet koolikeskkonnas 50 t iseseisvat tööd	
	52 t teooriaõpet 84 t praktikaõpet koolikeskkonnas 70 t praktikat töökeskkonnas 114 t iseseisvat tööd	
<i>Kokku</i>	320 tundi	

ÕPPEMATERJALID

- Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. (2025). Tervise Arengu Instituut.
- Tervise Arengu Instituut. Rahvastiku tervise aastaraamat 2024.
- Tervisekooli õppematerjalid kõikidel käsitletavatel teemadel ja erinevad juhised laste toitumisenõustamise teemadel.
- Soots, A. jt. (2025). Laste toitumine ja tervis. Pegasus.
- 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 hüdratsiooniseme 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 toitumisnõustajana ja 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 toitumisnõustaja tasemel ja oma pädevuse piirides Teooriatööd saab esitada kolm korda
Osaleb aktiivselt praktikaõppes	Osaleb aktiivselt juhtumite arutamisel ja nõustamiste vaatlemisel Oskab toitumisnõustaja 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 kooliealise lapse nõustamine, sh ühe ülekaalulise lapse pere nõustamine	Esitatud juhtumite lühikirjeldused demonstreerivad seda, et toitumisnõustamise seansid sh kordusnõustamised on läbi viidud pädevuse piirides ja nõuetekohaselt
1 nõustamise videosalvestuse läbiviimine ja analüüsimine ning seansi dokumenteerimine	Õppija esitab kaasõppijatele ühe nõustamisjuhtumi ning annab tagasisidet kaasõppijate juhtumitele Õppija on andnud nõuetele vastava hinnangu enda nõustamisele ning dokumenteerinud oma nõustamise nõuetekohaselt
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 soovitatu

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

KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT

Koolituse lõpetanud õppijad saavad tunnistuse LASTE TOITUMISNÕUSTAJA õppe lõpetamise kohta.