



Õppekava

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

TOITUMISNÕUSTAJA I MOODUL

TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE KOOSNEB KAHEST MOODULIST

Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine on Toitumisnõustajaõppe I moodul.

Õppe maht on kokku 70 tundi, sh 48 tundi teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas (sh 36 tundi teoreetilist ja 12 tundi praktilist tööd) ning 22 tundi iseseisvat tööd.

Õpe jaguneb teoreetiliseks ja praktiliseks tööks koolikeskkonnas ning iseseisvaks tööks. Koolikeskkonnas toimub õppetöö kahepäevaste tsüklitena kord kuus.

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppe I moodulisse võivad õppima asuda kõik soovijad.

ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt õppijale esitatavate arvete alusel. Õppemaksu tasumise kord on toodud Tervisekooli kodulehel.

ÕPPEBAAS

Teooria- ja praktikaõpe toimub internetikeskkonnas. Õppematerjalid ja täiendav lugemismaterjal on õpilastele kättesaadavad kooli kodulehel.

KOOLITAJAD

Koolitajad on andragoogilise ettevalmistuse ja praktilise töökogemusega toitumisterapeudid.

Info konkreetsete koolitajate kohta on kättesaadav Tervisekooli kodulehel.

KOOLITUSE LÕPUS VÄLJASTATAV DOKUMENT

Õppija saab soovi korral tõendi läbitud koolituse kohta. I moodulis ei ole kohustuslikke töid.

KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID MOODULITE KAUPA

I MOODUL

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

I mooduli eesmärk

Koolituse tulemusena suudab õppija enda ja oma perekonna toitumist tervislikumaks muuta (sh menüüd tasakaalustada, tervislikumaid toiduaineid ja toiduvalmistamise viise valida).

I mooduli õpiväljundid

Koolituse läbinu teab, kuidas tervislikku ja põhitoitainete (toidurasvade, valkude ja süsivesikute) osas tasakaalustatud päevamenüüd koostada ning tervislikumaid toiduvalmistamise viise kasutada ning kasutab koolis õpitut iseenda ja oma pere toitumise korraldamisel.

ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA TUNDIDE ARV

Õppetöö on jagatud kolmeks 2-päevaseks tsüklikuks:

- Tasakaalustatud toitumise alused
- Tasakaalus menüü toidurasvade ja valkude seisukohast
- Tasakaalus menüü süsivesikute seisukohast, tervislik kaalulangetamine

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID TUNDIDE ARV (t)
I tsükkel: TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED	
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Eesti ja Põhjamaade toitumis- ja liikumissoovitused ja normid. Erinevad toitumispüramiidid, toitumise kvaliteedi hindamise mõõdikud. Tasakaalustatud menüü olemus, erinevad toiduainegrupid, mida päevamenüüsse planeerida. Taimetoidu osakaalu, taimsete toidurasvade osakaalu, vitamiinide- mineraalainete ja fütotoitainete osakaalu suurendamine menüüs ning tervislikumad toiduvalmistamise viisid (sh idandamine, hapendamine, eelistatavad kuumtöötlemise viisid).	10 t teoreetilist õppetööd - loeng
Tervislikud toiduvalmistamise viisid I	
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Köögivilja osakaalu suurendamise võimalused toiduvalikus (vokiroad, aurutamine, salatid jm), puuviljade ja marjade osakaalu suurendamise võimalused (tervikpuuviljad, lisandina muudele toitudele, mahlana, smuutina jm).	2 t teoreetilist õppetööd - praktiliste näpunäidete jagamine, näidete toomine
<i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate taimetoidurikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.	4 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine

Menüüde analüüs ja tasakaalustamine I	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning Menüü tasakaalustamine.	4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine
II tsükkel: TASAKAALUS MENÜÜ TOIDURASVADE JA VALKUDE SEISUKOHASt	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Rasvad/lipiidid ja valgud toidus ja inimkehas. Toitumisnormid. Loomsed ja taimsed toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid, siseelundid; seemned, pähklid, taimeõlid, avokaado, mandlid. Erinevate toiduainete kasutamine toidus, nende vitamiinide-, mineraalainete-, valkude-, rasvhapete- ja kolesteroolisisaldus ning Menüüsse planeerimine. Õlide tootmine ja nende kvaliteet. Rasvade ja õlide kuumutamine, rafineerimine, hüdrogeenimine, suitsemispunktid. <i>Iseseisva õppe teemad:</i> Toidurasvade videoloengu järelvaatamine. Videoloeng: oliiviõli tootmine ja õli kvaliteet.	10 t teoreetilist õppetööd - loeng 5 t iseseisvat tööd videoloengute vaatamine
Tervislikud toiduvalmistamise viisid II	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Liha- ja piimatoodete, muna ning siseelundite tarbimise võimalused ja tervislikud kogused, tervislikumad valikud ja toiduvalmistamise viisid. Kala ja mereandide ning pähklite/seemnete suurema ja tervist toetaval viisil tarbimise võimalused. <i>Iseseiseva õppe teemad:</i> Erinevate valgu- ja toidurasvarikaste retseptide põhjal toitumise valmistamine ja päevamenüü koostamine.	2 t teoreetilist õppetööd - praktiliste juhiste jagamine, näidete analüüs 4 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine
Menüüde analüüs ja tasakaalustamine II (sh rasvhapete osas)	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh rasvhapete tasakaalustamine.	4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine
III tsükkel: TASAKAALUS MENÜÜ SÜSIVESIKUTE SEISUKOHASt, TERVISLIK KAALULANGETAMINE	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Süsivesikud toidus. Kiired ja aeglased süsivesikud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. Suhkrud, kunstisuhkrud. GI ja GK mõiste. Veresuhkru tasakaal ja toidus leiduvad süsivesikud. Kaalulangust soodustavad toitumisviisid, kaalu langetamise üldised põhimõtted.	10 t teoreetilist õppetööd - Loengud

Tervislikud toiduvalmistamise viisid III	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Süsivesikurikaste toiduainete tarbimissoovitused. Nende kasutamine toitudes, menüüde tasakaalustamine. Tervislik maiustamine, kaalusõbralikud toiduvalikud. <i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate süsivesikurikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.	2 t teoreetilist õppetööd - <i>praktiliste juhiste jagamine, näidete toomine</i> 4 t iseseisvat tööd - <i>videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine</i>
Menüüde analüüs ja tasakaalustamine III (sh toidurasvad ja süsivesikud)	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh toidurasvade ja süsivesikute tasakaalustamine. Toitainete osas tasakaalustatud päevamenüü koostamine rühmatööna.	4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - <i>menüüde analüüsimine ja koostamine</i>
TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE PRAKTILINE RAKENDAMINE	
<i>Iseseisva töö teemad:</i> Õppija saab vaadata videosalvestist praktiseerivate toitumisnõustajate ja toitumisnõustajatest kokkade soovitudest. Praktikud räägivad oma kogemusest tervisliku toitumise juurutamisel ja annavad näpunäiteid tervislikumate valikute igapäevaellu juurutamiseks.	5 t iseseisvat tööd - <i>videomaterjali vaatamine ja iseseisev harjutamine</i>
Kokku teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas:	36 t teoreetilist õpet, 12 t praktilist õpet koolikeskkonnas
Kokku iseseisvat tööd:	22 t iseseisvat tööd
KOKKU:	70 tundi

ÕPPEMATERJALID: KOHUSTUSLIK KIRJANDUS I moodulis:

- Loengumaterjalid moodulis käsitletatutel teemadel.
- Retseptid toidu valmistamiseks.
- Videod toiduvalmistamise ja päevamenüü planeerimise teemadel, oliiviõli kvaliteedist ja tootmisest ning praktikute kogemustest.
- Soots, A., jt. (2025). Tervis toidust. Tervisekooli õpik.
- Erinevad abimaterjalid (süsivesikute- ja kiudainesisalduse ja GK tabelid, toidurasvade/-õlide koostise tabelid jt).
- Erinevad infolehed ja juhised (toorsalati valmistamiseks, toidurasvade kasutamiseks, idandamiseks ja võrsete kasvatamiseks, hapendamiseks, tervislikuks maiustamiseks jm).
- Tervisekooli menüü analüüsimise ja tervisliku tasakaalustatud toitaineterikka toitumise juhised täiskasvanule.
- Toitumisalane info Tervise Arengu Instituudi kodulehel www.toitumine.ee.