



Õppekava
TOITUMISTERAPEUDI ÕPPEKAVA

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAPEUT
Sihtgrupp:	Toitumisharjutajaõppe lõpetanud toitumisharjutamise kogemusega isikud
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud toitumisterapeudi individuaalkonsultatsioonide pakumiseks vajalikud teadmised ja oskused ning suuteline sooritama toitumisterapeudi 6. taseme kutseksamit
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on kõrgharidus, tunnistus toitumisharjutajaõppe 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

Annely Sootsi Koolitus OÜ, registrikood 10536322, Kalevi 108 Tartu
annely@tervisekool.ee - www.tervisekool.ee
 Majandustegevuste 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 toitumisoõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks; Ülemaailmselt tunnustatud toitumisteraapia (dietoloogia) juhised; ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised, ETTA ja Tervisekooli 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:

- toitumisoõustamise 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;
- meeskonnatöös teiste kutsealade töötajatega;
- koostöös kliendi tugivõrgustikuga;
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees;
- elukestvaks õppeks ja isiklikuks arenguks;
- inimväärikuse 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 toitumisoõustajaid 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 toitumisoõustaja 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 muutmisvajaduse tekkimisel.

SIHTGRUPP

Toitumisnõustaja õppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad töötada toitumisterapeudina. Õppijal peab olema piisav klienditöö kogemus.

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 praktikaõpe 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 pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

ÕPPEMEETODID

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 põhineb 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 teraapiasisituatsioone 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 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 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, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID

TOITUMISTERAPEUDI ÕPPE 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 tõenduspõhiseid 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 tõenduspõhiseid 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 toidutõhustamise ja kliinilise toitumise vajadust, tunneb ohumärke - märkab probleeme, mis vajavad kiiret reageerimist, kliendi edasisuunamist või koostööd teiste spetsialistidega;
- Õppija soovitab vajadusel ja enda pädevuse piirides olevatel juhtumitel kliendile või kliendigrupile tõenduspõhiseid piirangutega või haiguspuhuseid dieete ja tasakaalustab neid, vajadusel soovitab 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.

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 toitumisterapeutide vajalike teadmiste tasemel sidekoe, luude ja liigete anatoomiat-füsioloogiat, biokeemiat, teab kuidas toimuvad paranemisprotsessid;
- Oskab anda luid tugevdavaid toitumissoovitusi ja vajadusel toidulisandite soovitusi;
- Oskab anda liigete 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-, neuroloogiliste haiguste ning hormonaalsete probleemidega isikutele:

- Tunneb enamlevinud psüühikahäireid ja nendepuhust toitumisteraapiat ning enda pädevuse piire;
- Tunneb epilepsia, hulgiskleroosi, Parkinsoni tõve ja Alzheimeri toitumisteraapiat ja enda pädevuse piire;
- Tunneb erinevaid hormonaalseid seisundeid, nendepuhust 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 ning Tervisekooli 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
TOITUMISTERAAPIA ALUSED JA TOITUMISTERAPEUDI IGAPÄEVATÖÖ, KOOSTÖÖ MEEDIKUTE JA KLIINILISE TOITMISE SPETSIALISTIDEGA	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 50 t praktilist tööd töökeskkonnas 40 t iseseisevat tööd	
<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 <i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i> Erinevate toitumisterapeudi pädevusse kuuluvate terviseprobleemidega klientide iseseisev nõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Ühe tõenduspõhistel andmetel baseeruva juhendmaterjali koostamine	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, toitumisterapeudi tööd puudutavate dokumentide tutvustamine, ajurünnak ja diskussioon, kogemuste jagamine 40 t iseseisvat tööd – 50 t praktilist tööd töökeskkonnas	Kooli õppematerjalid, sh koostööpartnerite töökirjeldused, viited seadustele, juhised iseseisvateks töödeks jne Toitumisterapeudi eetikakoodeks Erialaühingu ETTA koostatud toitumisterapeudi tööd reguleerivad dokumendid ja juhised toitumisteraapiaks
TOITUMISTERAAPIA ALUSED: SEISUNDI HINDAMINE	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 20 t iseseisevat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Seisundi hindamine toitumisteraapias: - Andmete kogumine erinevatest allikatest - Andmete analüüsimine, haigustest või ravist tingitud eripärade arvestamine - Toidutõhustamise ja kliinilise toitumise vajaduse väljaselgitamine <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumuslike probleemide väljaselgitamine ja sõnastamine erinevate kliendijuhtumite puhul seisundi hindamisel saadud andmete alusel <i>Iseseisva töö teemad:</i> Teoreetilise töö küsimustele vastamine	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – kahestes gruppides andmete kogumise ja nende analüüsimise praktiseerimine 20 t iseseisvat tööd -	Kooli õppematerjalid ja juhised ETTA toidutõhustamise ja tervislikult kaalu tõstmise juhised Toitumisterapeudi jaoks olulised peatükid kliinilise toitumise õpikust

TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA NÕUSTAMISTEHNİKATE PRAKTISEERIMINE	16 t praktilist tööd koolikeskkonnas	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Terapeutiliste nõustamistehnikate, kliendi motiveerimise ja võimestamise tehnikate harjutamine Praktilised harjutused, et omandada kõik kliendinõustamiseks ja tööks vajalikud tehnikad	16 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>Nõustamissituatsioonide vaatlemine ja tehnikate identifitseerimine</i> <i>Toitumisteraapia praktiline harjutamine</i>	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
BIOKEEMIA JA FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED	8 t teooriaõpet videoloengutena 24 t teooriaõpet koolikeskkonnas 40 t iseseisvat tööd	
<u>Üks õppepäev videoloengute kuulamisel:</u> Valkude, lipiidide ja süsivesikute biokeemia ning seedimise füsioloogia jätkutasemel, energia tootmine <u>Kolm õppepäeva koolikeskkonnas:</u> <i>Teooriaõppe teemad:</i> Põhitoitainete biokeemia – toitumisterapeudile vajalikud teadmised: - valgud ja aminohapped toidus, imendumine ning nendest kehas moodustunud olulised ühendid (hormoonid, närvivahendused, erinevad infomolekulid, nukleiinhapped, ensüümid jt) - süsivesikute imendumine ning nendest kehas moodustunud olulised ühendid (glükogeen, glükosaminoglükaniidid, proteoglükaniidid), süsivesikute ainevahetus (insuliini ja glükagooni toimed, glükogenolüüs, lipogenees, glükoneogenees jm) - toidurasvade imendumine ja kehas kasutamine, lipiidid ja kolesterool inimkehas (triglütseriidid, fosfolipiidid, lipoproteiinid jt);	8 t teooriaõpet videoloengutena 24 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loengud, seminararutelu, keeruliste teemade selgitamine, seosed haigusseisunditega</i> 40 t iseseisvat tööd – <i>kirjalikud teooriatööd</i>	Kooli õppematerjalid, sh biokeemia ja rakubioloogia õppematerjal Zilmer, M., jt Biokeemia õpiku vastavad peatükid

- verenäitajad Energia tootmine rakus ja raku toimimine – toitumisterapeudile vajalikud teadmised - energia tootmise alused ja põhimõisted - raku ehitus, organellid ja toimimine - rakumembraan, selle ehitus ja funktsioneerimine <i>Iseseisva töö teemad:</i> Teoreetilised tööd: valgud, lipiidid ja süsivesikud toidus ja inimkehas, energia tootmise alused - füsioloogia ja biokeemia teadmiste kasutamine praktikas		
RASVUMISE ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA, INSULIINRESISTENTSUS, DIABEET	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<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 II TÜÜPI DIABEEDIGA JA RASVUNUD ISIKU TOITUMISNÕUSTAMINE Insuliinresistentsuse olemus, tekkimine ja areng diabeediks, risk südame-veresoonkonna haiguste arenemiseks erinevate rasvumise tüüpide korral GESTATSIOONIDIABEET Kaalul langetavad ravimid ja toidulisandid, toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumite arutamine, kliendi nõustamine rollimängus <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe rasvunud II tüüpi diabeediga või diabeediriskiga kliendi nõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele, sh keerulistele kliendi küsimustele vastamine	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> <i>Kliendi nõustamine rollimängus</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i> 20 t iseseisvat tööd- <i>Teooriatöö</i>	ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhise ja kaalulangetamise juhise tõenduspõhine alus ETTA materjal erinevatest kaalu langetavatest dieetidest Prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhise <i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Rasvkoe anatoomia-füsioloogia Insuliinresistentsus Insuliini toimed

Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi BARIAATRILISE KIRURGIA JÄRGNE TOITUMISTERAAPIA ESMATASANDI MEDITSIINIS	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Efektiivne kaalulangetamine, toitumisterapeudi roll bariaatrilise operatsiooni ennetamisel Kirurgiliste operatsioonide olemus ja meedikutepoolne nõustamine vahetult enne ja pärast operatsiooni Bariaatrilise operatsiooni järgsed toitumisprobleemid ja toitainetepuuduse väljendused Toitumisenõustamine ja -teraapia koostöös meditsiinitöötajatega, vajalikud toidulisandid <i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate kliendijuhtumite analüüsimine toitumisteraapia vajaduse seisukohast ning nõustamise planeerimine	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng ja ravijuhise kasutamise juhendamine</i> 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia plaanide koostamine erinevatele klientidele</i>	Kooli õppematerjalid Ravijuhis: Bariaatrilise patsiendi käsitus enne ja pärast kirurgilist sekkumist
Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi SÜDAME-VERESOOKONNHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 12 t praktilist tööd koolikeskkonnas 30 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Terviseprobleemide aluseks olevad biokeemilised mehhanismid, metaboolne sündroom Südame-veresoonkonnahaiguste preventatsioon Haiguste olemus: kõrgvererõhktõbi, insult, infarkt, krooniline südamepuudulikkus, kroonilised venoossed haavandid Tõenduspõhised toitumissoovitused haiguste ennetamiseks ja põletikuvastane toitumine Ohumärgid, toitumisterapeudi pädevus toidulisandite määramisel ja ohud seoses toidulisanditega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia seansi läbiviimine kõrge südame-veresoonkonnahaiguste riskiga isikule ja kõrgvererõhktõve diagnoosiga isikule Toitumisenõustajaõppes omandatud toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus koos teabematerjali andmisega	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> 12 t praktilist tööd koolikeskkonnas -	Kooli õppematerjalid, sh südame-veresoonkonna anatoomia-füsioloogia õppematerjal ETTA südame-veresoonkonnahaiguste ennetamise ja kolesteroolitaseme langetamise toitumisteraapia juhised ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhised Südame-veresoonkonnahaiguste preventiooni ja kõrgvererõhktõve ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa

<i>Iseseisva töö teemad:</i> - Töö õppematerjalidega ja teooriatöö küsimustele vastamine Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine ja vajadusel koostamine	<i>toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kaheses grupis</i> 30 t iseseisvat tööd – teooriatöö, kliendile jagatava materjali korrastamine	
Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi DIABEEDI TOITUMISTERAAPIA	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<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 Vereanalüüside tõlgendamine veresuhkru, triglütseriidide ja lipiidide osas <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia seansi läbiviimine metaboolse sündroomi ja diabeedi diagnoosiga isikutele Toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus <i>Iseseisva töö teemad:</i> - Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhistega teooriatöö koostamiseks - Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, keeruliste teemade selgitamine (sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega) 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – toitumisteraapia seansi läbiviimise harjutamine kahestes gruppides 20 t iseseisvat tööd - teooriatöö ja kliendile jagatava materjali korrastamine	Eesti Diabeediliidu ja Eesti Arstis ilmunud teabematerjalid Prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhised ning Kogemusnõustajate soovitused I tüüpi diabeeti põdeva isiku toitumisteraapiaks ADA (American Diabetes Association) diabeedi toitumisteraapia juhised ADA ja Euroopa diabeedi ravijuhisest toitumisega seotud peatükid

I TÜÜPI DIABEEDI TOITUMISTERAAPIA	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Harjutatakse I tüüpi diabeediga isikute nõustamist teemadel: Toitumissoovitused ja nende seotus raviga; Treeningusoovitused ja seotus raviga; Erijuhtumid; Koostöövajaduse väljaselgitamine <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe I tüüpi diabeediga isiku nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö koostamine	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> 10 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga</i> 20 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö</i>	Prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhis Kogemusnõustajate soovitused I tüüpi diabeedi toitumisteraapiaks Euroopa ja ADA (<i>American Diabetes Association</i>) diabeedi toitumisteraapia juhised
Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi ANEEMIAD JA TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI KOMPETENTS JA KOOSTÖÖ	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas 10 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Erinevad aneemiad, üldine ülevaade, toitumissoovitused Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega klientide nõustamisel ning toidulisandite määramisel Ohud seoses toidulisanditega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Rauapuuduse, B₁₂- vitamiini ja foolhappepuuduse aneemiaga kliendile toitumisteraapia soovitude andmise harjutamine <i>Iseseisev töö:</i> Menüü koostamine rauapuudusaneemiaga kliendile	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine, toitumisteraapias olulise rõhutamine</i> 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendile toitumissoovituste jagamise harjutamine</i> 10t iseseisevat tööd – <i>menüü koostamine</i>	TÜK hematoloogiaosakonna materjal aneemiade kohta ETTA rauapuudusaneemia toitumisteraapia juhis ETTA raudlisandite, B₁₂- vitamiini ja foolhappe lisandite soovitamise juhised

SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID

Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ, TOIDULISANDID	16 t teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas ja 10 t töökeskkonnas 40 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõpe teemad (videoloengutena):</i> Seedekulglä anatoomia-füsioloogia jätkutasemel Seedimine detailsemalt, soolestiku immuunsus ja seosed üldlõise tervõsega Üldine ülevaade haigusseisunditest ja toitumisterapeudi poolt pakutavatest toitumissoovitustest nende puhul Toitumisterapeudi pädevus ja koostöö meedikute ning funktsionaalse toitumise terapeutidega: PÕLETIKULISED HAIGUSED MAO-SOOLETRAKTIS: Gastriidid, pankreatiidid, sapipõie põletik, hepatiit, haavandid, kasvaja jm ÄRRITUNUD SOOLE SÜNDROOM, erinevad vormid ja toitumuslik lähenemine FODMAP dieet ja SCDieet, koostöö dieetõspetsialistiga TOIDULISANDID: Ensüümpreparaadid, probiootikumid, soole limaskestast toetavad toitained Toitumisterapeudi PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ gastroenteroloogide ja eridieedi jätkuõppe saanud toitumisterapeudiga, toidulisandite vajaduse väljaselgitamine <i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumisteraapia seansil soovõuste jagamine sagedasemate seedevaevuste (kõhukõnnisus, puhõtused, kõrvetised, eemaldatud sapipõie järgõelt) korral ETTA juhõsed kasutades koolitaja superviseerõmisel <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisõseansõide <i>Iseseisva töö teemad:</i> - Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhõstega teooriatöö koostamõsil - Kliendinõustamõsil kasutatava teabematerjali korrastamine - Kkliendijuhtumi analüüsi kirjutamine	16 t teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, seminar- arutelu</i> 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendinõustamõse harjutamine kahestes gruppides</i> 10 t töökeskkonnas 40 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö, kliendile jagatava materjali korrastamine Juhtumianalüüsi kirjutamine</i>	Seedimõse anatoomia- füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid (jätkutasemel) ETTA juhõsed seedevaevustega klientide toitumisteraapiaks: kõhukõnnisuse, sapipõie probleemide, hemorroidide, kergemate seedevaevuste, kõrvetiste ja reflukstõve korral Õppematerjalid ja Tervisekooli toitumisteraapia juhõsed: Soole ärrõussündroom ja toitumisterapeutilõsed lähõnemõsed Gastriidi ja peptilõste haavandite toitumisteraapia Soolepõõletike toitumisteraapia Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste õpsõialistidega Toitumisteraapia juhõsed seedeõsõõmide ja probiootikumide soovitamõseks

DETOKSIFIKATSIOON	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad TT tasemel (videoloengutena):</i> - Maksa ehitus, immuunsüsteem, funktsioonid, detoksifikatsiooni faasid - Maks ja sapiteed, maksast sapiga soolde eritavad ained ja nende väljutamise olulisus - Detoksifikatsiooniprotsessid inimkehas ja nende toimimiseks vajalikud toitained - Erinevad toksiidid ja nende kehasse sattumise ning kehast elimineerimise teed - Detoksifikatsioon soolestiku tasandil, soolestik - maks seosed Detoksifikatsioon toidulisanditega, toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe teemad:</i> Detoksifikatsiooni teooria ja menüüde kasutamine klienditöös - juhtumianalüüsid <i>Iseseisev töö:</i> Tõendus põhise detoksifikatsiooniprotsesse toetava menüü koostamine	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Koolitaja nõustamine rollimängus ja juhtumianalüüsid</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Menüü koostamine kliendile</i>	Detoksifikatsiooni toitumisega toetamise juhised <i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Maksa ja sapiteede anatoomia-füsioloogia Detoksifikatsioon inimkehas Toksiinid ja nende detoksifikatsioon Soolestik- maks telje iseloomustus

VAIMNE TERVIS, PSÜÜHIKA- JA NEUROLOOGILISTE NING HORMONAALSETE HÄIRETE TOITUMISTERAAPIA

STRESS, NEERUPEALISTE ÜLEKOORMUS, STRESSIHORMOONIDE MÕJU TEISTELE ORGANITELE JA STRESSIGA TOIMETULEK	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t iseseisvat tööd	
<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	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t iseseisvat tööd: <i>teooriaküsimustele vastamine leida meeskond, kellele kliente</i>	<i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Stressi olemus ja mõju kehale Toimetulek stressiga Psühhosomaatika Stressiseisundis kliendiga töötamise juhised

<i>Praktikaõppe teemad:</i> Näited, kuidas toitumisterapeudi tasemel tegelda kliendi stressiga seotud teemadega, juhtumiarutelud. <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine Suhtlemine spetsialistidega ja koostöövõimaluste arutamine	<i>suunata ja kellega teha koostööd</i>	
Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi VAIMSE TERVISE TOETAMINE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEGA JA TOITUMISTERAAPIA PSÜÜHIKA- JA NEUROLOOGILISTE NING HORMONAALSETE HÄIRETE KORRAL	16 tundi teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas ja 10 t praktikat töökeskkonnas 40 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> AJU TERVISEKS VAJALIKUD TOITAINED AJU JA SOOLESTIKU SEOS Levinumad PSÜÜHIKAHÄIRED, nende olemus, ravi, psühhoterapia ja toitumisteraapia, koostöö teiste spetsialistidega (ärevushäired, meeleoluhäired, skisofreenia jt) - Mäluhäired ja NEURODEGENERATIIVSED HÄIRED: Parkinsoni ja Alzheimeri tõbi, hulgiskleroos EPILEPSIA HORMONAALSED HÄIRED, nende olemus, ravi ja toitumisteraapia, koostöö teiste spetsialistidega TOIDULISANDID, tõenduspõhised soovitamise alused, toitumisterapeudi pädevus LÄBIPÕLEMINE JA ENESEHOID – töö raske kliendiga <i>Seminar-arutelu:</i> Tervisliku, tasakaalus ja toitaineterikka haigusi ennetava toitumise põhimõtete kordamine seostades seda ajule ja hormonaalsele süsteemile vajalike toitainete ja füsioloogiaga (neurotransmitterite toimimiseks vajalikud toitained, aju energetilisteks vajadusteks, hormoonide tasakaalustamiseks jms) Erinevate toitainete puuduse ja tasakaalustamata toitumise mõju vaimsele seisundile (õpi- ja keskendumisvõimele, meeleolule, mälu), energiatasemele ja hormonaalsele seisundile Toitumine enamlevinud haiguste ja häirete korral, koostöö teiste spetsialistidega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Õppijad koostavad toitumisteraapia kavasid erinevate kliendinõustamiste	16 t teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Seminar-arutelu</i> <i>Juhtumianalüüsid</i> 10 t praktikat töökeskkonnas – <i>kliendinõustamise, sh jätkunõustamiste läbiviimine</i> 40 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i> <i>Juhtumianalüüsi</i> <i>kirjutamine</i>	Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused ETTA toitumisteraapia juhis vaimse tervise toetamiseks RHK 10 ja ICD 11 psüühikahäirete klassifikatsioon <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</i> Aju ja närvisüsteemi anatoomia-füsioloogia Meeleoluhäired ja toitumisteraapia Ärevushäired ja toitumisteraapia Toitumisteraapia skisofreenia korral Aju ja soolestiku seos Läbipõlemine ja enesehoid nõustamistöös Neurodegeneratiivsete ja psüühikahäirete toitumisteraapia juhis Hormonaalsete häirete toitumisteraapia juhis Epilepsia toitumisteraapia juhis

puhuks ning vastavad koolitaja küsimustele, mis on võimalikud klientide küsimused <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisessansside <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö ja juhtumianalüüsi kirjutamine		Toidulisandite soovitamise juhis psüühika- ja neuroloogiliste ning hormonaalsete häirete korral
Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi SÖÖMISHÄIRED JA TÕHUSTATUD TOITUMINE, TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS KOOSTÖÖS ARSTIDE JA PSÜHHOTERAPEUTIDEGA	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Toitumisenõustajaõppes õpitu kordamine Tõhustatud toitumine, alakaalulise kliendi toitumisenõustamine ja -teraapia Erinevad söömishäired, toitumisteraapia koostöös teiste spetsialistidega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Kliendijuhtumi analüüs, toitumisteraapia plaani koostamine, sh koostöövajaduse väljaselgitamine teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga	42 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, kliendijuhtumite näited, teraapiajuhise tutvustamine</i> 4 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>kliendijuhtumi analüüs</i>	Tervisekooli loengumaterjal ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhis ETTA tõhustatud toitumise ja kaalu tervislikult tõstmise juhis RHK 10 ja ICD 11 häirete kirjeldused

IMMUUNSÜSTEEMIGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID, TOIDUALLERGIA JA -TALUMATUS

IMMUUNSÜSTEEM JA IMMUUNSUSE TOETAMINE TOITUMISEGA	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia ja toimimine, immuunvahendused Immuunsuse toetamine toitumise ja toidulisanditega Immuunsüsteemi häirituse seos erinevate haigustega: - Põletiku olemus, põletikulised haigused, sh hingamisteede põletikud - Autoimmuunhaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö funktsionaalse toitumise terapeudiga	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i>	Meditisiinilise füsioloogia õpik Teemakohane tõenduspõhine kirjandus ETTA toitumisenõustamise ja teraapia juhis immuunsuse toetamiseks toitumisega <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia Põletikuliste haiguste toitumisteraapia juhis

- Allergia olemus, allergilised haigused, sh astma <i>Praktikaõppe teemad:</i> Erinevate juhtumite analüüsid, milles antakse toitumis- ja toidulisandite soovitusi <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine		Immuunsuse toetamine toidulisanditega Autoimmuunsuse olemus Autoimmuunhaigustega klientide toitumisteraapia juhised
PIIRANGUTEGA DIEEDID TOITUMISTERAAPIAS, TOIDUALLERGIA, -TALUMATUSE JA TUNDLIKKUSE TOITUMISTERAAPIA	8 t teooriaõpet videoloengutena 12 t teooriaõpet koolikeskkonnas 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Piirangutega menüüde analüüs ja koostamine, toitainetesisalduse tasakaalustamine ja välistatud toiduainete asendamine teiste samaväärsetega Juhtumianalüüsid <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe toidutalumatusega kliendi nõustamine ja testide interpreteerimise demonstreerimine superviisorile <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	8nt teooriaõpet videoloengutena 12 t teooriaõpet koolikeskkonnas – loeng, kogemuste edastamine ja juhiste ning nõuete tutvustamine 12t praktilist tööd koolikeskkonnas – toitumisteraapia põhiküsimuste arutamine	ETTA tsöliaakiahaiguse toitumisteraapia juhised ETTA laktoositalumatuse toitumisteraapia juhised Temaatilised artiklid ETTA ja Eesti Tsöliaakialiidu välistamisdieedi juhised ETTA toidutundlikkuse ja -talumatuse testide nõustamise juhised <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia Toiduallergia ja -talumatuse/-tundlikkuse testid ja nende tõenduspõhisus Mittetsöliaakia gluteenitundlikkuse ja toiduvalgust indutseeritud soolepõletike toitumisteraapia juhised Toiduallergia toitumisteraapia juhised

HISTAMIINITALUMATUS	4 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja nõustamine rollimängus õppija koostatud menüü järgimiseks; Juhtumianalüüsid - dieedi pidamise juhendamine algusest lõpuni <i>Iseseisev töö:</i> Kliendile eridieedi menüü koostamine	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Rollimängus koolitaja nõustamine enda poolt koostatud menüü järgimiseks</i> <i>Juhtumianalüüsid</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Menüü koostamine kliendile</i>	<i>Tervisekooli õppematerjal:</i> Histamiinitalumatuse olemus Histamiinitalumatuse toitumisteraapia juhised

TOITUMISTERAAPIA ERINEVATE TERVISEPROBLEEMIDE KORRAL

LUUDE, LIIGESTE JA SIDEKOE HAIGUSED	12 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<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, osteoartriit ja -artriit Autoimmuunsed luu- ja liigesehaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega TOIDULISANDID luudele ja liigestele, toitumisterapeudi pädevus	12 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i> <i>Nõustamise analüüsi kirjutamine</i>	ETTA juhised osteoporoosi ennetavaks toitumiseks ETTA Podagra toitumisteraapia juhised <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</i> Luude ja liigeste ehitus ning funktsioneerimine, toitainetevajadus Luudega seotud haigused ja toitumine Sidekoe ehitus ja haigused ning toitumine Osteoartriidi toitumisteraapia juhised

<i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe liigeseprobleemiga kliendi toitumisenõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö kirjutamine ja kliendijuhtumi analüüsi vormistamine		Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia juhised
NAHA, JUUSTE JA KÜÜNTE ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA, TOITAINETEVAJADUSED, NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA	12 t teooriaõpet videoloengutena 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Naha anatoomia-füsioloogia Naha terviseks vajalikud toitained Juuste ja küünte ehitus ning toitainetevajadus Nahaga seotud terviseprobleemid ja haigused ning toitumisteraapia: - Kuiv nahk, tundlik nahk jt probleemid - Nõgestõbi jt allergilised nahalööbed - Ekseemide olemus ja toitumisteraapia - Akne olemus ja toitumisteraapia Nahahaiguste seos seedetrakti tervise ja detoksifikatsiooniga Autoimmuunsed nahahaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega Toidulisandid ja toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe nahaprobleemidega kliendi nõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	12 t teooriaõpet videoloengutena 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i>	Allergia artikkel Eesti Arstist Lember, M jt 2018. <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</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
PEAVALU TOITUMISTERAAPIA	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i>	8 t teooriaõpet videoloengutena	<i>Tervisekooli õppematerjal:</i> Tõenduspõhine ülevaade peavalu seostest toitumisega

Erinevad peavalud, sh migreenid Peavalu toitumuslike põhjuste hindamine Erinevad toitumuslikud probleemid, mis võivad peavalu esile kutsuda <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid (mängitakse läbi ja arutletakse kõikide peavalu soodustavate toitumuslike põhjuste üle erinevate juhtumianalüüside näitel) <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe peavaluga kliendi toitumisenõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Nõustamise juhtumite läbimängimine ja analüüsimine</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i>	Peavalu toitumisteraapia juhised
Toitumisteraapia kehtivate tõenduspõhiste juhiste järgi TOITUMISTERAAPIA NEERUHAIGUSTE JA VÄHI KORRAL	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Levinumad neeruhaigused ja neerupuudlikkus, toitumine ja toidulisandid, ohud Vähki ennetav toitumine Toitumine vähiravi ajal Põletikuvastane toitumine <i>Praktikaõppe teemad:</i> Menüüde koostamine <i>Iseseisev töö:</i> toitumisteraapia juhiste läbitöötamine ja teooriatöö küsimustele vastamine	4t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, keeruliste teemade selgitamine, sh haiguse kujunemise ja ohtude seostamine biokeemia ja füsioloogia mehhanismide ning toitumisega</i> 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüüde koostamine</i> 10 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö küsimustele vastamine</i>	Kroonilise neeruhaiguse ennetus ja käsitus – ravijuhend ja Eesti Nefroloogide Seltsi infomaterjal ETTA vähki ennetava toitumise juhised ETTA juhised toitumiseks vähiravi ajal TAI infomaterjal: Toitumine kasvajalise haiguse korral Temaatilised artiklid

TOITUMISTERAAPIA JA TOIDULISANDID

SILMADE TERVIS, TOIDULISANDID	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Silmade tervis ja seda mõjutavad tegurid, sh toitumine	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas	<i>Õppematerjal:</i> Silmade anatoomia-füsioloogia

Terviseprobleemid: kuiv silm, kollatähni degeneratsioon, glaukoom ja seosed toitumisega Toidulisandid silmade tervise toetamiseks, toitumisoostaja pädevus		Enamlevinud silmahaiguste olemus ja tõenduspõhised toitumissoovitused
TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS TOIDULISANDITE SOOVITAMISEL	12 t teooriaõpet videoloengutena 18 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> TOIDULISANDID: Mineralainete ja vitamiinide kompleksid, sh B-kompleks-vitamiin K-vitamiini lisandid Joodi lisandid Kaltsiumi jt mineraalainete lisandid Toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe koolikeskkonnas: Juhtumianalüüsid</i> <i>Iseseisva töö teemad:</i> Ühe lisandite grupi kohta ülevaatliku referatiivse töö kirjutamine	12 t teooriaõpet videoloengutena 18 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> 20 t iseseisvat tööd – <i>Toidulisandite tundmaõppimine ja nendest ülevaate tegemine</i>	<i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Toitumisterapeudi pädevus järgmiste toidulisandite soovitamisel: - Mineraalainete ja vitamiinide kompleksid - B-kompleks-vitamiinid - K-vitamiini lisandid - Joodi lisandid - Kaltsiumi lisandid

TOITUMISTERAAPIA PRAKTISEERIMINE

TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA JUHTUMIANALÜÜSID JA TOITUMISTERAAPIA SEANSI ANALÜÜS	16 t praktilist tööd koolikeskkonnas 50 t praktilist tööd töökeskkonnas	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Toitumissoovituste jagamine erinevate diagnoosidega haigetele tõenduspõhiste toitumisteraapia juhiste alusel Toitumisteraapia juhtumite arutelud ja õppijate poolt teostatud toitumisteraapia seansside videosalvestiste analüüsid toitumisteraapia vajaduse ning teraapia planeerimise seisukohast Ohusituatsioonid ja nendes käitumine <i>Praktiline töö töökeskkonnas:</i> - Toitumisteraapia videosalvestise ettevalmistamine, seansi salvestamine ja selle analüüsi koostamine - 15 kliendi iseseisev nõustamine (vajadusel koolitajapoolse supervisiooniga)	16 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>teraapiaseansside vaatlemine ja tagasiside andmine; teraapiasenasi läbiviimine; teraapiajuhtumite plaanide koostamine</i> 50 t praktilist tööd töökeskkonnas – <i>kliendinõustamised ja ühe seansi salvestamine ning selle analüüs</i>	Kõik toitumisteraapia õppematerjalid ja juhised

Kokku	434 t teooriaõpet ja praktikaõpet (sh 232 t teooriaõpet ja 202 t praktikaõpet) ja 154 t praktilist tööd töökeskkonnas 460 t iseseisvat tööd
KOKKU:	1048 tundi

HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID

HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITEERIUMID
Õppija esitab kaks toitumisoostaja taseme tööd: - 2- päevane menüü kliendile; - 2- päevase menüü analüüs.	Kooli õppima asumisel esitatud tööd on korrigeeritud esimese õppetsükli jooksul vastavalt kooli juhistele, lähtuvad Eesti Toitumissoovitustest ja Tervisekooli toitumiskava koostamise ja hindamise juhiseist.
Kirjalikud teoreetilised tööd põhitoitainete ja energia tootmise kohta - valgud, lipiidid ja süsivesikud toidus ja inimkehas (toitumisterapeudile vajalikud mõisted ja teadmised); - energia tootmine.	Õppija kasutab tõenduspõhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub teoriamaterjalides. Arvestuse saamiseks peavad kõik testi küsimused olema koolitaja suuniste järgi õigesti vastatud ja varustatud viidetega usaldusväärsetele allikatele.
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.
Õppija koostab tõenduspõhiseid toitumisteraapia-alaseid allikaid kasutades kas ühe viidetega teabematerjali või viib läbi loengu/seminari kaasõppijatele haiguspõhise toitumise kohta.	Õppija demonstreerib kliendile koostatud teabematerjalis või kaasõppijatele läbi viidud loengu/seminaris oskust leida ja kasutada tõenduspõhiseid allikaid haiguspuhuse toitumise kohta, orienteerumist kaasaegses erialases kirjanduses ja kursisolekut erialaste teadusuuringute tulemustega (on kasutanud võõrkeelset andmeallikat).

Kirjalik teoreetiline töö toitumisteraapia aluste (sh nõustamise alused, seadusandlus, eetika, koostöö) tundmise, füsioloogia ja biokeemia teadmiste kasutamise, ohumärkide, spordis keelatud ainete ja haiguspuhuse toitumisteraapia oluliste teemade (sh erinevates situatsioonides käitumine) kohta.	Õppija on vastanud kirjalikult kõikidele küsimustele kasutades usaldusväärseid allikaid ja neile korrektset viidanud. Õppija lubatakse viimasele õppepäevale – kliendijuhtumite arutelule, kui kirjalik test on positiivselt sooritatud (95% vastustest on koolitaja poolt õigeks loetud).
Õppija tunneb nõustamistehnikaid ja motiveerimistehnikaid ning kasutab neid nõustamisel.	Õppija osaleb aktiivselt praktilistel õppepäevadel ja demonstreerib koolitajale ja kaasõppijatele oma nõustamisoskusi.
Õppija on koostanud ühe haiguspuhuse dieedi 2-päevase menüü kliendile. Õppija on retsenseerinud ühe kaasõppija koostatud haiguspuhuse dieedi menüüd.	Õppija kasutab toitumisenõustaja õppes omandatud teadmisi menüüde koostamisel ja nende tervislikkuse ja toitainelise tasakaalu hindamisel. Haigusseisundiga kliendile koostatud menüü vastab kõikidele vastava haigusepuhuse toitumise nõuetele. Õppija edastab faktipõhiselt ja reeglite järgi kaasõppijale puudused tema koostatud menüüs.
Kahe näidismenüü koostamine kliendile: detoksifikatsiooni- ja histamiinitalumatuse menüüd.	Õppija oskab koostada kliendile sobiva individuaalse menüü ja juhendada teda eridieedi järgimisel algusest lõpuni.
Praktika koolikeskkonnas, erinevate toitumisenõustamise ja -teraapia kliendijuhtumite arutelud.	Õppija osaleb aktiivselt koolikeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib - oskust koostada toitumisteraapia plaane erinevate probleemide ja haigusseisunditega klientide nõustamiseks; - oskust valida teabematerjali, mida klientidele nõustamise käigus jagada; - tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust; - biokeemia ja füsioloogia aluste tundmist; - toitumisterapeudi kompetentsi piiride tundmist; - teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga koostöövajaduse äratundmist; - oskust välja selgitada toidulisandite vajadust; - oskust soovitada enda pädevusse jäävaid eridieete ning nende puhul menüüd tasakaalustada.
Praktilise toitumisenõustamise/-teraapia läbiviimine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas või teraapiaseansi videosalvestuse esitamine ning teraapiaseansside vaatlemine.	Õppija viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisenõustamise seansi, mille käigus demonstreerib - nõustamisprotsessi kõikide etappide ja nõustamistehnikate kasutamise oskust;

	- tõenduspõhiste hindamismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust; - 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; - kliendiga nõustamise eesmärkide, plaani ja soovituste sobivuse kooskõlastamise oskust ehk kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest lähtumist. Õppija on vaadelnud teiste õppijate teraapiasenasse ning andnud nii enda kui teiste teraapiaseansside tagasiside.
Õppija on õppeaja jooksul viinud läbi vähemalt 10 toitumisteraapia individuaalkonsultatsiooni seansi. Õppija esitab koolile nõustatud klientide loendi koos lühikokkuvõttega.	Õppija omab kooli lõpetades piisavat toitumisteraapia praktikat (vähemalt 15 toitumisenõustamise 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.
5 keerulisema kliendijuhtumi toitumisteraapia töökeskkonnas: rasvunud klient, toidutalumatuses 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.

ÕPPEMATERJALID

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS TOITUMISTERAPEUDI ÕPPES

Arstide ravi- ja tegutsemisjuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.
 Maailmapraktikas aktsepteeritud ravijuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.
 ETTA tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.
 Tervisekooli 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.
- Toitumisnõustaja 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 aneemiate 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.
- Tervisekooli õppematerjalid, sh loengumaterjalid kõikidel teemadel.
- 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 süvendatud 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.