



HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAJA ÕPPEKAVA
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:	232 tundi, sh 82 t teooria- ja praktikaõpet, 90 t iseseisvat õpet ja 60 t praktikat töökeskkonnas
Õppeaeg:	7-8 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud 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 - 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 232 tundi, sh 82 t teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas, 90 t iseseisvat õpet ja 60 t praktikat töökeskkonnas.

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.

ÕPPEMEETODID

Teoreetilises õppetöös kasutatakse peamiselt loenguvormi, peamiselt videoloengutena. Muuhulgas on teoreetilise töö eesmärgiks juhendada õppijat iseseisvalt õppematerjale ja erialaseid juhendeid kasutama ning tõendus põhine 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.

Praktiline töö töökeskkonnas tähendab iseseisvate kliendinõustamiste harjutamist, menüüde analüüsimist ning nende 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

Õppe lõpetamiseks peab õppija olema osalenud 100% ulatuses teooria- ja praktikaõppes, lisaks peab olema sooritatud praktika töökeskkonnas ning esitatud ja arvestatud kõik kohustuslikud tööd.

Kõik kohustuslikud tööd loetakse kas arvestatuks või mitteamvestatuks.

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 tõenduspõhiseid 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;
- soovib toitumisharjumist 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.

SISSEJUHATUS SPORDITOITUMISSE - SPORDITOITUMISE OLEMUS ja PÕHITOITAINETE VAJADUS	3 t teoreetilist õppetööd 3 t praktilist õppetööd 20 t iseseisvat tööd
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Toitainete päevased vajadused erinevatel spordialadel sportijatel: - Süsivesikute vajadus, glükeemilise indeksi (GI) ja (GK) mõisted ning olulisus, veresuhkru tasakaal - Valkude ja aminohapete vajadus ning rollid lihaste kasvamisel ja paranemisel - Toidurasvad, triglütseriididest pärit rasvhapete ja glütserooli rollid inimkehas, rasvhapete tasakaalu olulisus - Mineraalained ja vitamiinid toidus ja inimkehas, olulisus sportimisel, antioksüdantide vajadus ja roll <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	3 t teoreetilist õppetööd 3 t praktilist õppetööd 20 t iseseisvat tööd
ENERGIA TOOTMINE NING KASUTAMINE KEHAS VEEVAJADUS, KEHA VEESTAATUSE HINDAMINE, ELEKTROLÜÜDID, OKSÜDATIIVNE STRESS JA SPORTIMINE	6 t teoreetilist õppetööd 5 t iseseisvat tööd
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Energia tootmine, erinevad faasid ja toitainete vajadus Energia tootmine glükoosist anaeroobselt ja aeroobselt, energia tootmine teistest allikatest Sport ja oksüdatiivne stress ning põletik <i>Teooriaõppe teemad:</i> Vesi ja veevajadus, keha veestaatus, elektrolüüdid Erinevad spordijooigid, spordijookide tarbimise vajadus <i>Iseseisev töö:</i> Õppematerjali kordamine ja teooriaküsimustele vastamine	6 t teoreetilist õppetööd 5 t iseseisvat tööd

TOIDULISANDID JA NENDE VAJADUS, DOPINGUAINED JA -KONTROLL	6 t teoreetilist õppetööd 10 t iseseisvat tööd
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Toidulisandite tüübid, nende kasutamise vajaduse hindamine, ohutud tasemed: - Vitamiinid, mineraalained, aminohapped, rasvhapped, energia tootmist toetavad preparaadid, antioksüdandid - Spordis kasutatavate lisandite kasutamise hindamine, kasutamine lähtuvalt kehalisest koormusest ja spordialast Dopinguained <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	6 t teoreetilist õppetööd 10 t iseseisvat tööd
SPORDITOITUMISE ERIPÄRAD: LASTEL, RASEDATEL JA EAKATEL, KESTVUSALADEL JA JÕUALADEL	18 t teoreetilist ja praktilist õppetööd 30 t iseseisvat tööd
<i>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</i> Laste ja noorukite eripärad sportimisel Sportiva lapse menüü, erinevate spordialade eripärad Rasedate ja eakate sportimise iseärasused Toitumise põhimõtted ja iseärasused erinevatel kehtvusaladel, menüü koostamine: - Toitumine enne võistlust - Toitumine võistluse ajal ja pärast võistlust - Toitumise ajastamine - Toitumise iseärasused erinevatel kehtvusaladel (pikamaajooks, ujumine, jalgrattasõit, triatlon) Toitumise põhimõtted jõutreeningutel - Fitness ja kulturism - Toitumine enne jõutreeningut - Toitumine jõutreeningu ajal ja pärast treeningut - Toitumine võistlusteks valmistumisel ja võistluse järgselt - Lihaste kasvu mõjutamine toitumisega <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	18 t teoreetilist ja praktilist õppetööd menüüde koostamisel ja analüüsimisel 30 t iseseisvat tööd
KEHAKOOSTISE MÕÕTMINE JA KEHAKOOSTIS NING KEHAKAAL, ERINEVAD VIISID KAALU LANGETAMISEKS.	3 t teoreetilist õppetööd 3 t praktilist õppetööd 5 t iseseisvat tööd
<i>Teooriaõppe 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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Kehakoostise määramine.	3 t teoreetilist õppetööd 3 t praktilist õppetööd 5 t iseseisvat tööd

Sportivale isikule kaalulangetamise nõuannete jagamise harjutamine. <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	
TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKUM	18 t praktilist õppetööd
	18 t praktilist õppetööd
HAIGUSED JA SPORTIMINE, HAIGUSSEISUNDID JA TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS	12 t teoreetilist õppetööd 20 t iseseisvat tööd
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Erakorralised terviseseisundid Sportimise mõju erinevatele organsüsteemidele, haigused ja sportimine Koostöö arstide, toitumis- ja funktsionaalse toitumise terapeutidega haiguspuhuse toitumise soovitamisel Vigastused ja ületreenimine: Luu- ja liigessüsteemi haigused ja sportimine, ületreerimise mõjud, vigastustest paranemise toetamine <i>Teooriaõppe teemad:</i> Kehalise koormuse mõju seedesüsteemile, seedevaevused harrastussportlasel, toitumisinõustaja kompetents seedevaevustega isikute nõustamisel, meeskonnatöö arstide ja toitumisterapeutidega <i>Iseseisev töö:</i> Teooriaküsimustele vastamine	12 t teoreetilist tööd 20 t iseseisvat tööd
HARRASTUSSPORTLASE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA	28 t praktilist tööd 60 t praktikat töökeskkonnas
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Sportiva isiku toitumisinõustamise harjutamine koolikeskkonnas <i>Praktiline harjutamine töökeskkonnas:</i> Õppijat juhendatakse toitumisinõustamisi läbi viima ja neile pakutakse supervisiooni 6 sportiva isiku iseseise toitumisinõustamine koolipoolse supervisiooniga	28 t praktilist tööd 60 t praktikat töökeskkonnas
KOKKU 232 õppetundi	82 t teooria- ja praktikaõpet 90 t iseseisvat tööd 60 t praktikat töökeskkonnas

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.
- Eesti Toituisteadlikkuse Arenduskeskuse (ETTA) liikumisharrastaja toitumisharjutamise juhised 2026.

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 õppija kõikidele teooriaosa küsimustele õigesti (nii iseseisvalt kui koolitaja suunamisel), annab piisavad selgitused toitumisharjutaja tasemel ja oma pädevuse piirides. Teooriatööd saab esitada kolm korda.
Praktilise toitumisharjutamise läbiviimine	Õppija viib praktilise töö ajal läbi toitumisharjutamise seansi, mille käigus demonstreerib - harjutamisprotsessi kõikide etappide ja tehnikate kasutamise oskust; - tõenduspõhiste andmete analüüsimismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust; - 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; - harjutamise eesmärkide, plaani ja soovituste kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest.
Kliendile koostatud tasakaalustatud 2-päevase menüü esitamine (menüü teema harrastusspordi alal leiab õppija ise vabal valikul toitumisharjutaja 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 vt aktsepteeritud juhiste alusel.

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 toitumisenõustajana“ esitamine.	Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumisenõustamise teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovitustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumisenõustajaks 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.