



Õppekava
TOITUMISNÕUSTAJA SÜVENDATUD ÕPE

Õppekava nimetus:	TOITUMISNÕUSTAJA SÜVENDATUD ÕPE
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse lõpetanud toitumisinõustaja tunneb end oma töös kindlamalt, oskab paremini hinnata kliendi toitumuslikku seisundit ning rakendada teadmisi praktilistes nõustamissituatsioonides.
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	Kokku 300 tundi, sh 60 t teooriaõpet & 60 t praktikaõpet koolikeskkonnas, 80 t iseseisvat tööd, 100 t praktikat töökeskkonnas
Õppeaeg:	13 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (teoreetiline õppetöö ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on tunnistus toitumisinõustaja baastaseme koolituse läbimise kohta
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud, kui ta on osalenud vähemalt 80% teooriaõppes ja 100% praktikaõppes
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisinõustaja süvendatud õppeprogrammi läbimise kohta

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu
+372 7441 340 - annely@tervisekool.ee - www.tervisekool.ee
Registrikood 10536322
Majandustegevusteate nr 169677

Õppekava koostamise alus

Toitumisinõustaja kutsestandard tase 5; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016). Töötavate toitumisinõustajate vajadus täiendkoolituse järele.

Teadmiste ja oskuste alused

Toitumisinõustaja kutsestandard tase 5; Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused; Põhjamaade toitumissoovitused 2023; Toitumisinõustaja ja toitumisterapeudi eetikakoodeks; ETTA tegevusjuhised toitumisinõustajale; arstide ravi- ja tegevusjuhendites olevad toitumissoovitused haiguste ennetamiseks; Tervisekooli juhised toitumisinõustamiseks; EV seadusandlus.

Kooli lõpetava õppija kompetents

Kooli lõpetav õppija on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisinõustamise teenust erinevatele elanikkonna gruppidele. Ta võib töötada erapraksises ning erinevates tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkondades jagades inimestele tervisliku toitumise alaseid nõuandeid oma kompetentsi piirides. Toitumisinõustaja annab klientidele (täiskasvanutele, eakatele, rasedatele ja ka lastele) toitumissoovitusi tervisliku ja tasakaalustatud toitumise osas. Kaasuvate haiguste puhul võib toitumisinõustaja nõustada haigeid koostöös vastava spetsialistiga ainult tasakaalustatud toitumise osas, kuid ei määra haiguspuhuseid või piirangutega dieete. Toitumisinõustaja annab ka soovitusi tervislikuks liikumiseks Eesti riiklike liikumissoovituste alusel.

Süvendatud õpe aitab õppijal:

- olla kursis **uusimate toitumissoovituste ja teaduspõhiste lähenemistega**;
- mõista põhjalikumalt **inimkehas toimuvaid protsesse**;
- anda klientidele **pädevaid ja tõendus põhiseid soovitusi**;
- arendada **praktilisi nõustamisoskusi** ja saada rohkem juhendatud praktikat;
- luua endale **professionaalne võrgustik** ja leida koostööpartnereid;
- õppida tegema koostööd teiste erialade spetsialistidega;
- saada ligipääsu **värskendatud õppematerjalidele, juhenditele ja videoloengutele**.

ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS

Õpe jaguneb teoreetiliseks ja praktiliseks õppetööks koolikeskkonnas, praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks.

Koolikeskkonnas toimuv teoreetiline ja praktiline õppetöö koosneb neljatunnistest tsüklitest kaks korda kord kuus. Õpe kestab kokku 13 kuud.

Õppe maht on kokku 300 tundi, sh 60 t teooriaõpet & 60 t praktikaõpet koolikeskkonnas, 80 t iseseisvat tööd, 100 t praktikat töökeskkonnas.

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppesse asujalt oodatakse **vabas vormis avaldust**, kus on kirjas isikuandmed (telefoninumber ja isikukood) ja senise töökogemuse kirjeldus toitumisharjumistajana ning info läbitud toitumisharjumistaja kursuse kohta. Kui kursus on läbitud mujal kui Tervisekoolis, tuleb lisada tunnistuse koopia.

ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE

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

ÕPPEBAAS

Teooria- ja praktikaõpe toimub peamiselt internetikeskkonnas, kuid võimalik on ka kontaktõpe kooli ruumides aadressil Kalevi 108, Tartus (koolil on auditoorseks õppetöös sisustatud ruumid ning gruppitöös mõeldud ruumid). Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, õppijad saavad kooli poolt koostatud õpikud ja õppematerjalid. Kohustuslik kirjandus ja täiendav lugemismaterjal (nt peatükid muudest õpikutest, artiklid vms) on õpilastele kättesaadavad kooli kodulehel.

Praktiline õpe toimub nii koolikeskkonnas kui töökeskkonnas – õppijate poolt vabalt valitud nõustamiskabinettides. Õppijad saavad nõustamiseks kasutada ka kooli nõustamiskabinetti.

KOOLITAJAD

- Põhiainete (toitumisharjumistamise õppeainete) teooriaosa koolitajad on andragoogilise ettevalmistusega toitumisterapeudid.
- Põhiainete praktikajuhendajad on vastava ettevalmistuse ja töökogemusega praktikud – toitumisharjumistajad või toitumisterapeudid.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajatel on psühholoogi haridus ja/või psühholoogilise nõustaja väljaõpe.
- Anatoomia/füsioloogia ja haiguspuhuse toitumise teemade koolitajatel on lisaks toitumisharjumistaja/-toitumisterapeudi väljaõppele arsti või õe haridus.
- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Info konkreetsete koolitajate kohta on kättesaadav Tervisekooli kodulehel.

ÕPPEMEETODID

Teoreetilises õppetöös kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, gruppitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas võtmes, läbi toitumisharjumistaja tööd puudutavate praktiliste näidete ja esilekerkivate probleemide, olulisel kohal on tagasiside. Mahukat õppematerjali, mida õpilased iga teema kohta saavad, mehaaniliselt ette ei loeta. Kool lähtub tõsisast, et aeg on täiskasvanud õppijatele väärtuslik ressurss, ning rõhuasetus on iseseisval töö ja praktilistes ülesannetes osalemisel. Muuhulgas on auditoorse töö

eesmärgiks juhendada õppijat iseseisvalt õppematerjale ja erialaseid juhendeid kasutama ning tõenduspõhist infot leidma ja vähem usaldusväärsetest allikatest eristama.

Praktilises töös koolikeskkonnas kasutatakse peamiselt menüüde analüüsimist ja toitainete osas tasakaalus menüüde koostamist, kliendinõustamise harjutamist rollimängudes, praktiliste oskuste treeninguid ja juhiste alusel toitumissoovituste andmist. Õppijad vaatlevad nõustamissituatsioone ja annavad tagasisidet nii iseenda kui teiste nõustajate tööle. 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.

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, samuti valib ja vajadusel koostab kliendile saadetavad materjalid.

Iseseisva töö alla kuulub ka teooriatööde küsimustele vastamine ja referaadi kirjutamine.

Praktiline töö töökeskkonnas tähendab iseseisvate kliendinõustamiste harjutamist, menüüde analüüsimist ning nende koostamist klientidele. Iseseisva kliendinõustamise praktika ajal saab õppija vajadusel supervisiooni koolitajalt, mis tähendab koolitaja-superviisori poolt antavat tagasisidet õppija poolt läbi viidud iseseisvale nõustamisele.

HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õppe lõpetamiseks peab õppija olema osalenud vähemalt 80% ulatuses teooriaõppes ja 100% ulatuses praktikaõppes koolikeskkonnas. Lisaks peab olema sooritatud praktika töökeskkonnas ning esitatud ja arvestatud kõik kohustuslikud tööd.

Kõik kohustuslikud tööd loetakse kas arvestatuks või mitteamvestatuks.

Kõiki kohustuslikke töid ja on õppijal õigus maksimaalselt kolm korda esitada.

KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID

Õppe eesmärk

Koolituse lõpetanud toitumisinõustaja tunneb end oma töös kindlamalt, oskab paremini hinnata kliendi toitumuslikku seisundit ning rakendada teadmisi praktilistes nõustamissituatsioonides. Vajadusel saab õppija kaasata oma meeskonda ka toitumisterapeudi.

ÕPIVÄLJUNDID: Koolituse läbinud toitumisinõustaja on kursis uuenenud toitumissoovitustega ning lihvib oma oskusi nende ellurakendamiseks.

- Toitumisinõustaja õpib põhjalikumalt tundma inimkehas toimuvaid protsesse, et osata anda veresuhkru- ja vereliipide taset mõjutavaid toitumissoovitusi kaalulangetajale, diabeediriskiga, 2 tüüpi diabeedi ja häirunud kolesteroolitasemega klientidele.
- Toitumisinõustaja oskab anda nõuandeid immuunsuse tugevdamiseks ning soovitada toidulisandeid oma pädevuse piirides.
- Toitumisinõustaja oskab anda nõuandeid vähi ennetamiseks ning vähiravi ajal toitumiseks.
- Toitumisinõustaja mõistab kliendi probleemide all olevaid psühholoogilisi tagamaid ja saab ülevaate võimalikest tegutsemisstrateegiatest ning teab, kust leida koostööpartnereid.
- Toitumisinõustaja kordab toitumise ja toitainete mõju ajutegevusele, mõistab toitumise tähtsust erinevate probleemide korral ja teab, millal teha koostööd toitumisterapeudi, funktsionaalse toitumise terapeudi või psühhiaatriga.
- Toitumisinõustaja saab juhised õppimise, mälu ja tähelepanu toetamiseks toitumisega.

ÕPPEPÄEVADE SISU LÜHITUTVUSTUS

UUED TÕENDUSPÕHISED TEADMISED TOITUMISSOOVITUSTEST, KLIENDI NÕUSTAMISE PRAKTIKA

	Teemad: Eesti, Põhjamaade jm uuemad tõenduspõhised toitumissoovitused, juhised nende rakendamiseks toitumisinõustamises ja -teraapias. Laste, eakate, rasedate, imetavate emade ja sportivate isikute toitumissoovituste erinevus ning toitumisspetsialistid, kellele kliente suunata. Juhised nõustamiseks. Erinevad tervisliku toitumise hindamise skaalad, nende tutvustus (HEI, DQI, MeDiet).
Teooriaõpe (4 t)	
	Teema: Uued juhised menüü analüüsimiseks ja koostamiseks. Praktilised kliendijuhtumite analüüsid igapäevatöö näidete alusel.
Praktikaõpe (4 t)	

Kontrolltöö põhitoitainete, vitamiinide, mineraalainete ja fütotoitainete kohta.
Iseseisvad tööd (30 t) Ühe populaarsete Eestis pakutava dieedi analüüs ja tõenduspõhisuse uurimine.

KLIENDINÕUSTAMISE PRAKTIKA

Teooriaõpe (4 t)	Teema: Seansi ülesehitus ja nõustamistehnikad, mida kasutada seansi erinevates osades.
Praktikaõpe (4 t)	Teema: Terapeutiliste nõustamistehnikate, kliendi motiveerimise ja võimestamise tehnikate harjutamine.
Praktikaõpe töökeskonnas (10 t)	Ühe nõustamisseansi ettevalmistamine ja läbiviimine kaasõppijaga.

SÜDAME-VERESOOKONNHAIGUSED, RASVUMINE JA KEHAKAALU LANGETAMINE

Teooriaõpe (8 t)	Teemad: Südame-veresoonkonnahaigused ja toitumine. Kolesteroolitaseme ja vererõhu mõjutamine toitumisega. Juhiste kasutamine praktikas, soovitud menüü planeerimiseks, nt DASH-dieedi soovitude rakendamine. Veresuhkru regulatsioon ja insuliini ning glükagooni toime, insuliinresistentsuse olemus. Uuendused toitumisenõustamise juhises 2. tüüpi diabeediga isikule. Rasvkoe ja rasvumise füsioloogia, metaboolset terve ja mitteterve rasvumise erisus. Näitajad, mille alusel hinnata metaboolset sündroomi. Kaalulangetamise juhise aluseks olev teaduslik teooria. Tõenduspõhine alus veresuhkrut tasakaalustava toitumismustri ehk GK dieedi kasutamisele toitumisenõustamises ja -teraapias. Uuendused kaalulangetamise toitumisenõustamise juhises. Ozempic´u jt kaalulangetamiseks kasutatavate ravimite tutvustus ja juhised toitumisenõustajale.
Praktikaõpe (8 t)	Teemad: Vere lipiiditaseme ja kõrgvererõhktõve toitumisteraapia juhiste alusel

	praktiseerimine pädevuse piiridesse jäädes ning koostöös teiste spetsialistidega.
	2. tüüpi diabeedi ja rasvunud kliendi nõustamise praktikum. Juhiste järgimine praktiseerimisel, pädevuse piiridesse jäämine ning koostöö teiste spetsialistidega.
Praktikaõpe	Kaalunõustamise praktiseerimine kaasõppijaga ning tagasiside saamine ja andmine.
töökeskonnas 25 t)	3 kaalukliendi (sh ühe diabeedidiagnoosiga) iseseisev nõustamine ja kliendile näidismenüü koostamine.

IMMUUNSÜSTEEM JA TOITUMINE

	Teemad: Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia. Immuunsüsteemi toimimine, immuunvahendused.
Teoriaõpe (4 t)	Immuunsuse toetamine toitumise ja toidulisanditega. Põletik kehas ja põletikuvastane toitumine. Toitumisenõustaja pädevus põletikuliste haiguste ja autoimmuunhaigustega kliendi nõustamisel ja koostöö olulisus funktsionaalse toitumise terapeudiga.
Praktikaõpe (4 t)	Teemad: Haigusi ennetava ja põletikuvastase toitumise planeerimine ning kliendi nõustamise praktikum. Toidulisandid.
Iseseisev töö (20 t)	Immuunusega seotud teooriatöö küsimustele vastamine.

VÄHKI ENNETAV TOITUMINE JA TOITUMINE VÄHIDIAGNOOSI KORRAL

	Teemad: Teaduskirjandus ja toitumissoovitused ning juhised kliendinõustamiseks. Fütotoitained vähi ennetamisel. Toidulisandid, näidustused ja vastunäidustused.
Teoriaõpe (4 t) ja praktikaõpe (4 t)	Glükoos ja vähk. "Suhkur toidab vähki" - kas tõde või müüt? Teaduskirjandus nende seoste kohta ja toitumissoovitused. Nälgimine ja vähk. Kas vähki saab "surnuks" näljutada. Nälgimise kasud ja kahjud tervisele. Nälgimise füsioloogia, mis tekib meie kehas pikematel

söögipausidel, miks vajame söögipause? Missugused on kõige tervislikumad söögipausid?
ETTA juhiste tutvustus vähiravi saajatele, toitumisnõustaja ja -terapeudi pädevus. Praktikas harjutamine.

Praktika
töökeskonnas (10 t) Ühe nõustamisjuhtumi läbiviimise harjutamine kaasõppijaga.

VÄLISTAMISDIEETIDE NÕUSTAMINE TOITUMISNÕUSTAJA TÖÖS

Teema:
Teooriaõpe (4 t) ETTA, Tervisekooli ja Tsöliaakia Seltsi juhiste tutvustus, olulised aspektid, mida toitumisnõustaja ja -terapeut peavad järgima: piima-, gluteeni-, laktoosi- ja munatalumatused ja erinevad allergiad.

Teema:
Praktikaõpe (4 t) Kliendijuhtumid, juhtumianalüüsid ja nõustamise harjutamine.

Iseseisev töö (10 t) Teooriatöö küsimustele vastamine.

Praktika
töökeskonnas (15 t) 3 toitumispriirangutega kliendi nõustamine.

TOIDULISANDID JA TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS

Teemad:
Teooriaõpe (4 t) Veganitoitumine ja toidulisandid (B12, kalaõlilisandite veganversioonid), D-vitamiini, folaadi, C-vitamiini, K-vitamiini, mineraalainete ja multide soovitamise juhised.
Toidulisandid seedimise parandamiseks, luude ja liigeste tervise ning immuunsuse toetamiseks. Toitumisnõustaja pädevus.

Teema: Kliendijuhtumid, analüüsid ja nõustamise harjutamine. Toidulisandid toitumisnõustaja töös.
Praktikaõpe (4 t)

Iseseisev töö (20 t) Referatiivne töö ühe toidulisandi kohta.

TOITUMISPSÜHHOLOOGIA, SÖÖGIISU REGULATSIOON JA SÖÖMISHÄIRETE ENNETAMINE

Teooriaõpe (8 t)	Teemad: Kaalupsühholoogia. Kuidas klienti aidata? Kelle juurde suunata? Söömishäirete äratundmine ja ennetamine. Koostöö teiste spetsialistidega ja toitumisharjutaja ning -terapeudi pädevus. Söögiisuga seotud hormonaalne regulatsioon inimkehas. Nälgimise füsioloogia ehk kuidas nälgimine söögiisu tõusu kaasa toob. Insuliin isu reguleeriva hormoonina. Uni ja unehäired. Seos toitumisega. Une olulisus ja olemus, unetuse seosed stressi ja toitumisega. Unehäirete tänapäevane ravi. Toitumise olulisus une parandamisel, mehhanismid, läbi mille see toimib. Stressi olemus ja selle mõju kehalistele funktsioonidele.
Praktikaõpe (8 t)	Teemad: Kaalunõustamise praktika. Söömishäire kahtlusega kliendi nõustamise praktika.

VAIMSE TERVISE JA STRESSI SEOS TOITUMISEGA, LASTE VAIMNE TERVIS, ATH JA VÄLTIV SÖÖMINE

Teooriaõpe (8 t)	Teemad: Toitumisjuhis valiva/vältiva söömisikäitumise ja aktiivsuse- ja tähelepanuhäire (ATH) korral nõustamiseks. Laste vaimse tervise toetamine toitumisega (mälu, tähelepanu ja õppimist toetava toitumise põhimõtted). Vaimse tervise toetamine toitumisega, juhise rakendamine täiskasvanutel ja lastel.
Praktikaõpe (4 t)	Teemad: Stressiga toimetuleku strateegiad, sh toitumise muutmise mõju. Toitumisharjutamise seansil stressi teema käsitlemine. Nõuanded ja nõustamise näidised. Toitumisharjutaja enesehoid. Lähikäikimine nõustamistöös, põhjused, toimetulekustrateegiad.
Praktika töökeskonnas (15 t)	3 kliendi nõustamine vaimse tervise toetamiseks, sh ühe koolis käiva lapse pere nõustamine.

PEAVALU JA TOITUMINE, TOITUMISHARJUTAJA PÄDEVUS (sh MIGREENID)

Teooriaõpe (4 t)	Teema: Peavalu toitumuslike põhjuste hindamine,
------------------	---

toitumisnõustaja/toitumisterapeudi pädevus.

Erinevad toitumuslikud probleemid, mis võivad peavalu esile kutsuda.

Teemad:

Praktikaõpe (8t)

Praktilised kliendijuhtumite analüüsid.

Kursuse lõpetamine.

PRAKTIKAÕPE TÖÖKESKKONNAS

Praktikaõpe

5 kliendi nõustamine.

töökeskonnas (25 t)

15 kliendinõustamise kohta kokkuvõtte kirjutamine.

ÕPPEMATERJALID

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS:

- Toitumisnõustaja (tase 5) kutsestandard.
- Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitusel. (2025). Tervise Arengu Instituut.
- “Eesti toitumis- ja liikumissoovitusel”. 2026. Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- D'Alessandro, A., Lampignano, L., De Pergola, G. (2019). Mediterranean Diet Pyramid: A Proposal for Italian People. A Systematic Review of Prospective Studies to Derive Serving Sizes. *Nutrients*, 7;11(6):1296.
- Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., et al. (2023). Nordic Nutrition Recommendations, integrating environmental aspects, Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Tervisekooli menüü analüüsi ja koostamise juhendid.
- Tõenduspõhised toiduainete koostise andmebaasid.
- Erialaühingute dokumendid: Tervisele ohtlikud seisundid. Toitumisnõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks jt.
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisnõustamist.
- Tervisekooli õppe- ja loengumaterjalid kõikidel õpetatavatel teemadel, videoloengud.
- Soost, A., jt. (2025). Tervis toidust. Tervisekool.
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks ja nõustamise analüüsimiseks, referaatide kirjutamiseks jne.
- Erinevad toitumise kvaliteedi hindamise instrumendid nagu MeDiet, HEI, DQI-I.
- Juhendmaterjalid toitumisnõustajale: toitumisnõustamise protsess ja selle etapid, nõustamistehnikate kasutamine nõustamisprotsessi erinevates etappides, toitumisnõustamise sihtgrupid ja näidustused, seotud erialade esindajate töö kirjeldused, menüüde koostamise ja analüüsimise juhendid jt.
- ETTA koostatud toitumisnõustamise juhised toitumisnõustajatele nagu veganitoitumise juhised, kaalulangetamise nõustamise juhised, välistamisdieedi nõustamise juhised,

liikumisharrastaja toitumisharjumise juhised, kergemate seedevaevustega klientide harjumise juhised, töötubade läbiviimise juhised jt.

- Eesti Tsöliaakia Seltsi gluteenivaba toitumise juhised.
- Ravijuhend. Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlemine esmatasandil (RJ-E/34.1-2019).
- Ravijuhend. Eesti südame- ja veresoontehaiguste ennetamise juhend. 2006. Eesti Arst, 85(3), 182-216.
- Ravijuhend. 40–65-aastase täiskasvanu tervise jälgimise ja haiguste ennetamise juhend ning infomaterjal patsiendile: Tervislike eluviiside soovitus, 2023.
- ETTA koostatud ülevaade tõenduspõhiselt kaalu langetavast toitumisest ja erinevatest dieetidest.
- Soots, A. (2018). „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisikool. Tartu.
- Saks, K. jt (2016). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (e-versioon, eaka toitumise pt lk 158-188).
- Soots, A., jt (2025). „Laste toitumine ja tervis“. Pegasus.

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).

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Praktilise toitumisharjumise läbiviimine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.	Õppija viib kooli- ja töökeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisharjumise seansid (koolitajat nõustades või kahestes ja kolmestest gruppides), mille käigus demonstreerib - nõustamisprotsessi 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; - nõustamise eesmärkide, plaani ja soovitude kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest; - kaasõppijatele tagasiside andmise oskust.

Kliendijuhtumite aruteludes osalemine praktikaõppe käigus kooli- ja töökeskkonnas.	Õppija osaleb aktiivselt kooli- ja töökeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib - oskust koostada toitumisharjumuste plaane erinevate probleemidega klientide harjutamiseks; - oskust valida teabematerjali, mida klientidele harjutamiseks käigus jagada; - tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust; - biokeemia ja füsioloogia baasteadmisi; - toitumisharjutaja kompetentsi piiride tundmist ja olusituatsioonide märkamist; - koostöövajaduse äratundmist teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga; - oskust välja selgitada toidulisandite vajadust; - tasakaalustatud harjutamise alaste nõuannete jagamise oskust erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega (sh kergemate seede- ja hingamisteedega) klientidele; haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumisharjutaja ei tohi tervisliku tasakaalustatud harjutamise soovitusi jagada.
Kahe kirjaliku testi esitamine: - põhitoitainete, vitamiinide, mineraalainete ja fütoainete kohta; - immuunusega seotud teemade kohta.	Arvestuse saamiseks peab õppija demonstreerima tõenduspõhiseid allikaid kasutades tasakaalustatud harjutamise aluseks olevas teoorias orienteerumist. Kõik testi küsimused peavad olema koolitaja suuniste järgi õigesti vastatud.
Ühele kaalukliendile (või diabeedidiagnoosiga kliendile) antud näidismenüü esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija poolt kliendile esitatud menüü vastama kõikidele nõuetele, sisaldama menüü sissejuhatust koos menüü koostamise põhimõtete selgitusega ning olema kliendile arusaadavas keeles ja kergesti järgitav.
Referaadi esitamine ühe toidulisandi kohta.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud referaat vastama juhendis toodud nõuetele, olema kirjutatud toitumisharjutaja kompetentsi kuuluval teemal ning toetuma korrektset viidatud usaldusväärsetele allikatele.
Hetkel populaarse Eestis pakutava dieedi analüüs ja tõenduspõhisus.	Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Tervisekooli juhise järgi.

Kokkuvõtte esitamine 15 erinevast kliendinõustamisest.	Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima vähemalt 15 kliendinõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte.
Eneseanalüüsi „Mina toitumisinõustajana“ esitamine.	Eneseanalüüsis kirjeldab õppija õpitu rakendamist ja õppimise ajal praktilise klienditöö käigus omandatud kogemusi, enesearengut ning kompetentsust toitumisinõustamise teenuse pakkumisel kliendile. Ühtlasi annab õppija koolile tagasisidet õppimise ja õpetamise kohta koos soovitustega, kuidas õppija arengut efektiivseks toitumisinõustajaks saamisel paremini toetada.

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik kohustuslikud tööd on esitatud ja arvestatud.

KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Koolituse edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse TOITUMISNÕUSTAJA SÜVENDATUD ÕPPE läbimise kohta.

Kui õppija on osalenud vaid teooria- ja praktikaõppes koolikeskkonnas, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid või need tööd pole arvestatud, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestuse saanud tööde kohta.