



Õppekava
TOITUMISTERAPEUDI SÜVENDATUD ÕPPE KAVA

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAPEUDI süvendatud õpe
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena on õppija on omandanud vajalikud lisateadmised ja oskused toitumisterapeudi individuaalkonsultatsiooni pakkumiseks klientidele tõendus põhiseid juhiseid järgides
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölaline koolitus
Õppekava maht:	Kokku 600 tundi, sh 270 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (136 tundi teooriaõpet, 134 tundi praktilist õpet), 50 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 280 tundi iseseisvat tööd.
Õppeaeg:	12 kuud
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (teoreetiline ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on kõrgharidus ja toitumisterapeudi baastaseme õppe läbimine ning klienditöö kogemus
Lõpetamise tingimused:	Õpilasele antakse tunnistus, kui kõik arvestused on sooritatud
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisterapeudi II taseme õppe koolitusprogrammi läbimise kohta

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu
annely@tervisekool.ee - www.tervisekool.ee

Registrikood 10536322

Majandustegevusteate nr 169677

Õppekava koostamise alus

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium); 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); Ülemaailmselt tunnustatud toitumisteraapia ja dietoloogia juhised; Teadusuuringud toitumisteraapia kohta; ETTA ja Tervisekooli tõenduspõhised toitumisteraapia juhised.

Kooli lõpetava toitumisterapeudi kompetents

Kooli lõpetav õppija on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast pädevuse piiridesse jäävat toitumisteraapia teenust erinevatele elanikkonna gruppidele.

SIHTGRUPP

Toitumisterapeudi baasõppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad saada jätkukoolitust ja pakkuda teenust rohkematele sihtgruppidele.

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Õpe jaguneb tööks koolikeskkonnas, praktiliseks tööks töökeskkonnas ja iseseisvaks tööks.

Õppetöö koosneb kümnest ühepäevasest ja kahest kahepäevastest tsüklist kord kuus ja kestab kokku 12 kuud. Igale õppetsüklile ja praktilisele tööle töökeskkonnas eelneb ja/või järgneb iseseisev töö.

Õppetöö maht on II tasemel kokku 600 tundi, sh 270 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (136 tundi teooriaõpet, 134 tundi praktilist õpet), 50 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ja 280 tundi iseseisvat tööd.

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Toitumisterapeudi II taseme õppesse astumiseks peab õppija olema läbinud toitumisterapeudi baastasemel õpe, tal peab olema kõrgharidus ja klienditöö kogemus.

Toitumisterapeudi II tasemel õppesse võivad tulla erinevates Eesti koolides toitumisteraapia baasõppe lõpetanud isikud.

Õppija esitab järgmised vastuvõtudokumendid:

- kõrgharidust tõendav dokument;
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja toitumisteraapia alase tegevuse kirjeldusega;
- toitumisterapeudi baastasemel õppe lõpetamise tunnistus koos õppekavaga (võõrkeelne eestikeelse tõlkega), kui õpe ei ole lõpetatud Tervisekoolis;

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 interneti- kui koolikeskkonnas ja töökeskkonnas – õppijate poolt vabalt valitud nõustamiskabinettides. Õppijad saavad nõustamiseks kasutada ka kooli nõustamiskabinetti.

KOOLITAJAD

- Toitumisterapeudiõppe haigustepuhuse toitumise teema koolitajad on erialase hariduse (jätkuõppe läbinud toitumisterapeudid) ja töökogemusega ning andragoogilise ettevalmistuse ning kogemusega.
- Praktikajuhendajad on toitumisterapeudi jätkuõppe läbinud toitumisteraapia praktikud.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajal on psühholoogi haridus ja/või psühholoogilise nõustaja või suhtlemistreeneri väljaõpe.
- Haigusõpetuse, biokeemia ja füsioloogia teemade koolitajatel on lisaks toitumisterapeudi väljaõppele arsti või bioloogi haridus.
- Supervisiooni pakkuv koolitaja on saanud lisakoolituse supervisiooni läbiviimiseks ja töö juhendamiseks.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

ÕPPEMEETODID

Auditoorses teoreetilises õppes 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, olulisel kohal on tagasiside. 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 põhjust 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 teraapiasituatsioone ja annavad tagasisidet nii iseenda kui teiste toitumisterapeutide tööle. 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 nõustamise 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

Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui ta on osalenud kõikides teoorialoengutes ning praktikaõppes. Õpilane saab tunnistuse, kui kõik arvestused on sooritatud.

Kõik kohustuslikud tööd loetakse kas arvestatuks või mitteamvestatuks.

Kordusarvestused

Kõiki kohustuslikke töid on õppijal õigus esitada maksimaalselt kolm korda.

KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID

TOITUMISTERAPEUDI SÜVENDATUD ÕPE

Õppe eesmärk

Õppija on omandanud vajalikud lisateadmised ja oskused toitumisterapeudi individuaalkonsultatsiooni pakkumiseks klientidele tõenduspõhiseid juhiseid järgides.

Õpiväljundid

Koolituse läbinud toitumisterapeut:

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.

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.

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 toitumisterapeudile vajalike teadmiste tasemel sidekoe, luude ja liigeste anatoomiat-füsioloogiat, biokeemiat, teab kuidas toimuvad paranemisprotsessid;
- Oskab anda luid tugevdavaid toitumissoovitusi ja vajadusel toidulisandite soovitusi;

- Oskab anda liigeste 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.

Toidulisandid

- 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 süvendatud õppes käsitletakse haiguspuhust toitumist baseerudes kehtivatel 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, selgitatakse keerulisi teemasid, sh haiguse kujunemist ja riskifaktoreid läbi seoste toitumisega.

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID JA ÕPPETUNDIDE (t) ARV	ÕPPEMATERJALID
TOITUMISTERAAPIA PRAKTIKA NÕUSTAMISTEHNİKATE PRAKTISEERIMINE	16 t praktilist tööd koolikeskkonnas	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Terapeutiliste nõustamistehnیکate, 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: Nõustamisseansi olemus ja selle etappides kasutatavad tehnikad Nõustamise baastehnیکate kirjeldus, sh motiveerimise tehnikad Ebaefektiivsed nõustamistehnیکad Tervisekooli nõustamise vaatlemise ja hindamise juhised
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 <i>Teooriaõppe teemad:</i> Immuunsüsteemi häirituse seos erinevate haigustega: - Põletiku olemus, põletikulised haigused, sh hingamisteede põletikud - Autoimmuunhaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö funktsionaalse toitumise terapeudiga - 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	8 t teooriaõpet videoloengutena ja koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> 20 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö</i>	Meditsiinilise füsioloogia õpik Teemakohane tõendus põhine kirjandus ETTA toitumisnõustamise ja teraapia juhised immuunsuse toetamiseks toitumisega <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia Põletikuliste haiguste toitumisteraapia juhised Immuunsuse toetamine toidulisanditega Autoimmuunsuse olemus Autoimmuunhaigustega klientide toitumisteraapia juhised

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 Insuliinresistentsuse olemus, tekkimine ja areng diabeediks, risk südame-veresoonkonna haiguste arenemiseks erinevate rasvumise tüüpide korral erinevad diabeedi vormid Kaalulangetamise toitumisenõustamine Kaalulangetavad ravimid ja toidulisandid, toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe teemad:</i> II TÜÜPI DIABEEDIGA JA RASVUNUD ISIKU TOITUMISNÕUSTAMINE Juhtumite arutamine, kliendi nõustamine rollimängus <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe rasvunud II tüüpi diabeediga või diabeediriskiga kliendi nõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Juhtumianalüüsid</i> <i>Kliendi nõustamine rollimängus</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kaalukliendi nõustamine</i> 20 t iseseisvat tööd- Teooriatöö	ETTA kaalulangetamise toitumisteraapia juhise ja kaalulangetamise juhise tõenduspõhine alus ETTA materjal erinevatest kaalu langetavatest dieetidest Rasvumise toitumisteraapia juhise ETTA prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhise <i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Rasvkoe anatoomia-füsioloogia Insuliinresistentsus Insuliini toimed
I TÜÜPI DIABEEDI TOITUMISTERAAPIA	4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</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	4 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüü koostamine</i>	Prediabeedi ja diabeedi toitumisteraapia juhise I tüüpi diabeedi toitumisjuhise kliendile Euroopa ja ADA (<i>American Diabetes Association</i>)

I tüüpi diabeedi toitumisteraapia <i>Praktikaõppe teemad:</i> I tüüpi diabeediga isikule juhiste järgi menüü koostamine ja koostöövajaduse väljaselgitamine <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe I tüüpi diabeediga isiku nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö koostamine	10 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine koostöös diabeedispetsialistiga</i> 20 t iseseisvat tööd – <i>Teooriatöö</i>	diabeedi toitumisteraapia juhised
TOIDUALLERGIA, -TALUMATUSE JA TUNDLIKKUSE TOITUMISTERAAPIA	12 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Tsöliaakia ja allergia toitumisteraapia kordamine Laktoositalumatus Toiduallergia ja -talumatus testid meditsiinis Toitumisterapeudi kompetents välistusdieedi määramisel, koostöö teiste spetsialistidega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Astma toitumisteraapia, piirangutega menüüde analüüs ja koostamine, toitainetesisalduse tasakaalustamine ja välistatud toiduainete asendamine teiste samaväärsetega Juhtumianalüüsid <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe toidutalumatuslega kliendi nõustamine ja testide interpreteerimise demonstreerimine superviisorile <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	12 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>toitumisteraapia põhiküsimuste arutamine</i> 4 t praktikaõpet töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	ETTA tsöliaakiahaiguse toitumisteraapia juhised ETTA laktoositalumatus toitumisteraapia juhised Temaatilised artiklid ETTA ja Eesti Tsöliaakialiidu välistamisdieedi juhised ETTA toidutundlikkuse ja -talumatus testide nõustamise juhised <i>Tervisekooli õppematerjalid ja juhised:</i> Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia Toiduallergia ja -talumatus/-tundlikkuse testid ja nende tõendus põhisisus Mittetsöliaakia gluteenitundlikkuse ja toiduvalgust indutseeritud soolepõletike toitumisteraapia juhised Toiduallergia toitumisteraapia juhised

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, osteoartroos ja -artriit Autoimmuunsed luu- ja liigesehaigused, toitumisterapeudi pädevus ja koostöö teiste spetsialistidega TOIDULISANDID luudele ja liigestele, toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe liigese probleemiga kliendi toitumisenõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö kirjutamine ja kliendijuhtum analüüsi vormistamine	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 Nõustamise analüüsi kirjutamine</i>	ETTA juhis osteoporoosi ennetavaks toitumiseks ETTA Podagra toitumisteraapia juhis <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 juhis Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia juhis
NAHA, JUUSTE JA KÜÜNTE ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA, TOITAINETEVAJADUSED, NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA	12 t teooriaõpet videoloengutena 12 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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Juhtumianalüüsid Nahaga seotud terviseprobleemid ja haigused ning toitumisteraapia - Kuiv nahk, tundlik nahk jt probleemid	12 t teooriaõpet videoloengutena 12 t praktikaõpet koolikeskkonnas - <i>Juhtumianalüüsid</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe</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

- 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>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe nahaprobleemidega kliendi nõustamine <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine	<i>kliendi nõustamine, sh jätkunõustamised</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i>	Toiduallergia toitumisteraapia Naha, juuste ja küünte tervise toetamine toitumisega Erinevate nahahaiguste toitumisteraapia juhised Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia
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
PEAVALU TOITUMISTERAAPIA	8 t teoreetilist õpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikat töökeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Erinevad peavalud, sh migreenid Peavalu toitumuslike põhjuste hindamine Erinevad toitumuslikud probleemid, mis võivad peavalu esile kutsuda	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>Nõustamise juhtumite</i>	<i>Tervisekooli õppematerjal:</i> Tõenduspõhine ülevaade peavalu seostest toitumisega Peavalu toitumisteraapia juhised

<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	<i>läbimängimine ja analüüsimine</i> 4 t praktikat töökeskkonnas - <i>Ühe kliendi nõustamine</i> 20 t iseseisvat tööd - <i>Teooriatöö</i>	
DETOKSIFIKATSIOON	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 20 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad videoloengutena:</i> - Maksa ja sapiteede anatoomia-füsioloogia. <i>Teooriaõppe teemad:</i> - Detoksifikatsiooniprotsessid inimkehas, detoksifikatsiooni faasid ja nende toimimiseks vajalikud toitained - Erinevad toksiinid ja nende kehasse sattumise ning kehast elimineerimise teed, sh maksast sapiga soolde eritavad ained ja nende väljutamise olulisus - Detoksifikatsioon soolestiku tasandil, soolestik - maks seosed - Detoksifikatsioon toidulisanditega, toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõppe teemad:</i> Detoksifikatsiooni teooria ja menüüde kasutamine klienditöös Rühmatöö: teooriamaterjali praktikasse rakendamine, detoksimenüü koostamine <i>Iseseisev töö:</i> Tõenduspõhise detoksifikatsiooniprotsesse toeatava menüü koostamine	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 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

SEEDETRAKTI HAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikat töökeskonnas 40 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõpe teemad (videoloengutena):</i> Seedekulglä anatoomia-füsioloogia toitumisinõustaja ja jätkutasemel Seedimine detailsemalt, soolestiku immuunsus ja seosed üldise tervisega Seedimise toetamine toitumisega toitumisinõustaja tasemel <i>Teooriaõpe teemad:</i> 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, sapipõiepõletik, hepatiit, haavandid, kasvaja jm ÄRRITUNUD SOOLE SÜNDROOM, erinevad vormid ja toitumuslik lähenemine FODMAP dieet ja SCDieet, koostöö dieetispetsialistiga TOIDULISANDID: Ensüümpreparaadid, probiotikumid, soole limaskestast toetavad toitained Toitumisterapeudi PÄDEVUS JA KOOSTÖÖ gastroenteroloogide ja eridieedi jätkuõppe saanud toitumisterapeudiga, toidulisandite vajaduse väljaselgitamine <i>Praktikaõppe teemad:</i> - Kliendijuhtumite analüüs (4 t) - <i>Praktikaõppes</i> <i>koostab õppija rühmatöös toitumisteraapia plaani</i> <i>kliendile, teeb tema toitumise analüüsi ja annab</i> <i>soovitused kehtivatest toitumisteraapia juhustest</i> <i>lähtuvalt.</i> - (4 t) Seedetrakti probleemidega haigete toitumisteraapia juhtumid, toidulisandite vajaduse väljaselgitamine ja koostöö gastroenteroloogide ja funktsionaalse toitumise terapeutidega.	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas – <i>loeng, seminar-arutelu</i> 8 t praktilist tööd koolikeskkonnas – <i>Kliendijuhtumite</i> <i>analüüsid</i> <i>10 t töökeskonnas</i> 40 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö, kliendile</i> <i>jagatava materjali</i> <i>korrastamine</i> <i>Juhtumianalüüsi</i> <i>kirjutamine</i>	Seedimise anatoomia- füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid (jätkutasemel) ETTA juhised seedevaevustega klientide toitumisteraapiaks: kõhukinnisuse, sapipõie probleemide, hemorroidide, kergemate seedevaevuste, kõrvetiste ja reflukstõve korral Õppematerjalid ja Tervisekooli toitumisteraapia juhised: Soole ärritussündroom ja toitumisterapeutilised lähenemised Gastriidi ja peptiliste haavandite toitumisteraapia Soolepõletike toitumisteraapia Autoimmuunhaigusega kliendi toitumisteraapia ning koostöö teiste spetsialistidega Toitumisteraapia juhised seedeensüümide ja probiotikumide soovitamiseks

<i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisseansside <i>Iseseisva töö teemad:</i> - Töö õppematerjalide ja toitumisteraapia juhiste teooriatöö koostamisel - Kliendinõustamisel kasutatava teabematerjali korrastamine - Kkliendijuhtumi analüüsi kirjutamine		
STRESS, NEERUPEALISTE ÜLEKOORMUS, STRESSIHORMOONIDE MÕJU TEISTELE ORGANITELE JA STRESSIGA TOIMETULEK	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> Psühholoogia ja psühhoterapia, 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 <i>Praktikaõppe teemad:</i> Näited, kuidas toitumisterapeudi tasemel tegelda kliendi stressiga seotud teemadega, juhtumiarutelud <i>Iseseisev töö:</i> Teooriatöö küsimustele vastamine, spetsialistide kohta otsingu tegemine	4 t teooriaõpet videoloengutena 4 t teooriaõpet koolikeskkonnas 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t iseseisvat tööd: <i>teooriaküsimustele vastamine leida meeskond, kellele kliente suunata ja kellega teha koostööd</i>	<i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Stressi olemus ja mõju kehale Toimetulek stressiga Psühhosomaatika Stressiseisundis kliendiga töötamise juhised

PSÜÜHIKA- ja NEUROLOOGILISTE HÄIRETE TOITUMISTERAAPIA	8 t teooriaõpet videoloengutena 8 t teooriaõpet koolikeskkonnas 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikat töökeskkonnas 40 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> AJU TERVISEKS VAJALIKUD TOITAINED Levinumad PSÜÜHIKAHÄIRED, nende olemus, ravi, psühhoteraapia ja toitumisteraapia, koostöö teiste spetsialistidega (ärevushäired, meeleoluhäired, skisofreenia jt) HORMONAALSÜSTEEMI anatoomia-füsioloogia <i>Teooriaõppe teemad:</i> AJU JA SOOLESTIKU SEOS - 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 energeetilisteks vajadusteks, hormoonide tasakaalustamiseks jms) Erinevate toitainete puuduse ja tasakaalustamata toitumise mõju vaimsele seisundile (õpi- ja keskendumisvõimele, meeleolule, mälule), energiatasemele ja hormonaalsele seisundile Toitumine enamlevinud haiguste ja häirete korral, koostöö teiste spetsialistidega <i>Praktikaõppe teemad:</i> Õppijad koostavad toitumisteraapia kavasid erinevate kliendinõustamiste puhuks <i>Praktika töökeskkonnas:</i> Ühe kliendi nõustamine läbi mitmete nõustamisseansside	8 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 kirjutamine</i>	Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused ETTA toitumisteraapia juhised 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 juhised Hormonaalsete häirete toitumisteraapia juhised Epilepsia toitumisteraapia juhised Toidulisandite soovitamise juhised psüühika- ja neuroloogiliste ning hormonaalsete häirete korral

<i>Iseseisev töö: Teooriatöö ja juhtumianalüüsi kirjutamine</i>		
SILMADE TERVIS, TOIDULISANDID	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Silmade tervis ja seda mõjutavad tegurid, sh toitumine Terviseprobleemid: kuiv silm, kollatähni degeneratsioon, glaukoom ja seosed toitumisega Toidulisandid silmade tervise toetamiseks, toitumisoetustaja pädevus	8 t teooriaõpet koolikeskkonnas	<i>Õppematerjal:</i> Silmade anatoomia-füsioloogia Enamlevinud silmahaiguste olemus ja tõenduspõhised tootumisteraapia juhised
TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS TOIDULISANDITE SOOVITAMISEL	12 t teooriaõpet videoloengutena 18 t praktikaõpet koolikeskkonnas 16 t iseseisvat tööd	
<i>Teooriaõppe teemad (videoloengutena):</i> TOIDULISANDID: Mineralainete ja vitamiinide kompleksid, sh B-kompleks-vitamiin K-vitamiini jt vitamiinide lisandid Joodi, kaltsiumi jt mineraalainete lisandid Toitumisterapeudi pädevus <i>Praktikaõpe 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> 16 t iseseisvat tööd – <i>Toidulisandite tundmaõppimine ja nendest ülevaate tegemine</i>	<i>ETTA juhised toidulisandite soovitamiseks (B12, folaat ja D-vitamiin, kalaõli ja seleen)</i> <i>Tervisekooli õppematerjalid:</i> Toitumisterapeudi pädevus järgmiste toidulisandite soovitamisel: - Mineraalainete ja vitamiinide kompleksid - Vitamiinide ja mineraalainete soovitamise juhised - Kalaõli soovitamise juhised
Kokku teooria- ja praktikaõpet		270 t teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas (sh 136 t teooriaõpet ja 134 t praktikaõpet) 50 t praktilist tööd töökeskkonnas
Kokku iseseisvat tööd:		280 t iseseisvat tööd
KOKKU:		600 t

HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID

HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITEERIUMID
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.
Aktiivne osalemine praktikaõppes koolikeskkonnas.	Õppija osaleb aktiivselt praktilistes kliendinõustamistes ja demonstreerib oma nõustamisoskusi. Praktilises õppetöös osas oskab toitumisterapeudi jaoks olulisi teemasid selgitada, vastab kliendile mõistetavas keeles võimalikele kliendi poolt esitatavatele küsimustele. Õppija vaatleb toitumisteraapia seansse ja annab konstruktiivset tagasisidet. Osaleb aktiivselt juhtumite arutamisel, toitumisteraapia plaanide koostamisel ja kliendile soovitude jagamisel.
5 kliendi nõustamine 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.
Kahe näidismenüü koostamine kliendile: detoksifikatsiooni- ja histamiinitalumatuse menüüd.	Õppija oskab koostada kliendile sobiva individuaalse menüü ja juhendada teda eridieedi järgimisel algusest lõpuni.

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, kliendinõustamisteks 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 õppepäevadel osalenud, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestatud iseseisvate tööde kohta.