



Õppekava
TOITUMISNÕUSTAJA
(I ja II moodul)

Õppekava nimetus:	TOITUMISNÕUSTAJA
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud toitumisenõustaja tööks vajalikud põhioskused ja teadmised ning suuteline sooritama toitumisenõustaja 5. taseme kutseeksamit
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	625 tundi, sh 313 tundi koolikeskkonnas (161 tundi teoreetilist ja 152 praktilist õppetööd koolikeskkonnas) ja 182 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 130 tundi iseseisvat tööd
Õppeaeg:	17-19 kuud, kuid õpet on võimalik läbida ka lühema ajaga
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud õppeks koolikeskkonnas (teoreetiline õppetöö ja praktiline õpe), praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav vähemalt keskharidus
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud, kui ta on osalenud vähemalt 80% teooriaõppes ja 100% praktikaõppes
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Toitumisenõustaja programmi 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

Toitumisnõustaja kutsestandard tase 5; Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016).

Teadmiste ja oskuste alused

Toitumisnõustaja kutsestandard tase 5; Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused; Põhjamaade toitumissoovitused 2023; Toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi eetikakoodeks (Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) & Eesti Toitumisnõustajate Ühendus (ETNÜ)); ETTA ja ETNÜ tegevusjuhised toitumisnõustajale; arstide ravi- ja tegevusjuhendites olevad toitumissoovitused haiguste ennetamiseks; Tervisekooli juhised toitumisnõustamiseks; EV seadusandlus.

Kooli lõpetava õppija kompetents

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

Kooli lõpetanud toitumisnõustaja on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- tervisliku tasakaalustatud toitumise ning nõustamisalaste teadmiste ja oskuste kasutamiseks töös klientidega;
- toitumise ja eluviisi (sh liikumise) tervisemõjude mõistmiseks;
- toitumisnõustaja pädevuse piiridesse jäämiseks;
- elukestvaks õppeks ja isiklikuks arenguks;
- koostööks kliendi tugivõrgustikuga;
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees;
- inimväärikuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

Isikunõuded, mida püütakse õppijas õppekava jooksul arendada:

- hoolivus
- empaatiavõime
- positiivne eluhoiak
- korrektsus
- tolerantsus
- pingetaluvus
- koostöövõime

TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE TERVISEKOOLIS

Tervisekoolis koolitatakse toitumisnõustajaid ja -terapeute alates aastast 2008 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud vastavalt toitumisnõustajate tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutumisele, uued tõenduspõhised teadmised kajastuvad ka õppematerjalides, mida regulaarselt ajakohastatakse. Tervisekool on osalenud toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013 ja 2018) ning kutsekomisjonis 2019 - 2023. Juba

loomisest alates on Tervisekool panustanud ka töötavate toitumisinõustajate täiendkoolitustesse ning eriala edendamisse.

Õppijatele pakutakse tänapäevaseid toitumisalaseid teadmisi ning nad saavad praktilise nõustamisalase väljaõppe.

SIHTGRUPP

Toitumisinõustajana tööle asuda soovivad isikud.

ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS

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

Koolikeskkonnas toimuv teoreetiline ja praktiline õppetöö koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus või sagedamini. Õpe kestab kokku 19 kuud, kuid õpet on võimalik läbida ka lühema ajaga.

Õppe maht on **kokku 625 tundi**, sh 313 tundi koolikeskkonnas (161 tundi teoreetilist õpet ja 152 tundi praktilist õpet koolikeskkonnas) ja 182 tundi praktilist õpet töökeskkonnas ning 130 tundi iseseisvat tööd.

Toitumisinõustaja õpe koosneb kahest moodulist:

- **I moodul** „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“
 - o **Kokku 70 tundi**, sh 48 tundi teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas (sh 36 tundi teoreetilist ja 12 tundi praktilist tööd) ning 22 tundi iseseisvat tööd.
 - o Selles õppe osas võivad osaleda ka need, kes ei soovi edasi õppida toitumisinõustajaks.
- **II moodul** „Toitumisinõustaja õpe“
 - o **Kokku 555 tundi**, sh 265 tundi teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas (125 tundi teoreetilist ja 140 praktilist tööd) ja 182 tundi praktilist tööd töökeskkonnas ning 108 tundi iseseisvat tööd.

KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppe I moodulisse võivad õppima asuda kõik soovijad.

II moodulisse õppima asumiseks on nõutav vähemalt keskharidus. Nõutud on ka järgmises lõigus loetletud vastuvõtudokumentide esitamine. II moodulisse võetakse õppijad vastu isikliku sooviavalduse alusel, vajadusel viiakse õppijaga läbi vestlus.

Vastuvõtudokumendid:

- haridust tõendav dokument.
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja, CV või vabas vormis elulookirjelduse ja tööalase tegevuse kirjeldusega.

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 õppetööks sisustatud ruumid ning grupitööks 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 (toitumisnõustamise õppeainete) teooriaosa koolitajad on andragoogilise ettevalmistusega toitumisterapeudid.
- Põhiainete praktikajuhendajad on vastava ettevalmistuse ja töökogemusega praktikud – toitumisnõustajad või toitumisterapeudid.
- Nõustamistehnikate ja kliendisuhtluse koolitajatel on psühholoogi haridus ja/või psühholoogilise nõustaja väljaõpe.
- Anatoomia/füsioloogia ja haiguspuhuse toitumise teemade koolitajatel on lisaks toitumisnõustaja/-toitumisterapeudi väljaõppele arsti või õe haridus.
- Esmaabi koolitajaks on vastava väljaõppe saanud spetsialist.
- 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, grupitööd ja ajurünnakut. Teooriat käsitletakse arutlevas, tõlgendavas ja keerulisi teemasid lahtirääkivas võtmes, läbi toitumisnõustaja 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, 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 usaldusväärsustest 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. Õppijad saavad ülesandeks ka iseenda peal proovida klientidele antavaid toitumissoovitusi eesmärgiga vahetult kogeda raskusi, mis võivad klienti toitumist muutes ees oodata. 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 mittearvestatuks.

Kordusarvestused

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

KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID MOODULITE KAUPA

I MOODUL

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

I mooduli eesmärk

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

I mooduli õpiväljundid

Koolituse läbinu

- on saanud praktilise kogemuse, kuidas toitaineterikast ja põhitoitainete (toidurasvade, valkude ja süsivesikute) osas tasakaalus päevamenüüd koostada ja tasakaalustada ning tervislikumaid toiduvalmistamise viise kasutada;
- kasutab koolis õpitut iseenda ja oma pere toitumise korraldamisel.

ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA TUNDIDE ARV

Õppetöö on jagatud kolmeks 2-päevaseks tsüklikuks:

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

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	ÕPPEMEEETODID TUNDIDE ARV (t)
I tsükkel: TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Eesti ja Põhjamaade toitumis- ja liikumissoovitused ja normid. Erinevad toitumispüramiidid, toitumise kvaliteedi hindamise mõõdikud. Tasakaalustatud menüü olemus, erinevad toiduainegrupid, mida päevamenüüsse planeerida. Taimetoidu osakaalu, taimsete toidurasvade osakaalu, vitamiinide-mineraalainete ja fütotoitainete osakaalu suurendamine menüüs ning tervislikumad toiduvalmistamise viisid (sh idandamine, hapendamine, eelistatavad kuumtöötlemise viisid).	10 t teoreetilist õppetööd - loeng
Tervislikud toiduvalmistamise viisid I	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Köögivilja osakaalu suurendamise võimalused toiduvalikus (vokiroad, aurutamine, salatid jm), puuviljade ja marjade osakaalu suurendamise võimalused (tervikpuuviljad, lisandina muudele toitudele, mahlana, smuutina jm). <i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate taimetoidurikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.	2 t teoreetilist õppetööd - praktiliste näpunäidete jagamine, näidete toomine 4 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine
Menüüde analüüs ja tasakaalustamine I	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning Menüü tasakaalustamine.	4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - Menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine
II tsükkel: TASAKAALUS MENÜÜ TOIDURASVADE JA VALKUDE SEISUKOHAST	
<i>Teooriaõppe teemad:</i> Rasvad/lipiidid ja valgud toidus ja inimkehas. Toitumisnormid. Loomsed ja taimsed toiduained: piima- ja lihatooted, muna ja kala/mereannid, siseelundid; seemned, pähklid, taimeõlid, avokaado, mandlid. Erinevate toiduainete kasutamine toidus, nende vitamiinide-, mineraalainete-, valkude-, rasvhapete- ja kolesteroolisisaldus ning menüüsse planeerimine. Õlide tootmine ja nende kvaliteet. Rasvade ja õlide kuumutamine, rafineerimine, hüdrogeenimine, suitsemispunktid. <i>Iseseisva õppe teemad:</i> Toidurasvade videoloengu järelvaatamine. Videoloeng: oliiviõli tootmine ja õli kvaliteet.	10 t teoreetilist õppetööd - loeng 5 t iseseisvat tööd videoloengute vaatamine

Tervislikud toiduvalmistamise viisid II	
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Liha- ja piimatoodete, muna ning siseelundite tarbimise võimalused ja tervislikud kogused, tervislikumad valikud ja toiduvalmistamise viisid. Kala ja mereandide ning pähklite/seemnete suurema ja tervist toetaval viisil tarbimise võimalused. <i>Iseseiseva õppe teemad:</i> Erinevate valgu- ja toidurasvarikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.	2 t teoreetilist õppetööd - <i>praktiliste juhiste jagamine, näidete analüüs</i> 4 t iseseisvat tööd - <i>videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine</i>
Menüüde analüüs ja tasakaalustamine II (sh rasvhapete osas)	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh rasvhapete tasakaalustamine.	4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - <i>menüüde analüüsimine ja tasakaalustamine</i>
III tsükkel: TASAKAALUS MENÜÜ SÜSIVESIKUTE SEISUKOHAST, TERVISLIK KAALULANGETAMINE	
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Süsivesikud toidus. Kiired ja aeglased süsivesikud. Kaun- ja teravili, köögi- ja puuvili. Suhkrud, kunstsuhkrud. GI ja GK mõiste. Veresuhkru tasakaal ja toidus leiduvad süsivesikud. Kaalulangust soodustavad toitumisviisid, kaalu langetamise üldised põhimõtted.	10 t teoreetilist õppetööd - <i>Loengud</i>
Tervislikud toiduvalmistamise viisid III	
<i>Teoriaõppe teemad:</i> Süsivesikurikaste toiduainete tarbimissoovitused. Nende kasutamine toitudes, Menüüde tasakaalustamine. Tervislik maiustamine, kaalusõbralikud toiduvalikud. <i>Iseseisva õppe teemad:</i> Erinevate süsivesikurikaste retseptide põhjal toitude valmistamine ja päevamenüü koostamine.	2 t teoreetilist õppetööd - <i>praktiliste juhiste jagamine, näidete toomine</i> 4 t iseseisvat tööd - <i>videomaterjali vaatamine ja kodus harjutamine</i>
Menüüde analüüs ja tasakaalustamine III (sh toidurasvad ja süsivesikud)	
<i>Praktikaõppe teemad:</i> Koolitaja juhendamisel erinevate Menüüde analüüsimine (toitainete osas tasakaalustatuse hindamine) ning tasakaalustamine, sh toidurasvade ja süsivesikute tasakaalustamine. Toitainete osas tasakaalustatud päevamenüü koostamine rühmatööna.	4 t praktilist tööd koolikeskkonnas - <i>menüüde analüüsimine ja koostamine</i>

TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE PRAKILINE RAKENDAMINE	
<i>Iseseisva töö teemad:</i> Õppija saab vaadata videosalvestist praktiseerivate toitumisinõustajate ja toitumisinõustajatest kokkade soovitudest. Praktikud räägivad oma kogemusest tervisliku toitumise juurutamisel ja annavad näpunäiteid tervislikumate valikute igapäevaellu juurutamiseks.	5 t iseseisvat tööd - videomaterjali vaatamine ja iseseisev harjutamine
Kokku teoreetilist ja praktilist õpet koolikeskkonnas:	36 t teoreetilist õpet, 12 t praktilist õpet koolikeskkonnas
Kokku iseseisvat tööd:	22 t iseseisvat tööd
KOKKU:	70 tundi

ÕPPEMATERJALID

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS I moodulis:

- Loengumaterjalid moodulis käsitletataval teemadel.
- Retseptid toidu valmistamiseks.
- Videod toiduvalmistamise ja päevamenüü planeerimise teemadel, oliiviõli kvaliteedist ja tootmisest ning praktikute kogemustest.
- Soots, A., jt. (2026). Tervis toidust. Tervisekooli õpik.
- Erinevad abimaterjalid (süsivesikute- ja kiudainesisalduse ja GK tabelid, toidurasvade/-õlide koostise tabelid jt).
- Erinevad infolehed ja juhised (toorsalati valmistamiseks, toidurasvade kasutamiseks, idandamiseks ja võrsete kasvatamiseks, hapendamiseks, tervislikuks maiustamiseks jm).
- Tervisekooli menüü analüüsimise ja tervisliku tasakaalustatud toitaineterikka toitumise juhised täiskasvanule.
- Toitumisalane info Tervise Arengu Instituudi kodulehel www.toitumine.ee.

II MOODUL

TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

II mooduli eesmärk

Koolituse käigus on õppija omandanud toitumisinõustaja tööks vajalikud põhioskused ja teadmised. Koolituse tulemusena on õppija suuteline sooritama toitumisinõustaja 5. taseme kutseeksamit.

II mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi erinevate klientide (sh laste, eakate, rasedate, ala- ja ülekaaluliste, suurema energiavajadusega isikute jt) praktilises toitumisinõustamises, olles võimeline eristama/valima tõenduspõhiseid toitumis- ja liikumissoovitusi lähtudes biokeemia ja füsioloogia põhiteadmistest;
- järgib toitumisinõustamisel nõustamisprotsessi kõiki etappe tehes igas etapis koostööd kliendiga ja vajadusel kliendi tugivõrgustikuga, lähtub kliendi eripäradest, individuaalsusest, võimalustest ja ootustest;
- märkab nõustamisprotsessi andmete analüüsimise etapis probleeme, mis vajavad kiiret reageerimist ja kliendi edasisuunamist teiste spetsialistide juurde (nt ohumärgid, sümptomid, mis viitavad söömishäiretele, samuti haigused, mille puhul ei ole toitumisinõustamine näidustatud) või nendega konsulteerimise vajadust;
- dokumenteerib nõustamiseanssi nõuetekohaselt ning on võimeline oma tegevust toitumisinõustajana analüüsima;
- kasutab toitumisinõustamisel efektiivseid intervjuerimistehnikaid ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid konfliktide ja nn raskete klientide korral;
- järgib nõustamisel toitumisinõustaja eetikakoodeksit, täidab Eesti Vabariigi seadusi, kasutab tõenduspõhiseid allikaid ja hindamismeetodeid;
- teavitab toitumisinõustamisel klienti peamistest teabeallikatest, sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga, aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada ja motiveerib klienti toitumissoovitusi järgima;
- juhendab toitumisinõustamisel klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest;
- analüüsib menüüsid ja koostab erinevate klientide vajadusi arvestades nende sobivad menüüd, sh tasakaalustab kliendile määratud piirangutega menüüsid;
- soovib toitumisinõustamisel kliendile ohututes annustes toidulisandeid vajaduse ilmnemisel – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikaajaline ja tõsine puudujääk;
- annab erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega klientidele tasakaalustatud toitumise alast nõu oma kompetentsuse piirides – on teadlik terviseseisunditest, mille puhul ei ole soovitatav tavalisi tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada;
- konsulteerib vajadusel toitumisterapeudi või meedikuga.

ÕPPEAINETE SISU, TUNDIDE ARV, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID

ÕPPEAINED, ÕPPE SISU	TUNDIDE ARV JA ÕPPEMEETODID	ÕPPEMATERJALID
TOIDUS SISALDUVAD TOITAINED: PÕHITOITAINED, VITAMIINID JA MINERAALAINED TOIDU LISAAINED JA TOIDULISANDID	12 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 24 t iseseisvat tööd	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Vitamiinid ja mineraalained toidus, päevased vajadused, puuduse ja liiaga seotud ohud, ohutud ülemised piirid toidulisanditena tarbimisel jm oluline teave toitumisnõustajale Toiduvalgud, lipiidid (sh toidurasvad), süsivesikud - tarbimissoovitused, funktsioonid inimkehas, terviseriskid üle- ja alatarbimisel Toiduainete koostise tõenduspõhised andmebaasid jt infoallikad Lisaained toidus, nende ohutusega seotud teemad <u>Praktikaõppe teemad:</u> Toitumisnõustaja tasemel vajaliku teabe leidmine ja kasutamine, internetist leitava teabe tõenduspõhisuse hindamine Toiduainete koostise kohta info leidmine ja selle analüüsimine <u>Iseseisev töö:</u> Teooriatööde küsimustele vastamine	12 t teooriaõpet (sh 4 t videoloengutena) – <i>loeng, keeruliste teemade lahtirääkimine, seoste demonstreerimine igapäevatööga</i> 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>allikate kasutamise juhendamine, seoste demonstreerimine igapäevatööga</i> 24 t iseseisvat tööd – <i>teooriatööd</i>	Kooli õppematerjalid ja videoloengud Biokeemia õppematerjal toitumisnõustaja tasemele Eesti Toitumissoovituste vastavad peatükid Tervisekooli õpiku „Tervis toidust“ vastavad peatükid
MENÜÜ ANALÜÜS JA KOOSTAMINE	6 t teooriaõpet 20 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikaõpet töökeskkonnas	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitainete osas tasakaalustatud menüü analüüsimine ja koostamine portsjonisüsteemis Menüü koostamine ja analüüsimine tõenduspõhist toitumisprogrammi (NutriData) kasutades Toidulisandite vajaduse väljaselgitamine <u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüü analüüsimise harjutamine ning tasakaalustatud menüü koostamine toitumisprogrammi kasutades ning portsjoneid arvestades Õppijate poolt koostatud menüü analüüside esitlemine kaasõppijatele (2 t koolituse lõpuosas) <u>Praktiline õpe töökeskkonnas:</u> 2-päevase tasakaalus menüü koostamine kliendile: kaalulangetajale/lapsele/rasedale/eakale 2-päevase vabalt valitud menüü kirjalik analüüs	6 t teooriaõpet 20 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsimine ja koostamine</i> 40 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>ühe menüü analüüsi vormistamine ja ühe menüü koostamine kliendile</i>	Tervisekooli menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid Kliendile menüü vormistamise juhised Eesti riiklikud toitumissoovitused, Eesti portsjonite suurused NutriData toitumisprogramm NutriData toiduainete koostise andmebaas

TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED JA TÕENDUSPÕHISUS TOITUMISNÕUSTAMISES	8 t teooriaõpet 14 t praktikaõpet koolikeskkonnas 30 t iseseisevat tööd	
TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED <u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumisenõustamise olemus, nõustamisprotsessi etapid Andmete kogumine Olulised alusdokumendid, sh kutsestandard ja toitumisenõustaja tööd puudutav seadusandlus Toitumisenõustaja pädevus ning teiste spetsialistidega konsulteerimise olulisus <u>Praktikaõppe teemad:</u> Andmete kogumine ja kliendi seisundi hindamine Nõustamisseansi vaatlemine	4 t teooriaõpet - <i>loeng</i> 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>praktiline harjutamine ja nõustamise vaatlemine</i>	Toitumisenõustaja kutsestandard Toitumisenõustaja dokumentatsioon Seotud erialadel töötajate töökirjeldused Seadused ja eetikakoodeks Teabematerjalid toitumisenõustamise olemuse ja protsessi kohta
TÕENDUSPÕHISUS TOITUMISNÕUSTAMISES JA TEENUSE KVALITEET <u>Teooriaõppe teemad:</u> Tõenduspõhisus toitumisenõustamises <u>Praktikaõppe teemad:</u> Toitumisenõustamises kasutatava info tõenduspõhisuse ja referaadi jaoks internetiallikate hindamise, viitamise harjutamine Õppijate koostatud referaatide ettekandmine (4 t koolituse lõpuosas) <u>Iseseisva töö teemad:</u> Toitumisenõustaja tööga seotud usaldusväärsete internetiallikate leidmine, nende kasutamine referaadis ja nendele viitamine	4 t teooriaõpet (sh 2 t videoloengutena) – <i>referaadi koostamise juhendamine</i> 10 t praktikaõpet koolikeskkonnas 30 t iseseisvat tööd- <i>referaadi kirjutamine</i>	Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused Referaadi kirjutamise juhised Tõenduspõhiste allikate leidmise juhised
NÕUSTAMISE JA KLIENDITEENINDUSE ALUSED, SUHTLEMINE PROBLEEMIDE KORRAL	14 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd	
NÕUSTAMISE JA TOITUMISNÕUSTAMISE ALUSED <u>Teooriaõppe teemad:</u> Nõustamise protsess Efektiivsed ja ebaefektiivsed nõustamistehnikad Kliendi motiveerimine ja jõustamine <u>Praktikaõppe teemad:</u> Nõustamis- ja intervjuerimistehnikate vaatlemine ja praktiseerimine	4 t teooriaõpet (sh 2 t videoloengutena) – <i>loeng, nõustamistehnikate kirjeldus läbi näidete, tehnikate demonstratsioon</i> 6 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>intervjuerimistehnikate, sh aktiivse kuulamise vaatlemine ja harjutamine</i>	Tervisekooli õpik „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“ Nõustamise juhendmaterjal: Kliendi motiveerimise, toetamise ja võimestamise tehnikad Kooli õppematerjal enesekehtestamise kohta

PROBLEEMSED KLIENDID, SUHTLEMINE PROBLEEMIDE KORRAL <u>Teooriaõppe teemad:</u> Raske klient toitumisharjumistest, suhtlemine probleemide korral Kliendi ja nõustaja õigused Psüühikahäiretega kliendid nõustamises, nendega suhtlemise eripärad, esilekerkivad probleemid Psühholoogide, psühhoterapeutide ja psühhiaatrite töö olemus Läbipõlemise väljendused ja eneseabi Supervisiooni ja psühholoogilise toetuse vajalikkus <u>Praktikaõppe teemad:</u> Nõustamise ja enesekehtestamise tehnikate harjutamine erinevates situatsioonides Probleemsete klientide nõustamise harjutamine (nõudlikud/õpetavad/endassetõmbunud kliendid) <u>Iseseisev töö:</u> Nõustamist puudutavatele teooriatöö küsimustele vastamine	10 t teooriaõpet (sh 4 t videoloengutena) – <i>loeng, juhtumite näited, nõustamistehnikate kirjeldus läbi näidete</i> 2 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>suhtlemise harjutamine probleemide ja konfliktide korral</i> 4 t iseseisvat tööd – teooriatöö	
TOITUMISNÕUSTAJA IGAPÄEVATÖÖ OLEMUS JA TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTISEERIMINE	6 t teooriaõpet 28 t praktikaõpet koolikeskkonnas 42 t praktikaõpet töökeskkonnas 10 t iseseisvat tööd	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumisharjumistest igapäevatöö: toitumisharjumistest ettevõtjana, teenuse reklaamimine, tasu küsimine, pakutavad teenused, töö kliendi tugivõrgustikuga (4 t õppe keskosas) Toitumisharjumistest tööleasumine, teenuse kvaliteet, kompetentsi säilitamine ja elukestev õpe ning teiste spetsialistidega konsulteerimine (2 t õppe lõpuosas) <u>Praktikaõppe teemad:</u> Nõustamisseansside analüüsimine ja neile hinnangu andmise harjutamine - kohustuslikud nõustamise etappide olemasolu ja kompetentside hindamine (12 t nõustamise videoseansi vaatlemist ja analüüsimist, 16 t praktilist nõustamise harjutamist, nõustamisjuhtumi dokumenteerimise ja kliendijuhtumi vormistamise harjutamist) Erinevate kliendijuhtumite (erinevas vanuses lapsed ja nende pered, eakad, rasedad, üle- ja alakaalulised, piirangutega menüüsid järgivad kliendid, sh taimetoitlased)	6 t teooriaõpet videoloengutena 28 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>toitumisharjumistest seansside vaatlemine ja harjutamine, seansi dokumenteerimise ja juhtumi analüüsi kirjutamise harjutamine</i> <i>Kliendijuhtumite analüüs, nõustamisplaanide koostamine ning toitumissoovituste jagamine</i> 42 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>praktiline</i>	Erialaühingute ja Tervisekooli õppe- ning juhendmaterjalid nõustamiseks ja toitumisharjumistest seansi juhendmaterjalid Juhtumianalüüsi kirjutamise juhised Toitumisharjumistest seansi vaatlemise ja hindamise juhised

arutelud, nõustamise plaanide koostamine, toitumissoovitused ja -nõustamise eripärad <u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> Iseseisvalt 15 erineva kliendi (sh ühe lapse ja tema pere) toitumisenõustamise läbiviimine (vajadusel koolitajapoolse supervisiooniga) Ühe juhtumianalüüsi vormistamine ja esitamine <u>Iseseisva töö teemad:</u> Toitumisenõustaja tööd ja kompetentsi puudutavatele teooriatöö küsimustele vastamine ning ühe juhtumianalüüsi kirjutamine	<i>kliendinõustamine (sh ettevalmistus nõustamiseks ja kokkuvõtete tegemine)</i> 10 t iseseisvat tööd - teooriatööde ja ühe juhtumianalüüsi vormistamisel	
TERVISLIK KEHAKAAL, KAALULANGETAV TOITUMINE JA TOITUMISNÕUSTAMINE	8 t teooriaõpet 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 40 t praktikaõpet töökeskkonnas	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Ülekaal ja rasvumine, tekkepõhjused, seisundi hindamine Kehakaalu mõjutavad tegurid Erinevad kehakaalu langetamise viisid, nende mõju tervisele (sh kaalu langetavad operatsioonid ja toidulisandid) Liikumine ja kehakaal Kaalugrupid ja individuaalne nõustamine Kaalulangetaja (rasvunud kliendi) toitumis- ja liikumisenõustamine, esilekerkivad probleemid <u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüü analüüs rõhuasetusega süsivesikute tasakaalule 2-päevase tasakaalustatud (sh tasakaalus süsivesikutega) Menüü koostamine kliendile Süsivesikuid tasakaalustavate toitumissoovituste jagamine kliendile rollimängus Kaalulangetamise sooviga kliendi esmase ja teise nõustamise harjutamine rollimängus: nõustamisplaani koostamine, materjalide leidmine jms <u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> Toitaineterikka tasakaalustatud süsivesikutega 2 nädala Menüü koostamine iseendale ja selle järgimine	<i>8 t teooriaõpet – loeng, kliendijuhtumite näited, kogemuste kirjeldamine</i> 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüü analüüs ja koostamine (individuaalne töö), toitumissoovituste andmise praktiseerimine kaalulangetajale (kahestes gruppides)</i> 40 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>tasakaalus toitumise praktiseerimine 2 nädalat</i>	Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused Tervisekooli õppematerjalid ja kaalulangetamise juhised toitumisenõustajale ETTA materjal erinevate dieetide mõjust kehakaalu langetamisele Tervisekooli Menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid GI ja GK tõendus põhine tabel

SÖÖMISHÄIRETE ÄRATUNDMINE, TOIDUTÕHUSTAMISE VAJADUSE VÄLJASELGITAMINE JA MEETODID, TOITUMISNÕUSTAJA KOMPETENTS JA KOOSTÖÖ	4 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas 2 t iseseisvat tööd	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Söömishäired, tekkepõhjused, sümptomid ja hindamine Söömishäirete ja kehakaaluga seotud psühholoogilised, sh perepsühholoogilised faktorid, emotsionaalne söömine jms Toitumisinõustaja pädevus söömishäire märkamisel ja koostöö teiste spetsialistidega Alakaalu põhjused, hindamine, ohud; tõhustatud toitumine toitumisinõustaja pädevuse piirides Toidulisandid, suurendatud toitainetesisaldusega toidud/joogid <u>Praktikaõppe teemad:</u> Ühe nõuetekohase 1-2-päevase toitainete mõttes tasakaalus suure energiasisaldusega menüü koostamine <u>Iseseisva töö teema:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine	4 t teooriaõpet - <i>loeng, kliendijuhtumite näited</i> 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>tõhustatud toitumise menüü koostamine</i> 2 t iseseisvat tööd - <i>teooriatöö</i>	Toitumisinõustaja kutsestandard ETTA tõhustatud toitumise ja kehakaalu tervisliku tõstmise juhised ETTA söömishäirete toitumisteraapia juhised (toitumisinõustaja pädevuse osa) Tervisekooli õppematerjal
ANATOOMIA-FÜSIOLOOGIA PÕHITEADMISED	8 t teooriaõpet	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Ülevaade erinevatest elundkondadest ning nende toimimise üldistest põhimõtetest Toitumisinõustamisel esilekerkivate terviseprobleemide seosed organsüsteemide füsioloogiaga Juhised õppematerjali kasutamiseks igapäevatoos	8 t teooriaõpet (videoloengutena)	Kooli õppematerjal Viited ingliskeelsetele toitumisinõustaja tasemel õpikutele lisainfo saamiseks Videoloengud
SEEDIMINE, SELLE TOETAMINE TOITUMISEGA FÜSIOLOOGIA JA BIOKEEMIA PÕHITEADMISTEST LÄHTUDES	12 t teooriaõpet 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Seedeelundkonna anatoomia-füsioloogia Toiduainete seedimine erinevates seedeelundkonna osades, toitainete imendumine, imendumishäirete põhjused Seedeensüümid, seedehormoonid Mikrobioota roll tervises Seedehäirete tekkimise seosed toitumisega Sagedasemad seedehäired haigusdiagnoosita inimestel, toitumisinõustamine lähtudes anatoomia-füsioloogia ja biokeemia põhiteadmistest Toitumisinõustaja pädevuse piirid ja teiste spetsialistidega konsulteerimise vajaduse väljaselgitamine <u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüü koostamine füsioloogia ja biokeemia põhiteadmisi kasutades	12 t teoreetilist tööd – <i>Keeruliste teemade selgitamine, õppematerjali igapäevatoos kasutamise juhendamine</i> <i>Nõustamisjuhtumite näited, arutelu</i> 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>seedimist toetava menüü koostamine</i>	Tervisekooli õppematerjalid ETTA juhised toitumisinõustamiseks kergemate seedevaevuste korral

BAASTEADMISED TOITUMISEST ERINEVAS EAS JA RASEDUSE KORRAL, TOITUMISNÕUSTAMINE	16 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 10 t praktikaõpet töökesekkonnas	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Toitumissoovitused ja menüü koostamise põhimõtted erinevates eaperioodides klientide puhul, koostöö tugivõrgustikuga *Raseda ja imetava ema toitumisenõustamine *Toitumissoovitused lapsega erinevatel perioodidel *Eaka toitumise eripärad, sagedasemad füsioloogilised, sotsiaalsed ja psühholoogilised iseärasused <u>Praktikaõppe teemad:</u> Menüüde analüüsid ja 2-päevase menüü koostamine rasedale ja teatud eaperioodis lapsele Ühe eaka toitumisharjumuste kohta andmete kogumine ja arutelu eakate toitumise teemal <u>Praktiline töö töökesekkonnas:</u> Ühe lapse toitumisenõustamine, sh koostöö tema vanematega, lapsele mõeldud toitumissoovituste kirjalik esitamine	16 t teooriaõpet – loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja õppematerjalide kasutamise juhendamine 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas – menüüde koostamine ja eaka isiku toitumise andmete kogumine 10 t praktikaõpet töökesekkonnas – lapse ja tema pere liikme/-liikmete iseseisev nõustamine	Tervisekooli õppematerjalid Eesti toitumissoovitused lapsele, rasedale ja eakale Raamat “Laste toitumine ja tervis” 2025 vastavad peatükid Õpetajaraamat lasteaedadele „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine“, 2020 Imiku ja väikelapse toitmine, nõuanded lapsevanematele, 2020 Õpik kõrgkoolidele “Gerontoloogia” Eaka toitumise peatükk
TUGIELUNDKOND JA TERVISLIK LIIKUMINE, LIIKUMISHARRASTAJA TOITUMISNÕUSTAMINE	6 t teooriaõpet 2 t praktikaõpet koolikeskkonnas 30 t iseseisvat tööd	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Lihased, liigesed, sidemed: anatoomia-füsioloogia põhiteadmised Energiabilanss, energiavajadus, energia tootmine Tõenduspõhised soovitused tervislikuks liikumiseks Treenimise ja toitumise põhimõtted individuaalsusest lähtudes Toitumisenõustaja pädevus liikumisharrastaja toitumisenõustamisel <u>Praktikaõppe teemad:</u> 2-päevase menüü analüüs ja soovituste andmine suurema energiavajadusega liikumisharrastajale <u>Iseseisva töö teemad:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine	6 t teooriaõpet – loeng, diskussioon, olulisemate küsimuste selgitamine ja õppematerjalide kasutamise juhendamine 2 t praktikaõpet koolikeskkonnas – menüü analüüs 30 t iseseisvat tööd – teooriatöö	Tervisekooli õppematerjalid Eesti Toitumis- ja liikumissoovitused ETTA toitumisenõustamise juhised liikumisharrastajale

TOIDUHÜGIEEN JA TÖÖTUBADE LÄBIVIIMINE	6 t teooriaõpet 2 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd	
<u>Teooriaõppe teemad:</u> Toiduhügieen ja toiduohutus Töötubade läbiviimise nõuded Toidu valmistamine toitumisinõustaja poolt läbiviidavas töötoas <u>Praktikaõppe teemad:</u> Ühe töötoa läbiviimise plaani koostamine grupitööna <u>Iseseisva töö teemad:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine	6 t teooriaõpet – <i>loeng, diskussioon, ajurünnak</i> 2 t praktikaõpet - <i>grupitöö</i> 4 t iseseisvat tööd – <i>teooriatöö</i>	Tervisekooli õppematerjal ETTA töötubade läbiviimise juhised
PIIRANGUTEGA MENÜÜDE TASAKAALUSTAMINE TÄISTAIMETOITLASE JA VEGANI TOITUMISNÕUSTAMINE	8 t teooriaõpet 8 t praktikaõpet koolikeskkonnas 50 t praktikaõpet töökeskkonnas	
PIIRANGUTEGA MENÜÜDE TASAKAALUSTAMINE <u>Teooriaõppe teemad:</u> Piirangutega menüüde järgimise põhjused ja näidustused, toitumisinõustaja kompetents ja dieedi määratud spetsialistidega konsulteerimise vajadus Gluteenivaba dieedi juhised tsöliaakiahaiguse korral, koostöö toitumisterapeudiga Toitumisinõustaja pädevus <u>Praktikaõppe teemad:</u> Teiste spetsialistide poolt määratud piirangutega menüüde tasakaalustamine: munavaba, piimavaba, gluteenivaba, laktoosivaba, nisuvaba dieet <u>Praktikaõppe töökeskkonnas:</u> Piirangutega toitaineterikka ja tasakaalustatud 2 nädala menüü koostamine iseendale, selle järgimine ning kogemuse kajastamine	4 t teooriaõpet – <i>suuniste andmine informatsiooni leidmiseks ja juhiste kasutamiseks</i> 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>piirangutega menüüde tasakaalustamine</i> 30 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>menüüde koostamise ja toitumisharjumiste järgimise praktiseerimine</i>	Tervisekooli õppematerjal ETTA juhised toitumisinõustamiseks välistamisdieedi korral Erinevate ühenduste juhised range gluteenivaba dieedi pidamiseks
TÄISTAIMETOITLASE JA VEGANI TOITUMISNÕUSTAMINE <u>Teooriaõppe teemad:</u> Taimetoitluse erinevad vormid, ohud ja kasulikkus Täistaimetoitlase menüü analüüs ja toidulisandite vajadus <u>Praktikaõppe teemad:</u> Taimetoitlase menüü analüüs ja tervisliku, toitainete mõttes tasakaalustatud veganitoitumise menüü koostamine <u>Praktiline töö töökeskkonnas:</u> 2-päevase veganitoitumise menüü koostamine kliendile	4 t teooriaõpet – <i>loeng</i> 4 t praktikaõpet koolikeskkonnas – <i>menüüde analüüsid</i> 20 t praktikaõpet töökeskkonnas – <i>menüü koostamine täistaimetoitlasele</i>	Tervisekooli õppematerjal ETTA veganitoitumise juhised Tervisekooli menüü koostamise ja analüüsimise juhendmaterjalid

TOITUMINE TERVISEDENDAMISE EESMÄRGIL, HAIGUSTE ENNETAMISEKS TERVISERISKIDE JA TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE	8 t teooriaõpet 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas 4 t iseseisvat tööd	
SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE JA DIABEEDI ENNETAMINE <u>Teooriaõppe teemad:</u> Eluviisi, sh toitumise mõju südame-veresoonkonna-haigustesse ja II tüüpi diabeeti haigestumise riskile Vajadusel teiste tervise- ja toitumisala spetsialistidega konsulteerimine, toitumisenõustaja pädevuse piirid, sh toitumisenõustamisel haiguste puhul Ohumärgid, kliendi edasisuunamine VAIMSE TERVISE TOETAMINE TOITUMISEGA <u>Teooriaõppe teemad:</u> Aju tervise jaoks vajalikud toitained ja vaimset tervist toetav toitumine lähtudes füsioloogia ja biokeemia baasteadmistest <u>Praktikaõppe teemad:</u> Tervisliku tasakaalustatud toitumise nõuannete jagamise harjutamine vaimse tervise toetamiseks erinevate probleemide korral (nt õppimise, mälu, meeleolu toetamine toitumisega) TERVISERISKIDE JA TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE <u>Praktikaõppe teemad:</u> Tõendus põhiste juhiste põhjal toitumisenõustamise plaanide koostamine ja nõustamise läbiviimise harjutamine erinevatele riskigrupi klientidele Haigusdiagnoosiga klientide sobivuse väljaselgitamine toitumisenõustamiseks, koostöövajaduse väljaselgitamine nende klientide toitumisenõustamisel Ohumärkide äratundmine, vajaduse hindamine kliendi edasisuunamiseks teiste spetsialistide juurde <u>Iseseisva töö teemad:</u> Teooriatöö küsimustele vastamine	8 t teooriaõpet – loeng, praktilised näited, õpitud füsioloogiaalaste teadmiste rakendamise näited terviseriskidega klientide nõustamisel 16 t praktikaõpet koolikeskkonnas – nõustamisseansside läbiviimine ja toitumissoovituste andmise harjutamine 4 t iseseisvat tööd – teooriatöö	Terviskooli õppematerjalid ja toitumisenõustamise juhised Südame-veresoonkonna, aju ja närvisüsteemi anatoomia-füsioloogia õppematerjal Toitumisenõustaja kutsestandard Arstide ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa südame-veresoonkonna haiguste ennetamiseks Erialaühingute juhise ohumärkide äratundmiseks toitumisenõustamisel
ESMAABI JA OHUSITUATSIOONIDES KÄITUMINE	3 t teooriaõpet 2 t praktikaõpet	
<u>Teooria- ja praktikaõppe teemad:</u> Kannatanu seisundi hindamine, eluohtliku seisundi äratundmine Esmaabi äkkhaigestumiste korral: infarkt, ohtlik kõhuvalu, allergilised seisundid, diabeet, lämbumine, minestamine, mürgistused, šokk Ohumärgid toitumisenõustamises, mis vajavad kiiret reageerimist	5 t teooria- ja praktikaõpet videoloengutena ja esmaabi andmise demonstratsioonina - näited toitumisenõustamise praktikast Elustamise tehnikate demonstratsioon	Kooli õppematerjal ja videoloengud

Kokku	125 t teooriaõpet 140 t praktikaõpet koolikeskkonnas 182 t praktikaõpet töökeskkonnas 108 t iseseisevat tööd
KOKKU:	555 tundi

ÕPPEMATERJALID

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS II moodulis:

- Toitumisnõustaja (tase 5) kutsestandard.
- Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. (2025). Tervise Arengu Instituut.
- Pitsi, T. jt (2015). "Eesti toitumis- ja liikumissoovitused". Tervise Arengu Instituut: Tallinn.
- Tervisekooli menüü analüüsi ja koostamise juhendid.
- Tõenduspõhised toiduainete koostise andmebaasid.
- Erialaühingute dokumendid: Tervisele ohtlikud seisundid. Toitumisnõustaja ja -terapeudi eetikakoodeks.
- Eesti Vabariigi seadused, mis puudutavad toitumisnõustamist.
- Tervisekooli õppe- ja loengumaterjalid kõikidel õpetatavatel teemadel, videoloengud.
- Soots, A., jt. (2026). 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 toitumisnõustamise juhised, kergemate seadevaevustega klientide nõustamise juhised, töötubade läbiviimise juhised jt.
- Eesti Tsöliaakia Seltsi gluteenivaba toitumise juhised.
- Ravijuhend. Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlus esmasasandil (RJ-E/34.1-2019).
- Ravijuhend. Eesti südame- ja veresoonkonnahaiguste preventsiiooni juhend. 2006. Eesti Arst, 85(3), 182-216.
- Ravijuhend. 40–65-aastase täiskasvanu tervise jälgimise ja haiguste ennetamise juhend ning infomaterjal patsiendile: Tervislike eluviiside soovitused, 2023.
- ETTA koostatud ülevaade tõenduspõhiselt kaalu langetavast toitumisest ja erinevatest dieetidest.
- Soots, A. (2018). „Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisekool. Tartu.
- Saks, K. jt (2016). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (e-versioon, eaka toitumise pt lk 158-188).
- Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteadeadele. (2020)
- Imiku ja väikelapse toitmine. Nõuanded lapsevanematele. 2020.
- Ravijuhend. Lapse tervise jälgimise juhend, 2023.
- Soots, A., jt (2025). "Laste toitumine ja tervis". Pegasus.

HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID

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).

I moodul TERVISLIKU TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED JA TOIDU VALMISTAMINE

Kohustuslikud tööd koolikeskkonnas:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
10 kliendi menüü analüüs ja tasakaalustamine (koos koolitajaga).	Õppija on õppetöö käigus koos koolitajaga analüüsinud ja vastavalt nõuetele tasakaalustanud 10 erineva kliendi menüüd.
Tervisliku toitainete mõttes tasakaalus nõuetekohase 1 päeva menüü koostamine.	Õppija on koostanud õppetöö käigus ühe päeva menüü, mis on toitainete mõttes tasakaalus ning tervislikult valmistatud toitudest koosnev.

II moodul TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Kohustuslikud tööd koolikeskkonnas:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
6 erineva tervisliku toitainete mõttes tasakaalustatud toitaineterikka menüü esitamine praktikaõppe käigus. Menüüd koostatakse kas grupitööna või individuaalselt: - 1- päevane portsjonitesüsteemis koostatud ja toitumisprogrammiga kontrollitud menüü - 2- päevane tasakaalus süsivesikutega menüü kaalulangetajale - 1- päevane tõhustatud toitumise menüü - 2- päevane menüü lapsele - 2- päevane menüü rasedale - 2- päevane menüü liikumisharrastajale	Kõik koolikeskkonnas praktilise õppetöö käigus koostatud menüüd vastavad tasakaalustatud toitumise ning menüüde koostamise nõuetele (sh vormistuse osas) ja arvestavad kliendi individuaalseid vajadusi.

Piirangutega menüüde tasakaalustamine grupitööna.	Õppija tasakaalustab grupitöös (2-3 õppijat grupis) konkreetsete klientide menüüsid teiste spetsialistide poolt määratud piirangute korral: munavaba, piimavaba, gluteenivaba, laktoosivaba, nisuvaba menüü. Õppija oskab rakendada Eesti Tsöliaakiaseltsi range gluteenivaba dieedi juhist ning ETTA toiduvalmistamise ja serveerimise ajal toidu gluteeniga saastumise vältimise juhist.
Praktilise toitumisnõustamise läbiviimine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.	Õppija viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisnõustamise 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 soovituste kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest; - kaasõppijatele tagasiside andmise oskust.
Probleemsete kliendijuhtumite (sh konfliktide) arutelu osalemine ja praktilise nõustamise läbiviimine „raskele“ kliendile.	Õppija lahendab nõustamise ja enesekehtestamise tehnikaid kasutades probleemse juhtumi, viib koolikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisnõustamise seansi „raskele“ (nõudlikule/ õpetavale/depressiivsele) kliendile kolmeses grupis kasutades kohaseid nõustamis- ja enesekehtestamise tehnikaid.

Kliendijuhtumite aruteludes osalemine praktikaõppe käigus koolikeskkonnas.	Õppija osaleb aktiivselt koolikeskkonnas toimuvatel aruteludel, mille käigus demonstreerib - oskust koostada toitumisharjumuste plaane erinevate probleemidega klientide nõustamiseks; - oskust valida teabematerjali, mida klientidele nõustamise käigus jagada; - tõenduspõhiste ja asjakohaste lähenemiste kasutamise oskust; - biokeemia ja füsioloogia baasteadmisi; - toitumisharjumuste kompetentsi piiride tundmist ja ohusituatsioonide märkamist; - koostöövajaduse äratundmist teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga; - oskust välja selgitada toidulisandite vajadust; - tasakaalustatud toitumise alaste nõuannete jagamise oskust erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega (sh kergemate seede- ja hingamisteede) klientidele; - haigusseisundite äratundmist, mille puhul toitumisharjumuste ei tohi tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi jagada.
---	---

Kohustuslikud tööd praktilisel töökeskkonnas ja iseseisva töö käigus:

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
8 valikvastustega enesekontrolli testi.	Arvestuse saamiseks peab õppija vastama õigesti kõikidele küsimustele.
Kliendijuhtumite analüüsi esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud juhtumianalüüs vastama juhendis etteantud nõuetele ja sisaldama kõiki toitumisharjumuste protsessi osi ning eneseanalüüsi. Toitumis- ja liikumissoovitused peavad baseeruma hindamistulemustel, olema kliendikesksed, tõenduspõhised ja toitumisharjumuste kompetentsi kuuluvad.
Referaadi esitamine toitumisharjumuste jaoks olulisel teemal.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud referaat vastama juhendis toodud nõuetele, olema kirjutatud toitumisharjumuste kompetentsi kuulaval teemal ning toetuma korrektselt viidatud usaldusväärsetele allikatele.
Tasakaalustatud 2-päevase näidismenüü esitamine (menüü teema leiab õppija ise vabal valikul toitumisharjumuste kompetentsi piires).	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele, sisaldama menüü sissejuhatust koos menüü koostamise põhimõtete selgitusega ning olema kliendile arusaadavas keeles ja kergesti järgitav.

Õppija enda valikul ühe 2-päevase menüü analüüsi esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija poolt esitatud menüü analüüs vastama kõikidele esitatud nõuetele, olema koostatud Tervisekooli juhise järgi.
Tervisliku ja toitainete mõttes tasakaalus 2-päevase täistaimetoitlase menüü esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud 2-päevane menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele ning olema toitainete osas tasakaalus, sh sisaldama põhjendatud toidulisandite soovitamist.
Kokkuvõtte esitamine individuaalselt sobiva tasakaalus kahe nädalase madala glükeemilise koormusega toitumise ja kahe nädalase eridieedi kogemusest.	Arvestuse saamiseks peab õppija lühidalt kirjeldama kahe nädala jooksul läbi viidud toitumiseksperimenti ja analüüsima saadud kogemusi toitumisenõustamise aspektist lähtuvalt – kuidas oma kogemust praktilises klienditöös kasutada.
Kokkuvõtte esitamine 15 erinevast kliendinõustamisest (sh ühe lapse toitumisenõustamine).	Arvestuse saamiseks peab õppija õppeaja jooksul läbi viima vähemalt 15 kliendinõustamist ning esitama nende kohta lühikese kokkuvõtte. Ühe nõustamise puhul peab olema välja toodud ka kliendi tugivõrgustiku liikme(te) nõustamise kokkuvõtte. Lapse toitumisenõustamise kirjelduses esitab õppija lapsele antud toitumissoovitused koos põhjendustega.
Eneseanalüüsi „Mina 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.
Toitumisenõustaja taseme teooriatöö esitamine	Arvestuse saamiseks peavad 95% küsimustest olema õigesti vastatud, kõik vastused peavad olema põhjendatud viidates korrektsetele usaldusväärsetele allikatele.

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

KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Pärast I mooduli (Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ja toidu valmistamine) edukat läbimist väljastatakse õppija soovil ja juhul, kui ta II moodulis õppimist ei jätka, tõend I mooduli läbimise kohta.

I ja II mooduli edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse TOITUMISNÕUSTAJA 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.