

ÕPPE SISU AINETE KAUPA

Toitumisnõustamise alused	
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Siret Saarsalu, Tuuli Taimur
Eesmärk	Tutvustada toitumisnõustamisega seotud terminoloogiat, ülesandeid ja eesmärke ning teha sissejuhatus toitmisteadusesse
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> · tunneb erialast terminoloogiat ning mõistab toitumisnõustamise eesmärke; · teab seoseid taimede, loomade ja inimese toitumise vahel ning omab ülevaadet söömisharjumuste kujunemisest.
Läbitavad teemad	* Toitumisnõustamise, -teraapia, dietoloogia jm terminoloogia, definitsioon, ülesanded ja eesmärgid * Toitmisteaduse teooria ja praktika * Söömisharjumuste kujundamine ja elustiili muutus * Toiduahel- seosed taimede, loomade ja inimese toitumise vahel
Meetodid	Loengud, kodutöö tegemine
Iseseisev töö	Essee kirjutamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, essee esitamine

Toitumisõpetus	
Maht	52 ak tundi, sh 30 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tagli Pitsi, Tuuli Taimur, Eliis Salm
Eesmärk	Õpetada iseseisvalt hindama inimeste energia- ja toitainete vajadust ning tutvustada Eesti toitumis-, toidu- ja liikumissoovitusi.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> · teab tervisliku toitumise aluseid ning oskab hinnata inimeste energiavajadust; · tunneb Eesti toitumis-, toidu- ja liikumissoovitusi ning oskab nendest toitumisnõustamisel lähtuda; · teab erinevaid mikro- ja makrotoitaineid, oskab hinnata nende vajadust ja selgitada nende rolli ainevahetuses; · oskab anda tasakaalustatud toitumise soovitusi taimetoitlastele ja veganitele.
Läbitavad teemad	* Tervisliku toitumise alused * Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused * Energiabilanss ja energiavajadus * Mikro- ja makrotoitaineid, nende vajadus ja ainevahetus * Ülevaade toidulisanditest
Meetodid	Loengud, seminarid, iseseisev töö kirjandusega
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine ja ettekande koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, ettekande esitamine, arvestuse sooritamise vähemalt 75%-le

Toitumise biokeemia I	
Maht	52 ak tundi, sh 36 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Laine Parts
Eesmärk	Anda ülevaade makrotoitainetega toimuvatest muundustest ainevahetuses
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> · omab teadmisi toitumise biokeemia põhimõtetest; · omab baasteadmisi aine ehitusest ja sellest sõltuvalt ka omadustest; · saab aru organismi mikro- ja makrostruktuuri seostest ning omab nn alusraamistikku organismide ehitusest, rakulisest koostisest; · omab teadmisi organismist kui tervikust, selle üksikutest osadest ja nende osade vahelistest seostest ja koostööst.
Läbitavad teemad	* Aatomist rakuni - organismi toimimise molekulaarsed printsiibid - aatom, vabad radikaalid, jäävuse seadused, biomolekulid, funktsionaalsed rühmad ja keemilised sidemed, ioonid, elektrolüüdid, monomeerid, polümeerid; * Rakust organismini - raku ehitus ja funktsioneerimise alused, ensüümid, koensüümid ja hormoonid, aine- ja energiavahetus; * Katabolismi- ja anabolismiprotsessid ning organismi toimimise aluseks olevad makrotoitained - oksüdatsioonireaktsioonid, süsivesikud, lipiidid, valgud, aminohapped, makrotoitainete ehitus, teekond organismis, ülesanded, glükooliüs, glükogeen, glükogenolüüs, glükoneogenees, ketokehad, ketogenees, lipolüüs, lipogenees, valkude süntees, valgud kui ensüümid, denaturatsioon, renaturatsioon; * Inevahetuse põhiblokid - nende omavaheline seotatus ja tähtsus organismis.
Meetodid	Loengud, seminarid, iseseisev töö kirjandusega, online testid
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine, online testide sooritamise
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, testide sooritamise vähemalt 75%-le

Seedimise anatoomia ja füsioloogia	
Maht	26 ak tundi, sh 18 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ege Johanson
Eesmärk	Kujundada arusaam seedimisega seotud organite ja organsüsteemide koostööst.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb seedimisega seotud elundite ja elundkondade ehitust, paiknemist ja talitlust; teab inimkeha meeleelundite ehituse ja talitluse põhimõtteid; mõistab inimorganismi kui terviku toimimist.
Läbitavad teemad	* Siseelundid, seedeaparaat * Inimene kui tervik
Meetodid	Loengud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Toitumine erinevates vanusegruppides	
Maht	52 ak tundi, sh 34 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Reelika Õigemeel, Bianca Peetson, Kristi Arendi, Tuuli Taimur
Eesmärk	Anda teadmised ja oskused toitumissoovituste jagamiseks erinevas eas ja erinevate elukutsetega inimestele
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab anda toitumissoovitusi erinevas eas inimestele; oskab koostada lasteaia- ja koolimenüüd ning teab, mis on tehnoloogiline kaart; teab mida ette võtta erinevates vanusegruppides esinevate toitumisprobleemide korral; oskab anda toitumissoovitusi öövalves töötavatele inimestele või teiste elukutsetega seoses.
Läbitavad teemad	* Raseda, imetava ema, imiku, väikelapse, teismelise ja eakate toitumine * Lasteaialapse menüü koostamine, koolilõuna menüü koostamine ja tehnoloogiline kaart * Toitumisprobleemid erinevates vanusegruppides (isutus, alakaal, selektiivne söömishäire jne) * Toitumise mõju vananemisprotsessidele * Elukutsetega seotud toitumine (öövalves jne)
Meetodid	Loengud, seminarid, iseseisev töö kirjandusega, menüü koostamine
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine, menüü koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisva töö esitamine

Tervishoiuteenuste korraldamise alused	
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Sirje Vaask
Eesmärk	Anda ülevaade toitumisnõustamise seadusandlikust raamistikust, andmekaitsealsetest ja kutseeetikast
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab teadmisi toitumisnõustamise seadusandlikust raamistikust; tunneb andmekaitsealsete ja kutseeetikat.
Läbitavad teemad	* Toitumisnõustamise seadusandlik raamistik * Andmekaitse * Eetika, huvide käsitlemise alused * Sidusrühmade töö raamistik * Töö kliendi tugivõrgustikuga
Meetodid	Loengud, harjutusülesanded
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete lahendamine

Kehakaal, dieetid ja toitumisalased müüdid	
Maht	52 ak tundi, sh 40 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Kristel Ehala Aleksejev, Siret Saarsalu, Tuuli Taimur
Eesmärk	Tutvustada kehakaalu mõjutavaid faktoreid, anda oskused kehakaalu langetamiseks ja tõstmiseks ning tutvustada erinevaid toitumisviise
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb tervislikke kaalu langetamise ja tõstmise viise ning oskab oma kliente antud teemal nõustada; tunneb erinevaid toitumisviise ja teab nende kasusid ning puudusi; oskab kliente erinevate toitumisviiside osas juhendada.
Läbitavad teemad	* Kehakaalu mõjutavad faktorid * Tervislikud ja põhjendatud kehakaalu langetamise ja tõstmise viisid * Toidulisandid ja dieetoidud kaalulangetamisel * Vaimse tervise ja stressi mõju kehakaalule * Erinevad toitumisviisid: toortoitumine, paleo, LCHF, GK, Atkins jne * Toitumisalased müüdid
Meetodid	Loengud, seminarid, uurimustöö tegemine, kliendijuhiste koostamine, dieedi proovimine ja ettekande tegemine
Iseseisev töö	Uurimustöö ja kliendijuhiste koostamine, dieedi proovimine ja ettekande koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, ühest toitumisviisist uurimustöö koostamine, kliendijuhiste koostamine, dieedi proovimine ja uurimustöö ettekandmine

Liikumissoovitused ja harrastussportlase toetamisnõustamine	
Maht	26 ak tundi, sh 14 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Mati Arend, Siret Saarsalu, Kärt Jalajas
Eesmärk	Anda ülevaade liikumissoovitustest ning teadmised sportlase spetsiifilistest toetamisvajadustest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab anda liikumissoovitusi erinevatele sihtgruppidele; teab sportlaste spetsiifilisi toetamisvajadusi ning oskab tervise- ja harrastussportlasi vastavalt nende vajadustele nõustada; orienteerub erinevate toidulisandite valikus ning teab spordis keelatud aineid ja nende õiguslikku raamistikku.
Läbitavad teemad	* Normaalse kehaline aktiivsus ja hetkeseis Eesti ühiskonnas * Laste, noorte ja täiskasvanute liikumissoovitused Eestis ja mujal maailmas * Liikumissoovitused rasvunule * Kehalise võimekuse hindamise meetodid * Liigse füüsilise koormuse mõju kehale. Mis on ülekoormus ja ülekoormusvigastused? * Koormustest taastumine * Toetamine erineva tasemega kehalise koormuse puhul ja toetumislise vajaduste väljaselgitamine * Energiatootismehhanismid ja kehaline treening * Toidu- ja joogisoovitused tervise- ja harrastussportlasele * Toidulisandid, lisatoidud ja spordijoogid tervise- ning harrastusspordis * Spordis keelatud ained, nende õiguslik raamistik
Meetodid	Loengud, grupitöö
Iseseisev töö	Grupitööna sportlase menüü korrigeerimine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, grupitöö esitamine

Toetumuse ja toetumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	
Maht	52 ak tundi, sh 42 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tagli Pitsi, Siret Saarsalu, Tuuli Taimur, Kärt Jalajas
Eesmärk	Anda oskused menüüanalüüsi teostamiseks ja menüüde koostamiseks ning kehakoostise määramiseks
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab erinevaid toetumuse ja toetumise hindamise meetodeid; oskab toetumisprogrammi abil teha menüüanalüüsi ning koostada nõuade menüü; oskab hinnata inimese kehakoostist kasutades selleks erinevaid meetodeid;
Läbitavad teemad	* Anamnees ja toetumislise vajaduste hindamine * Toetumise hindamise meetodid * Toetumuse hindamise meetodid * Menüüanalüüs, menüüde koostamine, arvutiprogrammid ja andmebaasid toetumisnõustamises * Toetumisnõustamise ja toetumisplani dokumenteerimine
Meetodid	Loeng, menüüanalüüsi tegemine, ideaalmenüü koostamine, kehakoostise analüüs
Iseseisev töö	Menüüanalüüs ja ideaalmenüü koostamine, kehakoostise analüüsi tulemuste vormistamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, iseseisvate tööde esitamine

Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad	
Maht	130 ak tundi, sh 78 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Anneli Rätsep, Ruth Kalda, Liine Põldsam, Viive Einfeldt, Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Siret Saarsalu
Eesmärk	Tutvustada nõustamispsühholoogia olemust, jagada alusteadmisi motiveerivast intervjuerimisest ja anda oskused olukordade ära tundmiseks, kus meetodid rakendada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb erinevaid kliendikeskseid nõustamis- ja intervjuerimistehnikaid ning oskab neid töösituaatsioonis kasutada; oskab juhtida muutusi ja klienti võimestada; saab aru motivatsiooni, ambivalentuse ning resistentsuse olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel; mõistab uskumuste rolli käitumise juhtimisel ja mõtestab väärtuste mõju oma eluvälikutele; analüüsib ja reflekteerib oma arenguvajadust; oskab nõustamiseanssi struktureeritult üles ehitada, läbi viia ning juhtida.
Läbitavad teemad	* Nõustamispsühholoogia olemus, nõustamismudelid ja nõustamiseansi ülesehitus * Kliendikeskseid nõustamis- ja intervjuerimistehnikaid (sh motiveeriv intervjuerimine) * Muutuste juhtimine ja klienti võimestamine * Motivatsioon, ambivalentus ja resistentsus ning nõustaja roll nende kujunemisel * Arengu ja muutuste loogilised tasandid * Uskumuste roll käitumise juhtimisel ja väärtuste mõju eluvälikutele
Meetodid	Loengud, seminarid, oskuste praktiseerimine koolitaja juhendamisel ja iseseisvad tööd, mille käigus viiakse läbi neli nõustamissessiooni ja analüüsitakse seda õpitut lähtuvalt
Iseseisev töö	Koolituspäevade vahel motiveeriva intervjuerimise põhimõtete integreerimine oma töösse, nõustamiste läbi viimine ja analüüs
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisvate tööde esitamine

Toetumiseepidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad	
Maht	26 ak tundi, sh 18 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Sirje Vaask
Eesmärk	Anda ülevaade epidemioloogia ja tõendus põhise toetumise põhialustest, teadusuuringute meetoditest ja infootsingute alustest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab esmaseid teadmisi toetumise epidemioloogiast; oskab teostada infootsingut ja leida tõendus põhiseid allikaid; oskab teadusuuringute andmete kvaliteeti ja tulemusi kriitiliselt hinnata.
Läbitavad teemad	* Toetumise epidemioloogia põhialused ja valdkonna areng * Teadusuuringute meetodid, indikaatorid ja tulemuste käsitlemine * Toetumiseepidemioloogia uuringute näited * Tõendus põhised andmeallikad toetumises ja infootsingu alused * Epidemioloogilised uuringud Eestis * Teadusuuringute andmete kvaliteeti ja tulemuste kriitiline hindamine * Tõenduse tugevus erinevate uuringumeetodite lõikes * Toetumiseepidemioloogia tulemuste rakendamine
Meetodid	Loengud ja seminarid, harjutusülesannete lahendamine
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete sooritamine

Toiduohutus	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Raali Saar
Eesmärk	Anda vajalikud teadmised toiduohutusest ja selle tagamisest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb toiduohutuse seadusandlust ning toiduhügieeni põhimõtteid; tunneb toiduainete mikrobioloogia põhialuseid, toiduga levida võivaid haigusi ja nende vältimise võimalusi; teab toidulisandeid ja toidu lisaineid puudutatavaid ohutusnõudeid; oskab töötubade läbiviimisel rakendada toiduohutuse nõudeid.
Läbitavad teemad	* Toiduohutus, toidumürgistuste ennetamine * Toiduhügieen (keemiline, bioloogiline ja füüsikaline ohutus) * Toidulisandeid ja toidu lisaineid puudutatavad ohutusnõuded * Toiduainete mikrobioloogia, probleemid ja lahendused * Funktsionaalsed mikroorganismid toidus * Töötubade läbiviimine
Meetodid	Loengud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele I	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ene Viard, Tuuli Taimur
Eesmärk	Anda alusteadmised toidu töötlemise tehnikatest, töötlemisviiside mõjust toidu toitainete sisaldustele ja omastatavusele ning pakendite lugemise oskused
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb põhilisi toidu töötlemise tehnikaid; teab põhitehnikaid, millega vähendada toitainete kadu ja/või parendada toitainete omastatavust; oskab valida toidu töötlemiseks optimaalseima viisi; teab toiduainetetööstuse kvaliteedinõude ja -kontrolli aluseid; tunneb toidumärgistuse reegleid ja oskab lugeda pakendeid.
Läbitavad teemad	* Muutused toidu koostises säilivusaja vältel * Muutused toidu koostises kuum- ja külmütöötlemisel * Tehnikad toidu säilivusaja pikendamiseks * Toitainete omastatavuse parandamise tehnikad (leotamine, idandamine, fermenteerimine, keetmine jne) * Rasvaine valik kuumtöötluks * Lubatud tervisealased väited * Joogivee puhtus ja tootmine * Kvaliteedinõuded ja -kontroll toiduainetetööstuses * Toidu märgistus ja pakendite lugemise oskus
Meetodid	Loengud, kodutöö
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine, harjutusülesannete sooritamise, töö pakenditega
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete sooritamise, kodutöö esitamine

Dietoloogia I	
Maht	78 ak tundi, sh 50 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ülle Hõbemägi, Anneli Rätsep, Kaarel Adamberg, Ruth Kalda, Tuuli Taimur, Elisa Oras, Anna-Liisa Sutt, Anna Haasma
Eesmärk	Anda ülevaade toitumissoovitustest levinumate haiguste korral, et toitumisnõustaja oskaks ennetustööle tähelepanu pöörata
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab seedeprobleemide, südame-veresoonkonnahaiguste, metaboolse sündroomi, diabeedi ja söömishäirete peamisi riskitegureid ning jagada soovitusi terviseprobleemide ennetamiseks; oskab leida ravi- ja tegevusjuhendeid; tunneb ära tervisele ohtlikud seisundid ning oskab kliendi/patsiendi suunata õige spetsialisti juurde.
Läbitavad teemad	* Seedeprobleemid ja mikrobioom * Südame-veresoonkonnahaigused * Metaboolne sündroom ja diabeet * Söömishäirete olemus ja ilmingud ning toitumine söömishäirete korral * Ravi- ja tegevusjuhendid * Tervisele ohtlikud seisundid ja meditsiinilist sekkumist vajavad sümptomid
Meetodid	Loengud, seminarid, iseseisvad tööd
Iseseisev töö	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine, tegevusjuhendite koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, tegevusjuhendite esitamine

Lõputöö	
Maht	52 ak tundi, sh 46 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Siret Saarsalu, Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Liine Põldsam
Eesmärk	Kinnistada kogu õppeprogrammi raames omandatud teadmised ja neid praktikas rakendada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab põhjalikke tootmisalaseid teadmisi ja oskab neid toitumisnõustamisel kasutada.
Meetodid	Seminaritöö ja eksam
Iseseisev töö	Kliendinõustamise ettevalmistus, läbiviimine, dokumentatsiooni vormistamine ja analüüs. Kirjalik eksam
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% seminarides, seminaritöö esitamine ja eksami sooritamise vähemalt 75%-le