

Õppekava  
**TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL:**  
toitumisnõustaja väljaõpe\*

I moodul kestab ühe aasta

Õppeaine nimetus		Maht (ak)	Kontakttunnid	Iseseisev töö
1	Toitumisnõustamise alused	13	6	7
2	Toitumisõpetus	39	16	23
3	Toitumise biokeemia I	52	16	36
4	Toitainete allikad toidus, lisaained ja toidulisandid	13	6	7
5	Inimese anatoomia ja füsioloogia	78	32	46
6	Toitumine erinevates vanusegruppides	52	14	38
7	Tervishoiuteenuste korraldamise alused	13	4	9
8	Kehakaal, dieetid ja toitumisalased müüdid	52	12	40
9	Liikumissoovitused, füüsilise koormuse hindamine ja harrastussportlase toitumisnõustamine	26	12	14
10	Toitumuse ja toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	52	10	42
11	Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad	52	20	32
12	Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad	26	8	18
13	Toiduohutus, mikroorganismid ja toksikoloogia I	13	6	7
14	Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele I	13	6	7
15	Dietoloogia I	104	36	68
16	Lõputöö	52	8	44
<b>KOKKU</b>		<b>650</b>	<b>212</b>	<b>438</b>

Esimene moodul sisaldab 650 tundi õpet (25 EAP), millest 212 tundi moodustab kontaktõpe ja 438 tundi iseseisev töö

\*Õppekava koosneb kahest moodulist.