

ÕPPE SISU AINETE KAUPA

Sissejuhatus toitumisteadusesse	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Siret Saarsalu, Erle Jõeama
Eesmärk	Tutvustada toitumisharjumistega seotud terminoloogiat, ülesandeid ja eesmärgi ning teha sissejuhatus toitumisteadusesse
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb erialast terminoloogiat ning mõistab toitumisharjumistega seotud eesmärgi; teab seoseid taimede, loomade ja inimese toitumise vahel ning omab ülevaadet söömisharjumuste kujunemisest.
Läbitavad teemad	* Toitumisharjumistega, -teraapia, dieetoloogia jm terminoloogia, definitsioon, ülesanded ja eesmärgid * Toitumisteaduse 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	39 ak tundi, sh 23 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tagli Pitsi
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 toitumisharjumistest lähtuda; teab erinevaid mikro- ja makrotoitaineid, oskab hinnata nende vajadust ja selgitada nende rolli ainevahetuses.
Läbitavad teemad	* Tervisliku toitumise alused * Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused * Energiabilanss ja energiavajadus * Mikro- ja makrotoitaineid, nende vajadus ja ainevahetus
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	Kadri Ligi
Eesmärk	Anda ülevaade makrotoitainetega toimuvatest muundustest ainevahetuses
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb rakubioloogia põhitõdesid ja oskab luua seoseid inimese ainevahetuse toimimisega; orienteerub makrotoitainete metaboolsetes radades ja oskab omandatud teadmisi toitumissoovituste kujundamisel arvesse võtta.
Läbitavad teemad	* Sissejuhatus toitumise biokeemiasse, põhimõisted * Rakubioloogia põhitõed, energia salvestamine, rakkude jagunemine ja diferentseerumine * Süsivesikute, rasvade ja valkude rakusisene ainevahetus
Meetodid	Loengud, seminarid, iseseisev töö kirjandusega
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, arvestuse sooritamise vähemalt 75%-le.

Toitainete allikad toidus, lisaained ja toidulisandid	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Erle Jõeama
Eesmärk	Anda ülevaade põhiliste toitainete allikatest, lisaainetest ja neid puudutavatest ohutustõuetest ning toidulisandite kasutamise üldpõhimõtetest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab põhilisi taimseid ja loomseid toitainete allikaid; oskab anda juhtnõuete toitainete omastatavuse parandamiseks; tunneb erinevaid lisaaineid ja teab neid puudutavaid ohutusnõudeid; teab toidulisandite kasutamise üldpõhimõtteid.
Läbitavad teemad	* Toitainete allikad toidus * Toidu lisaained ja toidulisandid * Toidu lisaainete puudutavad ohutusnõuded * Toidulisandite kasutamise üldpõhimõtted
Meetodid	Loengud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Inimese anatoomia ja füsioloogia	
Maht	78 ak tundi, sh 46 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ege Johanson
Eesmärk	Kujundada arusaam organite ja organsüsteemide koostööst ning põimida mõistetavaks tervikuks ikka ja jälle korduvad teemad: kaela- ja seljavalu, peavalu, migreen, rühiprobleemid, günekoloogilised/androloogised probleemid, liigesevalud, sporditraumad jne.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb inimkeha ehituse ja talitluse alustalasid; mõistab liikumisparaadi ehituse eripärasid tulenevaid liikumisvõimalusi; tunneb elundite ja elundkondade ehitust, paiknemist ja talitlust; teab inimkeha sisesekretoorseid näärmete, närvisüsteemi ja meeleeelundite ehituse ja talitluse põhimõtteid; mõistab inimorganismi kui terviku toimimist.
Läbitavad teemad	* Lülisammas tervikuna, skeletisüsteem, üldsündesmoloogia * Siseelundid, seedeaparaat, hingamis- ja veresüsteem * Üldmüoloogia, kuse- ja suguelundite süsteem * Kardiovaskulaarsüsteem, närvisüsteem, inimene kui tervik
Meetodid	Loengud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, vahearvestuste läbimine

Toitumine erinevates vanusegruppides	
Maht	52 ak tundi, sh 38 tundi iseseisev töö
Õppejõud	Reelika Õigemeel, Bianca Peetson, 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	* Rasedad, 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 (öövalved 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 kutseetikast
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab teadmisi toitumisnõustamise seadusandlikust raamistikust; tunneb andmekaitsealsete ja kutseetikast.
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, Reelika Õigemeel
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 dieetid kaalulangetamisel * Vaimse tervise ja stressi mõju kehakaalule * Erinevad toitumisviisid: taimetoitlus, veganlus, 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, füüsilise koormuse hindamine ja harrastussportlase toitumisnõustamine	
Maht	26 ak tundi, sh 14 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Mati Arend, Siret Saarsalu
Eesmärk	Anda ülevaade liikumissoovitustest ning teadmised sportlase spetsiifilistest toitumisvajadustest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab anda liikumissoovitusi erinevatele sihtgruppidele; teab sportlaste spetsiifilisi toitumisvajadusi ning oskab tervise- ja harrastussportlasi vastavalt nende vajadustele nõustada; orienteerub erinevate toidulisandite valikus ning teab spordis keelatud aineid ja nende õiguslikku raamistikku.
Läbitavad teemad	<ul style="list-style-type: none"> * Normaalne 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 * Toitumine erineva tasemega kehalise koormuse puhul ja toidumustlike vajaduste väljaselgitamine * Energiatootmismehhanismid ja kehaline treening * Toidu- ja joogisoovitused tervise- ja harrastussportlasele * Toidulisandid, lisatoidud ja spordijoojaid 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

Toitumuse ja toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	
Maht	52 ak tundi, sh 42 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tagli Pitsi, Siret Saarsalu
Eesmärk	Anda oskused menüüanalüüsi teostamiseks ja menüüde koostamiseks ning kehakoostise määramiseks
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab erinevaid toitumuse ja toitumise hindamise meetodeid; oskab toitumisprogrammi abil teha menüüanalüüsi ning koostada nõuadele vastava menüü; oskab hinnata inimese kehakoostist kasutades selleks erinevaid meetodeid;
Läbitavad teemad	<ul style="list-style-type: none"> * Anamnees ja toidumustlike vajaduste hindamine * Toitumise hindamise meetodid * Toitumuse hindamise meetodid * Menüüanalüüs, menüüde koostamine, arvutiprogrammid ja andmebaasid toitumisnõustamises * Toitumisnõustamise ja toitumisplani 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	52 ak tundi, sh 32 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Anneli Rätsep, Ruth Kalda, Helena Väljaste, Inga Karton, Raili Juurikas
Eesmärk	Tutustada nõustamispsühholoogia olemust, jagada alusteadmisi motiveerivast intervjuerimisest ja anda oskused olukordade ära tundmiseks, kus meetodit rakendada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab nõustamispsühholoogia olemust, erinevaid lähenemisi ning meetodeid; mõistab, millistes olukordades rakendada motiveerivat intervjuerimist (MI) ja oskab enda tööd MI protsessidest lähtuvalt analüüsida; tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja oskab neid tavapärasel töösituatsioonis kasutada; saab aru motivatsiooni, ambivalentuse ning resistentsuse olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel; teab, mis on muutustejutt ja samaksjäämisjutt.
Läbitavad teemad	<ul style="list-style-type: none"> * Nõustamispsühholoogia olemus. Erinevad lähenemised ja meetodid nõustamises * Motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetiline taust, kujunemislugu ning rakendusvaldkonnad. MI vaimus ja protsessid * Kliendikeskseid nõustamistehnikaid, info jagamine kliendile MI-le kohasel viisil * Ambivalentus, ebakõla ja sellega toimetulek. Muutustejutt
Meetodid	Loengud, seminarid, oskuste praktiseerimine koolitaja juhendamisel ja iseseisev töö, mille käigus viiakse läbi üks nõustamissessioon ja analüüsitakse seda õpitust lähtuvalt
Iseseisev töö	Koolituspäevade vahel motiveeriva intervjuerimise põhimõtete integreerimine oma töösse, nõustamise läbi viimine ja selle helisalvestise ning analüüsi vormistamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisva töö esitamine

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

Toiduohutus, mikroorganismid ja toksikoloogia I	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Wilma Tatar
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 põhiluseid, toiduga levida võivaid haigusi ja nende vältimise võimalusi; teab toidulisandite ja toidu lisaaineid puudutavaid ohutusnõudeid; oskab töötubade läbiviimisel rakendada toiduohutuse nõudeid.
Läbitavad teemad	* Toiduohutus, toidumürgistuste ennetamine * Toiduhügieeni (keemiline, bioloogiline ja füüsikaline ohutus) * Toidulisandite ja toidu lisaaineid puudutavad ohutusnõuded * Toiduainete mikrobioloogia, probleemid ja lahendused * Funktsionaalsed mikroorganismid toidus * Töötubade läbiviimine
Meetodid	Loengud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, vahearvestuse sooritamine

Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele I	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	
Eesmärk	Anda baasteadmised toidutehnoloogiast, töötlemise mõjust toitainete sisaldusele ning pakendite lugemise oskused
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb toidu kvaliteeti mõjutavaid tegureid ja tervislike toidu valmistamise ning säilitamise viise; teab toiduainetetööstuse kvaliteedinõuete ja -kontrolli aluseid; teab toidu rikastamise võimalusi ja tunneb peamisi lisaaineid; tunneb toidumärgistuse reegleid ja oskab lugeda pakendeid.
Läbitavad teemad	* Toidu valmistamise ja säilitamise viisid * Tervislik toiduvalmistamine * Muutused toidu koostises ja toitainete sisalduses toidu valmistamise ja säilitamise käigus * Joogivee puhtus ja tootmine * Kvaliteedinõuded ja -kontroll toiduainetetööstuses * Toidu rikastamine, peamised lisaained * Toidu märgistus ja pakendite lugemise oskus
Meetodid	Loengud, kodutöö
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine, töö pakenditega
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, kodutöö esitamine

Dietoloogia I	
Maht	104 ak tundi, sh 68 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ülle Hõbemägi, Anneli Rätsep, Kaarel Adamberg
Eesmärk	Anda ülevaade toitumissoovitustest erinevate terviseseisundite korral ning oskus ravi- ja tegevusjuhendeid leida
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab toitumisaselalt nõustada seede- ja südame-veresoonehaiguste, metaboolse sündroomi, diabeedi, vaimse tervise söömishäirete kergemate juhtude korral 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	* Seede- ja südameprobleemid ja mikrobiom * Südame- veresoonehaigused * Metaboolne sündroom ja diabeet * Vaimne tervis * 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 44 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Siret Saarsalu
Eesmärk	Kinnistada kogu õppeprogrammi raames omandatud teadmised ja neid praktikas rakendada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab põhjalikke toitumisaselaseid 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 sooritamine vähemalt 75%-le