

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

I moodul kestab ühe aasta

	Õppeaine nimetus	Maht (ak)	Kontakttunnid	Iseseisev töö
1	Sissejuhatus toitumisteadusesse	13	6	7
2	Toitumisõpetus ja biokeemia I	52	28	24
3	Toitainete allikad toidus, lisaained ja toidulisandid	13	6	7
4	Inimese anatoomia ja füsioloogia	78	32	46
5	Toitumine erinevates vanusegruppides	26	10	16
6	Tervishoiuteenuste korraldamise alused	13	4	9
7	Kehakaal, dieetid ja toitumisalased müüdid	26	12	14
8	Liikumissoovitused, füüsilise koormuse hindamine ja harrastussportlase toitumisinõustamine	13	8	5
9	Toitumuse ja toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	52	10	42
10	Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad	52	20	32
11	Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad	26	8	18
12	Toiduohutus, mikroorganismid ja toksikoloogia I	13	6	7
13	Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele	13	6	7
14	Dietoloogia I	78	28	50
15	Seminaritöö ja eksam	52	8	44
	<b>KOKKU</b>	<b>520</b>	<b>192</b>	<b>328</b>

Esimene moodul sisaldab 520 tundi õpet (20 EAP), millest 192 tundi moodustab kontaktõpe ja 328 tundi iseseisev töö

\*Õppekava koosneb kahest moodulist.