

TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL: TOITUMISNÕUSTAJA VÄLJAÕPE

Täiendkoolituse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Toitumis- ja terviseteraapia I moodul: toitumisenõustaja väljaõpe.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisenõustaja, tase 5 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused toitumisenõustamise edukaks läbiviimiseks ja valmisolek 5. taseme toitumisenõustaja kutse kvalifikatsiooni taotlemiseks.

Sihtgrupp

Tervishoiutöötajad, teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid ja toitumisenõustaja eriala omanda soovijad.

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- mõistab tegureid, mis mõjutavad inimese tervist ja elustiili ning lähtub nendest nõustamisel;
- oskab analüüsida erinevate sihtgruppide toitumist ja valida selle parandamiseks sobiva meetodi;
- oskab anda tasakaalustatud toitumise soovitusi erineva tasemega kehalise koormuse korral, kehakaalu korrigeerimiseks ja enamlevinud haigustega seoses (seedeprobleemid, südame-veresoonkonna haigused, metaboolne sündroom, diabeet, vaimne tervis);
- oskab koguda vajaminevat täienduspõhist informatsiooni, seda kriitiliselt analüüsida ning saadud tulemusi oma tegevuses rakendada;
- rakendab kliendinõustamisel motiveeriva intervjuerimise tehnikaid;
- oskab tuvastada olukorra, kus klient/patsient on vaja edasi suunata teise erialaspetsialisti vastuvõtule ja nendega asjakohast koostööd teha.

Õpingute alustamise tingimused

- Registreerimisvormi täitmine.
- Keskharidust tõendava dokumendi koopia esitamine.
- Avalduse esitamine koos motivatsioonikirja ja eluloo kirjeldusega.
- Sisseastumisvestlusel osalemine (vajadusel).
- Koolituslepingu sõlmimine.

Õppe kogumaht

650 akadeemilist tundi, millest 212 tundi on auditoorset tööd ja 438 tundi on iseseisvat tööd.

Õpe kestab ühe aasta ja toimub tsükliõppena 1-2 nädalavahetusel kuus (R-L või R-P).

Õppe sisu

- Toitumisnõustamise alused.
- Toitumisõpetus.
- Toitumise biokeemia I.
- Toitainete allikad toidus, lisaained ja toidulisandid.
- Inimese anatoomia ja füsioloogia.
- Toitumine erinevates vanusegruppides.
- Tervishoiuteenuste korraldamise alused.
- Kehakaal, dieetid ja toitumisalased müüdid.
- Liikumissoovitused, füüsilise koormuse hindamine ja harrastussportlase toitumisnõustamine.
- Toitumuse ja toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine.
- Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad.
- Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad.
- Toiduohutus, mikroorganismid ja toksikoloogia I.
- Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele I.
- Dietoloogia I.

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti koolitusklassis ning Tallinnas kasutame renditud koolitusruumi. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale. Kursusel osalejatelt eeldatakse kodutööde tegemiseks arvuti kasutamise võimalust.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud lõpueksam ja seminaritöö. Õpilane lubatakse lõpueksamile ja seminaritöö kaitsmisele, kui ta on osalenud vähemalt 75% auditoorses töös, sooritanud õppeainete juurde kuuluvad kodutööd ja vahearvestused ning täitnud koolituslepingust tulenevad kohustused.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Vahearvestused	Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 75% õigeid vastuseid
Lõpueksam	Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 75% õigeid vastuseid
Seminaritöö	Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 75% punktidest

Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittedaavutamisel, kuid õppetööst osa võtmisel väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust, töökogemust õpetataval erialal ja soovituslikult täiskasvanute koolitaja kutset. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 2. mai 2017
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega

Õppekava
TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL:
 toitumishõustaja väljaõpe*

I moodul kestab ühe aasta

	Õppeaine nimetus	Maht (ak)	Kontakttunnid	Iseseisev töö
1	Toitumishõustamise 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 toitumishõustamine	26	12	14
10	Toitumuse ja toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	52	10	42
11	Hõustamispsühholoogia 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 ja eksam	52	8	44
	KOKKU	650	212	438

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

*Õppekava koosneb kahest moodulist.

KOOLITAJAD

Siret Saarsalu, MSc

Toitumisterapeudi (tase 6) ja täiskasvanute koolitaja (tase 7) kutsetunnistused

Haridus:

2010 - 2012 Hohenheimi Ülikool, Saksamaa. Loodusteaduse magistrikraad (toitumismeditsiin)

2011 - 2012 ETH Zürich, Šveits. Vahetusüliõpilane (toiduaineteadused)

2006 - 2008 Tartu Ülikool. Loodusteaduse magistrikraad (orgaaniline keemia)

Töökohad:

11.2014 - ... SA TÜ Kliinikumi Ühendlabor, Kliinilise geneetika keskus, toitumisterapeut (0,25)

02/2013 - ... Nutrilligent OÜ (Rahvatervise Akadeemia), juhatuse liige, toitumisterapeut ja koolitaja

Ege Johanson, PhD

Haridus:

2006–2007 Katholieke Universiteit Leuven, Department of Rehabilitation Sciences, Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences, Belgium, doktoriõpe

2003–2011 Tartu Ülikool, Spordibioloogia ja füsioteraapia instituut, liikumis- ja sporditeaduste eriala, doktoriõpe

2001–2003 Tartu Ülikool, Spordibioloogia ja füsioteraapia instituut, MSc (teaduskraad) cum laude, liikumis-ja sporditeaduste erialal

Töökohad:

2016 - ... Tartu Ülikooli bio- ja siirdemeditsiini instituut, anatoomia õppetooli assistent (0.25)

2012 - ... Füsiokliinik OÜ, juhatuse liige ja füsioterapeut

Anneli Rätsep, PhD

Motiveeriva intervjuueerimise treener (EMITA)

Haridus:

2005 - 2009 Tartu Ülikool, arstiteaduskond, peremeditsiini doktorantuur

1997 - 2001 Tartu Ülikool peremeditsiini residentuur

1996 - 1997 Tartu Maarjamõisa haigla internatuur

1988 - 1997 Tartu Ülikool, arstiteaduskond, ravi eriala

Töökohad:

2016 - ... Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut, peremeditsiini dotsent (0,50)

2016 - ... Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut, peremeditsiini vanemteadur (0,50)

2002 - ... Ülikooli Perearstikeskus, perearst

Ruth Kalda, PhD

Motiveeriva intervjuerimise treener (EMITA)

Haridus:

2001 Tartu Ülikool, arstiteaduskond, meditsiiniteaduste doktor

1989 Tartu Ülikool, arstiteaduskond, ravi eriala

Töökohad:

2016 - ... Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut, peremeditsiini professor (1,00)

2016 - ... Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut, instituudi juhataja

2000 - ... Ülikooli Perearstikeskus, perearst

Kaarel Adamberg, PhD

Haridus:

2001 - 2004 Tallinna Tehnikaülikool, bio- ja toiduainete tehnoloogia õppesuund, doktoriõpe

1999 - 2001 Tallinna Tehnikaülikool, geenitehnoloogia õppesuund, MSc

Töökohad:

2017 - ... Tallinna Tehnikaülikool, Loodusteaduskond, Keemia- ja biotehnoloogia instituut, Vanemteadur (0,50)

2004 - ... AS Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskus, projektijuht (0,50)

Ene Viiard, PhD

Haridus:

2009 - 2014 Tallinna Tehnikaülikool, Keemia- ja materjalitehnoloogia, doktoriõpe

2007 - 2009 Tallinna Tehnikaülikool, Toidutehnika ja tootearendus, MSc (cum laude)

Töökoht:

2015 - ... AS Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskus, Toiduteaduse osakonna juhataja (1,00)

Kristel Ehala-Aleksejev, MSc

Haridus:

2010 - ... Tartu Ülikooli arstiteaduskond, doktoriõpe reproduktiivmeditsiinis

2004 - 2006 Leuveni Katoliiklik Ülikool Brüsselis, magistriõpe toitumismeditsiini alal biomeditsiini teaduskonnas

1994 - 1997 Tartu Ülikooli arstiteaduskond, internatuur

1988 - 1994 Tartu Ülikooli arstiteaduskond, ravi eriala

Töökoht:

2007 - ... Androloogiakeskus, arst-õppejõud (1,00)

2007 - ... Eesti Diabeedikeskus

Mati Arend, PhD

Haridus:

2011 - 2016 Tartu Ülikool, Liikumis- ja sporditeadused, PhD

2009 - 2011 Tartu Ülikool, Füsioteraapia, MSc

Töökoht:

2010–... SA Tartu Ülikooli Kliinikum, Spordimediitsini ja taastusravi kliinik, füsioterapeut (0,75)

Vilma Tatar

Haridus:

1979 - 1984 Eesti Põllumajanduse Akadeemia

Töökoht:

2012 - ... Eesti Maaülikool, Veterinaarmeditsiini ja loomakasvatuse instituut, Toiduteaduse ja toiduainete tehnoloogia osakond, lektor (1,00)

Tuuli Taimur, MSc

Täiskasvanute koolitaja (tase 5) kutsetunnistus

Haridus:

2016 - ... Tartu Ülikool, rahvatervishoid, magistriõpe

2013 - 2014 Annely Sootsi Tervisekool, toitumisenõustaja õpe

2009 - 2016 Tallinna Tehnikaülikooli Tartu Kolledž, tööstusökoloogia, magistriõpe

Töökoht:

2015 - ... Nutrilligent OÜ, toitumisenõustaja ja koolitaja

Raili Saar, MSc

Haridus:

2009 - 2011 Eesti Maaülikool, tehnikateaduse magister lihatehnoloogia erialal

Töökoht:

2013 - ... Eesti Maaülikool, Toiduainete tehnoloogia (1,00)

Reelika Õigemeel, BSc

Haridus:

2012 Annely Sootsi Tervisekool, toitumisenõustaja õpe

2004 Eesti Maaülikool, keskkonnakaitse, bakalaureuseõpe

Töökoht:

2011 - ... RecteMente OÜ, juhatuse liige, toitumisenõustaja ja koolitaja

Kadri Ligi, PhD

Haridus:

2012 - 2016 Tartu Ülikool, keemia, PhD

2010 - 2012 Tartu Ülikool, keemia, MSc

Töökoht:

2016 - ... Tartu Ülikool, Loodus- ja täppisteaduste valdkond, Keemia instituut, spetsialist (1,00)

Sandra Tamm

Haridus:

2016 - ... Irish Institute of Nutrition & Health (Iiri Tervise ja Toitumise Instituut), Dip Nutritional Therapy (toitumisteraapia)

2016 - ... Institute for Integrative Nutrition, USA, New York, Immersion Course

2012 - 2013 Institute for Integrative Nutrition, USA, New York, Certified Holistic Health Coach (tervisenõustaja õpe)

2012 - 2013 A. Sootsi Koolituse Tervisekool (toitumisenõustaja õpe)

2003 - 2004 Tallinna Majanduskool, raamatupidamine, rakenduslik kõrgharidus

Töökoht:

2012 - ... Apones Natural OÜ, juhatuse liige, toitumisenõustaja ja koolitaja

Erle Jõema, MSc

Täiskasvanute koolitaja (tase 5) kutsetunnistus

Haridus:

2014 - ... Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledž, tervisejuhi õppekava toitumisenõustaja suund

2011 - 2012 A. Sootsi Koolituse Tervisekool, toitumisenõustaja õpe

1998 - 2007 Tallinna Tehnikaülikool, Majandusteaduskond, Ärikorraldus, MSc

Töökoht:

2012 - ... Nutrime OÜ, juhatuse liige, tervisejuht-toitumisenõustaja ja koolitaja

Bianka Peetson, MSc

Haridus:

2011 - 2012 A. Sootsi Koolituse Tervisekool, toitumisenõustaja õpe
Tartu Tervishoiu Kõrgkool, ämmaemand

Töökoht:

2001 - ... SA TÜ Kliinikumi Naistekliinik, ämmaemand ja toitumisenõustaja

2000 - ... OÜ Tartu Seksuaaltervise Kliinik, ämmaemand ja toitumisenõustaja

Ülle Hõbemägi, BSc

Haridus:

2015 - 2016 Tallinna Tervishoiukõrgkool (vabaõpe erinevate moodulite raames*)

2010 - 2013 Toitumisteraapia tsükliõpe, Annely Sootsi Koolituse Tervisekool

2012 Certified Nutritional Consultant sertifikaat (AANC, USA)

2009 - 2010 Toitumisnõustaja, Annely Sootsi Koolituse Tervisekool
1991 - 1995 Tallinna Tehnikaülikool, majandusteaduskond, ökonomist

*anatomia, füsioloogia, patofüsioloogia, mikrobioloogia, ladina keel

Töökoht:

2010 - ... Toidutark OÜ, toitumisterapeut

Anna Haasma

Haridus:

Tallinna Ülikool

Töökoht:

SA Tallinna Lastehaigla, psühholoog

Sirje Vaask, PhD

Haridus:

2002 - 2008 Tallinna Tehnikaülikool, keemia- ja materjalitehnoloogia, filosoofiadoktor

1995 - 1998 Kuopio Ülikool, rahvatervise magister

1989 - 1998 Tallinna Tehnikaülikool toiduainete töötlemise õppesuund, loodusteaduse magister

Töökoht:

2015 - ... Tallinna Ülikool, Õppejuht, loodus- ja terviseteaduste instituut (1,00)

Tagli Pitsi, PhD

Haridus:

2001 - 2006 Tallinna Tehnikaülikool, doktor

1995 - 1997 Tallinna Tehnikaülikool, magister

Töökoht:

2017 - ... Tallinna Tehnikaülikool, Loodusteaduskond, Keemia- ja biotehnoloogia instituut, dotsent (0,50)

2006 - ... Tervise Arengu Instituut, ekspert (0,75)