

MIKROORGANISMIDE ROLL INIMESE FÜSIOLOOGIAS

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Mikroorganismide roll inimese füsioloogias

Õppekavarühm

720 Tervis.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1 ja B.2.3 ning Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3 ja B.2.7.

Õppe eesmärk

Kujundada arusaam mikroorganismide rollist inimese füsioloogilistes protsessides ning anda vajalikud teadmised, kuidas on võimalik mikrobioomi funktsionaalsust mõjutada.

Sihtgrupp

Tervishoiutöötajad, toitumisnõustajad ja –terapeudid ning teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid.

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- mõistab inimorganismi kui superorganismi toimimise põhimõtteid;
- oskab kirjeldada mikrobioomi funktsioone ja mõju organismile;
- oskab valida toiduaineid heaolu parendavate bakterite kasvu soosimiseks.

Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad

Õppe kogumaht

8 akadeemilist tundi. Koolitus koosneb vaid auditoorsest tööst.

Õppe sisu

- Mis on mikrobioom?
- Mikrobioomi mõju inimese organismile.
- Mikrobioomi mõjutamine toiduga (sooletervist soodustavad toiduained).
- Pro- ja prebiootikumid ning antibiootikumid.
- Toidulisandite mõju mikrobioomile.
- Kehakaalu ja mikrobioomi seosed.
- Haiguste (autoimmuunhaigused, vaimne tervis, seedeprobleemid jne) ja mikrobioomi seosed.
- Pärmid ja parasiidid.
- Näiteid praktikast – kuidas mikrobioomi mõjutamisega heaolu parendada?
- Mikroobikoosluse analüüs ja toitumissoovitused (TFTAK teenuse kirjeldus).

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.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ja vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud lõputest.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kirjalik test (hõlmab läbitud teemasid)	Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 75% õigeid vastuseid

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 10. oktoobril 2016
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega