

TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA II MOODUL: TOITUMISTERAPEUDI VÄLJAÕPE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Toitumis- ja terviseteraapia II moodul: toitumisterapeudi väljaõpe.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused toitumisteraapia edukaks läbiviimiseks ja valmisolek 6. taseme toitumisterapeudi kutse kvalifikatsiooni taotlemiseks.

Sihtgrupp

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

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- oskab välja selgitada kliendi toitumuslikud probleemid ja individuaalsed vajadused, võttes arvesse tema tervislikku seisundit, käimasolevat ravi ja elustiili;
- oskab koguda vajaminevat tõenduspõhist informatsiooni, seda kriitiliselt analüüsida ning saadud tulemusi oma tegevuses rakendada;
- oskab anda tasakaalustatud toitumise soovitusi erinevate haigusseisundite korral ning koostada eridieete, toetamaks arsti poolt määratud ravi;
- püstitab koostöös kliendiga lühi- ja pikaajalised eesmärgid ning kasutab nende saavutamiseks ja kliendi toetamiseks sobivaid nõustamistehnikaid;
- koostab vastavalt seatud eesmärkidele sobiva toitumis- ja tegevuskava;
- oskab sekkumise tulemusi analüüsida ja vajadusel toitumis- ning tegevuskava korrigeerida.

Õpingute alustamise tingimused

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

Õppe kogumaht

1300 akadeemilist tundi, millest 424 tundi on auditoorset tööd ja 876 tundi on iseseisvat tööd.

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

Õppe sisu

- Toitumise biokeemia II
- Toitumise epidemioloogia II: tõenduse hindamine ja rakendamine
- Fütotoitained ja ravimtaimed
- Neurosensoorika ja endokrinoloogia
- Toitumine ja immuunsüsteem
- Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele II
- Toiduohutus, mikroorganismid ja toksikoloogia II
- Dietoloogia II
- Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad II
- Laboratoorsed analüüsid
- Tarbijakäitumine
- Globaalne toitumine
- Meditsiiniõigus
- Nutrigenoomika ja toiduainete geenitehnoloogia
- Toitumine enne ja peale bariaatrilist operatsiooni
- Kliiniline toitumine ja ravitoitlustamine
- Toitumine ainevahetushaiguste korral
- Farmakogeneetika
- Sportlase toitumine
- Praktika

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 ning õppe praktiliste tööde läbi viimiseks. 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 mittaasaavutamisel, 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. mail 2017
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega

Õppekava
TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA II MOODUL:
 toitumisterapeudi väljaõpe*

II moodul kestab kaks aastat

	Õppeaine nimetus	Maht (ak)	Kontaktunde	Iseseisev töö
1	Toitumise biokeemia II	78	24	54
2	Toitumise epidemioloogia II: tõenduse hindamine ja rakendamine	52	16	36
3	Fütotoitained ja ravimtaimed	52	16	36
4	Neurosensoorika ja endokrinoloogia	39	12	27
5	Toitumine ja immuunsüsteem	78	24	54
6	Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele II	26	8	18
7	Toiduohutus, mikroorganismid ja toksikoloogia II	26	8	18
8	Dietoloogia II	312	92	220
9	Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad II	52	20	32
10	Laboratoorsed analüüsid	26	16	10
11	Tarbijakäitumine	26	8	18
12	Globaalne toitumine	52	8	44
13	Meditasiiniõigus	26	8	18
14	Nutrigenoomika ja toiduainete geenitehnoloogia	52	12	40
15	Toitumine enne ja peale bariaatrilist operatsiooni	26	8	18
16	Kliiniline toitmine ja ravitoitlustamine	52	16	36
17	Toitumine ainevahetushaiguste korral	52	16	36
18	Farmakogeneetika	26	8	18
19	Sportlase toitumine	52	16	36
20	Praktika	91	80	11
21	Lõputöö ja eksam	104	8	96
	KOKKU	1300	424	876

Teine moodul sisaldab 1300 tundi õpet (50 EAP), millest 424 tundi moodustab kontaktõpe ja 876 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

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 intervjuueerimise 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)

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

Raili Saar, MSc

Haridus:

2009 - 2011 Eesti Maaülikool, tehnikateaduse magister lihatehnoloogia erialal

Töökoht:

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

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, toitumisinõustaja ja koolitaja

Ülle Hõbemägi, BSc**Haridus:**

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

2010 - 2013 Toitumisteraapia tsükliõpe, Annely Sootsi Koolituse Tervisekool

2012 Certified Nutritional Consultant sertifikaat (AANC, USA)

2009 - 2010 Toitumisinõustaja, Annely Sootsi Koolituse Tervisekool

1991 - 1995 Tallinna Tehnikaülikool, majandusteaduskond, ökonomist

*anatomia, füsioloogia, patofüsioloogia, mikrobioloogia, ladina keel

Töökoht:

2010 - ... Toidutark OÜ, toitumisterapeut

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)

Ülejäänud koolitajatega läbirääkimised pooleli.