

# ÄRGAS TOITUMINE (MINDFUL EATING) JA MOTIVATSIOONI TOETAMINE MI KAUDU

## Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

## Õppekava nimetus

Ärgas toitumine (mindful eating) ja motivatsiooni toetamine MI kaudu.

## Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

Toitumisinõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.6 ning Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.5.

## Õppe eesmärk

Tutvustada ärksa toitumise (mindful eating) kontseptsiooni ja motiveeriva intervjuerimise lähenemisi kliendi söömisarjumuste kujundamiseks ja alalhoidmiseks.

## Sihtgrupp

Toitumisinõustajad ja –terapeutid, perearstid, pereõed, psühholoogid ning teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid.

## Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- mõistab, miks süüakse, kui ei ole nälg ning oskab eristada füüsilist ja emotsionaalset nälga;
- teab ja omandab kogemuse, mis on „*ärgas toitumine*“;
- oskab leida alternatiivseid võimalusi, kui kliendid/patsiendid ei tule toidupiirangutega toime;
- omab tehnikaid, kuidas suhestuda oma mõtetesse ja emotsioonidesse viisil, mis toetab ärgast toitumist;
- mõistab enesesõbralikkuse olulisust tervisliku elustiili kujundamise juures;
- teab kuidas toetada oma patsiendi/kliendi olemasolevat motivatsiooni.

## Õpingute alustamise tingimused

Valmisolek kaardistada koolituspäevade vahelisel ajal oma emotsioone, mõtteid ja harjumusi seoses toitumisega, integreerida ärksa toitumise põhimõtteid oma ellu ja motiveeriva intervjuerimise põhimõtteid oma töösse.

## Õppe kogumaht

26 akadeemilist tundi. Koolitus koosneb nii auditoorsest (16 t) kui ka iseseisvast (10 t) tööst.

## Õppe sisu

Koolitusel käsitletakse järgmisi teemasid:

- toidupiirangute mõju teadusuuringute tulemusel;
- ärgas toitumine;
- motiveeriv intervjuerimine.

## 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 esitatud eneseanalüüs päeviku vormis.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kirjalik eneseanalüüs	Õpilane mõistab, miks süüakse ja oskab eristada füüsilist ja emotsionaalset nälga. Teab, mis on ärgas toitumine ja omab tehnikaid selle toetamiseks. Oskab leida alternatiivseid võimalusi toidupiirangutega toime tulekuks. Teab kuidas toetada patsiendi/kliendi motivatsiooni.

## 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 MI treeneri väljaõpet. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 3. märtsil 2017  
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega