

TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL: TOITUMISNÕUSTAJA VÄLJAÕPE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Toitumis- ja terviseteraapia I moodul: toitumisharjutuste väljaõpe.

Õppekavarühm

726 Teraapia ja taastusravi.

Õppekava koostamise alus

Toitumisharjutuste, tase 5 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused toitumisharjutuste edukaks läbiviimiseks ja valmisolek 5. taseme toitumisharjutuste kutsekvalifikatsiooni taotlemiseks.

Sihtgrupp

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

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- mõistab tegureid, mis mõjutavad inimese tervist ja elustiili ning lähtub nendest harjutamisel;
- 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 tõendusmaterjali informatsiooni, seda kriitiliselt analüüsida ning saadud tulemusi oma tegevuses rakendada;
- rakendab kliendiharjutamisel motiveeriva intervjuu 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

520 akadeemilist tundi, millest 192 tundi on auditoorseid töid ja 328 tundi on iseseisvat tööd.

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

Õppe sisu

- Sissejuhatus toitumisteadusesse.
- Toitumisõpetus ja 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.
- Dietoloogia I.

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti koolitusklassis ning Tallinnas kasutame renditud koolitusruumi. Õpeklassid 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 õpele. 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 80% 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/>.