

SELEKTIIVNE JA SENSOORNE SÖÖMISHÄIRE LASTEL

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Selektiivne ja sensoorne söömishäire lastel.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisinõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.1. ja toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse eesmärk on anda ülevaade söömisharjumuste kujunemisest lapseas ja seda mõjutavatest teguritest. Osalejatele jagatakse praktilisi lähenemisvõtteid söömisharjumuste muutmiseks ja näpunäiteid, kuidas tulla toime selektiivse ja sensoorse söömishäirega, arvestades seejuures lapse koostöövalmidust ja eripärasid (nt autismispektri häire). Muuhulgas räägitakse söömisega seotud psühholoogilistest probleemidest: uue toidu kartus, puhtuse jooned söömisel, toidu valimine, vedelalt toidult tahkele üleminek, emotsionaalne söömine jm. Tutvustatakse nii teoreetilist osa kui praktilisi küsimusi, kuidas neid lapsi aidata.

Sihtgrupp

Tervishoiutöötajad, toitumisinõustajad, toitumisterapeutid, lasteasutuste spetsialistid, lapsevanemad.

Õpiväljundid

Koolituse läbinud õpilane:

- teab lapsea ühekülgse ja tasakaalustamata toitumise mõju täiskasvanuea terviseprobleemide kujunemisele;
- omab ülevaadet, kuidas söömisprobleemiga last ära tunda;
- teab, mis mõjutab laste maitse-eelistuste ja söömisharjumuste kujunemist ning toiduvalikute piiramist;
- teab tehnikaid ja mängulisi võtteid, mille abil erinevate söömisprobleemidega lapsi uusi toite maitsema ja nendega tutvuma suunata;
- oskab vanemaid ja last toetada ning vajadusel suunab edasi pädevama spetsialisti poole.

Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

8 akadeemilist kontaktundi.

Õppe sisu

Käsitletavad teemad:

- laste ülekaalulisuse ja tasakaalustamata toitumise mõju tervisele täiskasvanueas;
- söömisprobleemiga lapse märkamine;
- maitse-eelistuste ja söömisharjumuste kujunemine;
- toiduvalikute piiramise põhjused;
- psühholoogilised tegurid ja aspektid;
- selektiivse ja sensoorse söömishäire ja autismispektri häirega laste toitumine;
- tehnikad ja mängulised lähenemised söömisprobleemidega laste aitamiseks, söömisharjumuste ja toiduvalikute parandamiseks;
- Sapere meetod;
- lapse toetamine lasteaia ja kooli kollektiivis.

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Rahvatervise Akadeemia koolitusruumid 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 paberkuul või digitaalsed jaotusmaterjalid. Materjalid sisaldavad praktilisi harjutusi, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks ning oma teadmiste iseseisvaks edasiarendamiseks.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ja tasutud õppemaks.

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

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

Kinnitatud 30. detsembril 2019
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega