

KESKKONNATEADLIK TOITUMINE

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Keskkonnateadlik toitumine.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisenõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusel tutvub õppija toidu raiskamisega läbi ahela ning toidu keskkonnamõjudega erinevates etappides. Teab, kuidas üksikisiku valikud mõjutavad keskkonda ning tarbib toitu keskkonnateadlikumalt.

Sihtgrupp

Toitumisenõustajad, toitumisterapeudid, tervise- ja keskkonnahuvilised, tavatarbija, toidutööstuse ja kaubanduse esindajad.

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- teab, milles seisneb toidu keskkonnamõju ja kuidas seda hinnatakse;
- tunneb erinevaid keskkonnamõjuga seotud kontseptsioone ja märgistusi nagu GMO ja mahe ning nendega seotud regulatsioone;
- mõistab toidu raiskamist erinevates etappides ja teab, kuidas üksikindiviidi valikud mõjutavad keskkonda;
- tarbib toitu säästlikumalt ning keskkonnateadlikumalt;
- juhendab klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning keskkonda säästvatest põhimõtetest;
- nõustab klienti tervist ning keskkonda säästvate ja parandavate eluviiside järgimisel.

Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Auditoorne töö 8 akadeemilist tundi.

Õppe sisu

Käsitletavad teemad:

- Toiduvalikutest tulenev keskkonnamõju
 - millised on toidu keskkonnamõjud läbi olelusringi (alates kasvatamisest kuni töötlemise ja tarbimiseni)
 - kuidas läbi olelusringi mõjusid hinnatakse
 - kuidas teha keskkonda hoidvamaid valikuid
- Toiduvalikute jätkusuutlikkus
 - GMO definitsioon, aretus, regulatsioon ja seadused, plussid ja miinused
 - mahepõllumajanduse mõttekus ja probleemid
- Toidu raiskamine läbi ahela
 - toidu raiskamine erinevates toiduahela etappides: põllumajandus, toiduainetööstus, kasvatus, kaubandus, tarbimine (sh kodumajapidamised ja toitlustusasutused), sh kui palju toitu visatakse ära ning millistel põhjustel
 - võimalused toiduraiskamise vältimiseks ja vähendamiseks toiduahela etappides
 - mis saab ära visatud toidust: toidujäätmete sorteerimine ja käitlus
 - komposteerimine ja selle kaudu väärtuse loomine
- Praktilised käitumisviisid keskkonna hoidmiseks
 - toidu säilitamine ja päästmine hävinemise eest
 - mida saab tavatarbija teha ja kuidas muuta harjumusi keskkonna hüvanguks (kodus, poes käies)
 - kaubandusvõrgus tekkivad jäägid, Toidupank

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. 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.

Lõpetamise tingimused

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

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tõend.

Koolitaja kvalifikatsioon

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

Kinnitatud 1. september 2020
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega