

Õppekava
TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL:
toitumisnõustaja väljaõpe*

I moodul kestab ühe aasta

Õppeaine nimetus		Maht (ak)	Kontakttunnid	Iseseisev töö
1	Toitumisnõustamise alused	4	4	0
2	Toitumisõpetus	52	22	30
3	Tervishoiuteenuste korraldamise alused	13	4	9
4	Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele	9	4	5
5	Tervisesportlase toitumisnõustamine	13	8	5
6	Toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	65	6	59
7	Toitumuse hindamise meetodid	13	4	9
8	Toitumine erinevates vanusegruppides ja vahetustega töötaja korral	52	19	33
9	Toitumise biokeemia I	52	16	36
10	Seedimise anatoomia ja füsioloogia	13	8	5
11	Kehakaal, dieetid ja toitumisalased müüdid	65	12	53
12	Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad	143	52	91
13	Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad	26	8	18
14	Toiduohutus	13	6	7
15	Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele ning toidupakendid	13	8	5
16	Keskonnateadlik toitumine	13	6	7
17	Dietoloogia I	26	20	6
	Seedeprobleemid	6	4	2
	Söömishäired	10	8	2
	Seedetrakti mikrobiota seos toidu ja tervisega	10	8	2
18	Lõpuseminar	65	5	60
	KOKKU	650	212	438

Esimene moodul sisaldab 650 tundi õpet (25 EAP), millest 212 tundi moodustab kontaktõpe ja 438 tundi iseseisev töö

*Õppekava koosneb kahest moodulist.