

ÕPPE SISU AINETE KAUPA

Toitumisõustamise alused	
Maht	4 ak tundi
Õppejõud	Siret Saarsalu, Tuuli Taimur
Eesmärk	Õppeaine läbinu on tutvunud kaasõppijate ja õppeprotsessiga ning häälestunud toitumisõustajaks õppimisele. Õpilane tunneb toitumisõustamisega seotud terminoloogiat, ülesandeid ja eesmärgi ning omab ülevaadet tootumisteadusest.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tutvub kaasõppijate ja õppeprotsessiga; kirjeldab oma rolli, eesmärgi ja vastutust õppimisel; omab ülevaadet toitumisõustamise olukorrast Eestis ning hoomab toitumisõustajate vajadust ja olulisust; tunneb erialast terminoloogiat ning mõistab toitumisõustamise olemust, ülesandeid ja eesmärgi; omab ülevaadet tootumisteadusest.
Läbitavad teemad	* Kaasõppijatega tutvumine * Õppekava, -programmi ning -keskkondadega tutvumine * Õppimise eesmärgistamine * Toitumisõustamine Eestis ja toitumisõustajate olulisus * Toitumisõustamise, -teraapia, dietoloogia jm terminoloogia, definitsioon, ülesanded ja eesmärgid * Tootumisteaduse teooria ja praktika
Meetodid	Loeng, arutelu, grupitöö
Iseseisev töö	Puudub
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Toitumisõpetus	
Maht	52 ak tundi, sh 30 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tagli Pitsi, Tuuli Taimur, Teele Tiidt
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab iseseisvalt hinnata inimeste energia- ja toitainete vajadust ning tutvustada Eesti toitumis-, toidu- ja liikumissoovitusi.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab tervisliku toitumise aluseid ning oskab hinnata inimeste energiavajadust; tunneb Eesti toitumis-, toidu- ja liikumissoovitusi ning oskab nendest toitumisõustamisel lähtuda; teab erinevaid mikro- ja makrotoitaineid, oskab hinnata nende vajadust ja selgitada nende rolli ainevahetuses.
Läbitavad teemad	* Tervisliku toitumise alused * Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused * Energiabilanss ja energiavajadus * Mikro- ja makrotoitaineid, nende vajadus ja ainevahetus * Ülevaade toidulisandite tarbimisest
Meetodid	Loengud, seminarid, ettekande esitamine, grupitöö
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine ja ettekande koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, ettekande esitamine, arvestuse sooritamine vähemalt 75%-le.

Tervishoiuteenuste korraldamise alused	
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Sirje Vaask
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet toitumisõustamise seadusandlikust raamistikust, andmekaitseõuete ja kutseeetikast
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab teadmisi toitumisõustamise seadusandlikust raamistikust; tunneb andmekaitseõudeid ja kutseeetikat.
Läbitavad teemad	* Toitumisõustamise seadusandlik raamistik * Andmekaitse * Eetika, huvide käsitlemise alused * Sidusrühmade töö raamistik * Töö kliendi tugivõrgustikuga
Meetodid	Loengud, harjutusülesanded, arutelu
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete lahendamine

Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele	
Maht	9 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Mati Arend
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet liikumissoovitustest ja teab kehalise aktiivsuse mõju tervisele
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab anda liikumissoovitusi erinevatele sihtgruppidele; teab, milline on kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
Läbitavad teemad	* Normaalne kehaline aktiivsus ja hetkeseis Eestis ühiskonnas * Laste, noorte ja täiskasvanute liikumissoovitused Eestis ja mujal maailmas * Liikumissoovitused rasvunule * Kehalise võimekuse hindamise meetodid * Liigse füüsilise koormuse mõju kehale. Mis on ülekoormus ja ülekoormusvigastused? * Koormustest taastumine
Meetodid	Loengud, arutelu
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Tervisesportlase toitumisõustamine	
Maht	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Siret Saarsalu, Teele Tiidt
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab tervisesportlase toitumisvajadusi, oskab tervisesportlast nõustada ja vajadusel menüüd koostada

Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab sportlaste spetsiifilisi toitumisvajadusi ning oskab tervise- ja harrastussportlasi vastavalt nende vajadustele nõustada; oriendteerub erinevate toidulisandite valikus ning teab spordis keelatud aineid ja nende õiguslikku raamistikku.
Läbitavad teemad	* Toitumine erineva tasemega kehalise koormuse puhul ja tootumuslike vajaduste väljaselgitamine * Energiatootmismehhanismid ja toitainete vajadus * Toidu- ja joogisoovitused tervise- ja harrastussportlasele * Toidulisandid, lisatoidud ja spordijoogid tervise- ning harrastusspordis * Spordis keelatud ained, nende õiguslik raamistik
Meetodid	Loengud, arutelu, kliendimenüü korrigeerimine iseseisva tööna
Iseseisev töö	Sportlase menüü korrigeerimine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, iseseisva töö esitamine

Toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	
Maht	65 ak tundi, sh 59 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tuuli Taimur, Teele Tiidt, Kärt Jalajas
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab sobiva meetodi abil inimese toitumist hinnata ja menüüd koostada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab erinevaid toitumise hindamise meetodeid; oskab toitumisprogrammi abil teha menüüanalüüsi ning koostada näo ideaalmenüü;
Läbitavad teemad	* Anamnees ja tootumuslike vajaduste hindamine * Toitumise hindamise meetodid * Menüüanalüüs, menüüde koostamine, arvuti programmid ja andmebaasid toitumisnõustamises * Toitumisnõustamise ja toitumisplani dokumenteerimine
Meetodid	Loeng, paaritöö, menüüanalüüsi tegemine toitumisprogrammis, ideaalmenüü koostamine
Iseseisev töö	Menüüanalüüsi ja ideaalmenüü koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, iseseisva töö esitamine

Toitumise hindamise meetodid	
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Teele Tiidt
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab hinnata inimese toitumust (sh kehakoostist määrata)
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab erinevaid toitumise hindamise meetodeid; oskab hinnata inimese kehakoostist kasutades selleks erinevaid meetodeid;
Läbitavad teemad	* Toitumise hindamise meetodid
Meetodid	Loeng, kehakoostise analüüsi läbi tegemine ja analüüs
Iseseisev töö	Kehakoostise analüüsi tulemuste vormistamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, iseseisva töö esitamine

Toitumine erinevates vanusegruppides ja vahetustega töötaja korral	
Maht	52 ak tundi, sh 33 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Reelika Õigemeel, Külli Holsting, Tuuli Taimur, Kristi Arendi
Eesmärk	Õppeaine läbinul on teadmised ja oskused toitumissoovituste jagamiseks erinevas eas inimestele ja neile, kellel on vahetustega töötaja
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> oskab anda toitumissoovitusi erinevas eas inimestele; oskab koostada lasteaia- ja koolimenüüd ning teab, mis on tehnoloogiline kaart; teab mida ette võtta erinevates vanusegruppides esinevate toitumisprobleemide korral; oskab anda toitumissoovitusi öövalves töötavatele inimestele või teiste elukutsetega seoses.
Läbitavad teemad	* Raseda, imetava ema, imiku, väikelapse, teismelise ja eakate toitumine * Lasteaialapse menüü koostamine, koolilõuna menüü koostamine ja tehnoloogiline kaart * Toitumisprobleemid erinevates vanusegruppides (isutus, alakaal, selektiivne söömishäire, üleminekuiga jne) * Toitumise mõju vananemisprotsessidele * Elukutsetega seotud toitumine (öövalved)
Meetodid	Loengud, seminarid, arutelu, iseseisev töö kirjandusega, menüü koostamine
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine, menüü koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisva töö esitamine

Toitumise biokeemia I	
Maht	52 ak tundi, sh 36 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Laine Parts
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet makrotoitainetega toimivatest muundustest ainevahetuses
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb rakubioloogia põhitõdesid ja oskab luua seoseid inimese ainevahetuse toimimisega; oriendteerub makrotoitainete metabolismes radades ja oskab omandatud teadmisi toitumissoovituste kujundamisel arvesse võtta.
Läbitavad teemad	* Sissejuhatus toitumise biokeemiasse, põhimõisted * Rakubioloogia põhitõed, energia salvestamine, rakkude jagunemine ja diferentseerumine * Süsivesikute, rasvade ja valkude rakusisene ainevahetus
Meetodid	Loengud, seminarid, iseseisev töö kirjandusega
Iseseisev töö	Kirjanduse läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, arvestuse sooritamise vähemalt 75%-le.

Seedimise anatoomia ja füsioloogia	
Maht	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ege Johanson
Eesmärk	Õppeaine läbinul on kujunenud arusaam organite ja organsüsteemide koostööst ning olemas ülevaade seedimise toimimisest.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb inimkeha ehituse ja talitluse alustaladid seedimise vaatevinklist; tunneb seedeelundite ja elundkondade ehitust, paiknemist ja talitlust; mõistab inimorganismi kui terviku toimimist.
Läbitavad teemad	* Siseelundid, seedeaparaat * Inimene kui tervik

Meetodid	Loengud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Kehakaalu, dieetid ja toitumislased müüdid	
Maht	65 ak tundi, sh 53 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Kristel Ehala Aleksejev, Tuuli Taimur
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab kehakaalu mõjutavaid faktoreid, teab meetodeid kehakaalu langetamiseks ja tõstmiseks ning tunneb erinevaid toitumisviise
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb tervislikke kaalu langetamise ja tõstmise viise ning oskab oma kliente antud teemal nõustada; tunneb erinevaid toitumisviise ja teab nende kasusid ning puudusi; oskab kliente erinevate toitumisviiside osas juhendada ja menüüd koostada.
Läbitavad teemad	* Kehakaalu mõjutavad faktorid * Tervislikud ja põhjendatud kehakaalu langetamise ja tõstmise viisid * Toidulisandid ja dieetoidud kaalulangetamisel * Vaimse tervise ja stressi mõju kehakaalule * Erinevad toitumisviisid: taimetoitlus, veganlus, toortoitumine, paleo, LCHF, GK, Vahemere jne * Toitumislased müüdid
Meetodid	Loengud, seminarid, arutelu, uurimustöö tegemine, kliendijuhiste ja menüü koostamine, dieedi proovimine ja ettekande tegemine
Iseseisev töö	Uurimustöö, kliendijuhiste ja menüü koostamine, dieedi proovimine ja ettekande koostamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, ühest toitumisviisist uurimustöö koostamine, kliendijuhiste koostamine, dieedi proovimine ja uurimustöö ettekandmine

Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad	
Maht	143 ak tundi, sh 91 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Anneli Rätsep, Ruth Kalda, Liine Põldsam, Viive Einfeldt, Julia Laanemets, Tuuli Taimur, Teele Tiidt, Kärt Jalajas
Eesmärk	Õppeaine läbinu mõistab nõustamispsühholoogia olemust, tunneb alusteadmisi motiveerivast intervjuerimisest ja oskab ära tunda olukordi, kus meetodid rakendada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab nõustamispsühholoogia olemust, erinevaid lähenemisi ning meetodeid; teab nõustamismudeleid; teab, kuidas nõustamisessanss üles ehitada ja oskab läbi viia hindamisintervjuu; mõistab, millistes olukordades rakendada motiveerivat intervjuerimist (MI) ja oskab enda tööd MI protsessidest lähtuvalt analüüsida; tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja oskab neid tavapärasel tööolukorras kasutada; saab aru motivatsiooni, ambivalentuse ning resistentsuse olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel; mõistab uskumuste rolli käitumise juhtimisel ja mõtestab väärtuste mõju oma eluväljakutele; teab, mis on muutustejutt ja samaksäämisjutt; analüüsib ja reflekteerib oma arenguvajadust.
Läbitavad teemad	* Nõustamispsühholoogia olemus. Erinevad lähenemised ja meetodid nõustamises * Nõustamismudelid, päevakava, hindamisintervjuu läbi viimine * Motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetiline taust, kujunemislugu ning rakendusvaldkonnad. MI vaimsus ja protsessid * Kliendikesksed nõustamistehnikad, info jagamine kliendile MI-le kohasel viisil * Ambivalentus, ebakõla ja sellega toimetulek. Muutustejutt * Arengu ja muutuste loogilised tasandid, uskumused ja väärtused
Meetodid	Loengud, seminarid, arutelud, paaris- ja grupitööd, oskuste praktiseerimine koolitaja juhendamisel ja iseseisvate tööd, mille käigus viiakse läbi 4 nõustamisessiooni ja analüüsitakse seda õpitust lähtuvalt
Iseseisev töö	Koolituspäevade vahel motiveeriva intervjuerimise põhimõtete integreerimine oma töösse, nelja nõustamise läbi viimine ja juhtumianalüüside vormistamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisvate tööde esitamine

Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad	
Maht	26 ak tundi, sh 18 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Sirje Vaask
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet epidemioloogia ja tõendus põhise toitumise põhilalustest, teadusuuringute meetoditest ja infootsingute alustest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab esmaseid teadmisi toitumise epidemioloogiast; oskab teostada infootsingut ja leida tõendus põhiseid allikaid; oskab teadusuuringute andmete kvaliteeti ja tulemusi kriitiliselt hinnata.
Läbitavad teemad	* Toitumise epidemioloogia põhilalused ja valdkonna areng * Teadusuuringute meetodid, indikaatorid ja tulemuste käsitamine * Toitumise epidemioloogia uuringute näited * Tõendus põhised andmeallikad toitumises ja infootsingu alused * Epidemioloogilised uuringud Eestis * Teadusuuringute andmete kvaliteet ja tulemuste kriitiline hindamine * Tõenduse tugevus erinevate uuringumeetodite lõikes * Toitumise epidemioloogia tulemuste rakendamine
Meetodid	Loengud ja seminarid, harjutusülesannete lahendamine
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete sooritamine

Toiduohutus	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Raili Saar
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab vajalikke teadmisi toiduohutusest ja selle tagamisest
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb toiduohutuse seadusandlust ning toiduhügieeni põhimõtteid; tunneb toiduainete mikrobioloogia põhilaluseid, toiduga levida võivaid haigusi ja nende vältimise võimalusi; teab, kuidas hoida toiduhügieeni töötubade läbiviimisel.
Läbitavad teemad	* Toiduohutus, toidumürgistuste ennetamine * Toiduhügieen (keemiline, bioloogiline ja füüsikaline ohutus) * Toiduainete mikrobioloogia, probleemid ja lahendused * Funktsionaalsed mikroorganismid toidus

	* Toiduhügieen töötubade läbiviimisel
Meetodid	Loengud, arutelu
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele ning toidupakendid	
Maht	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ene Viiard, Tuuli Taimur
Eesmärk	Õppe läbinul on baasteadmised toidutehnoloogiast, töötlemise mõjust toitainete sisaldusele ning pakendite lugemise oskused
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tunneb toidu kvaliteeti mõjutavaid tegureid ja tervislike toidu valmistamise ning säilitamise viise; teab toiduainetetööstuse kvaliteedinõuete ja -kontrolli aluseid; teab toidu rikastamise võimalusi ja tunneb peamisi lisaaineid; tunneb toidumärgistuse reegleid ja oskab lugeda pakendeid.
Läbitavad teemad	* Toidu valmistamise ja säilitamise viisid * Tervislik toiduvalmistamine * Muutused toidu koostises ja toitainete sisalduses toidu valmistamise ja säilitamise käigus * Kvaliteedinõuded ja -kontroll toiduainetetööstuses * Toidu rikastamine, peamised lisaained * Toidu märgistus ja pakendite lugemise oskus
Meetodid	Loengud, arutelu, töö pakenditega
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine, töö pakenditega
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Keskkonnateadlik toitumine	
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Sirli Pehme, Eve Veromann
Eesmärk	Õppeaine läbinu on tutvunud toidu raiskamisega läbi ahela ning toidu keskkonnamõjudega erinevates etappides. Teab, kuidas üksikisiku valikud mõjutavad keskkonda ning tarbib toitu keskkonnateadlikumalt.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> 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; teab, kuidas klienti toidu valmistamisel, valimisel, säilitamisel ja töötlemisel juhendada, lähtuvalt klienti individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning keskkonda säästvatest põhimõtetest. nõustab klienti tervist ning keskkonda säästvate ja prandavate eluviiside järgimisel.
Läbitavad teemad	* Toiduvalikutest tulenev keskkonnamõju (keskkonnamõju läbi olelusringi, mõjude hindamine läbi olelusringi, keskkonda hoidvamad valikud) * Toiduvalikute jätkusuutlikkus (GMO ja mahepõllumajanduse definitsioon, regulatsioon ja seadused, plussid ja miinused) * Toidu raiskamine läbi ahela * Võimalused toiduraiskamise vältimiseks ja vähendamiseks erinevates toiduahela etappides * Toidujäätmete sorteerimine ja käitlus
Meetodid	Loengud, arutelu
Iseseisev töö	Loengumaterjalide läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

Dietoloogia I	
Maht	26 ak tundi, sh 6 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Ülle Hõbemägi, Anna Haasma, Anna-Liisa Sutt, Kaarel Adamberg
Eesmärk	Õppeaine läbinul on ülevaade levinumatest seedeprobleemidest ja söömishäiretest ning teab, millal tuleb klient edasi suunata pädevama spetsialisti poole. Samuti omab ülevaadet, kuidas toitumise abil seedimist ja immuunsüsteemi toetada.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab levinumaid seedeprobleeme, kuidas toitumise abil seedimist ja immuunsüsteemi toetada; tunneb levinumaid söömishäire liike; teab, kuidas söömishäirete teket ennetada; tunneb ära tervisele ohtlikud seisundid ning oskab klienti suunata õige spetsialisti juurde.
Läbitavad teemad	* Seedeprobleemid ja mikrobiom * Söömishäirete olemus ja ilmingud ning toitumine söömishäirete korral * Tervisele ohtlikud seisundid ja meditsiinilist sekkumist vajavad sümptomid
Meetodid	Loengud, seminarid, arutelud
Iseseisev töö	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides

Lõpuseminar	
Maht	65 ak tundi, sh 60 tundi iseseisvat tööd
Õppejõud	Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Teele Tiid, Julia Laanemets
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab õppeprogrammi raames omandatud teadmised siduda ühtseks tervikuks ja neid praktikas rakendada
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> omab põhjalikke tootumisalaseid teadmisi ja oskab neid tootumisenõustamisel kasutada.
Meetodid	Klienti nõustamine koos videosalvestusega, juhtumianalüüs ja eksam
Iseseisev töö	Klientinõustamise ettevalmistus, läbiviimine, videosalvestuse tegemine, juhtumianalüüsi vormistamine. Kirjalik eksam
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% seminarides, nõustamise videosalvestuse ja juhtumianalüüsi esitamine ja eksami sooritamine vähemalt 75%-le