

TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL: TOITUMISNÕUSTAJA VÄLJAÕPE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Toitumis- ja terviseteraapia I moodul: toitumisinõustaja väljaõpe.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisinõustaja, tase 5 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused toitumisinõustamise edukaks läbiviimiseks ja valmisolek 5. taseme toitumisinõustaja kutse kvalifikatsiooni taotlemiseks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õpilane:

- mõistab tegureid, mis mõjutavad inimese tervist ja elustiili ning lähtub nendest nõustamisel;
- oskab analüüsida erinevate sihtgruppide toitumist ja valida selle parandamiseks sobiva meetodi;
- oskab anda tasakaalustatud toitumise soovitusi, sh erineva tasemega kehalise koormuse korral, kehakaalu korrigeerimiseks, seedimise toetamiseks ja söömishäirete tekke ennetamiseks;
- oskab koguda vajaminevat tõendusmaterjali informatsiooni, seda kriitiliselt analüüsida ning saadud tulemusi oma tegevuses rakendada;
- rakendab kliendinõustamisel motiveeriva intervjuerimise tehnikaid;
- oskab tuvastada olukorra, kus klient/patsient on vaja edasi suunata teise erialaspetsialisti vastuvõtule ja nendega asjakohast koostööd teha.

Sihtgrupp

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

Õpingute alustamise tingimused

- Registreerimisvormi täitmine.
- Kesk- või kõrgharidust tõendava dokumendi koopia esitamine.
- Avalduse esitamine koos motivatsioonikirja ja eluloo kirjeldusega.
- Koolituslepingu sõlmimine.

Õppe maht ja ülesehitus

650 akadeemilist tundi, millest 212 tundi on auditoorset tööd ja 438 tundi on iseseisvat tööd. Õpe kestab ühe aasta ja toimub tsükliõppena 2-4 õppepäeval kuus (R-L või N-R).

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitlevavad teemad:

- Toitumisnõustamise alused.
- Toitumisõpetus.
- Tervishoiuteenuste korraldamise alused.
- Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
- Tervisesportlase toitumisnõustamine.
- Toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine.
- Toitumuse hindamise meetodid.
- Toitumine erinevates vanusegruppides ja vahetustega tööaja korral.
- Toitumise biokeemia I.
- Seedimise anatoomia ja füsioloogia.
- Kehakaal, dieetid ja toitumisalased müüdid.
- Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad.
- Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad.
- Toiduohutus.
- Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele ning toidupakendid.
- Keskkonnateadlik toitumine.
- Dietoloogia I.
- Lõpuseminar.

Peamised õppemeetodid: loengud, seminarid, arutelud, paaris- ja gruppitööd, harjutusülesanded, ettekande tegemine, menüü analüüsimine, koostamine ja korrigeerimine, uurimustöö tegemine koos dieedi läbi proovimisega, toitumisnõustamine, juhtumianalüüsi koostamine.

Õppekeskkond ja õppevahendid

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti koolitusklassis ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust. Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale. Kursusel osalejatelt eeldatakse kodutööde tegemiseks arvuti kasutamise võimalust.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorses töös vähemalt 75% ulatuses, arvestatud kodutööd ja vahetestid, vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud lõpueksam ja seminaritöö.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kodutööd ja vahetestid	1. Positiivseks soorituseks lahendab õigesti vähemalt 75% ülesannetest.
Lõpueksam	2. Positiivseks soorituseks vastab õigesti vähemalt 75% küsimustest.
Seminaritöö	3. Viib läbi toitumisnõustamise koos videosalvestusega, koostab juhtumianalüüsi ja ideaalmenüü.

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.

Koolitajate kvalifikatsioon

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

Kinnitatud 2. november 2020
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega