

# VALIV SÖÖJA LASTEAIAS JA KOOLIS

## Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

## Õppekava nimetus

Valiv sööja lasteaias ja koolis.

## Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

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

## Õppe eesmärk

Koolituse läbinu märkab lastekollektiivis toidu suhtes valivat last, teab ja mõistab valiva söömiskäitumise põhjuseid ning oskab seeläbi last toetada toiduvalikute mitmekesistamisel ja söömisharjumuste parendamisel.

## Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õpilane:

- oskab kooli ja lasteaia keskkonnas märgata toidu suhtes valivat last;
- teab ja mõistab erinevaid valiva söömiskäitumise põhjuseid;
- oskab valiva söömiskäitumisega last toiduvalikute parandamisel toetada;
- rakendab loovaid lähenemisi rühmakollektiivis või klassis toiduhariduse paremaks edasiandmiseks ning lastes uudishimu äratamiseks;
- nõustab vajadusel lapse sotsiaalvõrgustikku, kuidas toetada last toiduvalikute mitmekesistamisel ja söömisharjumuste parendamisel.

## Sihtgrupp

Toitumisnõustajad, toitumisterapeudid, haridustöötajad, lasteaedades ja üldhariduskoolides menüüde koostajad ning toiduvalmistajad.

## Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

## Õppe maht ja ülesehitus

---

Koolituse kogumaht on auditoorne töö 8 akadeemilist tundi.

## Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

---

### Käsitletavad teemad:

- Laste toitumise olulisus.
- Laste tervisliku toitumise alused.
- Maitse-eelistuste ja söömisharjumuste kujunemine.
- Toiduvalikute piiramise põhjused.
- Selektiivne söömiskäitumine, sh valiva söömise liigitamine.
- Toitainete ala- ja ületarbimine ja mõju laste arengule.
- Praktilised soovitused ja lähenemised laste toiduvalikute ja söömisharjumuste parandamiseks.
- Võimalused lasteaias ja/või koolis erinevate sekkumiste kavandamiseks ja läbiviimiseks.

**Peamised õppemeetodid:** loengud, arutelud, grupivestlused, praktilised ülesanded.

## Õppekeskkond ja õppevahendid

---

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti 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.

## Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

---

Õpiväljundite hindamist ei toimu.

## Väljastatavad dokumendid

---

Koolituse läbinutele 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 20. oktoober 2020  
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega