

# TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL: TOITUMISNÕUSTAJA VÄLJAÕPE

## Täiendkoolitusasutuse nimetus

---

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

## Õppekava nimetus

---

Toitumis- ja terviseteraapia I moodul: toitumisharjutaja väljaõpe.

## Õppekavarühm

---

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

---

Toitumisharjutaja, tase 5 kutsestandard.

## Õppe eesmärk

---

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

## Õpiväljundid

---

Koolituse lõpetanud õppija:

- mõistab tegureid, mis mõjutavad inimese tervist ja elustiili ning lähtub nendest nõustamisel;
- analüüsib erinevate sihtgruppide toitumist ja valib selle parandamiseks sobiva meetodi;
- annab tasakaalustatud toitumise soovitusi, sh erineva tasemega kehalise koormuse korral, kehakaalu korrigeerimiseks, seedimise toetamiseks ja söömishäirete tekke ennetamiseks;
- otsib vajaminevat tõendusmaterjali informatsiooni, analüüsib seda kriitiliselt ning rakendab oma tegevuses;
- rakendab kliendi nõustamisel erinevaid nõustamistehnikaid;
- tuvastab olukorra, kus klient on vaja edasi suunata teise erialaspetsialisti vastuvõtule ja teeb nendega asjakohast koostööd.

## Sihtgrupp

---

Tervishoiutöötajad, teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid ja toitumisharjutaja eriala omandada soovijad.

## Õpingute alustamise tingimused

---

- Avalduse esitamine.
- Motivatsioonikirja esitamine koos CV-ga.
- Eesti keele oskus tasemel B2.
- Soovituslik inglise keele oskus.
- Vajadusel vestlus.
- Koolituslepingu sõlmimine.

## Õppe maht ja ülesehitus

650 akadeemilist tundi, millest 214 tundi on auditoorset tööd ja 436 tundi on iseseisvat tööd. Õpe kestab ühe aasta ja toimub tsükliõppena 2-4 õppepäeval kuus (N-L).

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

### Käsitletavat teemasid:

- Toitumisnõustamise alused.
- Toitumisõpetus.
- Tervishoiuteenuste korraldamise alused.
- Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
- Tervisesportlase toitumisnõustamine.
- Toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine.
- Toitumise 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.
- Lõputöö seminar.

**Peamised õppemeetodid:** loeng, seminar, arutelu, individuaalne-, paaris- ja grupitöö, harjutusülesanne, ettekanne, analüüs, uurimustöö, dieedi läbiproovimine, toitumisnõustamine, juhtumianalüüs, essee, test, eksam.

## Õppekeskkond ja õppevahendid

Õpe toimub Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis või veebikeskkonnas Zoom. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Koolitusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust. Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale. Osalejatelt eeldatakse kodutööde tegemiseks arvuti kasutamise ja veebiõppes mikrofoni ning kaamera 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.
Lõputöö	3. Viib läbi toitumisnõustamise koos videosalvestusega, koostab juhtumianalüüsi vastavalt juhendile ja ideaalmenüü tuginedes Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele ning toitumisnõustaja kutsestandardile.

## Väljastatavad dokumendid

---

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õpijale väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittedaavutamisel, kuid õppetööst osa võtmisel, väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

## Koolitajate kvalifikatsioon

---

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

Kinnitatud 3. jaanuar 2022  
Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega

Õppekava  
**TOITUMIS- JA TERVISETERAAPIA I MOODUL:**  
 toitumisnõustaja väljaõpe

I moodul kestab ühe aasta

Õppeaine nimetus		Maht (ak)	Kontaktunnid	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	Toitumise 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	156	52	104
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	Lõputöö seminar	52	7	45
	<b>KOKKU</b>	<b>650</b>	<b>214</b>	<b>436</b>

Esimene moodul sisaldab 650 tundi õpet (25 EAP), millest 214 tundi moodustab kontaktõpe ja 436 tundi iseseisev töö

**ÕPPE SISU AINETE KAUPA**

<b>Toitumisnõustamise alused</b>	
<b>Maht</b>	4 ak tundi.
<b>Koolitajad</b>	Tuuli Taimur, Velli Racioppi.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu on tutvunud kaasõppijate ja õppeprotsessiga ning häälestunud toitumisnõustajaks õppimisele. Õppija tunneb toitumisnõustamisega seotud terminoloogiat, ülesandeid ja eesmärgi ning omab ülevaadet toitumisteadusest.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>tutvub kaasõppijate ja õppeprotsessiga;</li> <li>kirjeldab oma rolli, eesmärgi ja vastutust õppimisel;</li> <li>omab ülevaadet toitumisnõustamise olukorrast Eestis ning hoomab toitumisnõustajate vajadust ja olulisust;</li> <li>tunneb erialast terminoloogiat ning mõistab toitumisnõustamise olemust, ülesandeid ja eesmärgi;</li> <li>omab lühikäsitlust toitumisteadusest.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Kaasõppijatega tutvumine * Õppekava, -programmi ning -keskkondadega tutvumine * Õppimise eesmärgistamine * Toitumisnõustamine Eestis ja toitumisnõustajate olulisus * Toitumisnõustamise, -teraapia, dieetoloogia jm terminoloogia, definitsioon, ülesanded ja eesmärgid * Toitumisteaduse teooria ja praktika
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu, grupitöö.
<b>Iseseisev töö</b>	Puudub.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

<b>Toitumisõpetus</b>	
<b>Maht</b>	52 ak tundi, sh 30 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Tagli Pitsi, Tuuli Taimur, Teele Tiidt, Kärt Jalajas, Laine Parts.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu teab tervisliku toitumise aluseid ning Eesti toitumis-, toidu- ja liikumissoovitusi.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>hindab kliendi energia- ja toitainete vajadust;</li> <li>lähtub toitumisnõustamisel Eesti toitumis-, toidu- ja liikumissoovitustest;</li> <li>hindab mikro- ja makrotoitainete vajadust ja kirjeldab nende rolli ainevahetuses.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Tervisliku toitumise alused * Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused * Energiabilanss ja energijavajadus * Mikro- ja makrotoitaineid, nende vajadus ja ainevahetus * Ülevaade toidulisandite tarbimisest
<b>Meetodid</b>	Loeng, seminar, grupitöö, test, kirjalik analüüs.
<b>Iseseisev töö</b>	Kirjanduse läbi töötamine ja seminaritöö (toidupäeviku pidamine, kirjalik analüüs).
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, seminaritöö ja testi positiivne sooritamine.

<b>Tervishoiuteenuste korraldamise alused</b>	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Sirje Vaask.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu omab ülevaadet toitumisnõustamise seadusandlikust raamistikust, andmekaitsealsetest ja kutseeetikast.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>omab teadmisi toitumisnõustamise seadusandlikust raamistikust;</li> <li>arutleb andmekaitsealsetest ja kutseeetika üle.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Toitumisnõustamise seadusandlik raamistik * Andmekaitse * Eetika, huvide käsitlemise alused * Sidusühmade töö raamistik * Töö kliendi tugivõrgustikuga
<b>Meetodid</b>	Loeng, harjutusülesanne, arutelu, test.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjali läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine, test.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete lahendamine, testi positiivne sooritamine.

<b>Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele</b>	
<b>Maht</b>	9 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Mati Arend.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu omab ülevaadet liikumissoovitustest ja teab kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>annab liikumissoovitusi erinevatele sihtgruppidele;</li> <li>teab, milline on kehalise aktiivsuse mõju tervisele.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Normaalne kehaline aktiivsus ja hetkeseis Eestis ja maailmas * 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
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjali läbi töötamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Tervisesportlase toitumishõustamine	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Teete Tiidt.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu teab tervisesportlase toitumisvajadusi ja oskab tervisesportlast toiduvalikute tegemisel nõustada.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>hindab sportlaste spetsiifilisi toitumisvajadusi ning lähtub nendest nõustamisest;</li> <li>orienteerub erinevate toidulisandite valikus ning teab spordis keelatud aineid ja nende õiguslikku raamistikku.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Toitumine erineva tasemega kehalise koormuse puhul ja toitumuslike 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
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu, grupitöö, arvutusülesanne.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjali läbi töötamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Toitumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	
<b>Maht</b>	65 ak tundi, sh 59 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Tuuli Taimur, Teete Tiidt, Kärt Jalajas.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu oskab sobiva meetodi abil inimese toitumist hinnata ja menüüid tasakaalustada ning koostada.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab erinevaid toitumise hindamise meetodeid;</li> <li>teeb toitumisprogrammi abil menüüanalüüsi ning koostab nõid menüü.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Toitumise hindamise meetodid * Menüüanalüüs, menüüde koostamine, arvuti programmid ja andmebaasid toitumishõustamises * Toitumishõustamise ja toitumisplaanide dokumenteerimine
<b>Meetodid</b>	Loeng, paaritöö, intervjuu, analüüs, menüü koostamine.
<b>Iseseisev töö</b>	Seminaritöö (toidupäeviku juhendi koostamine, menüüanalüüsi tegemine toitumisprogrammis, ideaalmenüü koostamine).
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes, seminaritöö esitamine.

Toitumise hindamise meetodid	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Teete Tiidt.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu oskab koguda vajalikke andmeid toitumishõustamise läbi viimiseks.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>kogub kliendi toitumis- ja tervisealaseid andmeid;</li> <li>tunneb erinevaid toitumise hindamise meetodeid ja võimalusi.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Anamnees ja toitumuslike vajaduste hindamine * Toitumise hindamise meetodid
<b>Meetodid</b>	Loeng, grupitöö, arutelu.
<b>Iseseisev töö</b>	Registreerimisvormi koostamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes, iseseisva töö esitamine.

Toitumine erinevates vanusegruppides ja vahetustega töötajate korral	
<b>Maht</b>	52 ak tundi, sh 33 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Anne-Mai Künemäe, Külli Holsting, Tuuli Taimur, Kristi Arendi, Kärt Jalajas.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu on teadmisel ja oskused toitumissoovituste jagamiseks erinevas eas inimestele ja neile, kellel on vahetustega tööaeg.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>annab toitumissoovitusi erinevas eas inimestele;</li> <li>koostab lasteaia- ja koolimenüü ning teab, mis on tehnoloogiline kaart;</li> <li>teab, mida ette võtta erinevates vanusegruppides esinevate toitumisprobleemide korral;</li> <li>annab toitumissoovitusi öövalves töötavatele inimestele või teiste elukutsesega seoses.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Raseda, imetava ema, imiku, väikelapse, teismelise ja eakate toitumine * Lasteaialapse menüü koostamine, koolilõuna menüü koostamine ja tehnoloogiline kaart * Toitumisprobleemid erinevates vanusegruppides (isutus, alakaal, selektiivne söömine, üleminekuiga jne) * Toitumise mõju vananemisprotsessidele * Elukutsesega seotud toitumine (sh pikad vahetused, öövalved)
<b>Meetodid</b>	Loeng, seminar, arutelu, iseseisev töö kirjandusega, menüü koostamine.
<b>Iseseisev töö</b>	Kirjanduse läbi töötamine, menüü koostamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisva töö positiivne sooritamine.

Toitumise biokeemia I	
<b>Maht</b>	52 ak tundi, sh 36 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Laine Parts.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu omab ülevaadet makrotoitainetega toimuvatest muundustest ainevahetuses.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb rakubioloogia põhitõdesid ja loob seoseid inimese ainevahetuse toimimisega;</li> <li>orienteerub makrotoitainete metabolismes radades ja võtab omandatud teadmisi toitumissoovituste kujundamisel arvesse.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Sissejuhatus toitumise biokeemiasse, põhimõisted * Rakubioloogia põhitõed, energia salvestamine, rakkude jagunemine ja diferentseerumine * Süsivesikute, rasvade ja valkude rakusisene ainevahetus
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu, test.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjali ja kirjanduse läbi töötamine, test.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes, testide sooritamine vähemalt 75%-le.

Seedimise anatoomia ja füsioloogia	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Ege Johanson.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinul on kujunenud arusaama organite ja organsüsteemide koostööst ning seedimise toimimisest.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb inimkeha ehituse ja talitluse alustaladid seedimise vaatevinklist;</li> <li>tunneb seedeelundite ja elundkondade ehitust, paiknemist ja talitlust;</li> <li>mõistab inimorganismi kui terviku toimimist.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Siseelundid, seedeaparaat * Inimene kui tervik
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Kehakaal, dieetid ja toitumisasalased müüdid	
<b>Maht</b>	65 ak tundi, sh 53 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Kristel Ehala Aleksejev, Tuuli Taimur.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu teab kehakaalu mõjutavaid faktoreid, kehakaalu langetamise ja tõstmise meetodeid ning erinevaid toitumisviise.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjelgab tervislikke kaalu langetamise ja tõstmise meetodeid ning erinevate toitumisviiside eeliseid ja puudusi;</li> <li>juhendab kliente erinevate toitumisviiside osas ja koostab dieedile sobiva ning võimaluste piires tasakaalustatud menüü.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* 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 * Toitumisasalased müüdid
<b>Meetodid</b>	Loeng, seminar, arutelu, kirjalik töö, menüü koostamine, dieedi proovimine ja ettekanne.
<b>Iseseisev töö</b>	Seminaritöö (kirjaliku ülevaate, kliendijuhiste ja menüü koostamine, dieedi proovimine ja ettekanne koostamine).
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja arvestatud seminaritöö.

Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad	
<b>Maht</b>	156 ak tundi, sh 104 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Anneli Rätsep, Ruth Kalda, Helena Väljaste, Liine Põldsam, Viive Einfeldt, Julia Laanemets, Tuuli Taimur, Teele Tiid, Kärt Jalajas.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu mõistab nõustamispsühholoogia olemust, omab alusteadmisi motiveerivast intervjuerimisest ja tunneb ära olukorrad, kus meetodit
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>teab nõustamispsühholoogia olemust, erinevaid lähenemisi, mudelid ning meetodeid;</li> <li>loob nõustamiseseansi struktuuri ja viib läbi hindamisintervjuu;</li> <li>mõistab, millistes olukordades rakendada motiveerivat intervjuerimist (MI) ja analüüsib enda tööd MI protsessidest lähtuvalt;</li> <li>tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja kasutab neid tavapärasel tööolukorras;</li> <li>saab aru motivatsiooni, ambivalentsuse ning resistentsuse olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel;</li> <li>mõistab uskumuste rolli käitumise juhtimisel ja mõtestab väärtuste mõju oma eluväljakutele;</li> <li>tunneb ära muutuste- ja samaksjäämisjutu;</li> <li>reflekteerib oma arenguvajadust.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* 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 * Ambivalentsus, ebakõla ja sellega toimetulek. Muutustejutt * Arengu ja muutuste loogilised tasandid, uskumused ja väärtused
<b>Meetodid</b>	Loeng, seminar, arutelu, paaris- ja gruppitöö, oskuste praktiseerimine, nõustamisessioonide läbi viimine ja kirjalik analüüs.
<b>Iseseisev töö</b>	Koolituspäevade vahel motiveeriva intervjuerimise põhimõtete integreerimine oma töösse, kolme nõustamise läbi viimine, kirjaliku töö ja juhtumianalüüside vormistamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisvate tööde esitamine.

Toitumise epidemioloogia I: meetodid ja andmeallikad	
<b>Maht</b>	26 ak tundi, sh 18 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Sirje Vaask.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu omab ülevaadet epidemioloogia ja tõenduspõhise toitumise põhialustest, teadusuuringute meetoditest ja infootsingute alustest.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>omab esmaseid teadmisi toitumise epidemioloogiast;</li> <li>teostab infootsingu ja leiab tõenduspõhiseid allikaid;</li> <li>hindab kriitiliselt teadusuuringute andmete kvaliteeti ja tulemusi.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Toitumise epidemioloogia põhialused ja valdkonna areng * Teadusuuringute meetodid, indikaatorid ja tulemuste käsitlemine * Toitumiseepidemioloogia uuringute näited * Tõenduspõhised andmeallikad toitumises ja infootsingu alused * Epidemioloogilised uuringud Eestis * Teadusuuringute andmete kvaliteet ja tulemuste kriitiline hindamine * Tõenduse tugevus erinevate uuringumeetodite lõikes * Toitumiseepidemioloogia tulemuste rakendamine
<b>Meetodid</b>	Loeng, seminar, harjutusülesanne.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjalide läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete sooritamise.

Toiduohutus	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Raili Saar.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu omab alusteadmisi toiduohutusest ja selle tagamisest.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>tutvub toiduohutuse seadusandluse ning toiduhügieeni põhimõtetega;</li> <li>tunneb toiduainete mikrobioloogia põhiluseid, toiduga levida võivaid haigusi ja nende vältimise võimalusi;</li> <li>teab, kuidas hoida toiduhügieeni töötubade läbiviimisel.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Toiduohutus, toidumürgistuste ennetamine * Toiduhügieen (keemiline, bioloogiline ja füüsikaline ohutus) * Toiduainete mikrobioloogia, probleemid ja lahendused * Funktsionaalsed mikroorganismid toidus * Toiduhügieen töötubade läbiviimisel
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu, grupitöö.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjalide läbi töötamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Toidutehnoloogia ja töötlemise mõju toitainete sisaldusele ning toidupakendid	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Ene Viidar, Liisa Kiiker.
<b>Eesmärk</b>	Õppe läbinul on baasteadmised toidutehnoloogiast, töötlemise mõjust toitaine sisaldusele ning pakendite lugemise oskused.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb toidu kvaliteeti mõjutavaid tegureid ja tervislike toidu valmistamise ning säilitamise viise;</li> <li>mõistab toiduainetetööstuse kvaliteedinõuete ja -kontrolli aluseid;</li> <li>nimetab toidu rikastamise võimalused ja peamised lisaained;</li> <li>tunneb toidumürgistuse reegleid ja orienteerub pakendile märgitud infos.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Toidu valmistamise ja säilitamise viisid * Tervislik toiduvalmistamine * Muutused toidu koostises ja toitaine sisalduses toidu valmistamise ja säilitamise käigus * Kvaliteedinõuded ja -kontroll toiduainetetööstuses * Toidu rikastamine, peamised lisaained * Toidu märgistus ja pakendite lugemise oskus
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu, töö pakenditega, grupitöö.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjalide läbi töötamine, töö pakenditega.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Keskonnateadlik toitumine	
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Sirli Pehme, Eve Veromann.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu teab toiduraiskamise ahelat ning toidu keskkonnamõjude erinevaid etappe. Mõistab üksikisiku valikute mõju keskkonnale ning keskkonnateadliku tarbimise põhimõtteid.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>arutleb toidu keskkonnamõju hindamise võimaluste üle;</li> <li>tunneb erinevaid keskkonnamõjuga seotud kontseptsioone ja märgistusi nagu GMO ja mahe ning nendega seotud regulatsioone;</li> <li>tunneb ära toiduraiskamise erinevaid etappe ja teab, kuidas üksikisiku valikud mõjutavad keskkonda;</li> <li>juhendab klienti toidu valmistamisel, valimisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning keskkonda säästvatest põhimõtetest;</li> <li>arutleb kliendi tervist ning keskkonda säästvate ja parandavate eluviiside üle.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* 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
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjalide läbi töötamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Dietoloogia I	
<b>Maht</b>	26 ak tundi, sh 6 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Ülle Hõbemägi, Ailen Suurtee, Anna-Liisa Sutt, Kaarel Adamberg.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinul on ülevaade levinumatest seedeprobleemidest ja söömishäiretest ning teab, millal tuleb klient edasi suunata teise eriala spetsialisti poole. Samuti omab ülevaadet, kuidas toitumise abil seedimist ja mikrobioomi toetada.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab levinumad seedeprobleemid ja seedimise ning mikrobioomi toetamise võimalused toitumise abil;</li> <li>kirjeldab levinumaid söömishäireid ning nende ennetusvõimalusi;</li> <li>tunneb ära tervisele ohtlikud seisundid ning vajadusel suunab kliendi õige spetsialisti juurde.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	* Seedeprobleemid ja mikrobioom * Söömishäirete olemus ja ilmingud ning toitumine söömishäirete korral * Tervisele ohtlikud seisundid ja meditsiinilist sekkumist vajavad sümptomid
<b>Meetodid</b>	Loeng, seminar, arutelu.
<b>Iseseisev töö</b>	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides.

Lõputöö seminar	
<b>Maht</b>	52 ak tundi, sh 45 tundi iseseisvat tööd.
<b>Koolitajad</b>	Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Teele Tiidt.
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinu seob õppeprogrammi raames omandatud teadmised ühtseks tervikuks, rakendab neid praktikas ja analüüsib oma arenguvõimalusi
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>viib iseseisvalt läbi kliendi vajadustest ja võimalustest lähtuva nõustamise;</li> <li>rakendab aasta jooksul omandatud toitumisalaseid teadmisi ja nõustamisoskusi;</li> <li>analüüsib ennast nõustamisprotsessis, tuues välja oma arenguvõimalused toitumisnõustajana.</li> </ul>
<b>Meetodid</b>	Seminar, kliendi nõustamine koos videosalvestusega, juhtumianalüüs, essee, eksam.
<b>Iseseisev töö</b>	Kliendinõustamise ettevalmistus, läbiviimine koos videosalvestusega, juhtumianalüüsi vormistamine, essee, kirjalik eksam.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine vähemalt 75% seminarides. Essee ja nõustamise videosalvestuse esitamine, juhtumianalüüsi ning eksami sooritamine vähemalt 75%-le.