

# RASEDUSAEGNE TOITUMINE

## Täienduskoolitusasutuse nimetus

---

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

## Õppekava nimetus

---

Rasedusaegne toitumine.

## Õppekavarühm

---

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

---

Toitumisenõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.2, B.2.3. Ämmaemand, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.2. Ämmaemand, tase 7 kutsestandard, kompetents B.2.2.

## Õppe eesmärk

---

Koolituse läbinul on teadmised, millised muutused toimuvad naises raseduse ajal, millised on rasedusaegsed keha vajadused ning kuidas toitumise abil toetada nii rasedust kui ka loote arengut. Tutvub levinumate rasedusaegsete tervisemuredega ning nende leevendamise võimalustega toitumise ja elustiili korrigeerimise abil.

## Sihtgrupp

---

Rasedad või rasedust planeerivad naised, toitumisenõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad, sh ämmaemandad, pereõed.

## Õpiväljundid

---

Koolituse lõpetanud õppija:

- teab, millised muutused toimuvad naise kehas raseduse ajal;
- tunneb erinevaid võimalusi, kuidas tasakaalustatud tervisliku toitumise abil toetada rasedust ning loote arengut;
- on saanud infot, milliseid toiduvalikuid rasedana eelistada ning millistest toitudest pigem hoiduda;
- teab, kuidas ennetada ja leevendada rasedusaegseid tervisemuresid toitumise ja elustiili muutmise abil;
- teab, mis on rasedusdiabeet, kuidas seda ennetada ja mida rasedusdiabeedi avaldumise korral toitumiselaselt teha.

## Õppe alustamise tingimused

---

Puuduvad.

## Õppe maht ja ülesehitus

---

Koolituse kogumaht on 4 akadeemilist tundi.

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

---

### Käsitletavad teemad:

- Rasedust ja loote arengut toetav toitumine
  - tasakaalustatud toitumise põhimõtted ning nende järgimise olulisus raseduse ajal
  - energiavajaduse muutumine ning normaalne kaalutõus
  - milliseid toite eelistada ja millistest pigem hoiduda raseduse ajal
  - kehas toimuvad muutused ning lisavajadused
  - millistel põhjustel ja milliseid toidulisandeid tarvitada
  - toiduohutus, tervislikud eluviisid ja rasedusaegne treening
  - eridieedid ja toitumisviisid
- Rasedusaegsete tervisemurede leevendamine toitumise abil
  - millele pöörata tähelepanu enne rasestumist
  - levinumad rasedusaegsed tervisemured trimestrite lõikes ning nende leevendamine toitumise ning elustiili korrigeerimise abil
- Rasedusdiabeet ja raskustega toimetulek
  - mis haigus on rasedus- ehk gestatsioonidiabeet
  - kuidas ennetada rasedusdiabeeti
  - toitumine ning elustiil rasedusdiabeedi avaldumise korral
  - millele pöörata tähelepanu pärast rasedust ja kuidas tulla toime raskustega

**Peamised õppemeetodid:** lühiloeng

**Õppematerjalid:** loenguslaidid

## Õppekeskkond ja õppevahendid

---

Õpe toimub e-koolitusena, keskkonnas Thinkific.

## Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

---

Õpingute lõpetamise eelduseks on videoloengute läbimine vähemalt 100% ulatuses.

## Väljastatavad dokumendid

---

Lõpetamise tingimused täitnud õppijale väljastatakse tõend.

## Koolitaja kvalifikatsioon

---

Koolitaja omab erialast haridust ja töökogemust õpetataval teemal. Koolitaja kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 1. oktoober 2021

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega