

# SPORTLASE TOITUMINE – VÕITJA SALARELV 1

## Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

## Õppekava nimetus

Sportlase toitumine – võitja salarelv 1.

## Õppekavarühm

1014 Spordi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

Toitumise nõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.5. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.5. Treener, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.2

## Õppe eesmärk

Koolituse läbinud õppija mõistab sportliku soorituselise ja toitumise seoseid, pöörates tähelepanu tervist ja sportlikku sooritust toetavatele toitumisstrateegiatele.

## Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- hindab sportlase energiavajadust ja asjastab toidukordi vastavalt treeningutele ja elustiilile;
- teadvustab hommikusöögi olulisust sportlase edukas soorituselises;
- mõistab vedeliku tähtsust soorituselises ning teadvustab erinevate joogivalikute otstarvet ja nende sobilikkust sõltuvalt koormusest;
- kirjeldab, kuidas toitumise abil tugevdada immuunsust, ennetada vigastuste teket ja haigestumist.

## Sihtgrupp

Toitumise nõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad, treenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad.

## Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

## Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 6 akadeemilist tundi.

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

---

## Käsitletavad teemad:

- Sportliku soorituse eduresept
  - Toitumise roll füüsilisel koormusel
  - Ajastamise olulisus ja põhimõtted
  - Energiatootmine ja energiavarud organismis
  - Energiapuuduse ja ületarbimise tundemärgid, mõju tervisele ja sooritusele
- Sportlase hommikusöök – toidukordade kuningas?
  - Hommikusöögi roll
  - Hommikuse isutusega toimetulek
  - Hommikusöögi koostamise põhimõtted
  - Hommikusöögi planeerimine sõltuvalt treeningu ja võistluse algusajast
  - Tühja kõhuga treenimise plussid ja miinused
  - Hommikusöökide näited: klassikaliste roogade alternatiivid ja kaasavõetavate hommikueinete ideed
- Vedelikutarbimine ja spordijoogid
  - Vedelikupuuduse mõju sooritusele
  - Vedelikuvajaduse hindamine ja vedelikutasakaal
  - Strateegiad: joogivalik ja ajastamine
- Sportlase tervise toetamine talvisel perioodil
  - Toitained organismi toetamiseks pimedal ja külmal ajal
  - Mikrobioomi roll immuunsüsteemi toetamisel
  - Toitainete roll vigastuste ja haigestumiste ennetamisel ning nendest taastumisel

**Peamised õppemeetodid:** lühiloeng, arutelu

**Õppematerjalid:** loengumaterjal

## Õppekeskkonna kirjeldus

---

Õpe toimub veebikeskkonnas Zoom, reaajas audio ja video vahendusel. Õppija hoolitseb selle eest, et kaamera ja mikrofoni olemasolu, toimiv internetiühendus ja ilma segavate teguriteta õppekeskkond võimaldavad koolitusel aktiivselt osaleda. Salvestus lisatakse keskkonda Thinkific.

## Lõpetamise tingimused

---

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% 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 27. oktoober 2021

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega