

LASTE SÖÖMISE KUNST – TOIDUSKEPTIKUST SUPERSÖÖJANI

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Laste söömise kunst - toiduskeptikust supersööjani.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.1. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinud õppijal on praktilised teadmised ja oskused, kuidas jääda lapsega seotud söömissituatsioonides rahulikuks, kuidas last sööma suunata ning muuta lapse ja kogu pere toidulaud mitmekülgsemaks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- suunab last mitmekülgsele sööma;
- jääb keerulistes söömissituatsioonides rahulikuks ning aktsepteerib lapse vastust või reaktsiooni;
- pakub lapsele erinevaid toiduaineid ja toite ning sobivaid alternatiivseid vaiku;
- kasutab söö(t)missituatsioonides mängulisi lähenemisi.

Sihtgrupp

Lasteaia töötajad, toitumisnõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad, teised lastega töötavad spetsialistid ja lapsevanemad.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 7 akadeemilist tundi.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Laste söömisharjumuste kujunemine
 - Söömisharjumuste kujunemine
 - Maitse-eelistuste kujunemine
 - Lapse söömistemperament kui eelistuste ja harjumuste mõjutaja
 - Lapse isu ning seda mõjutavad tegurid
- Laste tasakaalustatud toitumise põhimõtted
 - Laste toitumine erinevas vanuseastmes
 - Valikud ja varieeruvus toidugruppides
 - Vee joomine ja joogivalikud
 - Trenni- ja lasteaiapäevade toitumine
 - Piiratud valikud- millal on põhjust muretseda?
- Emotsionaalne suhe toidu ja toitjaga
 - Lapse ja vanema vaheline suhe
 - Lapse ja vanema ülesanded söömissituatsioonis (söömine, serveerimine, valmistamine)
 - Vanema toitmisstiilid ja kuidas see mõjutab lapse söömist
 - Mõtete ja emotsioonide mõju toidukordadele ja seos toiduga
 - Kuidas säilitada rahu ja seada turvaliselt piire
- Kes on valiv sööja - põhjused ja klassifikatsioon
 - Valiv söömiskäitumine või tagasihoidlik isu?
 - Valiva söömise algus ja põhjused
 - Valiva sööja klassifikatsioon
 - Eesmärgid ja tegevused sõltuvalt valiva söömise tasemest
 - Lähedased ja lasteaias käimine lapse toitumise mõjutajana
- Võtted ja viisid paremate valikute harjutamisel
 - Emotsionaalse pausi võtmine ja probleemilt tähelepanu viimine positiivsele
 - „Catering“ vs muudatuste sisseviimine
 - Lapse kaasamine
 - Mängulised lähenemised (fruktodisain, erinevad maitsmismängud, meeltepõhised tegevused)
 - Menüüsse lisamise võimalused, toitude peitmine

Peamised õppemeetodid: loeng, praktiline tegevus, eneseanalüüs

Õppematerjalid: loengumaterjalid, retseptid ja töölehed

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%.

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 29. märts 2022
Rahvaterwise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega