

TEADLIK VEGANLUS

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Teadlik veganlus.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisenõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusel on õppijal ülevaade vegetaarluse erinevatest vormidest ja põhjustest, miks loomsest toidust loobutakse. Õppijal on arusaam, millistele toidu- ja toitainetele ning toidulisanditele peab täistaimse ehk vegantoitumise puhul erilist tähelepanu pöörama ja oskused valikute tegemiseks nii toidupoes kui toitlustusasutuses.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- nimetab taimetoitluse vormid ning mõistab taimse toitumise valiku põhjuseid;
- kirjeldab täistaimse toitumise positiivseid mõjusid tervisele;
- annab soovitusi, kuidas täistaimse toitumisega seotud võimalikke riske vähendada;
- juhendab, milliseid toidulisandeid peavad veganid tarbima;
- hindab toitainete omastatavust taimsetest toorainetest ja toodetest;
- analüüsib veganile sobivate toodete koostist ning toiteväärtust;
- koostab veganile sobiva päevamenüü.

Sihtgrupp

Tervishoiutöötajad, toitumisenõustajad ja toitumisterapeudid.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 8 akadeemilist tundi.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Erinevad toitumise viisid: veganlus/täistaimetoitus, lakto-ovovegetaarlus, pesko-vegetaarlus/pesketaarlus, fleksitarism jne
- Veganluse valimise põhjused. Veganlus Eestis ja maailmas - trendid
- Täistaimetoitus ja erinevate toitumise organisatsioonide seisukohad
- Täistaimse toitumise tervisemõjud (mõju kehakaalule, vererõhule, südame- ja veresoonkonnahaiguste ning pahaloomuliste kasvajate riskile)
- Toitumissoovitused täistaimse toitumise korral
- Täistaimse toitumise soovitusel haiguste ravis ning ennetamises
- Täistaimse toitumise võimalikud riskid ning vajalikud toidulisandid
 - Väike kaloraaz
 - Vitamiin B12
 - Kaltsium + vitamiin D3
 - Jood
 - Raud
 - Lahendamata küsimused: oomega-3-rasvhapped, tsink, vitamiin B2
- Taimsed valgud, nende väärtus ja allikad. Valgud toidulisandina
- Antitoidained ning võtted nende sisalduse vähendamiseks toidus
- Toidu rikastamine
- Erisused rasedate ja imetavate naiste, laste ning sportlaste puhul
- Vaimne tervis ja täistaimne toitumine. Söömishäired
- Toitainete saamise hindamise võimalused
- Praktilised nõuanded (sh näidismenüüd ja -tooted)
- Tulevikutoit – kas loomavaba on vegan?

Peamised õppemeetodid: loeng, arutelu, online küsitlus, grupitöö

Õppematerjalid:

- Loengumaterjalid
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980
- Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut. 2015
- Vegan.ee

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumides 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. Zoomi keskkonnas toimub õpe 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.

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 20. detsember 2022
Rahvaterwise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega