

TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Toitumisnõustaja õpe.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused toitumisnõustamise edukaks läbiviimiseks ja valmisolek 5. taseme toitumisnõustaja kutsekvalifikatsiooni 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 täienduspõhist informatsiooni, analüüsib seda kriitiliselt ning rakendab oma tegevuses;
- rakendab kliidinõustamisel 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 toitumisnõustaja 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.
- Toitumuse 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 paberkuul 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. juuli 2023
Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega

Õppekava
TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Toitumisnõustaja õpe 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	Toitumuse 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
	KOKKU	650	214	436

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

ÕPPE SISU AINETE KAUPA

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

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

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

Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele	
Maht	9 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd.
Koolitajad	Mati Arend.
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet liikumissoovitustest ja teab kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> annab liikumissoovitusi erinevatele sihtgruppidele; teab, milline on kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
Läbitavad teemad	* Normaalne kehaline aktiivsus ja hetkeseis Eestis ühiskonnas * Laste, noorte ja täiskasvanute liikumissoovitused Eestis ja mujal maailmas * Liikumissoovitused rasvunule * Kehalise võimekuse hindamise meetodid * Liigse füüsilise koormuse mõju kehale. Mis on ülekoormus ja ülekoormusigastused? * Koormustest taastumine
Meetodid	Loeng, arutelu.
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine.
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Tervisesportlase tootumishõustamine	
Maht	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd.
Koolitajad	Teele Tiit, Siret Saarsalu.
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab tervisesportlase tootumishõustamise ja oskab tervisesportlast toiduvalikute tegemisel nõustada.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinu õppija: <ul style="list-style-type: none"> hindab sportlaste spetsiifilisi tootumishõustamise ja nõustamise; <ul style="list-style-type: none"> orienteerub erinevate toidulisandite valikus ning teab spordis keelatud aineid ja nende õiguslikku raamistikku.
Läbitavad teemad	* Toitumine erineva tasemega kehalise koormuse puhul ja tootumishõustamise vajaduste väljaselgitamine * Energiatootumishõustamise ja toitainete vajadus * Toidu- ja joogisõovitused tervise- ja harrastussportlasele * Toidulisandid, lisatoidud ja spordijookid tervise- ning harrastusspordis * Spordis keelatud ained, nende õiguslik raamistik
Meetodid	Loeng, arutelu, grupitöö, arvutusülesanne.
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine.
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes.

Tootumise hindamise meetodid ning menüüde koostamine	
Maht	65 ak tundi, sh 59 tundi iseseisvat tööd.
Koolitajad	Tuuli Taimur, Siret Saarsalu, Kärt Jalajas.
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab sobiva meetodi abil inimese tootumist hinnata ja menüüd tasakaalustada ning koostada.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinu õppija: <ul style="list-style-type: none"> kasutab erinevaid tootumise hindamise meetodeid; teeb tootumisprogrammi abil menüüanalüüsi ning koostab nõuetele vastava menüü.
Läbitavad teemad	* Tootumise hindamise meetodid * Menüüanalüüs, menüüde koostamine, arvutusprogrammid ja andmebaasid tootumishõustamises * Tootumishõustamise ja tootumiskava dokumenteerimine
Meetodid	Loeng, paaritöö, intervjuu, analüüs, menüü koostamine.
Iseseisev töö	Seminaritöö (toitupäeviku juhendi koostamine, menüüanalüüsi tegemine tootumisprogrammis, ideaalmenüü koostamine).
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, seminaritöö esitamine.

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

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

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

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

Kehakaal, dieetid ja toitumislased müüdid	
Maht	65 ak tundi, sh 53 tundi iseseisvat tööd.
Koolitajad	Kristel Ehala Aleksejev, Tuuli Taimur, Kärt Jalajas.
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab kehakaalu mõjutavaid faktoreid, kehakaalu langetamise ja tõstmise meetodeid ning erinevaid toitumisviise.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab tervislikke kaalu langetamise ja tõstmise meetodeid ning erinevate toitumisviiside eeliseid ja puudusi; juhendab kliente erinevate toitumisviiside osas ja koostab dieedile sobiva ning võimaluste piires tasakaalustatud menüü.
Läbitavad teemad	* Kehakaalu mõjutavad faktorid * Tervislikud ja põhjendatud kehakaalu langetamise ja tõstmise viisid * Toidulisandid ja dieetoidud kaalu langetamisel * Vaimse tervise ja stressi mõju kehakaalule * Erinevad toitumisviisid: taimetoitlus, veganlus, toortoitumine, paleo, LCHF, GK, Vahemere jne * Toitumislased müüdid
Meetodid	Loeng, seminar, arutelu, kirjalik töö, menüü koostamine, dieedi proovimine ja ettekanne.
Iseseisev töö	Seminaritöö (kirjaliku ülevaate, kliendijuhiste ja menüü koostamine, dieedi proovimine ja ettekande koostamine).
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja arvestatud seminaritöö.

Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad	
Maht	156 ak tundi, sh 104 tundi iseseisvat tööd.
Koolitajad	Anneli Rätsep, Ruth Kalda, Helena Väljaste, Betty-Maria Märk, Liine Põldsam, Viive Einfeldt, Julia Laanemets, Tuuli Taimur, Kärt Jalajas.
Eesmärk	Õppeaine läbinu mõistab nõustamispsühholoogia olemust, omab alusteadmisi motiveerivast intervjuerimisest ja tunneb ära olukorrad, kus meetodit
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> teab nõustamispsühholoogia olemust, erinevaid lähenemisi, mudeleid ning meetodeid; loob nõustamisseansi struktuuri ja viib läbi hindamiskatset; mõistab, millistes olukordades rakendada motiveerivat intervjuerimist (MI) ja analüüsib enda tööd MI protsessidest lähtuvalt; tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja kasutab neid tavapärasel tööolukorras; saab aru motivatsiooni, ambivalentsuse ning resistentsuse olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel; mõistab uskumuste rolli käitumise juhtimisel ja mõtestab väärtuste mõju oma eluvalikutele; tunneb ära muutuste- ja samaksjäämisjuhtu; reflekteerib oma arenguvajadust.
Läbitavad teemad	* Nõustamispsühholoogia olemus. Erinevad lähenemised ja meetodid nõustamises * Nõustamismudelid, päevakava, hindamiskatset läbi viimine * Motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetiline taust, kujunemislugu ning rakendusvaldkonnad. MI vaimsus ja protsessid * Kliendikeskseid nõustamistehnikaid, info jagamine kliendile MI-le kohasel viisil * Ambivalentsus, ebakõla ja sellega toimetulek. Muutustejutt * Arengu ja muutuste loogilised tasandid, uskumused ja väärtused
Meetodid	Loeng, seminar, arutelu, paaris- ja gruppitöö, oskuste praktiseerimine, nõustamissessioonide läbi viimine ja kirjalik analüüs.
Iseseisev töö	Koolituspäevade vahel motiveeriva intervjuerimise põhimõtete integreerimine oma töösse, kolme nõustamise läbi viimine, kirjaliku töö ja juhtumianalüüside vormistamine.
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisvate tööde esitamine.

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

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

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

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

Dietoloogia I	
Maht	26 ak tundi, sh 6 tundi iseseisvat tööd.
Koolitajad	Ülle Hõbemägi, Ailen Suurtee, Anna-Liisa Sutt, Kaarel Adamberg.
Eesmärk	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.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> nimetab levinumaid seedeprobleeme ja seedimise ning mikrobioomi toetamise võimalused toitumise abil; kirjeldab levinumaid söömishäireid ning nende ennetusvõimalusi; tunneb ära tervisele ohtlikud seisundid ning vajadusel suunab kliendi õige spetsialisti juurde.
Läbitavad teemad	* Seedeprobleemid ja mikrobioom * Söömishäirete olemus ja ilmingud ning toitumine söömishäirete korral * Tervisele ohtlikud seisundid ja meditsiinilist sekkumist vajavad sümptomid
Meetodid	Loeng, seminar, arutelu.
Iseseisev töö	Loengumaterjalide ja kirjanduse läbi töötamine.
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides.

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