

# VÄIKELAPSE TOITUMINE – KUIDAS LAPS MITMEKÜLGSEMALT SÖÖMA SAADA?

## Täienduskoolituse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

## Õppekava nimetus

Väikelapse toitumine – kuidas laps mitmekülgsemalt sööma saada?

## 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 söömisele;
- 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

Lapsevanemad, toitumisnõustajad, toitumisterapeudid, lasteaiataajad, tervishoiutöötajad ja teised lastega töötavad spetsialistid.

## Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

## Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 12 akadeemilist tundi.

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

---

## Käsitletavad teemad:

- Laste söömisharjumuste kujunemine
- Laste tasakaalustatud toitumise põhimõtted
- Emotsionaalne suhe toidu ja toitjaga
- Valiv söömiskäitumine

**Peamised õppemeetodid:** videoloeng, praktiline tegevus, eneseanalüüs

**Õppematerjalid:** videoloengud, loengumaterjalid, retseptid ja töölehed

## Õppekeskkonna kirjeldus

---

Õpe toimub e-koolitusena keskkonnas Thinkific.

## Lõpetamise tingimused

---

Õpingute lõpetamise eelduseks on videoloengute läbimine vähemalt 100% ulatuses ja iseseisvate ülesannete sooritamine.

## 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. aprill 2024

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega