

TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Toitumisinõustaja õpe.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisinõustaja, tase 5 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused toitumisinõustamise edukaks läbiviimiseks ja valmisolek 5. taseme toitumisinõustaja 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 tõenduspõhist informatsiooni, analüüsib seda kriitiliselt ning rakendab oma tegevuses;
- rakendab kliendinõustamisel 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 toitumisinõustaja 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 224 tundi on auditoorset tööd ja 426 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:

I moodul

- Sissejuhatus toitumisõppesse
- Tasakaalustatud toitumise alused
- Harjumuste kujundamine ja eesmärkide seadmine
- Söömispsühholoogia alused
- Menüü koostamise alused ja analüüs
- Mikrobioom ja fermenteeritud toit
- Ülekaal, dieetid ja toitumisalased müüdid
- Jätkusuutlik toitumine
- Toitumine, uni ja vaimne tervis
- Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele
- Praktiline toiduvalmistamine

II moodul

- Sissejuhatus toitumisnõustamisse
- Toitumisnõustamise erialakeel
- Toitumise ja toitumuse hindamise meetodid
- Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad
- Seedimise anatoomia ja füsioloogia
- Toitumiseepidemioloogia alused
- Elukaarepõhised toitumisvajadused
- Toitumine vahetustega töö puhul
- Harrastussportlase toitumisnõustamine
- Tervishoiuteenuste korraldamise alused
- Toitumise biokeemia
- Toiduohutus ja toiduhügieen
- Toidumärgistus
- Ülekaalulisus ja rasvumine
- Keskkonnateadlik toitumine
- Seedimise toetamine toitumisega
- Söömishäired
- Lõputöö seminar

Peamised õppemeetodid: loeng, videoloeng, seminar, arutelu, individuaalne-, paaris- ja grupidöö, 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 paberkujul 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 toitumisharjumuste koos videosalvestusega, koostab juhtumianalüüsi vastavalt juhendile ja ideaalmenüü tuginedes Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele ning toitumisharjumuste kutsestandardile.

Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õppijale 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 2025
Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega

Oppekava
TOITUMISNÕUSTAJA ÕPE

Õppeaine nimetus		Maht (ak)	Kontaktunnid	Iseseisev töö
I MOODUL				
1	Sissejuhatus toitumisõppesse	8	5	3
2	Tasakaalustatud toitumise alused	52	16	36
3	Harjumuste kujundamine ja eesmärkide saavutamine	26	12	14
4	Söömispsühholoogia alused	9	4	5
5	Menüü koostamise alused ja analüüs	26	5	21
6	Mikrobioom ja fermenteeritud toit	13	4	9
7	Ülekaal, dieetid ja toitumisalased müüdid	9	4	5
8	Jätkusuutlik toitumine	13	10	3
9	Toitumine, uni ja vaimne tervis	4	1	3
10	Liikumissoovitused ja kehalise aktiivsuse mõju tervisele	9	4	5
11	Praktiline toiduvalmistamine	13	3	10
II MOODUL				
12	Sissejuhatus toitumisenõustamisse	4	2	2
13	Toitumisenõustamise erialakeel	4	2	2
14	Toitumise ja toitumuse hindamise meetodid	39	4	35
15	Nõustamispsühholoogia ja –tehnikad	65	44	21
16	Seedimise anatoomia ja füsioloogia	13	8	5
17	Toitumiseepidemioloogia alused	39	8	31
18	Elukaarepõhised toitumisvajadused	48	20	28
19	Toitumine vahetustega töö puhul	4	1	3
20	Harrastussportlase toitumisenõustamine	26	8	18
21	Tervishoiuteenuste korraldamise alused	13	4	9
22	Toitumise biokeemia	52	16	36
23	Toiduohutus ja toiduhügieen	13	4	9
24	Toidumürgistus	13	2	11
25	Ülekaalulisus ja rasvumine	13	6	7
26	Keskkonnateadlik toitumine	9	4	5
27	Seedimise toetamine toitumisega	9	4	5
28	Söömishäired	13	8	5
29	Lõputöö seminar	91	11	80
KOKKU		650	224	426

Õpe sisaldab 650 tundi õpet (25 EAP), millest 224 tundi moodustab kontaktõpe ja 426 tundi iseseisev töö

ÕPPE SISU AINETE KAUPA

	Sissejuhatus toitumisõppesse
Maht	8 ak tundi, sh 3 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu, Kärt Jalajas, Tuuli Taimur
Eesmärk	Õppeaine läbinu on tutvunud kaasõppijate ja õppeprotsessiga ning häälestunud õppimisele ja tervislikku eluviisi toetavate harjumuste kujundamisele.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - tutvub kaasõppijate ja õppeprotsessiga; - kirjeldab oma rolli, eesmärgi ja vastutust õppimisel; - omab lühiülevaadet toitumise mõjust tervisele.
Läbitavad teemad	- Kaasõppijatega tutvumine - Õppekava, -programmi ning keskkondadega tutvumine - Õppimise eesmärgistamine - Lühiülevaade toitumise mõjust tervisele
Meetodid	Loeng, arutelu, grupidöö, kirjalik test, refleksioon
Iseseisev töö	Õppija analüüsib oma õpikogemust ja arengut koolituse jooksul ning teadvustab oma tugevusi, arenguvajadusi ja edasisi õpieesmärgi. Kirjalik refleksioon (1-2 lk) esitatakse koolituse lõpus ning see kajastab õppija arengut kogu koolituse vältel.
Sooritamise nõuded	Positiivseks soorituseks on vajalik osalemine auditoorses töös vähemalt 75% ulatuses, refleksiooni esitamine ja testi positiivne sooritamine.

	Tasakaalustatud toitumise alused
Maht	52 ak tundi, sh 36 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu, Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Ene Viiard, Ülle Hõbemägi, Laine Parts
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab tasakaalustatud toitumise aluseid ning Eesti riiklike toitumissoovitusi.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - lähtub toitumise planeerimisel ja toitumisnõustamisel Eesti riiklikest toitumise soovitustest; - hindab energiavajadust; - hindab mikro- ja makrotoitainete vajadust ja kirjeldab nende rolli ainevahetuses;

	• kirjeldab, mis on veresuhkru tasakaal ja millised on seda tagavad toitumuslikud ja elustiili võtted; • annab tõenduspõhiseid toitumissoovitusi nii segatoitluse kui taimetoitluse (sh veganluse) korral; • on kursis fütotoitainete ja antioksüdantide leidumisega toiduainetes ja ülesannetega organismis; • arutleb, millised on toidulisandite tarvitamisel kasud ja riskid.
Läbitavad teemad	1. Tasakaalustatud toitumise alused 2. Toitumis- ja toidusoovitused 3. Energiabilanss ja energiavajadus 4. Mikro- ja makrotoitained, nende vajadus ja ainevahetus 5. Veresuhkru tasakaal 6. Antioksüdandid ja fütotoitained 7. Toidulisandid
Meetodid	Loeng, videoloeng, seminar, grupitöö, arutelu, kirjalik test, kirjalik analüüs
Iseseisev töö	Videoloengud, kirjanduse läbi töötamine, seminaritöö (toidupäeviku pidamine, kirjalik analüüs) ja mikrotoitainete postri koostamine grupis.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, videoloengud, Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused Soovituslik kirjandus: • T. Pitsi, K. Salupuu „Tervislik toitumine“ • E-L. Kaaristo, Ü. Hõbemägi “GK – teadliku toitumise alustala”
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, seminaritöö ja testi positiivne sooritamine, mikrotoitainete postri esitamine.

	Harjumuste kujundamine ja eesmärkide saavutamine
Maht	26 ak tundi, sh 14 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu, Viive Einfeldt
Eesmärk	Õppeaine läbinu mõistab, milline on uskumuste ja väärtuste mõju käitumise juhtimisel. Tuginedes eneseanalüüsile, praktilistele tehnikatele ja töövahenditele, toetab õppija nii iseennast kui ka teisi eesmärkide seadmisel, harjumuste kujundamisel ja püsivate muutuste loomisel.

Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • mõistab uskumuste rolli käitumise juhtimisel ja mõtestab väärtuste mõju oma eluvalikutele; • mõistab, kuidas harjumused tekivad ja kuidas neid teadlikult kujundada; • sõnastab pika- ja lühiajalised eesmärgid; • kaardistab ja analüüsib enda, klientide ja patsientide harjumusi; • kavandab harjumuste muutmise ja kujundamise tehnikate ning töövahendite kasutamist enda jaoks ja/või oma nõustamistegevuses; • demonstreerib õpitu rakendamist praktilises tegevuses/paaristöös.
Läbitavad teemad	1. Arengu ja muutuste loogilised tasandid, uskumused ja väärtused 2. Harjumuse olemus ja selle kujunemise mehhanismid 3. Harjumuste muutmist ja kujunemist toetavad tehnikad ja töövahendid 4. Eesmärkide seadmine ja tegevuskava koostamine
Meetodid	Loeng, kirjalik analüüs, praktiline tegevus, individuaalne töö, grupidöö, arutelu
Iseseisev töö	Isikliku eesmärgi sõnastamine, tegevuskava koostamine ja ellu rakendamine.
Õppematerjalid	Loengumaterjal, töölehed. Soovituslik kirjandus: J. Clear „Aatomharjumused“ C. Duhigg „Harjumuse jõud“ A. ja T. Leonard-Curtin „Väikeste sammude jõud“ R. C. Downs „Hüva enesetunde efekt“
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja individuaalse töö sooritamine

	Söömispsühholoogia alused
Maht	9 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Anne-Mai Künemäe
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet söömispsühholoogia põhialustest ja teadliku söömise teooriast. Õppe eesmärk on arendada õppija oskust märgata ja analüüsida söömist mõjutavaid psühholoogilisi protsesse.

Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • kirjeldab toitumiskäitumise kujunemist ja seda mõjutavaid geneetilisi, psühholoogilisi, emotsionaalseid ja sotsiaalseid tegureid; • tuvastab ja analüüsib automaatseid söömisharjumusi; • selgitab teadliku söömise põhialuseid ja selle seoseid psühholoogilise heaoluga; • tuvastab emotsionaalse söömise mustreid seoses stressi ja kortisooli tasemega; • analüüsib igapäevaste toiduvalikute seoseid minapildi, kehakuvandi ja uskumustega; • rakendab praktilisi tööriistu, et toetada nõustatavat muutuste elluviimisel.
Läbitavad teemad	1. Söömispsühholoogia põhialused - evolutsiooniline ja neurobioloogiline taust, sh söögiisu kujunemine 2. Automaatsed söömisharjumused ja emotsionaalne söömine - stressi ja kortisooli roll nendes 3. Teadliku söömise teooria ja praktilised tööriistad selle toetamiseks. 4. Toidu-ja toitumisega seotud uskumused, kehakuvand ja minapilt ning nende mõju igapäevastele toiduvalikutele 5. Praktilised tööriistad muutuste elluviimisel - keha signaalide märkamine ja mõistmine
Meetodid	Loeng, kogemusvahetus, refleksioon, rühmaarutelu
Iseseisev töö	Soovitusliku kirjanduse läbitöötamine
Õppematerjalid	Loengumaterjalid Soovituslik kirjandus: • S. Albers „Eating Mindfully“ • Tribole, E., Resch, E. „Intuitive Eating“ • J.C. Bays „Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food“ • C. Spence „Gastrofüüsika: uus teadus maitsmisest“
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes

	Menüü koostamise alused ja analüüs
Maht	26 ak tundi, sh 21 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu tunneb erinevaid menüüplaneerimise võimalusi ning koostab tasakaalustatud retsepte ja menüüsid.

Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - planeerib erinevaid (digi)lahendusi kasutades nädalamenüüd; - teeb toitumisprogrammi abil menüüanalüüsi; - koostab tasakaalustatud retsepte.
Läbitavad teemad	1. Menüüplaneerimise alused 2. Menüü koostamise lahendused (sh arvutiprogrammid, andmebaasid, tehisintellekt) 3. Toitumise hindamise meetodid (sh Nutridata kasutamine)
Meetodid	Loeng, videoloeng, paaristöö, analüüs, video, harjutusülesanne
Iseseisev töö	Videoloengud, menüü koostamiseks ja analüüsimiseks mõeldud digilahendustega tutvumine, toidupäeviku analüüs, retsepti koostamine.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, videoloengud
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, toidupäeviku analüüsi tegemine ja retsepti koostamine

	Mikrobioom ja fermenteeritud toit
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Rain Kuldjärv
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab, milline on mikrobioomi mõju inimese tervisele ning kirjeldab selle toetamise võimalusi toitumisega.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - kirjeldab mikrobioomi rolli ja mõju inimese käitumisele ning tervisele; - mõistab fermentatsiooni protsesse ning fermenteeritud toidu erinevust mitte fermenteeritud toidust; - tunneb peamisi toidu fermenteerimise viise; - mõistab fermentatsiooni tähtsust toidu tootmisel ja säilitamisel; - annab toitumissoovitusi mikrobioomi toetamiseks.
Läbitavad teemad	1. Mikrobioomi roll ja mõju inimese käitumisele ning tervisele 2. Mikrobioomi kujunemine, muutused läbi elu ja seda mõjutavad tegurid 3. Toidu fermenteerimine ja selle tähtsus 4. Fermenteeritud toidud 5. Soolemikrobioota mõjutamine kiudainete ja toiduga 6. Vaade tulevikku

Meetodid	Loeng, arutelu, praktiline tegevus, kirjalik analüüs, kirjalik test
Iseseisev töö	Õppematerjali läbi töötamine ja praktiline töö (fermenteerimine).
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, retseptid Soovituslik kirjandus: • R. Kuldjärv „Fermentatsioonist – ausalt ja avameelselt“ • M. Blaser “Missing Microbes” • J. Sonnenburg & E. Sonnenburg “The Good Gut” • L. Putkonen “Sobiv soolestikule!” https://cdhf.ca/ https://cdhf.ca/health-lifestyle/introducing-the-human-gut-microbiome-animation/ https://cdhf.ca/health-lifestyle/probiotics-vs-fermented-foods-animation/ https://cdhf.ca/health-lifestyle/dietary-fibre-vs-prebiotics-animation/ https://www.youtube.com/channel/UCURUsQGeyb9wM3sLiNPovGA
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, kirjaliku analüüsi esitamine ja testi positiivne sooritamine

	Ülekaal, dieetid ja toitumisalased müüdid
Maht	9 ak tundi, sh 5 ak tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Ülle Hõbemägi
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet ülekaalu teket mõjutavatest teguritest, enamlevinud dieetidest ning tõenduspõhistest elustiili sekkumistest kehakaalu kontrolli puhul.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • kirjeldab ülekaalu ja rasvumise tekkepõhjuseid; • rakendab teaduspõhiseid elustiili sekkumisi kaalu alandamiseks; • eristab energiapõhiseid ja makrotoitainete suhte muutmisel põhinevaid dieete; • defineerib mõisteid nagu ülekaal ja rasvumine; • analüüsib toiduvalikute mõju kehakaalule.
Läbitavad teemad	1. Geneetilised, hormonaalsed ja käitumuslikud aspektid ülekaalu ja rasvumise mehhanismides 2. Teaduspõhised kaalulangetuse põhimõtted, une ja füüsilise aktiivsuse roll 3. Energiabilansi ja makrotoitainete suhte roll kehakaalu reguleerimisel 4. Enamlevinud dieetide analüüs ja riskid
Meetodid	Loeng, arutelu, essee

Iseseisev töö	Õppija kirjutab essee, käsitledes tõenduspõhiseid sekkumisi ülekaalu ja rasvumise vähendamiseks Eestis.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine loengus vähemalt 75%, iseseisev töö arvestatud

	Jätkusuutlik toitumine
Maht	13 ak tundi, sh 3 ak tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Raili Erg, Ene Viiard, Eve Veromann
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab alusteadmisi toiduohutusest ja töötlemise mõjust toitainete sisaldusele ning mõistab keskkonnateadliku ja jätkusuutliku tarbimise põhimõtteid.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • kirjeldab toiduohutuse ja -hügieeni põhimõtteid; • tunneb toidu kvaliteeti mõjutavaid tegureid ja tervislikke toidu valmistamise ning säilitamise viise; • mõistab toiduainetööstuse kvaliteedinõuete ja -kontrolli aluseid; • tunneb erinevaid keskkonnamõjuga seotud kontseptsioone ja märgistusi nagu GMO ja mahe ning nendega seotud regulatsioone.
Läbitavad teemad	1. Koduse toiduohutuse põhitõed ja mõisted 2. Isiklik hügieen toidu valmistamisel 3. Toiduainete töötlemine ja selle mõju toidu koostisele ning toitainete sisaldusele 4. Toidu töötlemise ja säilitamise viisid köögis ja toidutööstuses 5. Kvaliteedinõuded ja -kontroll toiduainetööstuses 6. Mahe- ja tavapõllumajandus, regulatsioonid ja seadused 7. Toiduvalikutest tulenev keskkonnamõju 8. Jätkusuutlik põllumajandus ja tarbimine 9. Geneetiliselt muundatud organismid (GMO)
Meetodid	Loeng, arutelu, test, iseseisev töö
Iseseisev töö	Töötada läbi Regionaal- ja Põllumajandusministeeriumi kodulehel olevad materjalid, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid Soovituslik lisamaterjal: https://www.agri.ee/toiduohutuse-pohitoed https://www.agri.ee/toiduohutus-taime-ja-loomatervis/toiduohutus/bioloogiline-ohutus

	https://www.agri.ee/akruulamiid-toidus-ja-selle-vahendamise-voimalused https://agri.ee/polutsuklilised-aromaatsed-susivesinikud-toidus-ja-nende-vahendamise-voimalused
Sooritamise nõuded	Osalemine loengus vähemalt 75% ja testi positiivne sooritamine

	Toitumine, uni ja vaimne tervis
Maht	4 ak tundi, sh 3 ak tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu saab ülevaate une, toitumise ja vaimse tervise omavahelistest seostest ning suurendab oma teadlikkust, kuidas igapäevaste toitumis- ja eluviisivalikutega toetada une kvaliteeti ja vaimset heaolu.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • mõistab une, toitumise ja vaimse tervise omavahelisi seoseid; • toob näiteid, kuidas toitumise ja elustiilivalikutega toetada une kvaliteeti ja vaimset heaolu.
Läbitavad teemad	1. Une ja vaimse tervise vastastikune seos 2. Tsirkadiaanrütm 3. Toitumise mõju une kvaliteedile ja meeleolule
Meetodid	Loeng, refleksioon, test
Iseseisev töö	Kirjutada 1-2 lk refleksioon, milles analüüsida oma toitumis- ja uneharjumusi ning tuua välja vähemalt üks muudatus, millega oma une kvaliteeti ja vaimset heaolu toetada.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine loengus vähemalt 75%, iseseisev töö arvestatud ja 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: • annab liikumissoovitusi erinevatele vanusegruppidele; • teab, milline on kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
Läbitavad teemad	1. Normaalne kehaline aktiivsus, mõju tervisele ja hetkeseis Eesti ühiskonnas 2. Laste, noorte ja täiskasvanute liikumissoovitused Eestis ja mujal maailmas 3. Liikumissoovitused rasvunule 4. Kehalise võimekuse hindamise meetodid 5. Liigse füüsilise koormuse mõju kehale. Mis on ülekoormus ja ülekoormusvigastused? 6. Koormustest taastumine
Meetodid	Loeng, arutelu, kirjalik test
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine
Õppematerjalid	Loengumaterjalid Soovituslik kirjandus: • M. A. Spano, L. J. Kruskall, D. T. Thomas “Toitumine, treening ja tervis” • A. Hansen „Tugev aju. Kuidas liikumine ja treening sinu aju tugevdavad“
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine

	Praktiline toiduvalmistamine
Maht	13 ak tundi, sh 10 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab praktilisi oskusi planeerida ning valmistada tasakaalustatud, tervist toetavaid toidukordi, sealhulgas ajapuuduse korral.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • eristab tervist toetavaid toiduaineid ja valib nende hulgast sobivad koostisosad tasakaalustatud toidukordade valmistamiseks; • selgitab toiduainete mõju organismile ja koostab igapäevaseid toidukordi kasutades teadlikult rohkem köögivilju; • rakendab tasakaalustatud ja tervist toetava toitumise põhimõtteid ajapiirangute tingimustes;

	• teeb vahet erinevatel hooajalistel köögiviljadel ja kasutab neid igapäevastes toidukordades.
Läbitavad teemad	1. Toiduainete omadused ja toiteväärtus 2. Hooajaliste köögiviljade eristamine ja integreerimine igapäevastesse toidukordadesse 3. Tasakaalustatud toidukorra koostamise põhimõtted praktikas 4. Toitumise planeerimine ajapiirangute tingimustes 5. Meal prep
Meetodid	Praktiline tegevus, arutelu
Iseseisev töö	Toiduvalmistamine
Õppematerjalid	Retseptid tasakaalustatud toidukordade valmistamiseks
Sooritamise nõuded	Osalemine praktilises töötoas

II MOODUL

	Sissejuhatus toitumisnõustamisse
Maht	4 ak tundi, sh 2 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Kärt Jalajas, Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet toitumisvaldkonna spetsialistide ametitest, pädevuse piiridest, vajalikest kvalifikatsioonidest Eestis ja tunneb toitumisnõustaja eetikakoodeksi.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • eristab toitumisnõustaja, toitumisterapeudi ning toitmisravi spetsialisti ameteid; • selgitab iga ameti töövaldkonda ja pädevuse piire; • kirjeldab kutse vajalikkust ja oskab kirjeldada kutse omandamise protsessi Eestis; • analüüsib töökeskkondi ning kirjeldab erinevusi avalikus-, erasektoris ja tervishoiuasutustes; • arutleb eetikakoodeksi teemal ja lähtub sellest oma töös.
Läbitavad teemad	1. Toitumisnõustaja, -terapeudi ja toitmisravi spetsialisti mõiste, roll ja vastutus 2. Toitumisnõustamise ja toitmisravi sisulised ning sihtrühmade erinevused 3. Toitumisnõustaja, -terapeudi ja toitmisravi spetsialisti töövaldkonnad ja tegevuspiirid

	4. Avalik sektor, erasektor ja tervishoiuasutus kui töökeskkond 5. Kutse andmise olulisus, eeltingimused, kutseeksami ja taastõendamise protsess Eestis 6. Eetikakoodeks
Meetodid	Loeng, arutelu, grupitöö, test
Iseseisev töö	Test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, eetikakoodeks
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% ulatuses loengus ja testi positiivne sooritamine.

	Toitumisnõustamise erialakeel
Maht	4 ak tundi, sh 2 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Tagli Pitsi
Eesmärk	Õppeaine läbinu tunneb toitumisnõustamise valdkonna terminoloogiat ja mõistab selle korrektse kasutamise olulisust nõustamistöös
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • rakendab korrektseid toitumisalaseid termineid oma praktikas; • analüüsib ja põhjendab terminite õigsust ning oskab tuua näiteid valesti kasutatud mõistetest koos parandusettepanekutega; • selgitab, miks korrektne terminikasutus on oluline nii nõustamisel kui kirjalikul eneseväljendusel.
Läbitavad teemad	1. Toitumisnõustamise terminoloogia põhimõtted, olulisemad mõisted ja nende definitsioonid. 2. Enamlevinud eksitavad populaarsed väljendid - näited õigest ja valest sõnakasutusest. 3. Professionaalse keelekasutuse tähtsus nõustamisel, kirjatöodes ja erialases suhtluses
Meetodid	Loeng, arutelu, grupitöö, test
Iseseisev töö	Test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine loengus ja grupitöös, testi positiivne sooritamine.

	Toitumise ja toitumuse hindamise meetodid
Maht	39 ak tundi, sh 35 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Tuuli Taimur, Kärt Jalajas, Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab sobiva meetodi abil inimese toitumist hinnata, menüüd tasakaalustada ning koostada ja koguda vajalikke andmeid toitumisenõustamise läbi viimiseks.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • kogub andmeid kliendi/patsiendi eluviisi, toitumise, söömisharjumuste, toitumusliku ja tervisliku seisundi kohta; • kasutab sobivaid hindamismeetodeid, et selgitada välja kliendi/patsiendi toitumuslikud vajadused (sh toidutõhustamise vajadus) ja eripärad; • teeb toitumisprogrammi abil menüüanalüüsi ning koostab nõ ideaalmenüü; • tunneb erinevaid toitumuse hindamise meetodeid ja võimalusi.
Läbitavad teemad	1. Toitumuse hindamise meetodid 2. Toitumise hindamise meetodid 3. Andmete kogumine 4. Menüüanalüüs, menüüde koostamine, arvutiprogrammid ja andmebaasid toitumisenõustamises 5. Toitumisenõustamise ja toitumisplaani dokumenteerimine
Meetodid	Loeng, videoloeng, paaristöö, grupidöö, intervjuu, analüüs, arutelu, menüü koostamine, test
Iseseisev töö	Videoloeng, registreerimisvormi koostamine, toidupäeviku juhendi koostamine, toidupäeviku intervjuu, menüüanalüüsi tegemine toitumisprogrammis, ideaalmenüü koostamine, test.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, videoloeng
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, iseseisvate tööde esitamine ja testi positiivne sooritamine.

	Nõustamispsühholoogia ja -tehnikad
Maht	65 ak tundi, sh 21 tundi iseseisvat tööd

Koolitajad	Helena Väljaste, Anneli Rätsep, Ruth Kalda, Betty-Maria Märk, Julia Laanemets
Eesmärk	Õppeaine läbinu mõistab nõustamispsühholoogia olemust, omab alusteadmisi motiveerivast intervjuerimisest ja tunneb ära olukorrad, kus meetodit rakendada.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • teab nõustamispsühholoogia olemust, erinevaid lähenemisi, mudeleid ning meetodeid; • loob nõustamiseansi struktuuri ja viib läbi hindamisintervjuu; • mõistab, millistes olukordades rakendada motiveerivat intervjuerimist (MI) ja analüüsib enda tööd MI protsessidest lähtuvalt; • tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja kasutab neid tavapärase töösituatsioonis; • saab aru motivatsiooni, ambivalentsuse ning resistentsuse olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel; • tunneb ära muutuste- ja samaksjäämisjutu; • reflekteerib oma arenguvajadust.
Läbitavad teemad	1. Nõustamispsühholoogia olemus. Erinevad lähenemised ja meetodid nõustamises 2. Nõustamismudelid, päevakava, hindamisintervjuu läbi viimine 3. Motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetiline taust, kujunemislugu ning rakendusvaldkonnad. MI vaimsus ja protsessid 4. Kliendikesksed nõustamistehnikad, info jagamine kliendile MI-le kohasel viisil 5. Ambivalentsus, ebakõla ja sellega toimetulek. Muutustejutt
Meetodid	Loeng, videoloeng, seminar, arutelu, paaris- ja grupidöö, oskuste praktiseerimine, test
Iseseisev töö	Koolituspäevade vahel motiveeriva intervjuerimise põhimõtete integreerimine oma töösse, videoloengud, test.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, videoloengud, töölehed
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisvate tööde esitamine ja testi positiivne sooritamine.

	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: - tunneb inimkeha ehituse ja talitluse alustalasid 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, test
Iseseisev töö	Loengumaterjali ja soovitusliku kirjanduse läbi töötamine, test.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, testi positiivne sooritamine.

	Toitumiseepidemioloogia alused
Maht	39 ak tundi, sh 31 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Sirje Vaask
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet epidemioloogia ja tõenduspõhise toitumise põhialustest, teadusuuringute meetoditest ja infootsingute alustest.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - omab esmaseid teadmisi toitumise epidemioloogiast; - teostab infootsingu ja leiab tõenduspõhiseid allikaid; - hindab kriitiliselt teadusuuringute andmete kvaliteeti ja tulemusi.
Läbitavad teemad	- Toitumise epidemioloogia põhialused ja valdkonna areng - Teadusuuringute meetodid, indikaatorid ja tulemuste käsitlemine - Toitumiseepidemioloogia uuringute näited

	4. Tõenduspõhised andmeallikad toitumises ja infootsingu alused 5. Epidemioloogilised uuringud Eestis 6. Teadusuuringute andmete kvaliteet ja tulemuste kriitiline hindamine 7. Tõenduse tugevus erinevate uuringumeetodite lõikes 8. Toitumiseepidemioloogia tulemuste rakendamine
Meetodid	Loeng, videoloeng, seminar, harjutusülesanne, test
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine, videoloeng, test.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete sooritamine, testi positiivne sooritamine.

	Elukaarepõhised toitumisvajadused
Maht	48 ak tundi, sh 28 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Anne-Mai Künemäe, Külli Holsting, Tuuli Taimur, Kristi Arendi, Kärt Jalajas, Ülle Hõbemägi.
Eesmärk	Õppeaine läbinul on teadmised ja oskused toitumissoovituste jagamiseks erinevas eas inimestele.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • annab toitumissoovitusi erinevas eas inimestele; • teab, mis on tehnoloogiline kaart; • analüüsib, koostab ja tasakaalustab asutuse menüüsid vastavalt kehtivatele riiklikele toitumissoovitustele ja seadustest tulenevatele nõuetele; • teab, mida ette võtta erinevates vanusegruppides esinevate toitumisprobleemide korral; • ala- ja ületoitumise riskid.
Läbitavad teemad	1. Raseda, imetava ema, imiku, väikelapse, teismelise ja eaka toitumine 2. Toitumine üleminekueas 3. Lasteaialapse menüü koostamine, koolilõuna menüü koostamine ja tehnoloogiline kaart 4. Toitumisprobleemid erinevates vanusegruppides (isutus, alakaal, selektiivne söömine, üleminekuiga jne) 5. Toitumise mõju vananemisprotsessidele

Meetodid	Loeng, seminar, arutelu, iseseisev töö kirjandusega, menüü koostamine, test.
Iseseisev töö	Loengumaterjali ja soovitusliku kirjanduse läbi töötamine, menüü koostamine, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, iseseisva töö ja testi positiivne sooritamine.

	Toitumine vahetustega töö puhul
Maht	4 ak tundi, sh 3 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Tuuli Taimur, Kärt Jalajas.
Eesmärk	Õppeaine eesmärk on anda õppijale oskus planeerida ja rakendada tervisliku toitumise põhimõtteid vahetustega ja öötöö puhul, arvestades muutunud energiavajaduse ning bioloogiliste rütmidega.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • analüüsib vahetustega - ning öötöö mõju inimese energiavajadusele ning bioloogilistele rütmidele; • planeerib toidukordade ajastamist ja toiduenergia jagamist vastavalt töövahetuse tüübile, energiavajadusele ja tervise eesmärkidele; • toob näiteid, kuidas öövahetus mõjutab söögiisu, veresuhkru tasakaalu ja seedimist; • kirjeldab une, taastumise ja toitumise seoseid vahetustega ning öötöö puhul; • soovib sobivaid vahetusi veresuhkru stabiilsena hoidmiseks.
Läbitavad teemad	1. Vahetustega ja öötöö mõju organismi energiavajadusele ja bioloogilistele rütmidele 2. Toidukordade ajastamine ja energiataasakaalu jagamine vahetustega ja öötöö puhul 3. Öövahetuse mõju söögiisule, veresuhkru tasakaalule ja seedimisele 4. Une, taastumise ja toitumise seosed vahetustega- ja öötöö puhul
Meetodid	Loeng, videoloeng, seminar, arutelu, test.
Iseseisev töö	Loengumaterjali, videoloengu ja soovitusliku kirjanduse läbi töötamine, test

Õppematerjalid	Loengumaterjalid, videoloeng
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja seminarides, testi positiivne sooritamine.

	Harrastussportlase toitumisenõustamine
Maht	26 ak tundi, sh 18 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab harrastussportlase toitumisvajadusi ja oskab harrastussportlast toiduvalikute tegemisel nõustada.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • hindab sportlaste spetsiifilisi toitumisvajadusi ning lähtub nendest nõustamisel; • orienteerub erinevate toidulisandite valikus ning teab spordis keelatud aineid ja nende õiguslikku raamistikku.
Läbitavad teemad	1. Toitumine erineva tasemega kehalise koormuse puhul ja toitumuslike vajaduste väljaselgitamine 2. Energiatootmismehhanismid ja toitainete vajadus 3. Toidu- ja joogisoovitused harrastussportlasele 4. Toidulisandid, lisatoidud ja spordijoogid harrastusspordis 5. Spordis keelatud ained, nende õiguslik raamistik
Meetodid	Loeng, arvutusülesanne, artuelu, grupitöö, test.
Iseseisev töö	Loengu- ja lisamaterjali läbi töötamine, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, testi positiivne sooritamine.

	Tervishoiuteenuste korraldamise alused
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Sirje Vaask
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet toitumisenõustamise seadusandlikust raamistikust, andmekaitseenõuetest ja kutse-eetikast.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija:

	• omab teadmisi toitumisnõustamise seadusandlikust raamistikust; • arutleb andmekaitse- ja kutseeetika üle.
Läbitavad teemad	1. Toitumisnõustamise seadusandlik raamistik 2. Andmekaitse 3. Eetika, huvide käsitlemise alused 4. Sidusrühmade töö raamistik 5. Töö kliendi tugivõrgustikuga
Meetodid	Loeng, harjutusülesanne, arutelu, test
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine, harjutusülesannete lahendamine, test.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, harjutusülesannete lahendamine, testi positiivne sooritamine.

	Toitumise biokeemia
Maht	52 ak tundi, sh 36 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Laine Parts
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab ülevaadet makrotoitainetega toimuvatest muundustest ainevahetuses.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • tunneb rakubioloogia põhitõdesid ja loob seoseid inimese ainevahetuse toimimisega; • orienteerub makrotoitainete metaboolsetes radades ja võtab omandatud teadmisi toitumissoovituste kujundamisel arvesse.
Läbitavad teemad	1. Sissejuhatus toitumise biokeemiasse, põhimõisted 2. Rakubioloogia põhitõed, energia salvestamine, rakkude jagunemine ja diferentseerumine 3. Süsivesikute, rasvade ja valkude rakusisene ainevahetus
Meetodid	Loeng, artuelu, test
Iseseisev töö	Loengumaterjali ja soovitusliku kirjanduse läbi töötamine, test.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, testi positiivne sooritamine.

	Toiduohutus ja toiduhügieen
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Raili Erg
Eesmärk	Õppeaine läbinu omab alusteadmisi toiduohutusest ja -hügieenist ning selle tagamisest.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - tutvub toiduohutuse seadusandluse ning toiduhügieeni põhimõtetega; - tunneb toiduainete mikrobioloogia põhialuseid, toiduga levida võivaid haigusi ja nende vältimise võimalusi; - teab, kuidas hoida toiduhügieeni töötubade läbiviimisel.
Läbitavad teemad	1. Toiduohutuse vajalikkus 2. Toiduhügieeni eesmärgid ja vajalikkus 3. Erinevad ohuliigid 4. Toidutekkelised haigused 5. Toidumürgistused 6. Toidupatogeenid 7. Toiduhügieen töötubade läbiviimisel
Meetodid	Loeng, artuelu, grupitöö, test.
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine.

	Toidumärgistus
Maht	13 ak tundi, sh 11 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Liisa Kiiker
Eesmärk	Õppeaine läbinu oskab pakendilt toitumisalast teavet lugeda ning teab, kuidas selle põhjal tervist toetavaid valikuid teha.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: tunneb toidumärgistuse reegleid ja orienteerub pakendile märgitud infos;

	juhendab klienti/patsienti pakendi toitumisalase teabe lugemisel ning selle põhjal tervist toetavate valikute tegemisel.
Läbitavad teemad	1. Pakendimärgistus ja toitumisalane teave pakenditel 2. Toitumis- ja tervisealased väited 3. Kvaliteedimärgid 4. Pakendikujunduse mõju tarbijale 5. Lisaaained
Meetodid	Loeng, grupidöö, arutelu
Iseseisev töö	Test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine.

	Ülekaalulisus ja rasvumine
Maht	13 ak tundi, sh 7 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Kristel Ehala-Aleksejev
Eesmärk	Õppeaine läbinu teab kuidas hinnata kehakompositsiooni, kirjeldab kehakaalu mõjutavaid faktoreid ja arutleb põhjendatud kehakaalu langetamise ning tõstmise võimaluste üle.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • hindab kliendi/patsiendi kehakompositsiooni ja -kaalu; • kirjeldab põhjendatud kaalu langetamise ja tõstmise meetodeid.
Läbitavad teemad	1. Kehakompositsiooni ja -kaalu hindamine 2. Rasvkude ja selle roll organismis 3. Kehakaalu mõjutavad faktorid 4. Tervislikud ja põhjendatud kehakaalu langetamise ja tõstmise viisid 5. Toidulisandid ja dieetoidud kaalulangetamisel 6. Vaimse tervise ja stressi mõju kehakaalule
Meetodid	Loeng, arutelu, test
Iseseisev töö	Test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid

Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine.
---------------------------	---

	Keskkonnateadlik toitumine
Maht	9 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Sirli Pehme
Eesmärk	Õppeaine läbinu tunneb toiduraiskamise ahelat, mõistab üksikisiku valikute mõju keskkonnale ning kirjeldab keskkonnateadliku tarbimise põhimõtteid.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • arutleb toidu keskkonnamõju hindamise võimaluste üle; • tunneb ära toiduraiskamise erinevad etapid ja teab, kuidas üksikindiviidi valikud mõjutavad keskkonda; • juhendab klienti toidu valimisel, valmistamisel, töötlemisel ja säilitamisel lähtudes keskkonda säästvatest põhimõtetest; • arutleb kliendi tervist ning keskkonda säästvate ja parandavate eluviiside üle.
Läbitavad teemad	1. Toidu tootmisega seotud peamised keskkonnamõjud 2. Keskkonnamõjude hindamine 3. Keskkonnahoidlikumad valikud 4. Toidu raiskamine läbi ahela 5. Võimalused toiduraiskamise vältimiseks ja vähendamiseks erinevates toiduahela etappides 6. Toidujäätmete sorteerimine ja käitlus
Meetodid	Loeng, arutelu, test
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine.

	Seedimise toetamine toitumisega
Maht	9 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Ülle Hõbemägi
Eesmärk	Õppeaine läbinul on ülevaade levinumatest seedeprobleemidest, mis võivad nõustajatöös sagedamini ette tulla ning teab, millal

	tuleb klient edasi suunata teise eriala spetsialisti poole. Õppija omab ülevaadet, kuidas toitumise abil seedimist toetada.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • nimetab levinumad seedeprobleemid ning tunneb peamisi toitumuslikke sekkumisi nende seisunditega toime tulemisel; • mõistab toitumisharjumuste pädevust seedeprobleemide käsitlemisel; • tunneb ära tervisele ohtlikud seisundid ning vajadusel suunab kliendi õige spetsialisti juurde.
Läbitavad teemad	1. Kõhukinnisus, kõhulahtisus, laktoositalumatus, tsöliaakia 2. Toitumuslikud sekkumised kõhukinnisuse korral 3. Tervisele ohtlikud seisundid ja meditsiinilist sekkumist vajavad sümptomid
Meetodid	Loeng, seminar, arutelu, test.
Iseseisev töö	Loengumaterjali ja soovitusliku kirjanduse läbi töötamine, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine.

	Söömishäired
Maht	13 ak tundi, sh 5 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Ailen Elias, Anna-Liisa Sutt
Eesmärk	Õppeaine läbinul on ülevaade levinumatest söömishäiretest ning teab, millal tuleb klient edasi suunata teise eriala spetsialisti poole.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • kirjeldab levinumaid söömishäireid ning nende ennetusvõimalusi; • märkab kliendi/patsiendi emotsionaalset seisundit ja häirunud söömiskäitumist; • tunneb ära tervisele ohtlikud seisundid ning vajadusel suunab kliendi õige spetsialisti juurde; • teeb koostööd kliendi/patsiendi tugivõrgustikuga.
Läbitavad teemad	1. Söömishäirete olemus ja ilmingud ning toitumine söömishäirete korral 2. Tervisele ohtlikud seisundid ja meditsiinilist sekkumist vajavad sümptomid

Meetodid	Loeng, seminar, arutelu, test.
Iseseisev töö	Loengumaterjali ja soovitusliku kirjanduse läbi töötamine, test
Õppematerjalid	Loengumaterjalid
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes ja testi positiivne sooritamine.

	Lõputöö seminar
Maht	91 ak tundi, sh 80 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 toitumisenõustajana.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • viib iseseisvalt läbi kliendi vajadustest ja võimalustest lähtuvad nõustamised; • rakendab aasta jooksul omandatud toitumisalaseid teadmisi ja nõustamisoskusi; • analüüsib ennast nõustamisprotsessis, tuues välja oma arenguvõimalused toitumisenõustajana.
Läbitavad teemad	1. Nõustamisprotsessi läbi viimine ja analüüs 2. Tegevusplaani koostamine 3. Juhtumianalüüsi vormistamine 4. Menüü koostamine
Meetodid	Seminar, nõustamissessioonide läbi viimine, kirjalik ja videoanalüüs, eksam, menüü koostamine.
Iseseisev töö	Videoanalüüsid, kliendinõustamise ettevalmistus, läbiviimine koos videosalvestusega, juhtumianalüüsi vormistamine, menüü koostamine, kirjalik eksam.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid ja videod
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% seminarides. Iseseisvate tööde esitamine, lõputöö ning eksami sooritamine vähemalt 75%-le.