

TERVISLIK ELUVIIS JA TOITUMISE ALUSED

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Tervislik eluviis ja toitumise alused.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisoostaja, tase 5 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised ning oskused tasakaalustatud toitumise planeerimiseks ja tervist toetavate harjumuste kujundamiseks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- annab ja rakendab tõendus põhiseid eluviisi soovitusi, lähtudes Eesti riiklikest toitumise, liikumise ja uneaja soovitustest;
- kirjeldab mikrobioomi mõju inimese tervisele ja annab toitumissoovitusi mikrobioomi toetamiseks;
- koostab tasakaalustatud retsepte ja planeerib nädalamenüüd;
- kasutab toitumise planeerimisel ja analüüsimisel digilahenduste abi;
- tunneb toidu kvaliteeti mõjutavaid tegureid ja tervislike toidu valmistamise ning säilitamise viise;
- arutleb inimese tervist ning keskkonda säästvate ja toetavate eluviiside üle ning kujundab teadlikult kestvaid ja eluterveid harjumusi.

Sihtgrupp

Tervishoiutöötajad, teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid, (personaal)treenerid ja tervisehuvilised.

Õpingute alustamise tingimused

- Registreerumisvormi täitmine.
- Koolituslepingu sõlmimine.

Õppe maht ja ülesehitus

182 akadeemilist tundi, millest 64 tundi on auditoorset tööd ja 118 tundi on iseseisvat tööd. Õpe kestab kolm kuud ja toimub 1-3 päeval kuus (K-L).

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Sissejuhatus toitumisõppesse
- Tasakaalustatud toitumise alused
- Harjumuste muutmine ja eesmärkide saavutamine
- Söömispsühholoogia alused
- Menüü koostamise alused ja analüüs
- Mikrobioom ja fermenteeritud toit
- Ülekaal, dieetid ja toitumisealased müüdid
- Jätkusuutlik toitumine
- Liikumine, uni ja vaimne tervis

Peamised õppemeetodid: loeng, videoloeng, seminar, arutelu, individuaalne-, paaris- ja grupidöö, harjutusülesanne, praktiline tegevus, kirjalik test, analüüs, kogemusvahetus, essee, refleksioon.

Õppematerjalid: loengumaterjalid, töölehed, Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused, videod, soovituslik kirjandus

Õppekeskkond ja õppevahendid

Õpe toimub veebikeskkonnas Zoom. Koolitusel osalejad saavad digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale. Osalejatelt eeldatakse arvuti, 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 lõputest ja refleksioon.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kodutööd ja vahetestid	1. Positiivseks soorituseks lahendab õigesti 100% ülesannetest.
Lõputest	2. Positiivseks soorituseks vastab õigesti vähemalt 75% küsimustest.
Refleksioon	3. Õppija analüüsib oma õpikogemust ja arengut koolituse jooksul ning teadvustab oma tugevusi, arenguvajadusi ja edasisi õpieesmärke. Kirjalik refleksioon (1-2 lk) esitatakse koolituse lõpus ning see kajastab õppija arengut kogu koolituse vältel.

Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õppijale väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittesaavutamisel, 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 7. augustil 2026

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega

Oppekava
"TERVISLIK ELUVIIS JA TOITUMISE ALUSED"

Õppeaine nimetus		Maht (ak)	Kontakttunnid	Iseseisev töö
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	39	5	34
6	Mikrobioom ja fermenteeritud toit	13	4	9
7	Ülekaal, dieetid ja toitumisalased müüdid	9	4	5
8	Jätkusuutlik toitumine	13	10	3
9	Liikumine, uni ja vaimne tervis	13	4	9
KOKKU		182	64	118

Õpe sisaldab 182 tundi õpet (7 EAP), millest 64 tundi moodustab kontaktõpe ja 118 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, gruppitöö, 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 toitumisoostamisest 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	39 ak tundi, sh 34 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu tunneb erinevaid menüüplaneerimise võimalusi, omab praktilisi oskusi valmistada tasakaalustatud ja tervist

	toetavaid toidukordi ning koostab tasakaalustatud retsepte ja menüüsid.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: - planeerib erinevaid (digi)lahendusi kasutades nädalamenüüd; - teeb toitumisprogrammi abil menüüanalüüsi ja koostab tasakaalustatud retsepte ning menüüsid; - eristab tervist toetavaid toiduaineid ja valib nende hulgast sobivad koostisosad tasakaalustatud toidukordade valmistamiseks; - kasutab erinevaid toiduvalmistamise meetodeid.
Läbitavad teemad	1. Menüüplaneerimise alused 2. Menüü koostamise lahendused (sh arvutiprogrammid, andmebaasid, tehisintellekt) 3. Toitumise hindamise meetodid (sh Nutridata kasutamine) 4. Tasakaalustatud toidukorra koostamise põhimõtted praktikas 5. <i>Meal prep</i>
Meetodid	Loeng, videoloeng, paaristöö, analüüs, video, harjutusülesanne, arutelu, praktiline tegevus
Iseseisev töö	Videoloengud, menüü koostamiseks ja analüüsimiseks mõeldud digilahendustega tutvumine, toidupäeviku analüüs, retsepti koostamine, toiduvalmistamine.
Õppematerjalid	Loengumaterjalid, videoloengud, retseptid tasakaalustatud toidukordade valmistamiseks
Sooritamise nõuded	Osalemine vähemalt 75% loengutes, toidupäeviku analüüsi tegemine ja retsepti koostamine

	Mikrobiom 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. Soolemikrobiota 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	- Geneetilised, hormonaalsed ja käitumuslikud aspektid ülekaalu ja rasvumise mehhanismides - Teaduspõhised kaalulangetuse põhimõtted, une ja füüsilise aktiivsuse roll - Energiabilansi ja makrotoitainete suhte roll kehakaalu reguleerimisel - 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	- Koduse toiduohutuse põhitõed ja mõisted - Isiklik hügieen toidu valmistamisel - Toiduainete töötlemine ja selle mõju toidu koostisele ning toitainete sisaldusele - Toidu töötlemise ja säilitamise viisid köögis ja toidutööstuses - 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

	Liikumine, uni ja vaimne tervis
Maht	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
Koolitajad	Mati Arend, Siret Saarsalu
Eesmärk	Õppeaine läbinu tunneb liikumissoovitusi ja mõistab kehalise aktiivsuse mõju tervisele. Ta mõistab ka une, toitumise ja vaimse tervise omavahelisi seoseid ning oskab igapäevaste liikumis-, toitumis- ja elustiilivalikutega toetada nii une kvaliteeti kui vaimset heaolu.
Õpiväljundid	Õppeaine läbinud õppija: • annab liikumissoovitusi erinevatele vanusegruppidele; • teab, milline on kehalise aktiivsuse mõju tervisele; • mõistab une, toitumise ja vaimse tervise omavahelisi seoseid; • toob näiteid, kuidas toitumise ja elustiilivalikutega toetada une kvaliteeti ja vaimset heaolu.
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 7. Une ja vaimse tervise vastastikune seos 8. Tsirkadiaanrütm 9. Toitumise mõju une kvaliteedile ja meeleolule
Meetodid	Loeng, refleksioon, arutelu, kirjalik test
Iseseisev töö	Loengumaterjali läbi töötamine. 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 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, iseseisev töö arvestatud ja testi positiivne sooritamine