



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	Toitumisnõustaja eriala baaskursus
Õppekavarühm	Taastusravi ja teraapia
Õppe kogumaht	470t auditoorset töö. Lisaks iseseisev töö 230 tundi (kodutöö). Kogu õppemaht: 700t
Õppekava koostamise alus	KUTSESTANDARD Toitumisnõustaja, tase 5 https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/expor tPdf/11197937/?nocache=saeff6a9bd
Koolitajad	http://massaaz.ee/et/koolitajad Mariia Antipchik, Dr of Khemikal Science, toitumisnõustaja Irina Terkina Anneli Albert, MA toitumisnõustaja, massaažiterapeut Valeria Palm, MA
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp:

Inimesed, kes soovivad läbi teadliku toitumise olla ja jääda terveks, aidata läbi oma teadmiste ja oskuste toetada tervist ja parandada füüsilist vormi.

Kursusele on oodatud treenerid, füsioterapeudid, meditsiinitöötajad, massöörid, õpetajad, sportlased, tervise valdkonna üliõpilased, iluteeninduse spetsialistid, tervisedendajad, psühholoogid, tervisliku eluviisi blogijad, tervisenõustajad, ümberõpet vajavad inimesed, puuduliku kvalifikatsiooniga toitumisspetsialistid, uue ameti omandajad.

Nõuded õpingute alustamiseks:

Keskhariduse olemasolu.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õppijal on teadmised, oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks toitumisnõustajana ning sotsiaalne valmisolek keerukate, mitmekesiste, loovate ja uudsete lahenduste leidmiseks klientide toitumisprobleemidele, valmidus töötamiseks avatud tööturul tervishoiu teenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) nõustab klienti, lähtudes tõenduspõhistest Eestis kehtivatest toidu-, toitumis- ja liikumissoovitustest ning toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks.
- 2) selgitab välja toitumuslikud probleemid, lähtudes omandatud teadmistest toidu ja toitumise mõjust inimese tervisele, sh haiguste tekkele.

- 3) abistab klienti toitumisteabes orienteerumisel, kliendile sobivate valikute tegemisel, individuaalse tasakaalustatud menüü koostamisel ning füüsilise aktiivsuse korrigeerimisel.
- 4) mõistab koostöö tähtsust teiste erialade esindajate ning kliendivõrgustiku liikmetega.
- 5) korraldab kliendigruppidele praktilisi töötubasid ja loenguid.
- 6) täiendab ennast pidevalt ja rakendab tõenduspõhiseid teadmisi praktilises tegevuses.

Õppekava läbinul on valmidus Toitumisenõustaja, tase 5 kutseeksami sooritamiseks.

	Moodul	Maht
1	Inimese tõenduspõhine toitumine. Seedesüsteemi ehitus, talitus ja biokeemilised protsessid.	31/20
2	Asendamatud ained inimorganismi normaalseks talitluseks	54/30
3	Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused	177/70
4	Toitumiskäitumise psühholoogia alused. Isiksuse ja toitumiskäitumise seosed erinevates keskkonnatingimustes. Toidusõltuvus	67/30
5	Menüüde koostamise alused	21/30
6	Ettevõtluse ja karjääriplaneerimise alused. Andragoogika alused	66/30
7	Praktika	54/20
	KOKKU:	700

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe, aktiivne loeng, praktilised harjutused, haigusjuhtumite arutluses osalemine mõistekaartide koostamine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, seminar, meeskonnatöö.

Iseseisev töö: Praktiline töö, mõttega lugemine, harjutusvideo vaatamine, õpimapi või mõistekaardid koostamine, referaadi koostamine, juhtumi analüüsi koostamine.

Õppematerjalide loend:

- 1) Aineõpetaja poolt ettevalmistatud konspekt, töövihik (ppt), töölehed.
- 2) Pramann, Salu. Ettevõtluse alused. Argo, 2014
- 3) Suppi, K. Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, 2013
- 4) Kaasaegne ametikiri (näited Eesti elust). Vastus, 2004
- 5) Howard. CV koostamine. – Koolibri, 2001
- 6) Cialdini, R.B. Mõjustamise psühholoogia. Pegasus, 2005
- 7) K. E. Customer Service. Pearson Prentice Hall, 2006
- 8) Hamphrey D. Doris. 21 st Century Business. Customer Service. 2008
- 9) Israel, S. Küsi, kuula, peegelda: Väärtusepõhise müügi väljakutsed. Äripäev, 2011
- 10) Underhill, P. Miks me ostame. Tallinn. Eesti Ekspressi Kirjastus, 2006
- 11) Tamm, T. Must vöö müügis. SELL IT, Tallinn, 2015
- 12) Karjääriõppe sidumine praktikaga. – Innove, 2014.
- 13) Roosalu, Inimese anatoomia, 2006
- 14) Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004
- 15) Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina 2001

- 16) Sepp E, Inimese topoanatomia, Tartu 1998
- 17) Parm Ü, Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest, Härmametsa Talu, 2006
- 18) Roosalu, Inimese Anatomia, 2006
- 19) Haige uurimine (Toimetaja E. Sooba) Tallinn, Medicina, 2005
- 20) Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- 21) <http://www.keskkonnaamet.ee>
- 22) <http://www.europassikeskus.ee>
- 23) rajaleidja.ee
- 24) biodigital.com
- 25) ravimiamet.ee
- 26) ETТА menüü koostamise ja analüüsimise juhised ja abivahendid.
- 27) Toiduportsjonite suurused jm toitumisalane info kodulehel www.toitumine.ee.
- 28) ETТА tervisliku haigusi ennetava toitumise juhised täiskasvanule: <https://toitumisterapeudid.ee/etta/toitumise-juhised/>
- 29) Pitsi, T. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut, 2015.
- 30) Лекция «Психологические аспекты формирования здорового образа жизни у населения»
- 31) Ярославский педагогический вестник № 2–2010 «Подходы к единому понятию здорового образа жизни»
- 32) Т. Ф. Орехова «Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования»
- 33) Ю.Г. Фролова «психосоматика и психология здоровья» учебное пособие
- 34) И. Г. Малкина-Пых «Психосоматика справочник практического психолога»
- 35) Левченкова Т. В. Структурно-содержательная модель повышения профессиональной компетентности специалистов в детском фитнесе. The physical activity, fitness and health of children
- 36) Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г
- 37) KidsHealth. Fitness and Your 6- to 12-Year-Old
- 38) KidsHealth. Fitness and Your 3- to 5-Year-Old
- 39) KidsHealth. Motivating Kids to Be Active
- 40) JAMA Network. HomeThe Physical Activity Guidelines for Americans. Обновленные рекомендации по физической активности представлены на Американской Ассоциации сердца в США
- 41) The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 г (статья)
- 42) Исследование россиян по получению различных витаминов
- 43) Рацион питания населения. Статистический сборник 2016г.
- 44) Vitamin C for Colds Shows Limited Benefit: Meta-Analysis
- 45) Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets
- 46) Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
- 47) Питер Гётше «Здоровье без побочных эффектов»
- 48) Пронченко, Вандышев: Растения - источники лекарств и БАД. Учебное пособие
- 49) Меркола Джозеф «Клетка на диете»
- 50) Аткинс Роберт С.Биодобавки. Природная альтернатива лекарствам
- 51) Э.Б. Арушанян, Э.В. Бейер «Адаптогены растительного происхождения»
- 52) Академики о БАД. Дадали Владимир Абдулаевич. Статья
- 53) БАД: больше “за”, чем “против”. Фармацевтический вестник, №37 (236) 27
- 54) Роль БАД в современном обществе. Теория и практика общественного развития (2014, № 1)
- 55) Кристофер Хоббс, Элсон Хаас «Витамины для чайников»
- 56) Николай Даников «Целебный витамин D»
- 57) Владислав Лифляндский «Витамины и минералы»

- 58) Диетология под редакцией Барановского А.Ю
- 59) Д.Перлмуттер «Здоровый мозг»
- 60) Кишечник долгожителя. Москалев А.
- 61) Заменяемы ли незаменимые жирные кислоты. И.М. Ордянец
- 62) Всё включено. Нутрициология и репродуктивное здоровье. О.А. Раевская
- 63) Физиология эндокринной системы: учебное пособие / под ред. Н. П. Ерофеева. — СПб. : СпецЛит, 2013 39. Эндокринология, 2-е изд., перераб. и доп./ под ред. И.И. Дедова, 2013 г.
- 64) Клиническая эндокринология: краткий курс: учебно-методическое пособие. — 2-е изд., стереотип. / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2016
- 65) Гинекология: учебное пособие. – 3-е изд., стереотипное/ Л. Н. Василевская, В. И. Грищенко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 г
- 66) Спортивная эндокринология: учебное пособие / А. В. Речкалов, О. Л. Пшеничникова. - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007
- 67) Жировая ткань как эндокринный орган, статья «Ожирение и метаболизм», 2006 г
- 68) ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В НОРМЕ И ПРИ РАЗВИТИИ ОЖИРЕНИЯ, УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ СПбГМУ ИМ. АКАД. И. П. ПАВЛОВА · ТОМ XIX · N03 · 2012
- 69) РОЛЬ АДИПОКИНОВ В НЕЙРОЭНДОКРИННОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА, научный обзор КрасГМУ
- 70) Рекомендации ЕОК/ЕОА по диагностике и лечению дислипидемий 2016
- 71) Недогода С.В., Барыкина И.Н., Брель У.А., Бутрина Л.В., Чаляби Т.А. Ожирение и артериальная гипертензия. Часть I: снижение веса и нормализация артериального давления. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008;7(5):105-115
- 72) Клинические рекомендации по диагностике и лечению неалкогольной жировой болезни печени Российского общества по изучению печени и Российской гастроэнтерологической ассоциации
- 73) Клинические рекомендации EASL–EASD–EASO по диагностике и лечению неалкогольной жировой болезни печени
- 74) Prevention and management of obesity for adults. Clinical practice guidelines for the management of overweight and obesity in adults, adolescents and children in Australia. Melbourne (Australia): 2013
- 75) World Gastroenterology Organisation Global Guidelines on Obesity
- 76) Academy of Nutrition and Dietetics. Adult weight management evidence-based nutrition practice guideline. Chicago (IL): Academy of Nutrition and Dietetics; 2014
- 77) 2018 ЕОК/ЕОАГ Рекомендации по лечению больных с артериальной гипертензией
- 78) РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА, литературный обзор, Medical and Social Expert Evaluation and Rehabilitation. Russian journal. 2016
- 79) Биохимия: Учебник / под ред. Е. С. Северина. – 2 изд, испр. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004 г
- 80) Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment 28
- 81) НАЦИОНАЛЬНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ МОРБИДНОГО ОЖИРЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ. 3-ий пересмотр
- 82) ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В НОРМЕ И ПРИ РАЗВИТИИ ОЖИРЕНИЯ, УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ СПбГМУ ИМ. АКАД. И. П. ПАВЛОВА · ТОМ XIX · N03 · 2012
- 83) Клинические рекомендации по диагностике и лечению тиреотоксикоза с диффузным зобом, Российская ассоциация эндокринологов, 2014 г
- 84) Клинические рекомендации по остеопорозу, 2016 г

- 85) Клинические рекомендации Дефицит витамина Д у взрослых: диагностика, лечение и профилактика, Российская ассоциация эндокринологов, 2015 г
- 86) . Клинические рекомендации по сахарному диабету 1 типа, 2019 г
- 87) Клинические рекомендации по сахарному диабету 2 типа, 2019 г
- 88) МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ И ПАТОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ ЧЕЛОВЕКА, Медико-биологические и социальнопсихологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2018. № 2
- 89) Стресс и патология: методическая разработка для студентов лечебного и педиатрического факультетов / под ред. проф. Г В. Порядина. – М.: РГМУ, 2009 г
Водяницкий Ю.Н., Ладонин Д.В., Савичев А.Т. Загрязнение почв тяжелыми металлами
- 90) Голиков С.Н. Неотложная помощь при острых отравлениях (справочник по токсикологии)
- 91) Дабахов М.В., Дабахова Е.В., Титова В.И. Тяжелые металлы- Экотоксикология и проблемы нормирования
- 92) Илларионова Е.А., Сыроватский И.П. Химико-токсикологический анализ тяжелых металлов
- 93) Келина Н.Ю., Безручко Н.В. Токсикология в таблицах и схемах
- 94) Курляндский Б.А., Филлов В.А. (ред.) Общая токсикология 71. Лужников Е.А. Клиническая токсикология
- 95) Путилина В.С., Галицкая И.В., Юганова Т.И. Сорбционные процессы при загрязнении подземных вод тяжелыми металлами и радиоактивными элементами. Свинец
- 96) Тарасов А.В., Смирнова Т.В. Основы токсикологии
- 97) Токсикология. Фосфорорганические пестициды и их определение в продукции животноводства
- 98) Биологическая безопасность сырья и продуктов питания. Потенциально опасные вещества биологического происхождения. Учебное пособие Т.Е. Буровой
- 99) Аналитический вестник № 41. Обеспечение продовольственной безопасности Российской Федерации
- 100) Учебно-практическое пособие Роевой Н.Н. «Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания»
- 101) Аналитический обзор Кузубовой Л.И. «Токсиканты в пищевых продуктах»
- 102) Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 3-е издание ВОЗ
- 103) Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 4-е издание ВОЗ. На английском языке
- 104) Белашов А.Л. "Жизни" для жизни в мегаполисе
- 105) Болдырев А.А. Окислительный стресс и мозг 83. Карбышев М.С., Абдуллаев Ш.П. Биохимия оксидативного стресса
- 106) Тимин О.А. Биохимия печени
- 107) Шумлинский Э. Его величество глутатион
- 108) Богачев В.Ю. Биофлавоноиды и их значение в ангиологии 29
- 109) Руководство по питанию (в части употребления клетчатки) Американского Департамента здравоохранения
- 110) Баркова Н.П. К вопросу о психологической зависимости. Т.1№1. С.13- 19 2012//Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология.
- 111) Бобров А.Е. Психопатологические аспекты нервной анорексии//Альманах клинической медицины. Февраль, 2015. Спецвыпуск 1, с13-23.
- 112) Васичева А.Н., Мартынова М.А. Влияние семьи на пищевое поведение в детском и подростковом возрасте. Т3, №5, 2019// Казанский вестник молодых ученых.

- 113) Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И. Клиникопсихологический анализ пищевого поведения при ожирении?// Журнал неврологии и психиатрии. – 2001. - №12. С19-24.
- 114) Давыдова Е.В. Психологические особенности личности при формировании и развитии аддиктивного пищевого поведения. 2018// Скиф. Вопросы студенческой науки.
- 115) Даулинг С.М. Психология и лечение зависимого поведения. Пер. с англ. Независимая фирма «Класс», 2000. 240с.
- 116) Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)/Аддиктология. 2005; (1): 65-67с.
- 117) Жедунова Л.Г., Волдаева А.С. Границы психологического пространства личности как фактор нарушения пищевого поведения. – 2014
- 118) Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2003.
- 119) Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие для ВУЗов. СПб: Питер, 2001 - 721с.
- 120) Кажина М.В. «Менструальные волны» пищевого поведения. №2, 2018//Медицинские новости.
- 121) Кириллова Д.С., Константинова Ю.О. Алекситимия как фактор нарушения пищевого поведения: анализ клинического случая. 2018// Коллекция гуманитарных исследований.
- 122) Коннер М., Армитейдж К.Дж. Социальная психология пищи. Хпрьков:Гуманитарный центр, 2012. 264с.
- 123) Корниенко А.Ф. Общепсихологическая модель формирования психологической зависимости. 2003// Филология и культура
- 124) Коростылева И.П. и др. Психофизиологические особенности больных церебральным ожирением в коонтексте проблемы алекситимии// Социальная и клиническая психиатрия, 1994 №1
- 125) Котов А.В. К природе двух форм аддиктивного поведения <https://cyberleninka.ru/article/n/k-prirode-dvuh-form-addiktivnogopovedeniya/viewer>
- 126) Лавут Л.М. Идеальный вес: Новейший справочник. М.: Эксмо, 2005
- 127) Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения. Т 27, вып.2 С.174-180, 2017//Вестник Удмуртского университета.
- 128) Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Педагогика,2002. 416с.
- 129) Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций.
- 130) Малкина – Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040с.
- 131) Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, 1999
- 132) Мигунова Е.А., Жедунова Л.Г. Когнитивно-личностные детерминанты переживания состояния зависимости., 2015
- 133) Овчарова Р.В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения., 2016
- 134) Психология зависимости: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченюк. - Минск: Харвест, 2004. -592с.
- 135) Развитие личности с нарушением пищевого поведения. Былим Т.А. – 2014//Журнал «Акмеология»
- 136) Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.:Питер, 2003
- 137) Руковишников И.А. Патофизиологические аспекты нарушения пищевого поведения (аддикции переедания): автореф. дис. канд. мед. наук. Томск, 2006. 23с
- 138) Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие/РГПУ. – Рязань, 2000.- 52с.
- 139) Сац Е.А. К проблеме исследования косметологической зависимости. 2012 //Дискуссия

- 140) Светличная Т.Г., Меньшикова Л.И., Смирнова Е.А. Феномен зависимости: терминологический анализ. // Социальные аспекты здоровья населения – 2018.
- 141) Сидоров А.В. Психологические модели переедания и ожирения. – 2011
- 142) Сулейманова Н.Р., Цветницкая А.А. Болезнь 21 века. Т4 №5, 2014 //Бюллетень медицинских интернет конференций.
- 143) Тихоненко Е.В., Цой У.А., Васильева Е.Ю. Характеристики пищевого поведения и уровень гормонов, регулирующих аппетит у пациентов с сахарным диабетом 2 типа и индексом массы тела выше 35. Т15 (1), с.30-38, 2018 //Ожирение и метаболизм.
- 144) Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2019 – 626с.
- 145) Фром Э. Иметь или быть? пер. с англ. Телятниковой Э.М. – М.: АСТ, 2016 – 320с.
- 146) Человек: Анатомия, Физиология, Психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь/ Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2011
- 147) Эйдемиллер Э.Г., Билецкая М.П. Системная семейная психотерапии при ожирении и заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей// Ожирение (клинические очерки)/ под ред. А.Ю. Барановского, Н.В. Ворохобиной. – СПб.: Диалект, 2007. – С.211-229
- 148) Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. – СПб.: Речь, 2007

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: teoreetiline töö (test, mõistekaart, rühmatöö ettekanne, referaat), **praktiline töö** (praktiline ülesanne, situatsioonülesannete lahendamine, juhtumi analüüs).

Toitumisnõustaja lõpuhindamine koosneb kolmest hindamisülesandest ja toimub kolmes etapis:

I. Hindamise esimene etapp algab esimese õppesessiooni ajal. Õppija saab moodulipõhised töövihikud ja juhendi selle täitmiseks.

Hindamisülesanne 1. Õpimapp/töövihik (auditoorse töö raames). Õppija esitleb korrektselt vormistatud õpimapi, mis kajastab

- süsteemselt korrastatud vajalikke õppematerjale
- situatsioonipõhise töövihikut
- kliendijuhtumi analüüsi

Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud juhtumianalüüs vastama juhendis etteantud nõuetele ja sisaldama kõiki toitumisnõustamise protsessi osi, nõustamise dokumenteerimist ning eneseanalüüsi. Toitumis- ja liikumissoovitused peavad baseeruma hindamistulemustel, olema kliendikesksed, tõenduspõhised ja toitumisnõustaja kompetentsi kuuluvad.

Õppija kasutab õpimappi teoreetilises ja praktilises õppes ning kutseksamiks ettevalmistamiseks abivahendina. Õpimapi esitlemine toimub viimase õppesessiooni ajal seminaril.

II. Hindamise teine etapp – **Hindamisülesanne 2** on struktureeritud kirjalik töö (test), vajadusel testil põhinev intervjuu

Test on koostatud ja struktureeritud vastajale üheselt mõistetavalt ja selle kaudu on võimalik hinnata kõigi hindamiskriteeriumitele vastavalt toitumisnõustaja tegevusalale.

Õppija lahendab küsimustega testi etteantud aja jooksul. Testi lahendamise aeg on kuni 4 (neli) akadeemilist tundi. Testis on kuni 160 küsimust.

Struktureeritud kirjaliku töö (testi) lahendamisel tuleb lähtuda järgnevast:

- Testi hindamine on mitteeristav, mille puhul kompetentside saavutatust hinnatakse lävendi tasemel ehk millele vastamise või mille ületamise korral loetakse tulemus piisavaks ning millest madalamal tasemel tulemust ebapiisavaks.

- Testi loetakse sooritatuks, kui teadmiste valdkonnas on saavutatud vähemalt 70%-line tulemus. Testi tuleb lahendada eraldi, teistest hindamisülesannetest ja testi tulemus ei mõjuta teisi hindamisetappe.

III. Kolmas etapp – praktiliste oskuste hindamine.

Hindamisülesanne 3. Õppija lahendab toitumisnõustajaalase situatsiooni rakendades kogu õppekava raames omandatud teadmisi ja oskuseid, s.h sooritab anamneesi kogumist, testimist, hindab kliendi seisundit, selgitab samaaegselt testimise protsessi, koostab nõustamise seansi plaani, viib seansi läbi ning nõustab klienti, selgitades ja põhjendades samaaegselt oma tegevust.

Esimeses osas näitab õppija ette praktilisi oskusi koos põhjenduste ja selgitustega vastavalt hindamisülesandele töövihikus.

Praktiliste ülesannete ettevalmistuseks antakse aega, vähemalt 30 minutit.

Praktiliste ülesannete sooritamiseks antakse aega mitte rohkem kui 30 minutit.

Hindamiskriteeriumid

Õppija:

- 1) analüüsib vastavalt nõuetele tasakaalustanud klientide menüüid;
- 2) valmistab ette ja korrastab töökoha seansi teostamiseks vastavalt juhendile; valib ning kasutab sobivaid töövahendeid; loob sobiva keskkonna (soe ruum, mahe valgus, vajadusel sobiv muusika) ja kliendiga kontakti;
- 3) kasutab erinevaid suhtlusviise ja meetodeid kliendi terviseseisundi väljaselgitamiseks;
- 4) kogub andmeid kliendi ootuste, pöördumise põhjuste, seniste terviseprobleemide, ravi ja eluviisi, psühhosotsiaalse olukorra ja võimaluste, kliendi söömise, toidulisandite kasutamise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ja eripärade kohta ja täidab kliendi anamneesilehe vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- 5) analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid, seisundi ja sobivuse toitumisnõustamiseks, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt tõenduspõhised testid, kehamassi indeksi määramine), kasutab vajadusel tõenduspõhiseid toitumissoovitusi ja -programmi (nt tap.nutridata.ee);
- 6) vajadusel soovib pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (nt arst, toitumisterapeut, psühholoog, logopeed);
- 7) koostab tegevuskava (vajadusel kliendispetsiifilise menüü ja kehalise aktiivsuse soovitused), arvestades kliendi individuaalseid vajadusi (nt vanust, füsioloogilist seisundit), kultuurilisi eripärasid ning sagedasemate krooniliste haiguste riskifaktoreid.
- 8) koostab tasakaalustatud piirangutega dieedi, tehes vajadusel koostööd teiste spetsialistidega;
- 9) viib kooli- ja/või veebikeskkonnas toimuva praktilise töö ajal läbi toitumisnõustamise seansid, mille käigus demonstreerib nõustamisprotsessi kõikide etappide ja tehnikate kasutamise oskust; tõenduspõhiste andmete analüüsimismeetodite, sh kliendi menüü analüüsimise oskust; kliendile tõenduspõhiste toitumis- ja liikumissoovituste jagamise oskust, sh tutvustades kliendile teabeallikaid, jagades teemakohaseid korrektsete viidetega materjale ning juhendades vajadusel klienti toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel; nõustamise eesmärkide, plaani ja soovituste kliendiga kooskõlastamise oskust ehk lähtumist kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest; tagasiside andmise oskust;

- 10) esitleb korrektselt vormistatud õpimapi, mis kajastab süsteemselt korrastatud vajalikke õppematerjale, situatsioonipõhise töövihikut, kliendijuhtumi analüüse vastavalt juhendis etteantud nõuetele. Kliendijuhtumi analüüs peab sisaldama kõiki toitumisnõustamise protsessi osi, nõustamise dokumenteerimist ning eneseanalüüsi.
- 11) sooritab struktureeritud testi etteantud aja jooksul.

Toitumisnõustaja eriala baaskursuse läbimisel väljastatav dokument: täiendusõppe läbimise tunnistus koos lisaga, kuhu on märgitud tunnistuse number, õppeainete loetelu, õppemahud, hindamismeetodid ja õpitulemused, kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundit/eid; tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Baaskursuse läbimise järgselt on õppijal võimalus sooritada kutseksam, mida korraldab Eesti Toitumisnõustajate Ühendus. Kutseksami sooritamisel õppija saab tähtajalise Toitumisnõustaja, tase 5 kutsetunnistuse.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub veebikeskkonnas ZOOMis ja/või EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid on enamkasutatavad töövahendid on kaal ja mõõdulint, kliendile mõeldud jaotusmaterjalid ja teavikud, näitlikud abivahendid, nõustajale mõeldud juhendmaterjalid ja käsiraamatud, erialane tarkvara.