

„Koolilaste tervislik ja mitmekesine toitumine“ õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Koolituskeskus Luwi
Õppekava nimi	„Koolilaste tervislik ja mitmekesine toitumine“
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	3 akadeemilist tundi
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard Toitumisterapeut, tase 6 kompetents B.2.3 Toitumisoõpetamine ja/või -teraapia, tegevusnäitaja 1. annab grupile ja/või kliendile ja vajadusel tema võrgustikule juhiseid tasakaalustatud toitumise kohta (nt toidukordade regulaarsus, söömisele keskendumine, toiduvaliku mitmekesisus, toitainete tasakaal, vajadusel toidulisandite kasutamine) ja kehamassi korrigeerimiseks, lähtudes kliendi seisundist ja haiguspetsiifikast, kehtivatest toitumis- ja liikumissoovitustest, toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest, arvestades biokeemia ja füsioloogia põhitadmisi.
Sihtgrupp	Lapsevanemad ja lapsega töötavad spetsialistid
Õppe alustamise tingimused	Täisealine isik
Õppe eesmärk	Koolituse tulemusena saab õppija teadmised, kuidas enda ja oma perekonna toitumist tervislikumaks muuta (sh menüüd tasakaalustada, tervislikumaid toiduaineid ja toiduvalmistamise viise valida) ning juhendada teismelist tegema õigeid ja tervislikke toiduvalikuid.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ul style="list-style-type: none"> <li>koostab tervisliku ja põhitoitainete (toidurasvade, valkude ja süsivesikute) osas tasakaalustatud päevamenüü;</li> <li>kasutab tervislikke toiduvalmistamise viise;</li> <li>juhendab teismelist tegema tervislikumaid, mitmekesisemaid ja tasakaalustatud toiduvalikuid</li> </ul>
Õppesisu	Koolitusel läbitakse järgmised teemad: <ul style="list-style-type: none"> <li>inimorganismile vajalikud mikro- ja makrotoitained, nende omavahelised seosed;</li> <li>toitumise erandid puberteedieas;</li> <li>tervislikumad toiduvalikud;</li> <li>teismelise tasakaalustatud menüü koostamine;</li> <li>kuidas õpetada teismelist teha õigeid ja tervislikumaid toiduvalikuid ning muuta oma menüü tervislikumaks, mitmekesisemaks ja tasakaalustatuks.</li> </ul>
Õppemeetodid	Loeng, seminar
Iseseisev töö	-
Õppematerjalide loend	Toiduseadus <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/28742">https://www.riigiteataja.ee/akt/28742</a> Toitumisoõpetaja ja -terapeudi 28.11.18 kinnitatud kutsestandardid (tase 5 ja tase 6).

	Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	1) Õpilane on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest;
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend).	Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui 80% tundidest.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus.	Kõrgharidus ja/või töökogemus õpetatavas valdkonnas.
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	<a href="http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/">http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/</a>
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	<a href="http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/">http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/</a>
Vaidluste lahendamise kord	<a href="http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/">http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/</a>
Õppekeskkonna kirjeldus	<a href="http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/">http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/</a>
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	<a href="http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/">http://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/</a>
Õppekava kinnitamise aeg:	02.08.2021