

Valikmoodul: Toitumine ja nõustamine

Mooduli eesmärgiks on omandada teadmised toitumise põhimõtetest ning toitumise jälgimise, analüüsimise ja tasakaalustatud menüü koostamise võimalustest. Mooduli õppetegevused sisaldavad mitmekülgseid praktilisi ülesandeid ja tegevusi ning on seotud Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži ja Haapsalu Kutsehariduskeskuse kursustega.

Valikmoodul annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi erialale õppima asudes 2 EAP-d ainekursusest „Toitumine ja tervis”. Kui õpilane on läbinud kõik valikmoodulid, saab tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.

Mooduli kursused:

- **Toitumine ja tervis I**
- **Toitumine ja tervis II**
- **Klienditeenindus ja nõustamine**

Ainevaldkond	Valikmoodul: Toitumine ja nõustamine	
Kursuse nimetus	Toitumine ja tervis I	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 tundi (70-minutilised kontakttunnid ja 105 minutit iseseisvat tööd).	
Õpetamise aeg	12. klass	
Vastutav õpetaja	Janar Sakk, Mailiis Pruuli	
Kursuse lühikirjeldus	Toitumise ja liikumise põhimõisted ja põhialused. Süvendatud teadmised toidupüramiidist, selle analüüsimisest, kasutamisest.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	5+4 tundi	Toitumise ja liikumise põhimõisted, allikate usaldusväärsus. Iseseisev töö.
	5+4 tundi	Toitumise põhialused, toidupüramiid, taldrikureegel. Toitained, nende allikad ja ülesanded. Toiduenergia ja energiavajaduse hindamine. Iseseisev töö.
	3 tundi	Praktiline töö õppekõõgis.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • kasutab õigeid toitumise ja liikumise mõisteid; • selgitab toitumise ja liikumise seoseid tervisega.	
Hindamine	Hinne on mitteeristav (A/MA). Hindamise põhimõtted on välja toodud Stuudiumis 1. ainetunni kirjelduse all.	
Õppematerjalid	Lill, A., U. Kokassar, M. Zilmer. 2015. Normaalne söömine. Pitsi, T., K. Salupuu. 2017. Tervislik toitumine.	

	Tervise Arengu Instituut. 2017. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015 (ETLS, 2015).
Kursuse väljund	Kõikide valikmoodulite läbimine annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.

Ainevaldkond	Valikmoodul: Toitumine ja nõustamine	
Kursuse nimetus	Toitumine ja tervis II	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 tundi (70-minutilised kontakttunnid ja 105 minutit iseseisvat tööd).	
Õpetamise aeg	12. klass	
Vastutav õpetaja	Janar Säkk, Mailis Pruuli	
Kursuse lühikirjeldus	Toitumise jälgimine ja hindamine. Toidupäevikud. Toitumise analüüsimine tervise- ning keskkonnateadlikust vaatenurgast.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	5+4 tundi	Toitumise jälgimine ja hindamine, toidupäevikud. Iseseisev töö (toidu- ja liikumispäeviku täitmine, ettekanne).
	5+4 tund	Toitumine, liikumine ja tervis. Iseseisev töö.
	3 tundi	Praktiline töö õppekõõgis
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: täidab toidupäevikut ja analüüsib sealt saadud andmeid.	
Hindamine	Hinne on mitteeristav (A/MA). Hindamise põhimõtted on välja toodud Stuudiumis 1. ainetunni kirjelduse all.	
Õppematerjalid	Lill, A., U. Kokassar, M. Zilmer. 2015. Normaalne söömine. Pitsi, T., K. Salupuu. 2017. Tervislik toitumine. Tervise Arengu Instituut. 2025. https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat Tervise Arengu Instituut. 2017. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015 (ETLS, 2015).	
Kursuse väljund	Kõikide valikmoodulite läbimine annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.	

Ainevaldkond	Valikmoodul: Toitumine ja nõustamine
Kursuse nimetus	Klienditeenindus ja nõustamine
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 tundi (70-minutilised kontakttunnid ja 105 minutit iseseisvat tööd).
Õpetamise aeg	12. klass

Vastutav õpetaja	Kersti Õim, Mailis Pruuli	
Kursuse lühikirjeldus	Klienditeeninduse ja kliendi nõustamise põhialused. Vajaduspõhise menüü koostamine ja analüüsimine.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	2 tundi	Klienditeeninduse standard.
	2 tundi	Kultuuride erinevused klienditeeninduses.
	2 tundi	Sihtrühmad ja nende ootused teenindusele.
	4 tundi	Praktiline teenindussituatsiooni läbimäng, analüüs.
	3 tundi	Kliendi nõustamise tehnikad.
	3 tundi	Toitumisprogrammi kasutamine. Nädalamenüü koostamine ja analüüs. Ettevalmistus menüü kasutusele võtmise nõustamiseks.
	3 tundi	Menüü arutelu ja retseptide katsetamine. Menüü kasutusele võtmise nõustamine.
	2 tundi	Kokkuvõtete tegemine, tagasisidestamine.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • selgitab meeskonnatööna klienditeeninduse põhimõtteid vastavalt klienditeeninduse heale tavale; • suhtleb klientidega korrektses eesti keeles; • sõnastab ja väljendab oma suulisi ja kirjalikke argumente veenvalt ja kontekstikohaselt, lähtudes organisatsiooni väärtustest ja kultuurist; • suhtleb konstruktiivselt erinevates keskkondades, arvestades maailmavaate ja arvamuste erinevusi ning suhtub neisse sallivalt ja lugupidavalt; • käitub tasakaalukalt ja eesmärgipäraselt erinevates teenindussituatsioonides, sh pingelistes ja ohu-olukordades; • koostab ühe nädala täisväärtusliku menüü ja nõustab selle kasutamisele võtmisel.	
Hindamine	Hinne on mitteeristav (A/MA). Hindamise põhimõtted on välja toodud Stuudiumis 1. ainetunni kirjelduse all.	
Õppematerjalid	Butler, C.C., W.R. Miller, S. Rollnick. 2011. Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/voldikud/Motiveeriv%20intervjuerimine%20tervishoius.%20TAI%202011.pdf Niiberg, T. 2011. Suhtlemise kuldreeglid. Pegasus. https://e-koolikott.ee/search/result?taxon=151	
Kursuse väljund	Kõikide valikmoodulite läbimine annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.	