



Täiendkoolituse õppekava 2016: „Kuidas suunata lapsi tervislikke toiduvalikuid tegema? Koostöös peitub jõud – koolitus õpetajatele, toitlustajatele ja lapsevanematele.

Õppevaldkond	Tervis ja heaolu.
Õppesuund	Tervis
Õppekavarühm	Tervis
Koolituse maht ja ülesehitus	4 akadeemilist tundi, millest teoreetiline õpe 3 tundi ja praktilised harjutused 1 tund.
Õppekeskkond	Koolitused toimuvad vajadustele vastavalt sisustatud renditud ruumides
Sihtgrupp	Koolieelsete lasteasutuste ja koolide õpetajad, juht- ja tugipersonal, kes puutuvad kokku laste toitlustamise ja söömistegevusega ning lapsevanemad, kes soovivad lapse ja pere söömisharjumusi õigesti kujundada.
Õppe alustamsie tingimused	Nõuded puuduvad
Eesmärk	Koolituse tulemusel tunneb õppija õiged ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, oskab neid kasutada oma töös ja isiklikus elus ning oskab suunata lapsi õigeid toiduvalikuid tegema nii, et laste söömisharjumused on tervist toetavad.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none">1. omab ülevaadet ja teadmisi tervist toetava toitumise põhimõtetest2. oskab kasutada tasakaalustatud toitumise juhiseid oma töös ja koduses elus3. oskab rakendada lastega suhtlemisel söömisharjumuste kujundamiseks ja õigete toiduvalikute tegemiseks sobivaid tehnikaid
Õppesisu	<ul style="list-style-type: none">• Laste ja noorte muutunud toitumisharjumused, mõju tervisele kogu eluks?• Laste ja noorte aina kasvav ülekaalulisus, selle ennetamine ja tagasipööramine.• Käitumis- ja muude psüühiliste häirete seos toiduvalikutega.• Selektiivne söömishäire ja kuidas sellega toime tulla.• Koostöös peitub jõud! Lapsevanemate, õpetajate ja lasteasutuste toitlustajate roll laste söömisharjumuste kujunemisel. <i>Kogemused lasteasutustest ja tulemused laste söömiskäitumises.</i>• Eeskuju räägib rohkem kui sõnad! <i>Praktilised ülesanded osalejatele iseenda toitumisharjumuste analüüsimiseks.</i>
Õppemeetodid	Klassikaline ja suhtluspõhine loeng Rollimäng Ülesannete lahendamine



Iseseisev töö	Puudub
Õppematerjal	Tervist hoidva toitumise juhised http://www.toitumisnoustajad.ee/toitumine Õppesisu teemade kaupa konspektina paberkujul Ülesanded lahendamiseks paberkujul Näidismenüü koos reptseptidega paberkujul
Hindamismeetodid- ja kriteeriumid	Õpiväljundeid ei hinnata
Koolituse läbimisel väljastatav dokument	Tõend koolitusel osalemise kohta
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni ja töökogemuse kirjeldus	<p>Koolitaja Reelika Õigemeel omab magistrigradi keskkonnakaitse alal, on lõpetanud toitumisnõustamise eriala Annely Sootsi Tervisekoolis, Tunnistus nr T1326 9.04.2013. Tervise, psühholoogia ja toitumise valdkonnas on õppinud täiendkoolituste kaudu Tartu Ülikooli elukestva õppe keskus (2011), keskastme toiduhügieeni valdkonnas Tallinna Tehnikaülikooli Toituainete Instituudis (2009), osalenud aastast 2008-2015 Tervise Arengu Instituudi poolt korraldatud täiendkoolitustel ja konverentsidel ning Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni konverentsidel.</p> <p>Koolitaja on läbinud psühholoogia alaseid täiendkoolitusi teemadel: konfliktide lahendamine (2009); suhtlemiskoolitus ja koostöövõimalused lasteaias (2008); mitteverbaalne suhtlemine, positiivne mõtlemine ja inimese isiksuse psühholoogilised aspektid (2004); Th. Gordoni Vanemate efektiivsustreening (2003).</p> <p>Koolitaja täiendab end lisaks tervise, psühholoogia ja toitumise valdkonnas pidevalt erialase kirjanduse ja tõenduspõhiste materjalide lugemise ja läbitöötamise kaudu.</p> <p>Koolitaja on spetsialiseerunud koolieelsete lasteasutuste ja koolide toitumisnõustamisele, toitumisalaste koolituste ja töötubade läbiviimisele koolieelsete lasteasutuste ja koolide õpetajatele, juhtiv- ja tugipersonalile, lastele ja lapsevanematele ning tasakaalustatud menüüde juurutamisele koolieelsetes lasteasutustes ja koolides. Omab töökogemust nimetatud valdkonnas ja sihtgrupi hulgas 8 aastat ja koolituste korraldamise ja läbiviimise kogemusi 6 aastat.</p> <p>Koolitaja on aastast 2015 Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse juhatuse aseesimees.</p> <p>Koolitaja on koostanud ja välja andnud toitlustajatele tasakaalustatud menüüde koostamise käsiraamatu „Maitsvalt ja Tervislikult!“ 2014. aastal.</p>
Õppekava kinnitatud	11.11.2015 RecteMente OÜ juhatuse otsusega nr 11.15-2