



Täiendkoolituse õppekava 2017: „Kuidas koostada tasakaalustatud menüüd?

Õppevaldkond	Tervis ja heaolu.
Õppesuund	Tervis
Õppekavarühm	Tervis
Koolituse maht ja ülesehitus	8 akadeemilist tundi, millest teoreetiline õpe 3 tundi, praktilised harjutused 1 tund ja iseseisev töö kirjandusega ning koduse ülesande lahendamine 4 tundi.
Õppekeskkond	Koolitused toimuvad vajadustele vastavalt sisustatud renditud ruumides
Sihtgrupp	Toitlustamisega tegelevate lasteasutuste, koolide ja hoolekandeesutuste juht- ja tugipersonal, kes puutuvad kokku toitlustamise ja söömistegevusega. Inimesed, kes soovivad täiendada teadmisi tasakaalustatud ja tervist toetava menüü koostamise alal.
Õppe alustamise tingimused	Nõuded puuduvad
Eesmärk	Koolituse tulemusel tunneb õppija õiged ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, oskab neid kasutada oma töös ja isiklikus elus ning tunneb menüü koostamise põhimõtteid ja oskab planeerida tasakaalus makro- ja mikrotoitaineid ning kõiki vajalikke toidugruppe sisaldavat tavamenüüd ja erivajadustega sööjate menüüsid (gluteenita, kaseiinita menüü, madala glükeemilise koormusega (edaspidi GK) menüü ja taimetoidumenüü).
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 planeerida menüüd, mis vastab tervisliku toitumise põhimõtetele ning riiklikele toitlustamist reguleerivatele õigusaktidele.
Õppesisu	<ul style="list-style-type: none">• Peamised kitsaskohad menüüde koostamisel.• Menüü koostamise üldised põhimõtted ja üksikasjalikud juhised.• Soovituslikud päevased toidugruppide kogused ja erinevate toiduainete portsjonite suurused.• Erimenüüde koostamise iseärasused. Guteenita, piimata menüü, madala GK menüü, taimetoidu menüü.• Kuidas tagada eritoidul oleva sööja toitainete kättesaadavus.• Praktiline ülesanne. <i>Tasakaalus menüü koostamine kohapeal Toitu targalt“ menüü koostamise käsiraamatu abil.</i>• Toitu targalt! Menüü koostamise käsiraamatu sisu ja kasutusvõimaluste tutvustus.
Õppemeetodid	Klassikaline ja suhtluspõhine loeng Ülesannete lahendamine Töö kirjandusega



Iseseisev töö	Töö kirjandusega Koduse ülesande lahendamine
Õppematerjal	Tervist toetava toitumise juhised. toitumisnoustajad.ee/toitumine Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. toitumine.ee Õppesisu teemade kaupa konspektina paberkujul Ülesanded lahendamiseks paberkujul Toitu targalt! Menüü koostamise käsiraamat
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 bakalaureuse kraadi keskkonnakaitse alal, on lõpetanud toitumishariduse eriala Anneli Sootsi Tervisekoolis, Tunnistus nr T1326 9.04.2013. Tervise, psühholoogia ja toitumise valdkonnas on õppinud täiendkoolituste kaudu Tartu Ülikooli elukestva õppe keskus (2011), keskkonna- ja tervisehariduse valdkonnas Tallinna Tehnikaülikooli Toitumise Instituudis (2009), mikrobioloogia valdkonnas Eesti Toitumishariduskeskuse poolt korraldatud täiendkoolitustel (2016), osalenud aastatel 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 tõendusmaterjalide lugemise ja läbitöötamise kaudu.</p> <p>Koolitaja on spetsialiseerunud koolieelsete lasteasutuste ja koolide toitumisharidusele, toitumishariduse koolituste ja töötubade läbiviimisele koolieelsete lasteasutuste ja koolide õpetajatele, juhtiv- ja tugipersonalile, lastele ja lapsevanematele ning tasakaalustatud menüüde juurutamisele koolieelsetes lasteasutustes ja koolides ning erinevates hoolekandearvutustes (haiglad, hooldekodud). Omab töökogemust nimetatud valdkonnas ja sihtgrupi hulgas 9 aastat ja koolituste korraldamise ja läbiviimise kogemusi 7 aastat.</p> <p>Koolitaja on aastast 2015 Eesti Toitumisharidajate Ühenduse juhatuse aseesimees.</p> <p>Koolitaja on koostanud välja andnud toitlustajatele tasakaalustatud menüüde koostamise käsiraamatu „Maitstult ja Tervislikult!“ 2014. aastal. 2017. aasta algul ilmub koolitajalt menüü koostamise käsiraamatu uus täiendatud versioon „Toitu targalt“ Menüü koostamise käsiraamat“.</p>

Õppekava on kinnitatud 21.10.2016 RecteMente OÜ juhatuse otsusega nr 10.16-1