

NIMI TOITUMISÕPETUS	
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	Iseseisev töö, rühmatööd, arutelu, loeng
Hinnanguline kontakttundide maht	37
Lektor	-
Eeldusained	Puuduvad
Kursuse eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane valib, kasutab ja kogub iseseisvalt toidualast informatsiooni ning tõlgendab seda kriitiliselt ja loovalt. Tal on baasteadmised inimese füsioloogiast, ainevahetusest ja toitainete vajadusest. Õpilane oskab kasutada toitumisprogrammi NutriData.
Lühikirjeldus	1. Toitumise uurimine ja infoallikad 1.1 Toitumise uurimise viisid. 1.2 Toitumis- ja toidusoovitused. 1.3 Toidutalumatus ja toiduallergia. 1.4 Söömishäired, toitumise eripärad, toitumise ja haiguste vahelised seosed. 1.5 Toiduohutus. Toidu märgistus. 2. Seedimine ja ainevahetus 2.1 Toitumisega seotud elundkonnad (vereringe-, lümf-, hingamis-, närvi-, eritus-, endokriinsüsteem) 2.2 Seedimisprotsess. Toitainete tähtsus toitumisel. 2.3 Aine- ja energiavahetus. Energiarikkad toitained. Vesi. Mineraalained, bioaktiivsed ühendid, vitamiinid. 3. Menüü ja toitumissoovitused 3.1 Toidumenüüde koostamine ja analüüs 3.2 Eestis kehtivad toitumis- ja toidusoovitused.
Õpiväljundid	Õpilane: - kirjeldab algtasemel inimese füsioloogiat, ainevahetust, toitainete vajadust ja toitumise eripärasid; - analüüsib menüüsid toitumisprogrammiga NutriData, teeb selle tulemustest järeldusi ja pakub puudujääkide parandamiseks soovitusi. Ideaaljuhul koostab ka iseseisvalt soovitustele vastava menüü.
Hindamiskaala	Õpilane: - selgitab toitumisalaseid põhimõisteid ja toitumise uurimise meetodeid; - selgitab seedimise ning organismi aine- ja energiavahetuse põhitõdesid ja eri elundüsteemide peamisi toimimismehhanisme ja seost toitumisega; - selgitab valkude, lipiidide, süsivesikute ja vee tähtsust ja allikaid, alkoholiga seotud mõisteid ning mõju organismile; - kirjeldab vitamiinide, mineraalainete ja bioaktiivsete ühendite tähtsust ning parimaid allikaid; - selgitab Eesti toitumis- ja toidusoovitusi; - selgitab, millised toidutalumatused ja allergiad on olemas ning kuidas tuleb nende korral oma toitumist muuta; - kirjeldab erinevaid söömishäireid ja söömisega seotud eripärasid; - selgitab algtasemel toitumise ja haiguste omavahelisi seoseid; - selgitab peamisi toiduohutusalasid tõdesid; - selgitab toiduainete märgistust; - kirjeldab toitumisalaseid soovitusi menüü ja selle toitainelise info põhjal.
Iseseisev töö	1. 10 päeva menüü analüüs toitumisprogrammiga NutriData vastavalt ette antud juhendile. 2. Toitumisprogrammi NutriData abil menüü koostamine rühmatööna.
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Mooduli kokkuvõttev hinne (arvestatud/ mittearvestatud) kujuneb loengutes osalemise, meeskonnatöödest osavõtmise ja iseseisvate töö sooritamisel vastavate väljundite lävendi tasemel.
Õppekirjandus	Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn, 2017.

www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused
Pitsi, T., Salupuu, K Tervislik toitumine. Tallinn, 2018
Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S.-E., WSOY. Inimese füsioloogia ja anatoomia. Tallinn, 2007
European Food Safety Authority. Dietary Reference Values for nutrients. Summary report. 4 December 2017. doi: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121