

NAME BASIC NUTRITION	
Course volume ECVET	5
Assessment form	Non-distinctive
Methods of learning	independent work, group work, discussion, lecture
Approximate amount of contact lessons	37
Teacher	
Pre-requirements	None
Course aims	The aim of the course is for the student to independently choose, use and collect information on nutrition and to interpret it critically and creatively. The student has basic knowledge of human physiology, metabolism and nutritional needs. The student knows how to use the NutriData programme.
Topics and subtopics	1. Study of and sources of information on nutrition 1.1 Methods of studying nutrition 1.2 Dietary and nutritional recommendations 1.3 Food intolerance and food allergies 1.4 Eating disorders, specific characteristics of nutrition, connections between nutrition and diseases 1.5 Food safety. Labelling of food 2. Digestion and metabolism 2.1 Systems related to nutrition (circulatory, lymphatic, respiratory, nervous, excretory, endocrine) 2.2 Digestion process. Importance of nutrients 2.3 Metabolism. Energy-rich nutrients. Water. Minerals, bioactive compounds, vitamins 3. Menu and dietary recommendations 3.1 Devising and analysing menus 3.2 Estonian dietary and nutritional recommendations
Learning outcomes	1. The student has a basic understanding of human physiology, metabolism, nutritional needs and the specific characteristics of nutrition. 2. The student analyses menus with the help of the NutriData programme, draws conclusions from its results and makes recommendations for improving shortcomings. Ideally also independently devises a menu according to these recommendations.
Assessment criteria	- the student explains the concepts of and methods of studying nutrition - the student explains the principles of digestion and metabolism and the principal mechanisms of different systems and their connection to nutrition - the student explains the importance and sources of proteins, lipids, carbohydrates and water, concepts related to alcohol and its effect on the organism - the student describes the importance and best sources of vitamins, minerals and bioactive compounds - the student explains Estonian dietary and nutritional recommendations - the student explains what food intolerances and allergies exist and how to amend your nutrition if you have them - the student describes different eating disorders and peculiarities - the student explains the connections between nutrition and diseases at a basic level - the student explains the most important principles of food safety - the student explains food labelling - the student provides nutritional recommendations based on a menu and its nutritional information
Independent work	1. Analysis of a 10-day menu with the NutriData nutritional programme, based on given instructions 2. Group assignment: devising a menu using the NutriData nutritional programme
Assessment method	Assessment of the module (pass/fail) is based on attendance of lectures, participation in team work and completing independent work at least at the threshold level.
Study literature and materials	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

NIMI	TOITUMISÕPETUS
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	iseseisev töö, rühmatööd, arutelu, loeng
Hinnanguline kontakttundide maht	37
Lektor	
Eeldused	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	- Toitumise uurimine ja infoallikad - Toitumise uurimise viisid. - Toitumis- ja toidusoovitused. - Toidutalumatus ja toiduallergia. - Söömishäired, toitumise eripärad, toitumise ja haiguste vahelised seosed. - Toiduohutus. Toidu märgistus. - Seedimine ja ainevahetus - Toitumisega seotud elundkonnad (vereringe-, lümf-, hingamis-, närvi-, eritus-, endokriinsüsteem) - Seedimisprotsess. Toitainete tähtsus toitumisel. - Aine- ja energiavahetus. Energiarikkad toitained. Vesi. Mineraalained, bioaktiivsed ühendid, vitamiinid. - Menüü ja toitumissoovitused - Toidumenüüde koostamine ja analüüs - Eestis kehtivad toitumis- ja toidusoovitused.
Õpiväljundid	- Õpilane kirjeldab algtasemel inimese füsioloogiat, ainevahetust, toitainete vajadust ja toitumise eripärasid - Õpilane analüüsib menüüsid toitumisprogrammiga NutriData, teeb selle tulemustest järeldusi ja pakub puudujääkide parandamiseks soovitusi. Ideaaljuhul koostab ka iseseisvalt soovitudele vastava menüü
Hindamiskaala	- õpilane selgitab toitumise põhimõisteid ja toitumise uurimise meetodeid; - õpilane selgitab seedimise ning organismi aine- ja energiavahetuse põhitõdesid ja eri elundite peamisi toimimismehhanisme ja seost toitumisega; - õpilane selgitab valkude, lipiidide, süsivesikute ja vee tähtsust ja allikaid, alkoholiga seotud mõisteid ning mõju organismile; - õpilane kirjeldab vitamiinide, mineraalainete ja bioaktiivsete ühendite tähtsust ning parimaid allikaid. - õpilane selgitab Eesti toitumis- ja toidusoovitusi; - õpilane selgitab, millised toidutalumatused ja allergiad on olemas ning kuidas tuleb nende korral oma toitumist muuta; - õpilane kirjeldab erinevaid söömishäireid ja söömisega seotud eripärasid; - õpilane selgitab algtasemel toitumise ja haiguste omavahelisi seoseid; - õpilane selgitab peamisi toiduohutusala tõdesid; - õpilane selgitab toiduainete märgistust. - õpilane kirjeldab toitumise soovitusi menüü ja selle toitainelise info põhjal
Iseseisev töö	10 päeva menüü analüüs toitumisprogrammiga NutriData vastavalt ette antud juhendile - 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

NIMI	PERUSRAVITSEMUS
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Arvostelu: hyväksytty-hylätty
Oppimismenetelmät	itsenäinen työ, esitys, ryhmätyö, testi, analyysi, keskustelu
Arvioitu lähiopetuksen määrä	37
Lehtori	
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija valitsee, käyttää ja kerää itsenäisesti ravintoon liittyvää tietoa ja tulkitsee sitä kriittisesti ja luovasti. Hänellä on perustiedot ihmisen fysiologiasta, aineenvaihdunnasta ja ravintoaineiden tarpeesta.
Lyhyt kuvaus kurssista	1. Ravitsemuksen tutkiminen ja tietolähteet 1.1 Ravitsemuksen tutkintatavat. 1.2 Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 1.3 Ruokayliherkkyys ja -allergia. 1.4 Syömishäiriöt, ravitsemuksen erikoispiirteet, ravitsemuksen ja sairauksien väliset yhteydet. 1.5 Elintarviketurvallisuus. Elintarvikemerkinnät. 2. Ruoansulatus ja aineenvaihdunta 2.1 Syömiseen liittyvät elimet (verenkierto-, lymfa-, hengitys-, hermo-, erityis-, endokriinijärjestelmä) 2.2 Ruoansulatusprosessi. Ravintoaineiden tärkeys ravitsemuksessa. 2.3 Aineen- ja energianvaihdunta. Energiapitoiset ravintoaineet. Vesi. Mineraaliaineet, bioaktiiviset yhdisteet, vitamiinit. 3. Ruokalista ja ravintosuositukset 3.1 Ruokalistojen laatiminen ja analyysi 3.2 Virossa voimassa olevat ravitsemus- ja ravintosuositukset.
Oppimistulokset	1. Opiskelija kerää itsenäisesti erilaisia välineitä ja menetelmiä ravintoon liittyvää tietoa käyttämällä ja tulkitsee sitä kriittisesti ja luovasti 2. Opiskelija kuvailee ihmisen fysiologiaa, aineenvaihduntaa, ravintoaineiden tarvetta ja ravitsemuksen erityispiirteitä 3. Opiskelija analysoi terveellisen ravitsemuksen näkökulmasta ruokalistoja ja laatii itsenäisesti ruokalistan annettujen suositusten ja rajoitusten mukaisesti
Arviointiasteikko	- opiskelija osaa selittää ravitsemukseen liittyviä peruskäsitteitä ja ravitsemustutkimuksen metodeja. - opiskelija osaa selittää ruoansulatuksen ja kehon aineen- ja energianvaihdunnan peruseräitä sekä elimistön pääasiallisia toimintamekanismeja ja kytköstä ravintoon - opiskelija osaa selittää proteiinien, rasva-aineiden, hiilihydraattien ja veden merkitystä sekä lähteitä, alkoholiin liittyviä käsitteitä ja sen vaikutusta kehoon - opiskelija osaa kuvata vitamiinien, hivenaineiden ja bioaktiivisten yhdisteiden merkitystä ja niin parhaimpia lähteitä - opiskelija osaa kertoa Viron ravitsemus- ja ravintosuosituksista - opiskelija osaa kertoa, millaisia ruoka-aineintoleransseja ja -allergioita on olemassa ja miten niiden tapauksessa tulee muuttaa omaa ravitsemustottumuksiaan - opiskelija osaa kuvailla erilaisia syömishäiriöitä ja muita syömiseen liittyviä poikkeavuuksia - opiskelija osaa perustietotasolla selittää ravinnon ja sairauksien välisiä kytköksiä - opiskelija osaa selvittää ruokaturvallisuuden faktoja - opiskelija osaa kertoa elintarvikemerkinnöistä - opiskelija osaa kertoa ravintosuosituksista ruokalistan ja sen ravitsemustietojen perusteella.
Itsenäinen työ	1. 10 päivän ruokalistan analyysi ravitsemusohjelma NutriDatan avulla ohjeiden mukaisesti 2. Ruokalistana laatiminen ryhmätyönä ravitsemusohjelma NutriDatan avulla.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Moduulin lopullinen arviointi (hyväksytty/hylätty) perustuu luento-osallistumiseen, ryhmätöihin osallistumiseen ja itsenäisten töiden suorittamiseen hyväksytysti.

Kurssikirjallisuus ja -
materiaalit

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