KUTSESTANDARD

Toitumisnõustaja, tase 5

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard on aluseks õppekavade koostamisele ning isikute kompetentsuse hindamisele kutse andmisel.

Kutsenimetus	Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase
Toitumisnõustaja, tase 5	5

A-osa
KUTSEKIRJELDUS

A.1 Töö kirjeldus
Toitumisnõustaja nõustab klienti/patsienti (edaspidi klient), lähtudes tõenduspõhistest toitumis- ja liikumissoovitustest tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks. Ta abistab klienti toitumisteabes orienteerumisel, kliendile sobivate valikute tegemisel ja individuaalse tasakaalustatud menüü koostamisel ning füüsilise aktiivsuse korrigeerimisel, dokumenteerides oma tegevuse. Diagnoositud haiguste puhul nõustab toitumisnõustaja haigeid tervisliku toitumise osas, kuid ei määra haiguspuhuseid dieete. Toitumisnõustaja mõistab koostöö tähtsust teiste erialade esindajate ning kliendivõrgustiku liikmetega. Ta võib kliendigruppidele korraldada praktilisi töötubasid ja loenguid. Koolitajana tegutsemisel on soovitatav täiskasvanukoolitaja kompetentsus. Vajadusel osaleb erialastes projektides. Toitumisnõustaja täiendab ennast pidevalt erialaselt ja rakendab teadmisi praktikas. Toitumisnõustajad töötavad erakabinettides, nõustamiskeskustes, tervishoiuteenust või sotsiaalteenust osutavates asutustes, spordikeskustes vm asutustes iseseisvalt või organisatsiooni liikmena. Mõistet klient kasutatakse juhul kui nõustamine toimub väljaspool tervishoiuasutust (nt erakabinet jm). Mõistet patsient kasutatakse juhul kui nõustamine toimub tervishoiuasutuses.
A.2 Tööosad
A.2.1 Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine 1. Kliendiga kontakti loomine. 2. Kliendi küsitlemine ja andmete kogumine. 3. Toitumuslike vajaduste hindamine. 4. Kogutud andmete, sh menüü analüüsimine ja kliendi toitumuslike probleemide väljaselgitamine. A.2.2 Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine 1. Hinnatavate ja realistlike eesmärkide püstitamine koos kliendiga. 2. Kliendi vajadustest lähtuva toitumis- ja tegevuskava koostamine. A.2.3 Toitumisnõustamine 1. Kliendi juhendamine, lähtudes individuaalsetest vajadustest ja järgides tõenduspõhiseid toitumissoovitusi. 2. Kliendi ja/või tema sotsiaalvõrgustiku liikmete nõustamine tervist säästvate/parandavate eluviiside järgimise osas. 3. Kliendi teavitamine teabeallikatest. 4. Kliendi toetamine ja võimestamine valikute tegemises. A.2.4 Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine 1. Tagasiside küsimine. 2. Vajadusel toitumiskava korrigeerimine. 3. Koos kliendiga nõustamistulemuste hindamine ning kokkuvõtete tegemine. A.2.5 Toitumisnõustamine liikumiseks ja harrastusspordiks 1. Kliendi toitumise, söömisharjumuste ja füüsilise koormuse hindamine. 2. Hindamistulemuste analüüsimine kliendi toitumuslike vajaduste määratlemiseks, lähtudes liikumisharjumustest või harrastatava spordiala valikust. 3. Kliendi nõustamine toitumise osas.

4. Vajadusel toidulisandite soovitamine. A.2.6 Suhtlemine 1. Viisaka ja nõuetekohase kliendisuhtluse kasutamine. 2. Klienti motiveerivate nõustamistehnikate kasutamine. 3. Enesekehtestamise reeglite kasutamine. 4. Konfliktidega toimetulemine. A.2.7 Koostöö 1. Vajadusel teiste spetsialistide juurde konsultatsioonile pöördumise soovitamine. 2. Vajadusel teiste spetsialistidega konsulteerimine. 3. Kliendi ja nõustamisteabe konfidentsiaalsuse tagamine. 4. Meeskonnasuhtluse tehnikate kasutamine. 5. Vajadusel teiste meeskonnaliikmete teavitamine.
A.3 Töö keskkond ja eripära
Toitumisnõustaja töötab klientide vastuvõtuks sobivas ruumis, mis võib olla erakabinet või asuda lasteasutuses, hooldekodus, haiglas, spordihoones jne. Ruumis peab olema internetikasutamise võimalus. Töö nõuab aeg-ajalt teenuse osutamist sihtrühma juures kohapeal (koolis, lasteaias vm).
A.4 Töövahendid
Tavapärased kontoritarbed. Arvuti andmete sisestamiseks, materjalide väljaprintimiseks, andmebaaside kasutamiseks ja internetilehekülgede sirvimiseks ja kliendiga suhtlemiseks elektroonilisel teel. Enamkasutatavad töövahendid on kaal ja mõõdulint, kliendile mõeldud jaotusmaterjalid ja teavikud, näitlikud abivahendid: toidupüramiid, taldrikureegel, kehamassi indeksi määramise abivahendid, toitainete tabelid ja toiduainete mulaažid, retseptid, näidismenüüd, toitude ja roogade pildid jms. Nõustajale mõeldud juhendmaterjalid ja käsiraamatud. Laste puhul spetsiaalsed mängulised vahendid. Töötubade korraldamiseks vajalikud vahendid, ruum ja tehnika.
A.5 Tööks vajalikud isikuomadused
Toitumisnõustaja kutse eeldab suhtlemisvalmidust, empaatiavõimet, otsustusvõimet, positiivset ellusuhtumist, analüütilist mõtlemist, võimet omandada uusi teadmisi, korrektsust, täpsust ja diskreetsust.
A.6 Kutsealane ettevalmistus
Toitumisnõustaja on vähemalt keskharidusega ja erialase täiendkoolituse läbinud isik.
A.7 Enamlevinud ametinimetused
Toitumiskonsultant, toitumisnõustaja, treener-konsultant, personaaltreener, toitumisspetsialist.

B-osa
KOMPETENTSUSNÕUDED

B.1 Kutse struktuur
Selle kutse taotlemisel tuleb tõendada kõik kohustuslikud kompetentsid B.2.1 – B.2.7 ja läbiv kompetents B.2.8.

B.2 Kompetentsid

KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID

B.2.1 Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) loob kliendiga kontakti, tutvudes tema vajaduste, ootuste ja hetkeolukorraga; 2) küsitleb klienti, lähtudes pöördumise põhjusest ja kogub kliendi loo, arvestades seniseid terviseprobleeme, ravi ja eluviise; vajadusel soovitab pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (arst, toitumisterapeut, psühholoog jt); 3) hindab kliendi toitumuslikke vajadusi, kasutades toidupäeviku andmeid;	

4) analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt tõenduspõhised testid, kehamassi indeksi määramine, jm), kasutab vajadusel tõenduspõhist riiklikult tunnustatud toitumisprogrammi www.nutridata.ee.
Teadmised: 1) tasakaalustatud toitumise alused; 2) riiklikult tunnustatud tõenduspõhised toidu- ja toitumissoovitused; 3) eluviisi mõju terviseseisundile; 4) anatoomia ja füsioloogia (algtase); 5) biokeemia (algtase); 6) seedimine ja imendumine, makrotoitainete (valgud, rasvad, süsivesikud, vesi) ja mikrotoitainete (mineraalained, vitamiinid) vajadus ja nende ainevahetus; 7) toidu lisaained ja toidulisandid, nende kasutamise üldpõhimõtted (sh. mikrotoitainete päevased soovitatavad doosid, peamised toiduainetetööstuses kasutatavad toidu lisaained, toidulisandeid ja toidu lisaaineid puudutavad ohutusnõuded. 8) kehakaalu mõjutavad faktorid; tervislikud ja põhjendatud kehakaalu langetamise ja kaalu tõstmise viisid; 9) toitumise seos enamlevinud haigustega, haigestumise riski vähendamine toitumise abil (südame-veresoonkonna haigused, metaboolne sündroom, vaimne tervis jm.); 10) söömishäired, nende tekkepõhjused ja sümptomid (algtase); 11) toitumine erinevates vanusegruppides ja koormuste puhul; 12) toitumispäeviku koostamine ja pidamine; 13) menüü analüüsimismeetodid; 14) tervishoiusüsteemi võimalused kliendile täiendavate tervishoiuteenuste soovitamiseks esmatasandi tervishoiusüsteemis (nt varajase alkoholismi avastamise ja nõustamise teenus, tubaka tarvitamisest loobumise teenus jm).

B.2.2 Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) koostöös kliendiga püstitab hinnatavad, realistlikud ja kliendi vajadusest ja soovidest lähtuvad eesmärgid; 2) koostab vastavalt püstitatud eesmärkidele kliendile sobiva toitumis- ja tegevuskava (vajadusel kliendispetsiifilise menüü ja kehalise aktiivsuse suurendamise soovitused), arvestades kliendi individuaalseid vajadusi, tasakaalustatud ja rahvusspetsiifilisi toitumissoovitusi ja kooskõlastab tegevuskava kliendiga.	

B.2.3 Toitumisnõustamine	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) juhendab klienti tasakaalustatult toituma (nt toidukordade regulaarsus, söömisele keskendumine, toiduvaliku mitmekesisus, toitainete tasakaal jm); juhendab klienti toitumiskava järgima ja näidustatud vajadusel toidulisandeid kasutama, lähtub individuaalsetest vajadustest ja järgib tõenduspõhiseid toitumissoovitusi; 2) nõustab klienti või tema sotsiaalvõrgustikku tervist säästvate/parandavate eluviiside järgimise osas; 3) teavitab klienti peamistest teabeallikatest või sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga; 4) aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada, võimestab klienti, keskendudes tema tugevustele, positiivsele potentsiaalile, toetab muutuste tegemist kliendi elus.	

B.2.4 Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) küsib kliendilt tagasisidet, analüüsib tulemusi ja võrdleb seda püstitatud eesmärgiga; teeb kokkuvõtte ja arutab selle kliendiga läbi; 2) vajadusel korrigeerib kliendi toitumiskava ning kooskõlastab selle kliendiga. 3) nõustamisprotsessi ja enda tegevusi kriitiliselt analüüsides teeb enda jaoks kokkuvõtte, et olla vajadusel valmis kliendiga edasi töötama või kavandama järgmiste sarnaste klientide nõustamisel nõustamisprotsessi paremini.	
Teadmised: 1) kliendiandmete kogumise ja tulemuste hindamise ning dokumenteerimise põhimõtted.	

B.2.5 Toitumisnõustamine liikumiseks ja harrastusspordiks	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) hindab kliendi toitumise, söömisharjumuste ja füüsilise koormuse taset, kasutades selleks sobivaid vahendeid ja meetodeid, vajadusel kasutab tõenduspõhist toitumisprogrammi www.nutridata.ee;	

2) hindab saadud tulemusi ning määratleb kliendi vajadused lähtuvalt liikumisharjumustest või harrastatava spordiala valikust, selgitab neid kliendile ning seab koos kliendiga saavutatavad ning realistlikud eesmärgid; 3) nõustab klienti toitumise osas vastavalt tema füüsilisele koormusele, individuaalsele eripärale, soole ja harrastatavale spordialale; 4) vajadusel soovitab vajalikke toidulisandeid, lähtudes east ja soost tulenevatest iseärasustest ning treeningkoormusest.
Teadmised: 1) aktiivse liikumise ja treenimise põhimõtted; 2) toitumine erinevate kehalise koormuse tasemete puhul; 3) energiabilanss ja energiavajadus; 4) toidulisandid sportimise toetuseks (sh spordis keelatud ained); 5) liigse füüsilise koormuse negatiivne mõju kehale (liikumisharrastaja ületreening, treening ülekaalulistel inimestel); 6) tugiliikumisaparaadi ülekoormusseisundid; 7) toitumine lihasmassi suurendamiseks.

B.2.6 Suhtlemine	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) suhtleb viisakalt kõikide klientidega, lähtudes klienditeeninduse reeglitest; 2) kasutab erinevaid kliendi intervjueerimise ja nõustamise tehnikaid, sh motiveeriv intervjueerimine jm; 3) kasutab enesekehtestamise reegleid suhtlemisel probleemsete klientidega ja probleemide korral, lähtub eetikakoodeksist; 4) tuleb toime konfliktidega.	
Teadmised: 1) nõustamise protsess ja selle eripärad erinevate klientide puhul; 2) probleemse kliendi nõustamine; 3) enesekehtestamine; 4) kliendi võimestamine/jõustamine ja motiveerimine	

B.2.7 Koostöö	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) vajadusel soovitab kliendil pöörduda teiste professionaalide (toitumisterapeudid, psühholoogid, perearstid/ pereõed, ämmaemandad, treenerid, pedagoogid, sotsiaaltöötajad jt) konsultatsioonile; 2) vajadusel konsulteerib otsuste tegemisel teiste valdkondade spetsialistidega; 3) tagab kliendi ja nõustamisteabe konfidentsiaalsuse, arvestades andmekaitset; 4) kasutab meeskonnasuhtluse tehnikaid, esitab oma seisukohad kliendi tervist puudutavate otsuste tegemisel; 5) teavitab teisi meeskonnaliikmeid kliendi olukorrast.	

KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

B.2.8 Toitumisnõustaja, tase 5 kutset läbiv kompetents	**EKR tase 5**
Tegevusnäitajad: 1) täiendab tööalaseid teadmisi läbi pideva professionaalse arengu; läheneb ülesannetele loovalt; 2) reageerib muutustele ja kohaneb nendega hästi; talub pinget ja tuleb toime tagasilöökidega; 3) planeerib oma aega, töötab süsteemselt ja organiseeritult; jälgib juhendeid ja protseduure; 4) on orienteeritud kliendi rahulolule, pakub kvaliteetset teenust või toodet, mis vastab kokkulepitud standarditele; 5) on orienteeritud pikaajalisele ja realistlikule tulemuse saavutamisele; 6) märkab ka väikesi positiivseid muudatusi kliendi arengus ja juhib kliendi tähelepanu nendele. Pakub kliendile mõistetavalt eduelamust; 7) on avatud ja abivalmis; 8) järgib oma töös kõiki asjakohaseid õigusakte; 9) kasutab oma töös arvutit tasemetel AO1-7 (vt lisa 1); 10) kasutab oma töös eesti keelt tasemel B2 (vt lisa 2); 11) tagab kliendi turvalisuse ja järgib keskkonnaohutusnõudeid; 12) vajadusel annab esmaabi;	

13) dokumenteerib ja põhjendab kõik tegevuse etapid, oma otsused ja tulemused (nt hindamistulemused, nõustamise sisu, tegevusplaan, nõustamise tulemused, nõustamise käigus tekkinud suhtlemise probleemid, kokkuvõtted jm), kasutades korrektset erialaterminoloogiat ja riigikeelt ning säilitab dokumendid, lähtudes andmekaitse nõuetest; 14) orienteerub kaasaegses erialases kirjanduses ja on kursis erialaste tõenduspõhiste teadusuuringute tulemustega; 15) teeb koostööd erialaorganisatsioonidega; rakendab iseseisvalt ja koostöös tervise-, sotsiaal- ja teiste alade töötajatega (nt perearstid, ämmaemandad, tervisedendusspetsialistid, sotsiaaltöötajad, pedagoogid jt) kogukonnapõhiseid preventatiivseid meetmeid (nt loengud, teabematerjalid jne); 16) küsib kliendilt tagasisidet, annab kliendile tagasisidet; 17) lähtub oma töös kutse-eetikast (vt http://toitumisnoustajad.ee/uhingust/toitumisnoustaja-eetika-koodeks/).
Teadmised: 1) andmekaitse; 2) nõustamis- ja intervjueerimistehnikate rakendamine individuaalsetest vajadustest lähtuvalt; sekkumiste valimine kliendi vajadusest ja eripärast lähtuvalt; 3) tervisele ohtlikud seisundid (vt lisa 5); 4) aja ja töö efektiivne planeerimine; 5) faktorid, mis mõjutavad tulemuste saavutamist (kliendist, nõustajast või keskkonnast tulenevad); 6) muutuste vajalikkus ja muutuste juhtimine; 7) toiduhügieen - algtase

C-osa
ÜLDTEAVE JA LISAD

C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile	
1. Kutsestandardi tähis kutseregistris	05-11122013-3.1.1/1k
2. Kutsestandardi koostajad	Anneli Sammel, Tervise Arengu Instituut Annely Soots, Annely Sootsi Koolitus, OÜ Tervisekool Kristel Ehala-Aleksejev, Eesti Endokrinoloogia Selts, Tartu Ülikooli Kliinikum Marek Morozov, Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit, Spordiklubi Sparta Tiiu Vihalemm, Tartu Ülikooli arstiteaduskond Ülle Hõbemägi, Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon
3. Kutsestandardi kinnitaja	Tervishoiu ja Sotsiaaltöö Kutsenõukogu
4. Kutsenõukogu otsuse number	17
5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev	11.12.2013
6. Kutsestandard kehtib kuni	27.11.2018
7. Kutsestandardi versiooni number	1
8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)	2265 Dieedi ja toitumise tippspetsialistid
9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)	5
C.2 Kutsenimetus võõrkeeles	
Inglise keeles	Nutritional adviser, level 5
C.3 Lisad	
Lisa 1 Arvuti kasutamise oskused	
Lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused	
Lisa 3 Tööosad ja tööülesanded	
Lisa 4 Teadmiste ja oskuste tasemete kirjeldused	

Lisa 5 Tervisele ohtlikud seisundid