

# KUTSESTANDARD

## Toitumisnõustaja, tase 5

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandardeid kasutatakse õppekavade koostamiseks ja kutse andmiseks.

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

### A-osa KUTSEKIRJELDUS

| A.1 Töö kirjeldus  |
|--|
| <p>Toitumisnõustaja nõustab klienti, lähtudes tõenduspõhistest Eestis kehtivatest toidu-, toitumis- ja liikumissoovitustest ning toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks. Toitumisnõustaja selgitab välja toitumuslikud probleemid, lähtudes omandatud teadmistest toidu ja toitumise mõjust inimese tervisele, sh haiguste tekkele.</p> <p>Ta abistab klienti toitumisteabes orienteerumisel, kliendile sobivate valikute tegemisel, individuaalse tasakaalustatud menüü koostamisel ning füüsilise aktiivsuse korrigeerimisel.</p> <p>Kaasuvate haiguste puhul võib toitumisnõustaja nõustada haigeid koostöös vastava spetsialistiga ainult tasakaalustatud toitumise osas, kuid ei määra haiguspuhuseid või piirangutega dieete.</p> <p>Toitumisnõustaja mõistab koostöö tähtsust teiste erialade esindajate ning kliendivõrgustiku liikmetega. Ta võib kliendigruppidele korraldada praktilisi töötubasid ja loenguid.</p> <p>Toitumisnõustaja täiendab ennast pidevalt ja rakendab tõenduspõhiseid teadmisi praktikas.</p>   |
| A.2 Tööosad  |
| <p>A.2.1 Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kontakti loomine.</li><li>2. Üldandmete kogumine.</li><li>3. Toitumise ja toitumuse andmete kogumine.</li><li>4. Kogutud andmete analüüsimine ja hindamine.</li></ol> <p>A.2.2 Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Eesmärkide püstitamine.</li><li>2. Tegevuskava koostamine.</li></ol> <p>A.2.3 Toitumisnõustamine</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitamine, juhiste andmine ja juhendamine.</li><li>2. Toidutõhustamise meetodite soovitamine.</li><li>3. Toitumise ja piirangutega dieetide tasakaalustamine.</li><li>4. Kliendi juhendamine valikute tegemisel.</li><li>5. Kliendi nõustamine tervislike eluviiside järgimisel.</li><li>6. Kliendi teavitamine teabeallikatest.</li><li>7. Kliendi toetamine ja võimestamine.</li><li>8. Koostöö teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga.</li></ol> <p>A.2.4 Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tulemuste analüüsimine ja kokkuvõtete tegemine.</li><li>2. Enda tegevuse analüüsimine ja hindamine.</li></ol> <p>A.2.5 Toitumisnõustamine tervislikuks liikumiseks</p> |

|   |
|---|
| 1. Kliendi toitumise, söömisharjumuste ja füüsilise koormuse hindamine.<br>2. Kliendi vajaduste määratlemine ja tegevuskava koostamine.<br>3. Kliendi nõustamine toitumise osas.<br>4. Toidutõhustamise meetodite soovitamise tervislikuks liikumiseks.   |
| <b>A.3 Töö keskkond ja eripära</b>  |
| Toitumisinõustajad töötavad erakabinettides, nõustamiskeskustes, tervishoiu- või sotsiaalteenust osutavates asutustes, lasteasutuses, hoolekandeaasutuses, spordikeskustes vm asutustes iseseisvalt või meeskonna liikmena. Toitumisinõustaja töötab klientide vastuvõtuks sobivas ruumis. Toitumisinõustamist võib läbi viia ka veebikeskkonnas. |
| <b>A.4 Töövahendid</b>  |
| Enamkasutatavad töövahendid on kaal ja mõõdulint, kliendile mõeldud jaotusmaterjalid ja teavikud, ea- ja kognitsioonikohased näitlikud abivahendid, nõustajale mõeldud juhendmaterjalid ja käsiraamatud, erialane tarkvara.   |
| <b>A.5 Tööks vajalikud isikuomadused</b>  |
| Toitumisinõustaja kutse eeldab suhtlemisvalmidust, empaatiavõimet, otsustusvõimet, positiivset ellusuhtumist, analüütilist mõtlemist, võimet omandada uusi teadmisi, korrektsust, täpsust ja diskreetsust.  |
| <b>A.6 Kutsealane ettevalmistus</b>   |
| Toitumisinõustajal on vähemalt keskharidus, läbitud erialane täiendkoolitus ja töökogemus.  |
| <b>A.7 Enamlevinud ametinimetused</b>   |
| Toitumiskonsultant, toitumisinõustaja.  |

## B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED

|   |
|---|
| <b>B.1 Kutse struktuur</b>                          |
| Kutse taotlemisel tuleb tõendada kõik kompetentsid. |

|                         |
|-------------------------|
| <b>B.2 Kompetentsid</b> |
|-------------------------|

### KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>B.2.1 Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine</b>   | <b>EKR tase 5</b> |
| Tegevusnäitajad:<br>1. loob kliendiga kontakti ja usaldusliku suhte;<br>2. kogub andmeid kliendi ootuste, pöördumise põhjuste, seniste terviseprobleemide, ravi ja eluviisi (sh kultuurilised erisused), psühhosotsiaalse olukorra ja võimaluste kohta;<br>3. kogub andmeid kliendi söömise, toidulisandite kasutamise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ja eripärade kohta, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt toitumispäevik); märkab söömishäire sümptomeid;<br>4. analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid, seisundi ja sobivuse toitumisinõustamiseks, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt tõendus põhised testid, kehamassi indeksi määramine), kasutab vajadusel tõendus põhiseid toitumissoovitusi ja -programmi (nt tap.nutridata.ee); vajadusel soovitab pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (nt arst, toitumisterapeut, psühholoog, logopeed). |                   |
| <b>B.2.2 Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine</b>   | <b>EKR tase 5</b> |
| Tegevusnäitajad:<br>1. püstitab koostöös kliendiga toitumise ja eluviisiga seotud hinnatavad, realistlikud kliendi tervist toetavad lühi- ja pikaajalised eesmärgid;<br>2. annab vastavalt püstitatud eesmärkidele kliendile sobivad tasakaalustatud toitumisjuhised ja koostab tegevuskava (vajadusel kliendispetsiifilise menüü ja kehalise aktiivsuse soovitusel), arvestades kliendi individuaalseid vajadusi (nt vanust, füsioloogilist seisundit, kognitsiooni), kultuurilisi ja veendumuslikke eripärasid ning sagedasemate krooniliste haiguste riskifaktoreid.  |                   |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>B.2.3 Toitumisnõustamine</b>  | <b>EKR tase 5</b> |
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. annab kliendile ja/või grupile juhiseid tasakaalustatud toitumise kohta (nt toidukordade regulaarsus, söömisele keskendumine, toiduvaliku mitmekesisus, toitainete tasakaal, vajadusel toidulisandite kasutamine toitumissoovituste alusel) ja kehamassi korrigeerimiseks, arvestades biokeemia ja füsioloogia põhiteadmisi; juhiste andmisel lähtub tõenduspõhistest Eestis kehtivatest toidu-, toitumis- ja liikumissoovitustest ning toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks;</li> <li>2. selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja vajadusel soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid ja toidulisandeid, lähtudes toidutarbimise analüüsist ja riiklikest toitumissoovitustest;</li> <li>3. tasakaalustab toitumist ja piirangutega dieete, tehes vajadusel koostööd teiste spetsialistidega; kooskõlastab tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega;</li> <li>4. juhendab klienti tegevuskava järgimisel, toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest;</li> <li>5. nõustab klienti või tema võrgustikku tervist säästvate/parandavate eluviiside järgimisel, kasutades sobivaid intervjuerimise ja nõustamise tehnikaid;</li> <li>6. teavitab klienti peamistest teabeallikatest või sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga;</li> <li>7. aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada; võimestab klienti, keskendudes tema tugevustele, positiivsele potentsiaalile, toetab muutuste tegemist kliendi elus, kasutades motiveeriva intervjuerimise ja enesekehtestamise tehnikaid;</li> <li>8. vajadusel konsulteerib teiste valdkondade spetsialistidega ja/või suunab kliendi teise spetsialisti juurde; teeb koostööd kliendi tugivõrgustikuga.</li> </ol> |                   |
| <b>B.2.4 Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine</b>   | <b>EKR tase 5</b> |
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kogub kliendilt tagasiside ja analüüsib tulemusi, võrdleb neid püstitatud eesmärgiga; teeb kokkuvõtte ja arutab selle kliendiga läbi; vajadusel korrigeerib kliendi toitumiskava ning kooskõlastab selle kliendiga;</li> <li>2. teeb enda tegevusest kokkuvõtte, analüüsides nõustamisprotsessi, vajadusel korrigeerib kliendiga läbiviidavaid tegevusi.</li> </ol>  |                   |
| <b>B.2.5 Toitumisnõustamine tervislikuks liikumiseks</b>   | <b>EKR tase 5</b> |
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hindab kliendi toitumise, söömisarjumuste ja kehalise aktiivsuse taset, sh energiabilanssi ja energiavajadust, kasutades selleks sobivaid vahendeid ja meetodeid, vajadusel kasutab tõenduspõhist toitumisprogrammi <a href="http://www.nutridata.ee">www.nutridata.ee</a>;</li> <li>2. hindab saadud tulemusi ning määratleb kliendi vajadused lähtuvalt eluviisist ja liikumisharjumustest, selgitab neid kliendile ning seab koos kliendiga saavutatavad ning realistlikud eesmärgid ja tegevuskava nende elluviimiseks;</li> <li>3. nõustab klienti toitumise osas vastavalt tema füüsilise aktiivsuse tasemele, individuaalsele eripärale, soole ja vanusele, arvestades tõenduspõhiseid liikumissoovitusi; suunab klienti regulaarselt liikuma ja vajadusel liikumisharjumusi muutma;</li> <li>4. selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja vajadusel soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid, lähtudes kehalise aktiivsuse tasemest ja riiklikest toitumissoovitustest.</li> </ol>  |                   |

## Kutset läbivad kompetentsid

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>B.2.6 Toitumisnõustaja, tase 5 kutset läbiv kompetents</b>  | <b>EKR tase 5</b> |
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. väärtustab elukestvat õpet, täiendab tööalaseid teadmisi, hoiab ennast kursis valdkonna arengutega;</li> <li>2. tunneb oma pädevuse piire ja lähtub oma töös eetilistest põhimõtetest, andmekaitse nõuetest ja kehtivatest õigusaktidest;</li> <li>3. suhtleb professionaalselt, lähtudes üldistest klienditeeninduse põhimõtetest; on orienteeritud kliendi heaolule ja pakub kvaliteetset teenust;</li> <li>4. tuleb toime erinevate situatsioonidega, sh konfliktidega, kasutades sobivat suhtlusviisi;</li> <li>5. planeerib oma aega, töötab süsteemselt ja organiseeritult;</li> </ol> |                   |

6. leiab veebist tõenduspõhist informatsiooni ja hindab kriitiliselt allikate usaldusväärsust, kasutab erialaseid andmebaase ja rakendusi; kasutab veebipõhiseid ühistöövahendeid; oskab luua ja muuta erinevates formaatides digitaalset sisu, viitab kasutatud allikatele; tagab digitaalsete andmete kaitstuse;
7. kasutab oma töös eesti keelt vähemalt tasemel B2 (vt lisa 1);
8. vajadusel annab esmaabi;
9. dokumenteerib oma töö, kasutades korrektset erialaterminoloogiat.

Hindamismeetod(id):

Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.

## C-osa Üldteave ja lisad

| <b>C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile</b> |   |
|--|---|
| 1. Kutsestandardi tähis kutseregistris   | 23-28112018-1.5/2k  |
| 2. Kutsestandardi koostajad  | Taimi Ainjärv, Eesti Personaaltreenerite Liit<br>Liis Lepp, Eesti Kliinilise Toitmise Selts<br>Triin Muiste, Eesti Toitumisharjumuste Ühendus<br>Siret Saarsalu, Eesti Tervisedenduse Ühing<br>Anneli Sammel, Tervise Arengu Instituut<br>Annely Soots, Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon<br>Anna-Liisa Tamm, Tartu Tervishoiu Kõrgkool |
| 3. Kutsestandardi kinnitaja  | Tervishoiu Kutsenõukogu   |
| 4. Kutsenõukogu otsuse number  | 13  |
| 5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev   | 28.11.2018  |
| 6. Kutsestandard kehtib kuni   | 27.11.2023  |
| 7. Kutsestandardi versiooni number   | 2   |
| 8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)   | 2265 Dieedi ja toitumise tippspetsialistid  |
| 9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)  | 5   |
| <b>C.2 Kutsenimetus võõrkeeles</b>   |   |
| Inglise keeles   | Nutritional counselor, level 5  |
| <b>C.3 Lisad</b>   |   |
| Lisa 1 <a href="#">Keelte oskustasemete kirjeldused</a>  |   |