

Nr	Toitumisnõustaja kompetentsid	Hindamiskriteeriumid	Hindamismeetod
A.2.1	KLIENDI TOITUMISE JA ELUVIISI HINDAMINE 1. Kontakti loomine. 2. Üldandmete kogumine. 3. Toitumise ja toitumuse andmete kogumine. 4. Kogutud andmete analüüsimine ja hindamine.		
B.2.1	1. Loob kliendiga kontakti ja usaldusliku suhte	Kontakt ja usalduslik suhe on loodud.	Videosalvestis
	2. Kogub andmeid: kliendi ootuste, pöördumise põhjuste, seniste terviseprobleemide, ravi ja eluviisi (sh kultuurilised erisused), psühhosotsiaalse olukorra ja võimaluste kohta.	Andmete kogumiseks on kasutatud sobivaid meetodeid (nt toitumispäevik, küsitlus ja vastuvõtule registreerimise vorm). Kogutud on vajalikud andmed, sh pöördumise põhjus, senised terviseprobleemid, ravi, eluviis (sh kultuurilised ja muud erisused, tervistkahjustavad eluviisid), kliendi ootused, psühhosotsiaalne olukord, kliendi võimalused (nt majanduslikud, vahendite olemasolu).	Videosalvestis Andmete kogumise vorm
	3. Kogub andmeid kliendi söömise, toidulisandite kasutamise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ja eripärade kohta, kasutades sobivaid meetodeid (nt toitumispäevik); märkab söömishäire sümptomeid.	Andmed söömise, vedeliku tarbimise, toidulisandite kasutamise, alkoholi tarbimise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ning eripärade kohta on kogutud. Söömishäire sümptomeid on nende olemasolul märgatud.	Videosalvestis Soovi korral andmete kogumise vorm Kirjalik struktureeritud analüüs (KSA)

	<p>4. Analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid, seisundi ja sobivuse toitumisnõustamiseks, kasutab selleks sobivaid meetodeid (nt tõenduspõhised testid, kehamassi indeksi määramine), kasutab vajadusel tõenduspõhiseid toitumissoovitusi ja -programmi (nt tap.nutridata.ee); Vajadusel soovib pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (nt arst, toitumisterapeut, psühholoog, logopeed).</p>	<p>Kogutud andmetest saadud infot on analüüsitud kasutades sobivaid tõenduspõhiseid hindamismeetodeid ja -vahendeid (toitumispäevik erinevates vormides, kehamassiindeksi määramine, vajadusel energiavajaduse määramine, tõenduspõhised testid, nt HEI (<i>Healthy Eating Index</i>), AHEI (<i>Advanced Healthy Eating Index</i>), DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>), EEK (Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik), DQI (<i>Diet Quality Index</i>) jne), kasutades Eesti toitumis- ja liikumissoovitusi ja nendel põhinevad toidusoovitusi, vajadusel toitumisprogrammi (nt tap.nutridata.ee). Kliendi toitumuslikud probleemid on sõnastatud. Kui andmete analüüsimise põhjal selgub, et klient ei sobi toitumisnõustamise, soovib pöörduda teiste spetsialistide poole.</p>	<p>Videosalvestis</p>
--	--	--	-----------------------

A.2.5	<p>TERVISLIKUKS LIIKUMISEKS TOITUMISNÕUSTAMISE VAJADUSE HINDAMINE JA JA TEGEVUSKAVA KOOSTAMINE</p> <p>1. Kliendi toitumise, söömisharjumuste ja füüsilise koormuse hindamine.</p> <p>2. Kliendi vajaduste määratlemine ja tegevuskava koostamine.</p> <p>4. selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja vajadusel soovitab vajalikke toidutõhustamise meetodeid, lähtudes kehalise aktiivsuse tasemest ja riiklikest toitumissoovitustest</p>		
B.2.5.	<p>1. Hindab kliendi toitumise, söömisharjumuste ja kehalise aktiivsuse taset, sh energiabilanssi ja energiavajadust, kasutades selleks sobivaid vahendeid ja meetodeid, vajadusel kasutab tõenduspõhist toitumisprogrammi www.nutridata.ee.</p> <p>4. Selgitab välja toidutõhustamise vajaduse, lähtudes kehalise aktiivsuse tasemest ja riiklikest toitumissoovitustest.</p> <p>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.</p>	<p>Kliendi toitumist ja söömisharjumusi on analüüsitud lähtudes ka kehalise aktiivsuse tasemest (sh on analüüsitud energiabilanssi ja energiavajadust, kasutades sobivaid meetodeid, vajadusel toitumisprogrammi).</p> <p>Toidu tarbimist ja treeningkoormust on hinnatud analüüsides vajadust toidutõhustamise järele.</p> <p>Kliendi liikumisega seotud probleemid on määratletud lähtuvalt eluviisist ja liikumisharjumustest; neid on kliendile selgitatud ja koos kliendiga on seatud realistlikud eesmärgid ja tegevuskava kehaliseks aktiivsuseks.</p>	<p>Videosalvestis</p> <p>Videosalvestis</p> <p>Videosalvestis</p>

A.2.2	EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE JA SEKKUMISPLAANI KOOSTAMINE 1. Eesmärkide püstitamine. 2. Tegevuskava koostamine.		
B.2.2	1 Püstitab koostöös kliendiga toitumise ja eluviisiga seotud hinnatavad, realistlikud, kliendi tervist toetavad lühi- ja pikaajalised eesmärgid. 2 Annab vastavalt püstitatud eesmärkidele kliendile sobivad tasakaalustatud toitumisjuhised (vt juhiste andmine) 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.	TN on koostöös kliendiga püstitanud kliendist lähtuvad realistlikud, tervist toetavad lühi- ja vajadusel pikaajalised eesmärgid. Vastavalt püstitatud eesmärkidele ja lähtudes kliendilt saadud informatsioonist on koostatud tegevuskava tasakaalustatud toitumiseks (vajadusel ka kehalise aktiivsuse soovitusel) arvestades kliendi individuaalseid vajadusi (nt vanust, rasedust, kehalise aktiivsuse taset, vaimse tervise seisundit), kultuurilisi ja veendumuslikke eripärasid ning sagedasemate krooniliste haiguste riskifaktoreid.	Videosalvestis Videosalvestis
A.2.3	TOITUMISNÕUSTAMINE 1. Tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitamine, juhiste andmine ja juhendamine. 2. Toidutõhustamise meetodite soovitamine. 3. Toitumise ja piirangutega dieetide tasakaalustamine. 4. Kliendi juhendamine valikute tegemisel. 5. Kliendi nõustamine tervislike eluviiside järgimisel. 6. Kliendi teavitamine teabeallikatest. 7. Kliendi toetamine ja võimestamine.		

A 2.5.	Toitumisnõustamine TERVISLIKUKS LIIKUMISEKS 3. Kliendi nõustamine toitumise osas. 4. Toidutõhustamise meetodite soovitamise tervislikuks liikumiseks.		
B.2.3.	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, - toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks.	Klienti või vajadusel tema võrgustikku või kliendigruppi on nõustatud tasakaalustatud toitumise osas ja juhendatud tegevuskava järgima (sh õpetatud toidukordade regulaarsusest kinni pidama, rõhutatud söömisele keskendumist, antud juhiseid toiduvaliku mitmekesistamiseks ja toitainete tasakaalu saavutamiseks), vajadusel on nõustatud toidulisandite kasutamise osas. Vajadusel on antud juhised kehakaalu korrigeerimiseks lähtudes kehtivatest toitumis- ja liikumissoovitustest ning soovitustest haiguste ennetamiseks. TN annab vajadusel soovitusi ka tervise edendamiseks ja haiguste ennetamiseks lähtudes toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest arvestades biokeemia ja füsioloogia põhiteadmisi.	Videosalvestis
	2 Selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja vajadusel soovitab vajalikke toidutõhustamise meetodeid ja toidulisandeid, lähtudes toidutarbimise analüüsist ja riiklikest toitumissoovitustest.	Kui toidutõhustamise vajadus on hindamisel välja selgitatud, siis on soovitatud toitumis- ja tegevuskavas vajalikke toidutõhustamise meetodeid, vajadusel toidulisandeid. Kliendile on selgitatud toidutõhustamise vajadust ja juhendatud tegevuskava järgima.	Videosalvestis

B.2.5.	4	Vajadusel soovitab vajalikke toidutõhustamise meetodeid tervislikuks liikumiseks.	Vajadusel (suurema kehalise aktiivsuse korral) on soovitatud toidutõhustamise meetodeid.	Videosalvestis
	3	Liikumisenõustamine: 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.	Klienti on suunatud regulaarselt liikuma, vajadusel oma liikumisharjumusi muutma. Teda on nõustatud toitumise osas vastavalt füüsilise aktiivsuse tasemele, soole ja vanusele ning individuaalsele eripärale, arvestades tõenduspõhiseid liikumissoovitusi.	Videosalvestis
B.2.3.	3	Tasakaalustab toitumist ja piirangutega dieete, tehes vajadusel koostööd teiste spetsialistidega; kooskõlastab tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega.	TN ei määra iseseisvalt piirangutega dieete. Ta on vajadusel tasakaalustanud arsti, terapeudi, kliendi või kellegi kolmanda poolt ette antud piirangutega menüüsid vastavalt oma kompetentsidele ja lähtudes ETLS-ist. Kliendile antud toitumisjuhised ja menüü (koostab vajadusel) vastab Eesti Toitumis- ja liikumissoovitustele, on tasakaalustatud ja katab kliendi toitumuslikud vajadused, on konkreetsele kliendile sobiv ja reaalselt järgitav. Tegevuskava on kooskõlastatud kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega.	Videosalvestis
	4	Juhendab klienti tegevuskava järgimisel, toidu valimisel, toidu valmistamisel, toidu säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja kliendi võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.	Klienti juhendatakse koostatud tegevuskava järgima, toitu valima, valmistama, säilitama ja töötleva tema individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest lähtudes.	Videosalvestis

	<p>5 Nõustab klienti või tema võrgustikku tervist säästvate/parandavate eluviiside järgimisel, kasutades sobivaid intervjuerimise ja nõustamise tehnikaid.</p>	<p>Klienti ja vajadusel ka tema võrgustikku on nõustatud sobivaid intervjuerimise ja nõustamise tehnikaid kasutades (aktiivne kuulamine, vaikimise kasutamine, küsimuste esitamine, informatsiooni jagamine, olulisele fokusseerumine/ keskendumine, kokkuvõtete tegemine ja intervjuu lõpetamine).</p>	<p>Videosalvestis</p>
	<p>6 Teavitab klienti peamistest teabeallikatest või sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga.</p>	<p>Klienti on teavitatud peamistest teabeallikatest, mida on kasutatud nõustamisel, vajadusel on sooritatud koos kliendiga teabeotsing.</p>	<p>Videosalvestis KSA</p>
	<p>7 Aitab kliendil saadud informatsiooni mõtestada; võimestab klienti, keskendudes tema tugevustele, positiivsele potentsiaalile, toetab muutuste tegemist kliendi elus, kasutades motiveeriva intervjuerimise ja enesekehtestamise tehnikaid.</p>	<p>Kliendil on aidatud saadud informatsiooni mõtestada. Klienti on toetatud, motiveeritud ja võimestatud, keskendudes tema tugevustele ja positiivsele potentsiaalile, toetades muutuste tegemist kliendi elus.</p>	<p>Videosalvestis</p>
	<p>8 Vajadusel konsulteerib teiste valdkondade spetsialistidega ja /või suunab kliendi teise spetsialisti juurde; teeb koostööd kliendi tugivõrgustikuga.</p>	<p>Vajaduse ilmnemisel on toitumisnõustaja konsulteerinud või suunanud kliendi edasi teiste valdkondade spetsialistide juurde. Vajadusel on teinud koostööd kliendi tugivõrgustikuga.</p>	<p>Videosalvestis KSA</p>
<p>A.2.4</p>	<p>TOITUMUSLIKE SEKKUMISTE MÕJU JA TULEMUSTE HINDAMINE 1. Tulemuste analüüsimine ja kokkuvõtete tegemine. 2. Enda tegevuse analüüsimine ja hindamine.</p>		

B.2.4	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.	Nõustamise lõpus on küsitud kliendilt tagasisidet, tehtud nõustamisest kokkuvõtte, arutatud see kliendiga läbi. Kui vaja, on korrigeeritud koos kliendiga eesmärki ja/või tegevuskava.	Videosalvestis
	2	Teeb enda tegevusest kokkuvõtte; analüüsides nõustamisprotsessi, vajadusel korrigeerib kliendiga läbiviidavaid tegevusi.	Nõustamisest on tehtud kokkuvõtte, analüüsitud nõustamisprotsessi nõustaja ja nõustamise seisukohast. Nõustamise analüüsis on toodud välja korrigeerimist vajavad tegevused.	Videosalvestis Videonõustamise analüüs
Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus				
B.2.6	Toitumisnõustaja, tase 5 kutset läbiv kompetents			
	1	Väärtustab elukestvat õpet, täiendab tööalaseid teadmisi, hoiab ennast kursis valdkonna arengutega.	Toitumisnõustaja on läbinud nõutud mahus täiendkoolitusi. Toitumisnõustamisel on kasutanud tänapäevaseid teadmisi, millega demonstreerib, et hoiab ennast kursis valdkonna arengutega.	Avaldus
	2.	Tunneb oma pädevuse piire; lähtub oma töös: - eetilistest põhimõtetest, - andmekaitse nõuetest ja - kehtivatest õigusaktidest.	Toitumisnõustaja ei ole ületanud oma pädevuse piire, on lähtunud kutsestandardist. Ta on olnud nõustamisel eetiline, lähtunud toitumisnõustaja eetikakoodeksist. Toitumisnõustaja on lähtunud oma töös isikuandmete kaitse seadusest ning teistest kehtivatest õigusaktidest.	KSA Nõusoleku vorm

3	Suhtleb professionaalselt, lähtudes üldistest klienditeeninduse põhimõtetest; on orienteeritud kliendi heaolule ja pakub kvaliteetset teenust.	Toitumisnõustaja on viinud nõustamiseansi läbi professionaalselt, nõuetekohaselt ja kliendikeskselt, ta on olnud kliendi suhtes avatud, aktsepteeriv ja empaatiline.	Videosalvestis
4	Tuleb toime erinevate situatsioonidega, sh konfliktidega, kasutades sobivat suhtlusviisi.	Toitumisnõustaja on kasutanud sobivaid nõustamistehnikaid erinevates situatsioonides, sh konfliktide puhul.	Videosalvestis KSA
5	Planeerib oma aega; töötab süsteemselt ja organiseeritult.	Kõik nõustamise etapid (kontakti loomine, andmete kogumine, andmete hindamine, eesmärkide püstitamine, nõustamise plaani koostamine, toitumissoovituste jagamine, kliendiga kooskõlastamine, edasise tegevusplaani läbirääkimine, kokkuvõtete tegemine seansil toimunud) on läbi viidud nõustamiseks ettenähtud ajaperioodi jooksul.	Videosalvestis
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.	Kasutatud on veebist leitud tõenduspõhist informatsiooni, sh erialaseid andmebaase ja rakendusi, on analüüsitud allikate usaldusväärsust, viidatud kasutatud allikatele. Taotlusedokumentid on esitatud digitaalselt ja taasesitatavas vormis, visuaalselt ja keeleliselt korrektsed, üheselt mõistetavad.	Videosalvestis Kirjalikud dokumentid
7	Kasutab oma töös eesti keelt vähemalt tasemel B2 (vt lisa 1).	Valdab eesti keelt ja on nii kõne- kui ka kirjakeeles korrektne.	Videosalvestis Kirjalikud dokumentid
8	Vajadusel annab esmaabi.	Läbitud on esmaabi koolitus.	Avaldus

	9	Dokumenteerib oma töö, kasutades korrektset erialaterminoloogiat.	Nõustamisprotsess on korrekselt ja professionaalselt dokumenteeritud. Valdab erialaterminoloogiat. Sõnakasutus on korrektne ja professionaalne.	KSA Nõustamiseansi dokumenteerimine
--	---	---	---	--