

Koolitus:	Tervisliku toitumise alused
Sihtgrupp:	Sobib kõigile huvilistele
Õppekavarühm:	(ISCED-F 2013 – 0915) Teraapia ja taastusravi õppekavarühm
Eesmärk:	Anda teadmine ja arusaam, mis on tervislik toitumine ja kuidas seda rakendada igapäeva elus tõendus põhise tervisedenduse kaudu.
Sisu:	Mis on tervislik toitumine? Põhjamaade ja Eesti toitumissoovitused (ETS). Nõuanded tasakaalustatud ja mitmekesisele toitumisele. Mis on taldrikureegel? Mida ja kui palju süüa? Regulaarne toitumine ja selle olulisus.
Õpiväljundid:	Osaleja: On teadlik ETS toitumissoovitustest. Teab, mis on tervislik tasakaalustatud menüü ja oskab seda koostada. Teab tervisliku toitumise põhimõtteid.
Eeldused:	-
Tingimused koolitusel osalejale:	Osalus koolitusel 100%
Koolitaja kompetents:	On lõpetanud Annely Sootsi tervisekooli Tervisenõustaja toitumise alal. Toitumisnõustaja kogemus. Koolitamiskogemus min. 2.a.
Maht:	4 ak. tundi
Koolituse lõpetamisel väljastatav dokument:	Tõend
Osalejate arv:	Kuni 20
Korraldaja:	HERTA EESTI OÜ Anne Pihelgas, tel. 55633396, koolitus@herta.ee