

KINNITATUD

Kaitseväe Akadeemia ülema
02.04.2026 käskkirjaga
nr 0.1-3.40/26/47

Õppekava nimetus	Sporditoitumine ja selle vajaduspõhine nõustamine
Õppekava nimetus inglise keeles	<i>Sports Nutrition and Personalized Counseling</i>
Õppekava kood	26004
Õppe tüüp	Täiendusõpe
Õppekavarühm	Meditsiin
Õppekava maht	8 akadeemilist tundi
Õppe nominaalkestus	1 päev
Õppekoormus	Täiskoormusega õpe
Õppeasutus	Kaitseväe Akadeemia (KVA)
Õppekeel	Eesti keel
Õpiväljundite saavutamiseks vajalikud teised keeled	Puuduvad
Õppekava kinnitamine õppeasutuses	Kaitseväe Akadeemia ülema 02.04.2026 käskkirjaga nr 0.1-3.40/26/47
Kandideerimistingimused	Kaitseväe teenistujad, kelle igapäevatöök on vajalikud teadmised sporditoitumisest ning oskused selle vajaduspõhiseks nõustamiseks.
Õpingute alustamise tingimused	KVA ülema käskkirjaga kursusele arvamine.
Õppekava eesmärk	Õppekava eesmärk on Kaitseväes töötavate teenistujate (arstide, õdede, füsioterapeutide, spordiinstruktorite ja soovi korral teiste teenistujate) teadmiste täiendamine ja ühtlustamine sporditoitumise teemal Kaitseväe tingimustes.
Õppekava õpiväljundid	Õppekava läbinu: 1) oskab nõustada kaitseväelast tüüpilisemate toitumuslike probleemide osas; 2) teab suhtelise energiavaeguse tekkimise põhimõtteid kehalisel koormusel; 3) oskab nõustada toidulisandite tarvitamise vajalikkuse osas; 4) mõistab toitumise seost luustiku tervise ja kognitiivsete protsessidega; 5) oskab nõustada toitumise erisuste osas kasarmus ja õppuse tingimustes.
Lõpphindamise viis	Mitteeristav (ME)
Õppekeskkond	Klass
Õppemeetodid ja maht akadeemilistes tundides	Seminar - 7,5 tundi Administratiivsed tegevused, sissejuhatus, tagasiside, arutelu (Admin) - 0,5 tundi
Õppekava ülesehituse lühikirjeldus	Kursus viiakse läbi ühes moodulis. Õpe toimub vastavalt tunniplaanile ühel päeval.
Koolitajate kvalifikatsioon ning õpi- või töökogemus	Erialane kõrgharidus ja erialane töökogemus.
Õppetöö läbiviijad	Teele Tiidt, BSc Global Nutrition and Health, IOC Sports Nutrition Diploma
Kohustuslikud õppematerjalid	Lektorite poolt antud õppematerjalid.

Soovitavad õppematerjalid	<ul style="list-style-type: none"> * Ülevaatluk materjal sporditoitumisest: https://www.eok.ee/team-estonia/tugiteenused/toitumisnoustamine/mitmekesine-toitumine. * Dr M. Ross: https://theguthealthdoctor.com/learn. * M. Ross, „Eat Yourself Healthy“, 2019, Penguin. * M. Ross, „Eat More, Live Well“, 2021, Penguin Life. * Sporditoitumise artiklid: https://www.mysportscience.com/. * ROKi 2023. aasta konsensusdokument: https://bjsm.bmj.com/content/57/17/1073. * Toidulisandite ülevaatlukud materjalid: https://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements.
Lõpphindamisele pääsemise tingimused	Puuduvad
Hindamise meetodid	Teemapõhiste teadmiste ja oskuste demonstreerimine seminarides.
Lõpphindamise tulemuse kujunemine	Lõpphinne kujuneb kursuselase teemapõhiste teadmiste ja oskuste demonstreerimise põhjal seminarides, hinnates õpiväljundite saavutamise taset vastavalt kehtestatud hindamiskriteeriumitele.
Tagasiside andmine	Seminarides annab läbiviija kursustele sooritustele tagasisidet suuliselt.
Võlgnevuste likvideerimine	Jooksvate võlgnevuste likvideerimine kokkuleppel vastutava läbiviijaga.
Õppekava täitmine	Õppetöös osalemine on kursuselasele kohustuslik.
Õppe lõpetamise tingimused	Kursuslane on aktiivselt osalenud ning demonstreerinud teadmisi ja oskusi ühepäevasel kontaktõppel.
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid	Kursuselasele väljastatakse KVA täiendusõppe lõpudokumentide väljaandmise korra alusel tunnistus või tõend.
Lõpetamisel omandatav sõjaväeline kvalifikatsioon	Puudub
Lõpetamisel antav auaste	Puudub
Lõpetamisel antavad õigused	Puuduvad
Lisainformatsioon	KVA sõja- ja katastroofimeditsiinikeskus

Tunnijaotusplaan					
Jrk nr.	Teema	Koht	Läbiviija	Maht tundides	Õppe-meetod
1.	Kaitseväelase toitumuslikud väljakutsed ja tüüpilised probleemid meditsiinipraktikas.	Klass	Teele Tiidt	1	Seminar
2.	Energiavajadus ja energiasaadavus, suhteline energiavaegus spordis.	Klass	Teele Tiidt	1,5	Seminar
3.	Toitumise seos kognitiivse võimekusega.	Klass	Teele Tiidt	1	Seminar
4.	Luustiku tervis. Sporditoitumise põhimõtted: tavatoitumine vs sporditoitumine; toitumine kasarmus vs väljaspool.	Klass	Teele Tiidt	2	Seminar
5.	Vedelikutarbimine: vedelikuvajaduse hindamine, elektrolüüdid, sobivad joogivalikud.	Klass	Teele Tiidt	1	Seminar
6.	Toidulisandid: enamlevinud toidulisandid, tõenduspõhisus, kasutamispärad, kontrollmehhanismid.	Klass	Teele Tiidt	1	Seminar
7.	Administratiivsed tegevused, sissejuhatus, tagasiside, arutelu.	Klass	Teele Tiidt	0,5	Admin

Õppeaine hindamine Meetodipõhine mitteeristav hindamine	
Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Teemapõhiste teadmiste ja oskuste demonstreerimine seminarides ja praktikumides (õpiväljundid 1–5).	Võtab asja- ja teemakohaselt sõna tekkivates diskussioonides, oskab vastata õppejõudude küsimustele vastavalt esitatud materjalidele. Rakendab eelnevalt õpitud teadmisi situatsioonülesannete lahendamisel korrektselt ja juhistele vastavalt. Situatsioonülesannetes kirjeldab, kuidas nõustab kaitseväelast tüüpilisemate toitumuslike probleemide osas, arvestab suhtelise energiavajaduse tekkimise võimalust ja oskab seda ära tunda, nõustab toidulisandite tarvitamise vajalikkuse osas ning annab soovitusi toitumise osas õppuse tingimustes.