

## KAMP PROGRAMMI ESILEHT

Tere! Mul on heameel, et oled liitunud Kaalulangetaja Mentorprogrammiga KAMP ja jõudnud siia lehele. Leiad siit zoomi kohtumise ajad, toetavad materjalid/lingid jm olulist infot.

Kaalulangetaja Mentorprogrammi veebikohtumised toimuvad 2021.a. zoom.us keskkonnas teisipäeviti algusega kell 19:00 . Kuumakse sisaldab nelja kohtumist. Esimesel kolmel kuul oled oodatud **1:1 Nõustamisele**

- KAMP – 1.juuni kell 19:00
- KAMP – 8.juuni kell 19:00
- KAMP – 15.juuni kell 19:00
- KAMP – 29.juuni kell 19:00

[Kaalunõustamise\(KNõ\) tasuta kõnesse saad registreerida siin ...](#)

**UUS!** [Kaalunõustamise \(KNõ\) tasuta kõnede salvestusi saad kuulata siin ...](#)

## 5.nädal

**UUS!** [Toiduainete glükeemiline koormus \(GK\)](#)

[Portsjonite arvestus \(2 videot; Tabel 5.1\)](#)

[Eesti toitumissoovitused. Portsjonite suurused lk.276-lk.292](#)

## 4.nädal

[Küsimused / Vastused](#)

[Rasvade koguse arvestamine](#)

[Menüü, mis vajab muutmist. \(3 videot\)](#)

[Toiduvalikud, mida tarbi iga päev, harvem ja üliharva \(portsjonite kogused\)](#)

## 3.nädal

[Energiavajaduse leidmine. \(Video erinevatest võimalustest\)](#)

[Mida jälgida menüü analüüsil? \(PP video\)](#)

[Näidismenüüd](#)

[Retseptid](#)

## 2.nädal

[Nutridata tutvustus, menüü N31-60.a. Webinar \(Ene Mägi\)](#)

[Kuidas eksportida andmeid toidukoostise andmebaasist? Video \(TAI\)](#)

[Nutridata toitumisprogrammi põhitasandi koolituse ettekanne \(TAI\)](#)

[Nutridata toitumisprogrammi süvatasandi koolituse ettekanne \(TAI\)](#)

## 1.nädal

[Kodutöö](#)

[1:1 Nõustamine](#)

[Kuumakse tasumine](#)

[Programmist lahkumine](#)