



RAVITSEMUSTIEDE

Perusopinnot 25 op

Basic Studies in Nutrition, 25 ects

Ravitsemustiede selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien hoidossa sekä tutkii syömisen merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä. Perusopinnoissa perehdytään mm. ravitsemuksen perusteisiin, elintarvikkeisiin, ruokavalioiden merkitykseen sairauksien hoidossa, ravitsemus- ja terveystietoa tuottaviin medioihin ja niiden tuottajiin sekä ravintofysiologiaan. Aineopinnoissa puolestaan perehdytään tarkemmin elintarvikehygieniaan ja -lainsäädäntöön, ravitsemustieteen tutkimusmenetelmiin, ravitsemuspolitiikkaan, ravitsemus- ja terveystieteiden psykologiaan, sekä syömiskäyttäytymiseen. Opintojen tavoitteena on antaa valmiuksia ymmärtää ravitsemuksen merkitystä terveyden ylläpitäjänä yksilö ja väestötasolla.

Ravitsemustieteen opiskelu tarjoaa hyvän mahdollisuuden täydentää ammatillista osaamista ja asiantuntijuutta työelämässä ja sopii esim. opettajille, sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle, liikunnan ja urheilun parissa toimiville, ruokapalvelualalla ja elintarviketeollisuudessa toimiville sekä kaikille ravitsemuksesta, terveydestä ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Opinnot soveltuvat hyvin myös sivuaineeksi/osaksi tutkintoa esim. sosiaali-, terveys- ja liikuntatieteiden opiskelijoille.

Oppiaine kuuluu terveystieteiden tiedekuntaan ja oppiaineen vastuuhenkilö on yliopistonlehtori, dos. Sari Voutilainen. Oppiaineen koordinaattorina Avoimessa yliopistossa toimii suunnittelija Marja-Liisa Niemi. Opinnot vanhenevat 10 vuodessa (ellei opintojakson kohdalla ole toisin mainittu), jonka jälkeen opintojen päivitystarve arvioidaan oppiaineen vastuuopettajan kanssa.

JOHDANTO RAVITSEMUSTIETEEN PERUSOPINTOJEN OPISKELUUN

Introduction to Basic Studies in Nutrition

Sisältö: Johdanto ravitsemustieteen perusopintoihin sekä verkko-oppimisympäristöön ja avoimeen yliopisto-opetukseen tutustuminen.

Content: Introduction to the Basic Studies in Nutrition and to the online learning environment and studying at the Open University.

Toteutustavat: Luennot n. 2 t

Opettaja: Suunnittelija Marja-Liisa Niemi

Lisätiedot: Yhteistyöoppilaitoksissa verkkovälitteiset luennot n. 2 t.

*Itä-Suomen
yliopisto*

ADUCATE
Koulutus- ja
kehittämispalvelu

JOENSUU
Yliopistokatu 2 A
PL 111, 80101 Joensuu

KUOPIO
Savilahdentie 6 B
PL 1627, 70211 Kuopio

SAVONLINNA
Kuninkaankartanonkatu 7
PL 86, 57101 Savonlinna

aducate.fi



AY7021701 RAVITSEMUSTIETEEN PERUSTEET 4 op

Fundamentals of Nutrition 4 ects

Sisältö: Ihmisen ravitsemuksen perusteet. Ravintoaineet ja niiden tehtävät ihmisen ravitsemuksessa. Ravinnontarve. Ravitsemussuosikset. Ruoka-ainetaulukot ja -tiedostot.

Content: Fundamentals of human nutrition. Nutrients and their role in human nutrition. Nutrition requirements. Nutrition recommendations. Food composition tables and files.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee ihmisen ravitsemuksen perusteet.

Learning outcomes: The student understands the fundamentals of human nutrition.

Oppimateriaali:

1. **Aro, A. ym. (toim.):** Ravitsemustiede. Duodecim, uusin painos..

2. **Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituks** 2014. VRN, 2014.

3. Luentomateriaalit

Opetus- ja suoritustavat: Verkkoluennot 8 t ja verkkotyöskentely (verkkotallenteet ja harjoitustehtävät Moodlessa sekä verkkotentti). Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Marjaana Kemppainen

Lisätiedot: Yhteistyöoppilaitoksissa suoritustapana luennot 18 t, harjoitukset 12 t ja tentti. Opetuksessa ei ole Moodlea käytössä.

AY7021703 ELINTARVIKKEET RUOKAVALIOSSA 5 op

Foods as dietary components 5 ects

Sisältö: Elintarvikkeiden kulutus ja elintarvikeryhmät. Terveysvaikutteiset ja erityiselintarvikkeet. Ajankohtaista elintarvikkeista.

Content: Food product industry and food production, consumption of food products. Functional and special food products. Topical issues relating to food products.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee perustiedot elintarvikevalikoimasta ja niiden koostumuksesta sekä saa hyvän käsityksen siitä, mitä elintarvikealalla on tapahtumassa.

Learning outcomes: The student understands the composition, preparation and storage of food products as well as of the development taking place within the food product industry.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali.

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot: verkkotallenteet, oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Suoritus sisältää kaksi kaupassa tehtävää tutustumistyötä. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: hyväksytyt/hylätty

Opettaja: Yliopistonlehtori, dos. Sari Voutilainen

*Itä-Suomen
yliopisto*

ADUCATE
Koulutus- ja
kehittämisspalvelu

JOENSUU
Yliopistokatu 2 A
PL 111, 80101 Joensuu

KUOPIO
Savilahdentie 6 B
PL 1627, 70211 Kuopio

SAVONLINNA
Kuninkaankartanonkatu 7
PL 86, 57101 Savonlinna

aducate.fi



AY7021704 RAVITSEMUS JA RUOKAVALIOT 5 op

Basics of Nutritional Therapy 5 ects

Sisältö: Opintojaksolla käydään läpi yleisimmät ruokavaliot kuten sydänystävällinen ruokavalio, kohonneen verenpaineen ruokavalihoito, diabeetikon ja gluteeniton ruokavalio, sekä kasvisruokavaliion koostaminen.

Content: The student will learn about the most common special diets, including the heart-friendly diet and the diets recommended for persons suffering from high blood pressure, diabetes, and celiac disease. Furthermore, the student will learn about the most common dietary restrictions of children.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää erityisruokavalioiden merkityksen terveyden ylläpitämisessä ja kansansairauksien hoidossa.

Learning outcomes: The student understands the role of special diets in the treatment of diseases.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot: oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Linda Viitasalo

Lisätiedot: Opintojakso järjestetään kaksi kertaa lukuvuoden aikana. Yhteistyöoppilaitoksissa vaihtoehtoinen suoritustapa luennot 4 t, pienryhmätyöskentely 8 t ja oppimistehtävät. Opetuksessa ei tällöin ole Moodle käytössä.

AY4460201 RAVITSEMUSFYSIOLOGIA 4 op

Nutrition Physiology 4 ects

Sisältö: Energia- ja suojaravintoaineiden ja muiden ruoan sisältämien yhdisteiden ruoansulatus, aineenvaihdunta ja tehtävät elimistössä. Ruoansulatuksen, ravintoaineiden aineenvaihdunnan ja ravinnonoton säätely.

Content: Digestion, metabolism and function of the energy providing nutrients (dietary proteins, carbohydrates, fats, alcohol), vitamins, minerals and other diet derived compounds in humans. The regulation of the nutrient digestion, metabolism and food intake.

Osaamistavoitteet: Opiskelija osaa määrittellä energiaravintoaineiden ja olennaisimpien suojaravintoaineiden ja muiden ruoan sisältämien yhdisteiden vaikutukset elimistössä. Hän osaa kuvata pääpiirteissään energiaravintoaineiden ja suojaravintoaineiden ja muiden ruoan sisältämien yhdisteiden ruoansulatuksen, aineenvaihdunnan ja ravinnonoton säätelyn.

Learning outcomes: Student will be able to define the role of energy providing nutrients, vitamins, minerals and other diet derived compound for humans. Student will be able to describe the digestion, metabolism and regulation of food intake in humans.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali sekä *Soveltuvien osien(ravitsemusfysiologian osuus): 1. Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, 2012.*



Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; verkkotallenteet, oppimistehtävät, vertaistyöskentely ja verkkotentti. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Dos. Jaakko Mursu

AY7021808 RAVITSEMUS JA LIIKUNTA, 4 op

Nutrition and physical activity 4 ects

Sisältö: Ravintoaineet ja ravitsemussuositukset, liikuntasuositukset, painonhallinta ja urheilijan ruokavalio, urheilijan ravitsemusohjaus

Content: Nutrients and nutrition recommendations, exercise recommendations, weight management and dietary recommendations for athletes, nutritional guidance for athletes

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa määrittellä liikunnan aiheuttamat yleiset ravitsemusfysiologiset tarpeet sekä tarkemmin eri liikuntamuotojen, liikunnan määrän ja tehon, iän ja erityistilanteiden asettamat ravitsemusfysiologiset vaatimukset. Opiskelija tunnistaa urheilijan ravitsemusohjauksen kannalta keskeiset liikunnan aiheuttamat ravitsemukselliset vaatimukset ja haasteet. Opiskelija tunnistaa erilaisten ravintoon liittyvien tekijöiden keskeisimmät vaikutukset terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin ja ymmärtää ylipaino-ongelman yleisyyden ja vaikutukset kansanterveydelle. Opiskelija osaa määrittellä keskeiset asiat laihdutuksessa ja painonhallinnassa sekä soveltaa tietoja käytännössä.

Learning outcomes: The student will have a general understanding of the significance of nutrition for health and physical activity, and the student will be able to describe the role of nutrition and exercise for weight loss and weight management.

Oppimateriaali: Verkossa oleva materiaali. Oheislukemistona Ilander, O. ym. (toim.): Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Vk-kustannus 2014.

Suoritustapa: Verkko-opinnot; verkkotallenteet, oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Dos. Jaakko Mursu

Lisätiedot: Opintojakso järjestetään kaksi kertaa lukuvuoden aikana. Opintojakso kuuluu myös liikuntalääketieteen perusopintokokonaisuuteen. Yhteistyöoppilaitokset, joissa toteutetaan ravitsemustieteen opintojen lisäksi liikuntalääketieteen perusopinnot lähiopetuksena, voivat järjestää opintojakson yhteisesti lähiopetuksena, jolloin suoritustapana on luennot 10 tuntia, pienryhmätyöskentelyä 4 t ja oppimistehtävät. Opetuksessa ei ole tällöin Moodlea käytössä. Opintojaksosta ei myönnetä korvaavuuksia yli 5 vuotta vanhalla aiemmalla suorituksella.



AY4460807 RAVITSEMUS- JA TERVEYSTIETOA SOSIAALISESSA MEDIASSA 3 op

Nutrition and health information on the social media 3 ects

Sisältö: Suomenkielisiin ravitsemus- ja terveystietoa jakaviin blogeihin ja nettisovelluksiin tutustuminen. Sosiaalisessa mediassa olevan tiedon kriittinen arviointi.

Content: Central finnish nutrition and health blogs and internet applications.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa kriittisesti arvioida ja verrata sosiaalisen median kautta tulevaa ravitsemus- ja terveystietoa ja tiedon tuottajia tieteellisesti tuotettuun tietoon.

Learning outcomes: Student is able to critically evaluate nutrition and health information and information providers by social media.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot: verkkotallenteet, oppimistehtävät, vertaistystyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Yliopistonlehtori, dos. Sari Voutilainen

Lisätiedot: Opintojakso järjestetään kaksi kertaa lukuvuoden aikana. Opintojakso kuuluu myös liikuntalääketieteen aineopintoihin.

*Itä-Suomen
yliopisto*

ADUCATE
Koulutus- ja
kehittämispalvelu

JOENSUU
Yliopistokatu 2 A
PL 111, 80101 Joensuu

KUOPIO
Savilahdentie 6 B
PL 1627, 70211 Kuopio

SAVONLINNA
Kuninkaankartanonkatu 7
PL 86, 57101 Savonlinna

aducate.fi

Aineopinnot 60 op (sisältää perusopinnot 25 op)

Intermediate studies, 60 ects (including the basic studies, 25 ects)

Aineopintojen laajuuteen vaikuttaa, minä lukuvuonna opiskelija on suorittanut perusopinnot ja aloittanut aineopinnot.

Intermediate studies

Edeltävät vaatimukset: Ravitsemustieteen perusopinnot

Lisätiedot: Opiskelija voi joutua täydentämään opintojaan, mikäli hän on suorittanut ravitsemustieteen perusopinnot Helsingin yliopiston opetussuunnitelmien mukaisesti. Lisätietoja antaa oppiaineen suunnittelija.

AY7021802 ORIENTOITUMINEN RAVITSEMUSTIETEEN AINEOPINTOIHIN 2 op

Orientation to Intermediate Studies in Nutrition 2 ects

Sisältö: Oman oppimisorientaation ymmärtäminen ja merkitys omalle oppimiselle. Erilaisia oppimismuotoja ja tekniikoita. Oppimiskyky.

Content: Structure of Intermediate Studies, personal study plan, understanding of learning orientation, learning skills and styles.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa arvioida omaa osaamistaan ja määritellä henkilökohtaiset oppimistavoitteensa. Opiskelija osaa myös arvioida omia opiskelu- ja oppimisen taitojaan, ymmärtää kuinka hyödyntää ja edistää niitä opiskelussa sekä ymmärtää, mitkä kaikki tekijät oppimiseen ja oppimiskykyyn vaikuttavat.



Learning outcomes: Student is able to evaluate his learning and define his personal learning goals, evaluate his own study- and learning skills and draw up his personal study plan.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali.

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: hyväksytty / hylätty

Opettaja: KM Marja-Liisa Niemi

Lisätiedot: Opintojakso järjestetään kolme kertaa lukuvuoden aikana. Opintojakso suositellaan tehtäväksi aineopinnot alkuvaiheessa.

AY4460108 ELINTARVIKETURVALLISUUS, 5 op,

Food safety, 5 ects

Sisältö: Elintarvikehygieniä, vesihygienia, elintarvikkeiden käsittely- ja säilyvyys, kontaminaatiot, ruokamyrkytykset ja elintarvikeinfektioita, elintarvikelaki ja -asetus, hygieniapaketti, muut horisontaaliset lait, elintarvikevalvonta (viranomaisvalvonta ja omavalvonta), lisäaineet, E-koodit, yliherkkyydet, eri lisäaineryhmät, vieraat aineet, pakkausmateriaalit, pakkaustavat, pakkausmerkinnät, terveystietämät.

Content: Food hygiene, water hygiene, treatment and durability of food supplies, contaminations, food poisonings, food infections, food legislation, horizontal laws, food supervision, food additives, E-numbers, allergies, xenobiotics, packing materials, package markings, health statements

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on perustiedot elintarvikehygieniasta, elintarvikkeiden oikeista käsittelytavoista, ruokamyrkytysten ja elintarvikeinfektioiden estämisestä, elintarvikelainsäädännöstä, lisä- ja vierasaineista sekä pakkausmateriaaleista ja -merkinnöistä.

Learning outcomes: Student has basic knowledge of food hygiene, proper food treatment, inhibitions of food poisonings and infections, food legislations, food additives and xenobiotics, packing materials and package markings

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali.

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; verkkotallenteet, oppimistehtävät, vertaistyöskentely ja verkkotentti. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Yliopistonlehtori, FT Jenni Korhonen

AY4460306 RAVITSEMUSTIETEEN TUTKIMUSMENETELMÄT 4 op

Research Methods in Nutrition 4 ects

Sisältö: Ravitsemustutkimuksen suunnittelu, aineiston keruu, aineiston käsittely ja tulosten arviointi. Erityyppisissä ravintotutkimuksissa käytettävät tutkimusasetelmat ja ruoankäytön tutkimusmenetelmät sekä tieteelliset tutkimusartikkelit.



Content: Planning of studies in nutrition and food research. Collection, data processing and reporting of data. Study designs studies and methods of collecting data on food consumption.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on perustiedot ravitsemustutkimuksissa käytettävistä menetelmistä, tutkimusasetelmista ja tutkimustulosten arvioinnista. Opiskelija osaa arvioida kriittisesti erilaisia ravitsemustutkimuksia ja tunnistaa erilaisten tutkimusasetelmien heikkouksia ja vahvuuksia.

Learning outcomes: The student will have basic knowledge of tools, approaches and data processing and presentation used in nutrition and food research.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali.

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot: verkkotallenteet, oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Dos. Jaakko Mursu

AY7021805 RAVITSEMUSPOLITIikka TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ 5 op

Nutrition Policy in Public Health Care 5 etcs

Sisältö: Ravitsemuspolitiikka, väestötason terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Content: Nutrition Policy in Public Health care

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee ravitsemuspoliittiseen päätöksentekoon osallistuvat viranomais- ja muut tahot ja niiden tehtävät. Jakson jälkeen opiskelija myös ymmärtää väestötason terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja tunnistaa keinoja joilla hyvinvointia pyritään parantamaan.

Learning outcomes: The student will have basic knowledge of Nutrition in public health care.

Oppimateriaali: Verkossa oleva materiaali

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Yliopistonlehtori, dos. Sari Voutilainen

AY4460415 TERVEYSPSYKOLOGIAN PERUSTEET, 5 op

Basics of Health Psychology 5 etcs

Sisältö: Terveyspsykologian teoreettiset lähestymistavat ja sisältöalueet, terveystieteelliset työkalut terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee terveystieteellisten keskeiset teoreettiset lähestymistavat ja sisältöalueet. Opiskelija osaa soveltaa terveystieteellisten tarjoamia työkaluja yksilöllisessä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Content: Health psychology's essential theoretical paradigms and areas of interest. Health psychological approach.



Learning outcomes: Student will have the basic knowledge of health psychology's essential theoretical paradigms and areas of interest. And ability to apply health psychological approach to individual health promotion.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali.

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; verkkotallenteet, oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: PsM Noora-Maria Ahl

Lisätiedot: Opintojakso kuuluu myös liikuntalääketieteen aineopintokokonaisuuteen.

AY7021806 SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN 3 op

Eating behaviour 3 ects

Sisältö: Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat psykologiset, fysiologiset ja ympäristökijät. Syömiskäyttäytymiseen liittyvä emotionaaliset ja kognitiiviset tekijät. Kognitiivis-behavioraaliset ja ratkaisukeskeiset menetelmät syömiskäyttäytymiseen vaikuttamisessa.

Content: Psychological, physiological and environmental factors in eating behaviour, cognitive and behavioural therapies in the treatment of obesity and eating disorders.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tunnistaa syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat psykologiset, fysiologiset ja ympäristökijät ja hän ymmärtää näiden tekijöiden merkityksen ravitsemusneuvonnassa. Opiskelija tutustuu keskeisiin kognitiivis-behavioraalisiin ja ratkaisukeskeisiin menetelmiin, joilla syömiskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa.

Learning outcomes: Learning outcomes: The aim of the course is to increase students' skills to use cognitive and behavioural therapies in the treatment of obesity and eating disorders.

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; verkkotallenteet, oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Katri Suhonen.

AY7021807 RAVITSEMUSPSYKOLOGIA 5 op

Nutrition psychology 5 ects

Sisältö: Ruokatottumuksia ohjaavat psykologiset tekijät. Ravitsemuspsykologiset menetelmät osana ravitsemusneuvontaa. Tietoinen syöminen. Tunteiden vaikutus syömiskäyttäytymiseen. Joustava suhtautuminen syömiseen ja kehopositivisuus. Intuitiivinen syöminen.

Content: Psychological factors and methods in nutritional guidance, mindful eating, emotional eating, body positivity, intuitive eating

Osaamistavoitteet: Opiskelija tunnistaa ruokatottumuksia ohjaavia psykologisia tekijöitä ja osaa hyödyntää niitä ravitsemusneuvonnassa.



Opiskelija osaa käyttää ravitsemuspsykologisia menetelmiä osana ravitsemusneuvontaa.

Learning outcomes:

Oppimateriaali: Verkossa ilmoitettu materiaali

Opetus- ja suoritustavat: Verkko-opinnot; verkkotallenteet, oppimistehtävät ja vertaistyöskentely. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.

Arvostelu: 0-5

Opettaja: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Linda Viitasalo. Lisäksi opintojaksolla on asiantuntijatallenteella TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Anette Palssa ja haastattelussa ETM, ravitsemusasiantuntija Patrik Borg

Lisätiedot: Opintojakso ei vastaa aiemmin aineopintoihin kuulunutta opintojaksoa Ravitsemuspsykologia 3 op

*Itä-Suomen
yliopisto*

ADUCATE
Koulutus- ja
kehittämispalvelu

JOENSUU
Yliopistokatu 2 A
PL 111, 80101 Joensuu

KUOPIO
Savilahdentie 6 B
PL 1627, 70211 Kuopio

SAVONLINNA
Kuninkaankartanonkatu 7
PL 86, 57101 Savonlinna

aducate.fi

AY7021803 RAVITSEMUSTIETEEN AINEOPINTOJEN KIRJALLISUUS 4 op

Literature Examination of Nutrition 4 ect

Sisältö: Ravintoaineet ja niiden vaikutukset elimistössä. Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet. Ravitsemushoidon perusteita. Asiakslähtöinen ohjaus.

Content: Nutrients and their roles in the human body. Interrelatedness of nutrition and health. Basics of nutritional therapy.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää ravinnon merkityksen terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien hoidossa sekä osaa soveltaa asiakslähtöistä lähestymistapaa ravitsemusohjauksessa.

Learning outcomes: The student understands the role of nutrition in the maintenance of health and the treatment of diseases.

Oppimateriaali: Ilmoitetaan myöhemmin

Opetus- ja suoritustavat: Oppimistehtävät Moodlessa

Arvostelu: 0-5

Opettaja: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Linda Viitasalo

Lisätiedot: Oppimistehtävät ovat saatavilla Moodlessa viisi kertaa lukuvuoden aikana (syyskuu, marraskuu, helmikuu, huhtikuu ja kesäkuu).

AY7021706 RUOKAKULTTUURI 2 op

Food Culture 2 ect

Sisältö: Opintojakso käsittelee ruoan ja syömisen sosiologisen tutkimuksen keskeisiä tutkimusnäkökulmia ja käsitteitä. Suomalaisen ja kansainvälisen tutkimuksen avulla esitellään kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden merkitystä ruoan valinnassa. Erityisen huomion kohteena ovat syömisen järjestelmä, ns. kunnan aterian merkitys syömisessä, ruoan ja syömisen monimuotoisuus nyky-yhteiskunnassa sekä ruokakulttuuria monipuolistavat uudet suuntaukset.

Content: The course deals with the central research aspects and concepts of sociological research relating to food and eating. The course uses Finnish



and international studies to demonstrate the role of cultural and social factors in the selection of food. Particular attention is paid to the system of eating, the significance of a “good meal”, the increased complexity of food and eating in today’s society, and new trends that enrich the food culture.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden vaikutukset ruokakäyttäytymiseen, tunnistaa ruoan sosiokulttuurisia merkityksiä, tietää perusasioita suomalaisen ruokakulttuurin historiasta, ymmärtävän syömisen erilaisia suuntauksia ja ruokakulttuurien moninaisuutta.

Learning outcomes: The student will understand the role of cultural and social factors on dietary behaviour, to recognise socio-cultural meanings of food, to know the basics of Finnish food culture history, and to understand different eating trends and the diversity of food cultures.

Oppimateriaali: 1. Hyvää Suomesta – Suomalainen ruoka.

<https://www.hyvaasuomesta.fi/ajankohtaista/miksi-valita-suomalaista>

Mitä on suomalainen ruoka? Ruoan puhtaus on tietoinen valinta, Suomalainen ruoka tulee läheltä, Suomalainen ruoka vauhdittaa talouden rattaita, Kunnon suomalainen ruokavalio hellii terveyttä, Suomalainen ruokakulttuuri kukoistaa, Kuka meidät ruokkii tiukan paikan tullen.

2. Ruokatieto - Ruokakulttuuri. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>

Kehitysvaiheet, Alueelliset piirteet, Nykypäivän ruoka-arki, Nykypäivän ruokajuhla, Uudet tuulet, Ruoka kautta aikojen.

3. Kontro J ym. Mistä suomalainen ruokaketju voi olla ylpeä? Näkemyksiä suomalaisen ruokaketjun lisäarvotekijöistä (Luvut 1 ja 3-5)

<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu15.pdf>

4. Varjonen J. & Peltoniemi A. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990-2010. Kuluttajatutkimuskeskus 2012.

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/152333>

Opetus- ja suoritustavat: Verkkotentti

Arvostelu: 0-5

Opettaja: Dos. Irma Nykänen