

LEARN
MORE.
BE
MORE.

JOENSUU | KUOPIO

UEF | ADUCATE
AVOIN YLIOPISTO



Ravitsemustiede, UEF

Perusopinnot (25 op) lv. 2019-2020

Ravitsemustiede selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden edistämiseksi ja sairauksien hoidossa sekä tutkii syömisestä merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä. Perusopinnoissa perehdytään mm. ravitsemuksen perusteisiin, elintarvikkeisiin, ravintofysiologiaan, ravitsemukseen ja liikuntaan sekä erityisruokavalioiden merkitykseen sairauksien hoidossa. Opintojen tavoitteena on antaa valmiuksia ymmärtää ravitsemuksen merkitystä terveyden ylläpitäjänä sekä yksilö- että väestötasolla.

SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Ravitsemustieteen perusopintoja voi opiskella joustavasti monimuoto-opintoina, jolloin ne soveltuvat hyvin myös työn ohella suoritettaviksi. Opiskelu on pääsääntöisesti ajasta ja paikasta riippumatonta (kuitenkin aikataulutettua); asiantuntijaluennot, oppimistehtävät, keskustelut, materiaalit ja ohjeet ovat verkko-oppimisympäristössä. Lisäksi opintoihin kuuluu myös luento-opetusta Vuokatin Urheiluopistolla. Ohjausta ja neuvontaa on saatavilla koko opintojen ajan. Perusopintojen opinto-oikeusaika on 1,5 vuotta. Opetussuunnitelma luettavissa osoitteessa vuokattisport.fi. Zoom-välitteinen johdantoluento ke 25.9. klo 16.30-18.00 luentosali Iso-Pölly, Vuokatti Sport.

Opintojaksot ja ajankohdat

- Ravitsemustieteen perusteet (4 op) luennot 8.-9.11. ja 22.-23.11. (pe klo 17-20, la klo 9-16)
- Elintarvikkeet ruokavaliossa (5op), verkko-opintoina 21.10.-16.12.2019
- Ravitsemus ja ruokavaliot (5 op), verkko-opintoina 28.10.-31.12.2019 TAI 17.2.-20.4.2020
- Ravitsemus ja liikunta (4 op) verkko-opintoina 9.9.-4.11.2019 TAI 2.1.-2.3.2020
- Ravitsemusfysiologia (4 op) verkko-opintoina 6.4.-8.6.2020
- Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisessa mediassa (3 op), verkko-opintoina 12.8.-23.9.2019 TAI 24.2.-6.4.2020

KENELTÄ SAAN APUA OPINNOISSANI?

Oppimisympäristön kautta tiedotetaan opiskeluihin liittyvistä asioista. Siellä voit olla yhteydessä myös muihin opiskelijoihin ja oppiaineen vastuuhenkilöihin/opettajiin. Yhteyshenkilö Itä-Suomen yliopistossa: suunnittelija Marja-Liisa Niemi, marja-liisa.niemi@uef.fi, 0294 457 045.

KENELLE?

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

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA

Opintoihin ilmoittaudutaan koulutuksen järjestäjän sivuilla vuokattisport.fi tai sivuilla opintopolku.fi Opintopolussa kirjoita etsi koulutuksia tästä kohtaan Vuokatin Urheiluopisto.

Yksittäiseen opintojaksoon pitää ilmoittautua viimeistään kuukausi ennen opintojakson alkamista.

Ilmoittautumisen jälkeen toimitamme opiskelijalle ohjeet Avoimen yliopiston opiskelijaksi rekisteröitymiseen.

Lisätietoja: rehtori Mika Tuononen, 050-5272507
mika.tuononen@vuokattisport.fi

MAKSUT

Perusopintojen hinta on 390 €. Opintoja voi suorittaa myös yksittäisinä opintojaksoina, hintaan 20 €/op.

JÄRJESTÄJÄ, YHTEYSTIEDOT

Vuokatti Sport, Vuokatin Urheiluopisto
Opistontie 4, 88610 Vuokatti
www.vuokattisport.fi, 08-61911



VUOKATTI SPORT