

LEARN
MORE.
BE
MORE.

JOENSUU | KUOPIO

UEF | ADUCATE
AVOIN YLIOPISTO



Ravitsemustiede, UEF

Perusopinnot (26 op) lv. 2020-2021

Ravitsemustieteessä ollaan aivan terveystieteiden sydämessä. Ravitsemustiede selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden edistämiseksi ja sairauksien hoidossa sekä tutki syömisestä merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä. Perusopinnoissa perehdytään mm. ravitsemuksen perusteisiin, elintarvikkeisiin, ravitsemukseen ja liikuntaan sekä ravintofysiologiaan. Opinnot antavat valmiuksia ymmärtää ravitsemuksen merkitystä terveyden ylläpitäjänä sekä yksilö- että väestötasolla

SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Opiskelu on pääsääntöisesti joustavaa ja paikasta riippumatonta, mutta kuitenkin aikataulutettua. Asiantuntijaluennot, oppimistehtävät, keskustelut, materiaalit ja ohjeet ovat verkko-oppimisympäristössä. Opintoihin kuuluu myös lähiopetusta Vuokatti Sportissa. Perusopintojen opinto-oikeusaika on 1,5 vuotta. Zoom-välitteinen johdantoluento 10.9. klo 16.30-17.30 luentosali Pikku-Pöly, Vuokatti Sport.

Opintojaksot ja ajankohdat

- Ravitsemustieteen perusteet (4 op), luennot (alustavat) 10.-11.9. ja 25.-26.9. (pe klo 17-20, la klo 9-16)
- Elintarvikkeet ruokavaliossa (4 op), verkko-opintoina 19.10. - 7.12.2020
- Ravitsemus ja liikunta (4 op), verkko-opintoina 7.9.-2.11.2020 TAI 4.1.-1.3.2021
- Ravitsemus ja ruokavalio (4 op), verkko-opintoina 26.10.-31.12.2020 TAI 15.2.-19.4.2021
- Ravitsemusfysiologia (3 op), verkko-opintoina 5.4.-1.6.2021
- Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisessa mediassa (3 op), verkko-opintoina 17.8.-28.9.2020 TAI 22.2.-5.4.2021
- Ravintolisät (4 op), verkko-opintoina syksy 2020 ja kevät 2021

Opetussuunnitelma on luettavissa osoitteessa vuokattisport.fi.

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 45745.

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, 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.

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 18 €/op.

JÄRJESTÄJÄ, YHTEYSTIEDOT

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



VUOKATTI SPORT