

OPETUSSUUNNITELMA 2020-2021

Opintojaksojen kuvaukset

Tunniste	4460730
Nimi	Ravitsemustieteen perusopinnot
Laajuus	26 op
Tyyppi	Perusopinnot

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Perusopinnot suoritettuaan opiskelija ymmärtää ravitsemuksen merkityksen terveyden ylläpitäjänä sekä yksilö- että väestötasolla. Opiskelija on perehtynyt ravitsemukseen useasta näkökulmasta käsin ja tutkimustietoon pohjautuen.
Sisältö
Ravitsemustiede selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden edistämässä ja sairauksien hoidossa sekä tutkii syömisestä hyvinvoinnin osatekijänä. Perusopinnoissa perehdytään mm. ravitsemuksen perusteisiin, elintarvikkeisiin, ruokavalioiden merkitykseen sairauksien hoidossa, ravitsemukseen ja liikuntaan, sosiaalisessa mediassa olevaan ravitsemus- ja terveystietoon ja sen arviointiin sekä ravitsemusfysiologiaan. Ravitsemustieteen perusopinnot 26 op koostuvat seuraavista opintojaksoista: 4460731 Ravitsemustieteen perusteet 4 op 4460120 Elintarvikkeet ruokavaliossa 4 op 4460732 Ravitsemus ja ruokavaliot 4 op 4460733 Ravitsemus ja liikunta 4 op 4460734 Ravitsemusfysiologia 3 op 4460807 Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisesta mediasta 3 op 4460735 Ravintolisät 4 op

Tunniste	4460731
Nimi	Ravitsemustieteen perusteet <i>Fundamentals of Nutrition</i>
Laajuus	4 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee ihmisen ravitsemuksen perusteet. <i>After completing the course, student understands the fundamentals of human nutrition.</i>
Sisältö
Ihmisen ravitsemuksen perusteet. Ravintoaineet ja niiden tehtävät ihmisen ravitsemuksessa. Ravinnontarve. Ravitsemussuositukset. Ruoka-ainetaulukot ja -tiedostot. <i>Fundamentals of human nutrition. Nutrients and their role in human nutrition. Nutrition requirements. Nutrition recommendations. Food composition tables and files.</i>
Suoritustavat
Verkko-opinnot; verkkoluennot 6 t, verkkotallenteet ja harjoitustehtävät Moodlessa sekä verkkotentti (verkkoluennot myös tallennetaan), verkkotyöskentely osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
1. Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, uusin painos. (löytyy oppiportista). 2. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. VRN, 2014. https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ 3. Lisäksi luentomateriaalit ja muu Moodlessa oleva materiaali.
Ajankohta
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
Lisätietoja
Avoimen yliopiston yhteistyöoppilaitoksissa vaihtoehtoinen suoritustapa luennot 18 t, harjoitukset 12 t, harjoitustehtävät ja tentti. Opetuksessa ei tällöin ole Moodlea käytössä.

Tunniste	4460120
Nimi	Elintarvikkeet ruokavaliassa <i>Foods as Dietary Components</i>
Laajuus	4 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Jakson suoritettuaan opiskelija tietää millaisia elintarvikkeita eri elintarvikeryhmiin kuuluu ja mikä on niiden merkitys suomalaisessa ravitsemuksessa, sekä omaa hyvän käsityksen siitä mitä elintarvikealalla on tapahtumassa. <i>After passing the course, the student understands basic knowledge of production, industrial processing and composition of foods.</i>
Sisältö
Elintarvikkeiden raaka-aine- ja ravintosisällöt sekä kulutus. Keskeiset elintarvikeprosessit. Eri ruokaryhmien merkitys ravitsemuksessa. Eri uskontoihin liittyvät ravitsemuksen erityispiirteet ja niihin liittyvät elintarvikkeet. Uudet elintarvikkeet, perinteisiä liha- ja maitotuotteita korvaavat elintarvikkeet. <i>Basics of food production, processing and composition. Nutritional value of foods. Novel foods.</i>
Suoritustavat
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä. Opintojakson harjoitustyöt sisältävät mm. kauppojen tuotevalikoimiin tutustumista.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
Ajankohta
Syyslukukausi (periodi 2)

Tunniste	4460732
Nimi	Ravitsemus ja ruokavaliot <i>Basics of Nutritional Therapy</i>
Laajuus	4 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää erityisruokavalioiden merkityksen terveyden ylläpitämisessä ja kansansairauksien hoidossa. <i>After completing the course, student understands the role of special diets in the treatment of diseases.</i>
Sisältö
Opintojaksolla käydään läpi yleisimmät ruokavaliot kuten sydänystävällinen ruokavalio, kohonneen verenpaineen ruokavaliohoito, diabeetikon ja gluteeniton ruokavalio, sekä kasvisruokavalion koostaminen. <i>Common special diets, including the heart-friendly diet and the diets recommended for persons suffering from high blood pressure, diabetes, and celiac disease. Vegetarianism.</i>
Suoritustavat
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
Ajankohta
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
Lisätietoja
Avoimen yliopiston yhteistyöoppilaitoksissa vaihtoehtoinen suoritustapa luennot 4 t, pienryhmätyöskentely 8 t ja oppimistehtävät. Opetuksessa ei tällöin ole Moodle käytössä.

Tunniste	4460733
Nimi	Ravitsemus ja liikunta <i>Nutrition and physical activity</i>
Laajuus	4 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa määritellä 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 määritellä keskeiset asiat laihtuksessa ja painonhallinnassa sekä soveltaa tietoja käytännössä. <i>After completing the course, 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.</i>
Sisältö
Ravintoaineet ja ravitsemussuositukset, liikuntasuositukset, painonhallinta ja urheilijan ruokavalio, urheilijan ravitsemusohjaus <i>Nutrients and nutrition recommendations, exercise recommendations, weight management and dietary recommendations for athletes, nutritional guidance for athletes.</i>
Suoritustavat
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali. Oheislukemistona Ilander, O. ym. (toim.): Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Vk-kustannus 2014.
Ajankohta
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
Lisätietoja Mikäli olet suorittanut tämän opintojakson johonkin toiseen oppiaineeseen (esim. terveystieteet), niin opintojaksoa ei tarvitse tehdä uudelleen ravitsemustieteen opintoihin. Opintojaksosta on kuitenkin haettava korvaavuutta (aikaisempi suoritus ei voi olla yli 5 vuotta vanha!). Korvaavuuden käsittely edellyttää aina voimassa olevaa opinto-oikeutta eli muistathan hakea mahdollista korvaavuutta ennen kuin opinto-oikeutesi päättyy. Avoimen yliopiston yhteistyöoppilaitokset, joissa toteutetaan ravitsemustieteen opintojen lisäksi terveystieteiden perusopinnot lähiopetuksena, voivat järjestää opintojakson yhteisesti lähiopetuksena, jolloin suoritustapana on luennot 10 tuntia, pienryhmätyöskentelyä 4 t ja oppimistehtävät. Opetuksessa ei ole tällöin Moodlea käytössä.

Tunniste	4460734
Nimi	Ravitsemusfysiologia <i>Nutrition Physiology</i>
Laajuus	3 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

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. <i>After completing the course, 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.</i>
Sisältö
Energia- ja suojaravintoaineiden ja muiden ruoan sisältämien yhdisteiden ruoansulatus, aineenvaihdunta ja tehtävät elimistössä. Ruoansulatuksen, ravintoaineiden aineenvaihdunnan ja ravinnonoton säätely. <i>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.</i>
Suoritustavat
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali. Soveltuvin osin: 1. Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, uusin painos.
Edellytykset
Suosittelaaan edeltäviksi opinnoiksi Ravitsemustieteen perusteet 4 op opintojakso tai vastaavat tiedot.
Ajankohta
Kevätlukukausi (periodi 4).

Tunniste	4460807
Nimi	Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisesta mediasta <i>Nutrition and Health Information on the Social Media</i>
Laajuus	3 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa tarkastella kriittisesti sosiaalisen median kautta tulevaa terveystietoa ja ymmärtää tiedon tuottajan merkityksen tiedon luotettavuuden taustalla. <i>After passing the course, the student can critically evaluate social media as reliable source of health information.</i>
Sisältö
Keskeiset ja suosituimmat suomalaiset terveystietoa tarjoavat blogit ja portaalit. Ravitsemus- ja liikunta-alan koulutusta tarjoavat viralliset ja epäviralliset tahot. Tutkijoiden rooli tutkimustuloksista tiedottamisessa. Muotidieetit. <i>Most popular Finnish and international health and nutritional blogs and websites. Most popular web-based diets.</i>
Suoritustavat
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
Ajankohta
Syyslukukausi (periodi 1) tai kevätlukukausi (periodit 3- 4).

Tunniste	4460735
Nimi	Ravintolisät <i>Dietary Supplements</i>
Laajuus	4 op
Arvostelu	0-5

Kuvaus:

Osaamistavoitteet
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa hakea tieteellistä tutkimustietoa ravintolisistä ja arvioida kriittisesti niiden merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille, painonhallinnassa ja liikunnassa. Opiskelija osaa ohjeistaa ja arvioida ravintolisien käyttöä sekä niihin liittyvää markkinointia. Opiskelija osaa arvioida ja verrata ravintolisiä koskevia väitteitä/lupauksia tutkimusnäyttöön peilaten. <i>After completing the course, student is capable of finding scientific information regarding dietary supplements and evaluate their role in health, well-being, weigh-loss and exercise. Student can critically evaluate and compare the claims made for dietary supplements to scientific information.</i>
Sisältö
Ravintolisien merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille, painonhallinta ja liikunta, ravintolisien käyttö, suosio ja markkinointi, lainsäädäntö. <i>The role of dietary supplements for health, well-being, weigh-loss and maintenance, use, popularity, marketing and legislation.</i>
Suoritustavat
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
Ajankohta
Syyslukukausi (periodi 2) tai kevätlukukausi (periodit 4).