

LEARN
MORE.
BE
MORE.

JOENSUU | KUOPIO

UEF | ADUCATE
AVOIN YLIOPISTO



Ravitsemustiede, UEF

Perusopinnot (26 op) lv. 2021-2022

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

SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Opiskelu on pääsääntöisesti ajasta ja paikasta riippumatonta, mutta kuitenkin aikataulutettua. Asiantuntijaluennot, oppimistehtävät, keskustelut, materiaalit ja ohjeet ovat verkko-oppimisympäristössä. Perusopintojen opinto-oikeusaika on 1,5 vuotta. Verkkovälitteinen johdantoluento 16.9. klo 16.30-17.30.

Opintojaksot ja ajankohdat

- Ravitsemustieteen perusteet (4 op), luennot Zoom yhteydellä 17.-18.9 ja 1.-2.10 (pe 17-20, la 9-14) JA 16.10 klo 9-15.
- Elintarvikkeet ruokavaliossa (4 op), UEF Moodlessa 18.10.2021 - 7.12.2021
- Ravitsemus ja liikunta (4 op), UEF Moodlessa 6.9.-1.11.2021 tai 3.1.-28.2.2022
- Ravitsemus ja ruokavaliot (4 op), UEF Moodlessa 25.10.- 31.12.2021 tai 14.2.-18.4.2022
- Ravitsemusfysiologia (3 op), UEF Moodlessa 21.3.-9.5.2022
- Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisessa mediassa (3 op), UEF Moodlessa 16.8.-27.9.2021 tai 21.2.-4.4.2022
- Ravintolisät (4 op), UEF Moodlessa 11.10.-29.11.2021 TAI 18.4.-6.6.2022

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 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, ruokapalvelualalla ja elintarviketeollisuudessa toimiville sekä kaikille ravitsemuksesta, terveydestä ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Opinnit 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. Jokaiseen opintojaksoon ilmoittaudutaan erikseen. Yksittäiseen opintojaksoon pitää ilmoittautua viimeistään kaksi viikkoa 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 405 €. 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