

**OPETUSSUUNNITELMA 2021-2022****Opintojaksojen kuvaukset**

Tunniste	4460730
<b>Nimi</b>	Ravitsemustieteen perusopinnot
<b>Laajuus</b>	26 op
<b>Tyyppi</b>	Perusopinnot

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
Perusopinnot suoritettuaan opiskelija ymmärtää ravitsemuksen merkityksen terveyden ylläpitäjänä sekä yksilö- että väestötasolla. Opiskelija on perehtynyt ravitsemukseen useasta näkökulmasta käsin ja tutkimustietoon pohjautuen.
<b>Sisältö</b>
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
<b>Nimi</b>	Ravitsemustieteen perusteet <i>Fundamentals of Nutrition</i>
<b>Laajuus</b>	4 op
<b>Arvostelu</b>	0-5

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee ihmisen ravitsemuksen perusteet. <i>After completing the course, student understands the fundamentals of human nutrition.</i>
<b>Sisältö</b>

Ihmisen ravitsemuksen perusteet. Ravintoaineet ja niiden tehtävät ihmisen ravitsemuksessa. Ravinnontarve. Ravitsemussuosituksset. 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>
<b>Suoritustavat</b>
Verkko-opinnot; verkkoluennot 6 t, verkkotallenteet ja harjoitustehtävät Moodlella 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 ravitsemussuosituksset 2014. VRN, 2014. <a href="https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/">https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/</a> 3. Lisäksi luentomateriaalit ja muu Moodlella oleva materiaali.
<b>Ajankohta</b>
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
<b>Lisätietoja</b>
Avoimen yliopiston yhteistyöoppilaitoksissa vaihtoehtoinen suoritustapa luennot 18 t, harjoitukset 12 t, harjoitustehtävät ja tentti. Opetuksessa ei tällöin ole Moodlea käytössä.

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

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
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>
<b>Sisältö</b>
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>
<b>Suoritustavat</b>
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.
<b>Ajankohta</b>
Syyslukukausi (periodi 2)

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

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
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>
<b>Sisältö</b>
Opintojaksolla käydään läpi yleisimmät ruokavaliot kuten sydänystävällinen ruokavalio, kohonneen verenpaineen ruokavaliohoito, diabeetikon ja gluteeniton ruokavalio, sekä kasvisruokavaliion 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>
<b>Suoritustavat</b>
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Ajankohta</b>
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
<b>Lisätietoja</b>
Avoimen yliopiston yhteistyöoppilaitoksissa vaihtoehtoinen suoritustapa luennot 4 t, pienryhmätyöskentely 8 t ja oppimistehtävät. Opetuksessa ei tällöin ole Moodle käytössä.

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

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
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 laihdutuksessa 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>
<b>Sisältö</b>
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>
<b>Suoritustavat</b>
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
Moodlessa ilmoitettu materiaali. Oheislukemistona Ilander, O. ym. (toim.): Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Vk-kustannus 2014.
<b>Ajankohta</b>
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
<b>Lisätietoja</b>
Mikäli olet suorittanut tämän opintojakson johonkin toiseen oppiaineeseen (esim. terveysliikunta, kansanterveystiede), 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.

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

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
--------------------------

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>
<b>Sisältö</b>
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>
<b>Suoritustavat</b>
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
Moodlessa ilmoitettu materiaali. Soveltuvin osin: 1. Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, uusin painos.
<b>Edellytykset</b>
Suosittelaaan edeltäviksi opinnoiksi Ravitsemustieteen perusteet 4 op opintojakso tai vastaavat tiedot.
<b>Ajankohta</b>
Kevätlukukausi (periodi 4).

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

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
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>
<b>Sisältö</b>
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>
<b>Suoritustavat</b>

Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Ajankohta</b>
Syyslukukausi (periodi 1) tai kevätlukukausi (periodit 3- 4).

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

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet</b>
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>
<b>Sisältö</b>
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>
<b>Suoritustavat</b>
Verkkotallenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Ajankohta</b>
Syyslukukausi (periodi 2) tai kevätlukukausi (periodit 4).

Tunniste	4460740
<b>Nimi</b>	Ravitsemustieteen aineopinnot
<b>Laajuus</b>	35 op
<b>Tyyppi</b>	Aineopinnot
<b>Laji</b>	Kokonaisuus
<b>Arvostelu</b>	0-5
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja klin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opinnot suoritettuaan opiskelija ymmärtää ravitsemuksen merkityksen terveyden ylläpitäjänä sekä yksilö- että väestötasolla. Opiskelija on perehtynyt ravitsemukseen useasta näkökulmasta käsin ja tutkimustietoon pohjautuen.
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Ravitsemustiede selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden edistämässä ja sairauksien hoidossa sekä tutkii syömisestä hyvinvoinnin osatekijänä. Aineopinnoissa puolestaan perehdytään tarkemmin elintarvikehygieniaan ja -lainsäädäntöön, ravitsemustieteen tutkimusmenetelmiin, ravitsemuspolitiikkaan, ravitsemus- ja terveystieteisiin, sekä syömiskäyttäytymiseen.
Ravitsemustieteen aineopinnot (avoimen yliopiston opiskelijoille, yliopiston sivuaineopiskelijoille sekä jatkuvan oppijan opinto-oikeudella opiskeleville opiskelijoille) koostuvat seuraavista opintojaksoista:
4460741 Orientoituminen ravitsemustieteen aineopintoihin 2 op
4460108 Elintarviketurvallisuus 5 op
4460306 Ravitsemustieteen tutkimusmenetelmät 4 op
4460214 Ruoanvalinta ja syömiskäyttäytyminen 3 op
4460742 Ravitsemuspsykologia 5 op
4460743 Ravitsemuspolitiikka terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä 5 op
4460744 Terveystieteiden perusteet 5 op
4460745 Ravitsemustiedon yhdistäminen ja soveltaminen käytäntöön 4 op (ent. Ravitsemustieteen aineopinnotin kirjallisuus)
4460746 Ruokakulttuuri 2 op
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkko-opinnot; itsenäinen työskentely, verkkotyöskentely osuus 100 %
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>

Opintojaksot arvioidaan asteikolla 0-5 tai hyväksyty/hylätty.
Edellytykset
Ravitsemustieteen aineopinnot 61 op sisältävät ravitsemustieteen perusopinnot 26 op eli edeltävinä opintoina tulee olla suoritettuna (tai suorittamassa) perusopinnot.
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Kokonaisuus järjestetään lukuvuosittain.
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Kokonaisuus on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b> Suomi

Tunniste	4460741
<b>Nimi</b>	Orientoituminen ravitsemustieteen aineopintoihin
<b>Laajuus</b>	2 op
<b>Tyyppi</b>	Aineopinnot
<b>Laji</b>	Opintojakso
<b>Arvostelu</b>	hyväksyty/hylätty
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja kliin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
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. <i>After completing the course, student can evaluate learning and define personal learning goals, evaluate own study- and learning skills and draw up personal study plan.</i>
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Oman oppimisorientaation ymmärtäminen ja merkitys omalle oppimiselle. Erilaisia oppimismuotoja ja tekniikoita. Oppimiskyky. <i>Structure of Intermediate Studies, personal study plan, understanding of learning orientation, learning skills and styles.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkko-opinnot; oppimistehtävät, vertaistyöskentely, verkkotyöskentely osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat



Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
hyväksyty/hylätty
Edellytykset
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Syyslukukausi (periodit 1-2) tai kevätlukukausi (periodi 3).
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b>
Suomi

Tunniste	4460108
<b>Nimi</b>	Elintarviketurvallisuus
<b>Laajuus</b>	5 op
<b>Tyyppi</b> (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
<b>Laji</b>	Opintojakso
<b>Arvostelu</b>	0-5
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja klin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opintojakson tavoitteena on antaa opiskelijalle perustietoa elintarvikehygieniasta, elintarvikkeiden oikeista käsittelytavoista, ruokamyrkytysten ja elintarvikeinfektioiden estämisestä, elintarvikelainsäädännöstä, lisä- ja vierasaineista sekä pakkausmateriaaleista. <i>After completing the course, student learn to understand and apply the following food sector fields of know-how: food hygiene, food handling, prevention of food poisonings and infections, structure and implementation of food legislation, food additives and food contaminants, packaging and packaging materials of food items.</i>

<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Elintarvike- ja vesihygienia, elintarvikkeiden käsittely ja säilyvyys, kontaminaatiot, ruokamyrkytykset ja elintarvikeinfektiot, elintarvikelaki ja -asetus, muut horisontaaliset lait, elintarvikevalvonta (viranomaisvalvonta ja omavalvonta), lisäaineet, E-koodit, yliherkkyydet, eri lisäaineryhmät, vieraat aineet, pakkausmateriaalit, pakkaustavat, pakkausmerkinnät, terveystähtämät. <i>Food and water hygiene, handling and preservation of food, contaminations, food poisonings and food infections, food legislation, hygiene legislation and other horizontal legislation, official supervision and in-house control systems, food additives, e-codes, allergies, different food additive groups, xenobiotics, packaging materials, packaging systems, labeling, health claims and traceability of food frauds.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkko-opinnot; oppimistehtävät, vertaistyöskentely, verkkotentti, verkkotyöskentely osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
Edellytykset
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Kevätlukukausi (periodi 3).
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b>
Suomi

Tunniste	4460306
Nimi	Ravitsemustieteen tutkimusmenetelmät
Laajuus	4 op
Tyyppi (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot

<b>Laji</b>	Opintojakso
<b>Arvostelu</b>	0-5
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja klin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on perustiedot ravitsemustutkimuksissa käytettävistä menetelmistä, tutkimusasetelmista ja tutkimustulosten arvioinnista. Opiskelija osaa arvioida ravitsemustutkimuksia, ymmärtää tieteellisen ja ei-tieteellisen tutkimuksen erot ja erilaisten tutkimusasetelmien heikkoudet ja vahvuudet. <i>After completing the course, student will have basic knowledge of tools, approaches and data processing and presentation used in nutrition and food research.</i>
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Jaksolla käsitellään ravitsemustutkimuksen suunnittelua, aineiston keruuta, aineiston käsittelyä ja tulosten arviointia. Jakson aikana tutustutaan myös erityyppisissä ravintotutkimuksissa käytettäviin tutkimusasetelmiin ja ruoankäytön tutkimusmenetelmiin ja luetaan tieteellisiä artikkeleita. <i>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.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkko-opinnot; oppimistehtävät, vertaistyöskentely, verkkotyöskentely osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
Edellytykset
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Syyslukukausi (periodi 2).
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja

<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b> Suomi
----------------------------------------------------

Tunniste	4460214
Nimi	Ruoanvalinta ja syömiskäyttäytyminen
Laajuus	3 op
Tyyppi (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
Laji	Opintojakso
Arvostelu	0-5
Vastuuyksikkö	Kansanterveystieteen ja kliin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opintojakson suoritettuaan opiskelija tunnistaa syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat psykologiset, fysiologiset ja ympäristötekijät ja hän ymmärtää näiden tekijöiden merkityksen ravitsemusneuvonnassa. Opiskelija tutustuu keskeisiin kognitiivis-behavioraalisiin ja ratkaisukeskeisiin menetelmiin, joilla syömiskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa. <i>After completing the course, student have the knowledge and skills to use cognitive and behavioral therapies in the treatment of obesity and eating disorders.</i>
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat psykologiset, fysiologiset ja ympäristötekijät. Syömiskäyttäytymiseen liittyvä emotionaaliset ja kognitiiviset tekijät. Kognitiivis-behavioraaliset ja ratkaisukeskeiset menetelmät syömiskäyttäytymiseen vaikuttamisessa. <i>Content: Psychological, physiological and environmental factors in eating behavior, cognitive and behavioral therapies in the treatment of obesity and eating disorders.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkkotalenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
Edellytykset
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>

Kevätlukukausi (periodi 3).
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja Entinen Syömiskäyttäytyminen 3 op
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b> Suomi

Tunniste	4460742
<b>Nimi</b>	Ravitsemuspsykologia
<b>Laajuus</b>	5 op
<b>Tyyppi</b> (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
<b>Laji</b>	Opintojakso
<b>Arvostelu</b>	0-5
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja klin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opiskelija tunnistaa ruokatottumuksia ohjaavia psykologisia tekijöitä ja osaa hyödyntää niitä ravitsemusneuvonnassa. Opiskelija osaa käyttää ravitsemuspsykologisia menetelmiä osana ravitsemusneuvontaa. <i>After completing the course, student have the basic knowledge and skills of psychological factors and methods in nutritional guidance, mindful eating, emotional eating, body positivity, intuitive eating.</i>
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Ruokatottumuksia ohjaavat psykologiset tekijät. Ravitsemuspsykologiset menetelmät osana ravitsemusneuvontaa. Tietoinen syöminen. Tunteiden vaikutus syömiskäyttäytymiseen. Joustava suhtautuminen syömiseen ja kehopositivisuus. Intuitiivinen syöminen. <i>Psychological factors and methods in nutritional guidance, mindful eating, emotional eating, body positivity, intuitive eating.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkkotalenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot

Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
Edellytykset
Suositteluaan edeltäviksi opinnoiksi Ruoanvalinta ja syömiskäyttäytyminen 3 op -opintojaksoa sekä ravitsemustieteen perusopinnoita tai vastaavia tietoja
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Kevätlukukausi (periodi 3-4).
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b>
Suomi

Tunniste	4460743
Nimi	Ravitsemuspolitiikka terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä
Laajuus	5 op
Tyyppi (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
Laji	Opintojakso
Arvostelu	0-5
Vastuuyksikkö	Kansanterveystieteen ja klin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee ravitsemuspoliittiseen päätöksentekoon osallistuvat viranomais- ja muut tahot ja niiden tehtävät. Jakson jälkeen opiskelija myös ymmärtää väestötason terveyden ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja tunnistaa keinoja, joilla hyvinvointia pyritään parantamaan. <i>The student will have basic knowledge of Nutrition in public health care.</i>

<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Ravitsemuspolitiikka, väestötason terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. <i>Nutrition Policy in Public Health care.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.
Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
Moodlessa ilmoitettu materiaali.
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
Edellytykset
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Kevätlukukausi (periodi 4).
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b>
Suomi

Tunniste	4460744
Nimi	Terveyden psykologia
Laajuus	5 op
Tyyppi (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
Laji	Opintojakso
Arvostelu	0-5
Vastuuyksikkö	Kansanterveystieteen ja klin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee terveystieteiden keskeiset teoreettiset lähestymistavat ja sisältöalueet sekä osaa määritellä ja selittää terveystieteiden peruskäsitteitä ja ydinkäsitteitä. Opiskelija osaa soveltaa terveystieteiden tarjoamia työkaluja yksilöllisessä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. <i>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.</i>	
<b>Sisältö (pakollinen)</b>	
Terveystieteiden keskeiset teoreettiset lähestymistavat ja sisältöalueet. <i>Health psychology's essential theoretical paradigms and areas of interest. Health psychological approach.</i>	
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>	
Verkkotalenteet, oppimistehtävät verkossa ja vertaistyöskentely/verkkokeskustelut, verkkotyöskentelyn osuus 100 %. Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä.	
Toteutustavat	
Verkko-opinnot	
Oppimateriaalit	
Moodlella ilmoitettu materiaali.	
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>	
0-5	
Edellytykset	
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>	
Syyslukukausi (periodi 1-2).	
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>	
Opintojakso on avoin kaikille.	
Avainsanat	
Lisätietoja	
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b>	
Suomi	

  

Tunniste	4460745
Nimi	Ravitsemustiedon yhdistäminen ja soveltaminen käytäntöön
Laajuus	4 op



<b>Tyyppi</b> (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
<b>Laji</b>	Opintojakso
<b>Arvostelu</b>	0-5
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja kliin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää ravinnon merkityksen terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien hoidossa sekä osaa soveltaa asiakaslähtöistä lähestymistapaa ravitsemusohjauksessa. <i>The student understands the role of nutrition in the maintenance of health and the treatment of diseases.</i>
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Ravintoaineet ja niiden vaikutukset elimistössä. Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet. Ravitsemushoidon perusteita. Asiakaslähtöinen ohjaus. <i>Nutrients and their roles in the human body. Interrelatedness of nutrition and health. Basics of nutritional therapy.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Oppimistehtävät Moodlella, verkkotyöskentelyn osuus 100 %.
<b>Toteutustavat</b>
Verkko-opinnot
<b>Oppimateriaalit</b>
1. Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, uusin painos. 2. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. VRN, 2010. <a href="https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito/">https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito/</a> 3. Ravitsemus ja terveys osuus THL:n verkkosivuilla <a href="https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus">https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus</a> 4. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. VRN, 2014. <a href="https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuositukset">https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuositukset</a> 5. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. THL, VRN 2019. <a href="http://www.julkari.fi/handle/10024/137459">http://www.julkari.fi/handle/10024/137459</a> 6. Motivoiva keskustelu -verkkokurssi <a href="http://www.oppiportti.fi/op/dvk00017">http://www.oppiportti.fi/op/dvk00017</a> (pääset verkkokurssille kirjaston etäkäytön kautta oppiportista, edellyttää voimassaolevaa opinto-oikeutta eli ilmoittautumista opintojaksolle, ohjeet löytyvät Moodlesta )
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
<b>Edellytykset</b>
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
Oppimistehtävän kysymykset ohjeineen saa Moodlesta seuraavina vaihtoehtoisina päivinä lukuvuonna 2021-2022:  Syksy 2021: syyskuu ja marraskuu Kevät 2022: helmikuu, huhtikuu ja kesäkuu

Oppimistehtävän kysymykset ja ohjeet lisätään Moodleen annettuina päivinä. Opiskelijalla on 4 viikkoa aikaa tehdä oppimistehtävät, jotka palautetaan Moodleen määräaikaan mennessä.
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja ent. Ravitsemustieteen aineopinnojen kirjallisuus 4 op
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b> Suomi

Tunniste	4460746
<b>Nimi</b>	Ruokakulttuuri
<b>Laajuus</b>	2 op
<b>Tyyppi</b> (esim. perusopinnot, aineopinnot)	Aineopinnot
<b>Laji</b>	Opintojakso
<b>Arvostelu</b>	0-5
<b>Vastuuyksikkö</b>	Kansanterveystieteen ja kliin. ravitsemustieteen yksikkö

**Kuvaus:**

<b>Osaamistavoitteet (pakollinen)</b>
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. <i>The student will understand the role of cultural and social factors on dietary behaviors, to recognize 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.</i>
<b>Sisältö (pakollinen)</b>
Opintojakso käsittelee ruoan ja syömisen sosiologisen tutkimuksen keskeisiä tutkimusnäkökulmia ja käsitteitä. Suomalaisen ja kansainvälisen tutkimuksen avulla esitellään kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden merkitystä ruoan valinnassa. Erytisen huomion kohteena ovat syömisen järjestelmä, ns. kunnan aterian merkitys syömisessä, ruoan ja syömisen monimutkaistuminen nyky-yhteiskunnassa sekä ruokakulttuuria monipuolistavat uudet suuntaukset. <i>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.</i>
<b>Suoritustavat (pakollinen)</b>
Verkkotentti Moodlessa, verkkotyöskentelyn osuus 100 %.

Toteutustavat
Verkko-opinnot
Oppimateriaalit
<p>1. Hyvää Suomesta – Suomalainen ruoka. <a href="https://www.hyvaasuomesta.fi/ajankohtaista/miksi-valita-suomalaista">https://www.hyvaasuomesta.fi/ajankohtaista/miksi-valita-suomalaista</a> Mitä on suomalainen ruoka? Ruoan puhtaus on tietoinen valinta, Suomalainen ruoka tulee läheltä, Suomalainen ruoka vauhdittaa talouden rattaita, Kunnan suomalainen ruokavalio hellii terveyttä, Suomalainen ruokakulttuuri kukoistaa, Kuka meidät ruokkii tiukan paikan tullen.</p> <p>2. Ruokatieto - Ruokakulttuuri. <a href="https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri">https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri</a> Kehitysvaiheet, Alueelliset piirteet, Nykypäivän ruoka-arki, Nykypäivän ruokajuhla, Uudet tuulet, Ruoka kautta aikojen.</p> <p>3. Kontro J ym. Mistä suomalainen ruokaketju voi olla ylpeä? Näkemyksiä suomalaisen ruokaketjun lisäarvotekijöistä (Luvut 1 ja 3-5) <a href="http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu15.pdf">http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu15.pdf</a></p> <p>4. Varjonen J. &amp; Peltoniemi A. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990-2010. Kuluttajatutkimuskeskus 2012. <a href="https://helda.helsinki.fi/handle/10138/152333">https://helda.helsinki.fi/handle/10138/152333</a></p> <p>5. Jallinoja P, Mäkelä J, Niva M. Ruuan yltäkylläisyys ja rajat – sosiologisia havaintoja Suomesta <a href="https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14432">https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14432</a></p> <p>6. Kaljonen M. Ruoan tulevaisuus, SYKE <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OzB09wSQdOk">https://www.youtube.com/watch?v=OzB09wSQdOk</a></p>
<b>Arvosteluperusteet (pakollinen)</b>
0-5
Edellytykset
<b>Ajankohta (pakollinen?)</b>
<p>Opintojaksoa voi tenttiä viisi kertaa lukuvuoden 2021-2022 aikana:</p> <p>Syksy 2021: syyskuu ja marraskuu Kevät 2022: helmikuu, huhtikuu ja kesäkuu</p> <p>Verkkotentti on avoinna vuorokauden ajan. Tentti avautuu tenttipäivän aamuna klo 9 ja sulkeutuu seuraavana päivänä klo 9. Opiskelijalla on 4 tuntia aikaa tehdä tentti.</p>
<b>Tarjontatieto (pakollinen?)</b>
Opintojakso on avoin kaikille.
Avainsanat
Lisätietoja
<b>Opetuksen kieli (pakollinen tieto)</b>
Suomi