



SMART
FOR GOOD

Jatkuva oppiminen | **avoin yliopisto**

Ravitsemustieteen perusopinnot

Jatkuvan oppimisen asiantuntija Maria Mukkala 15.8.2024

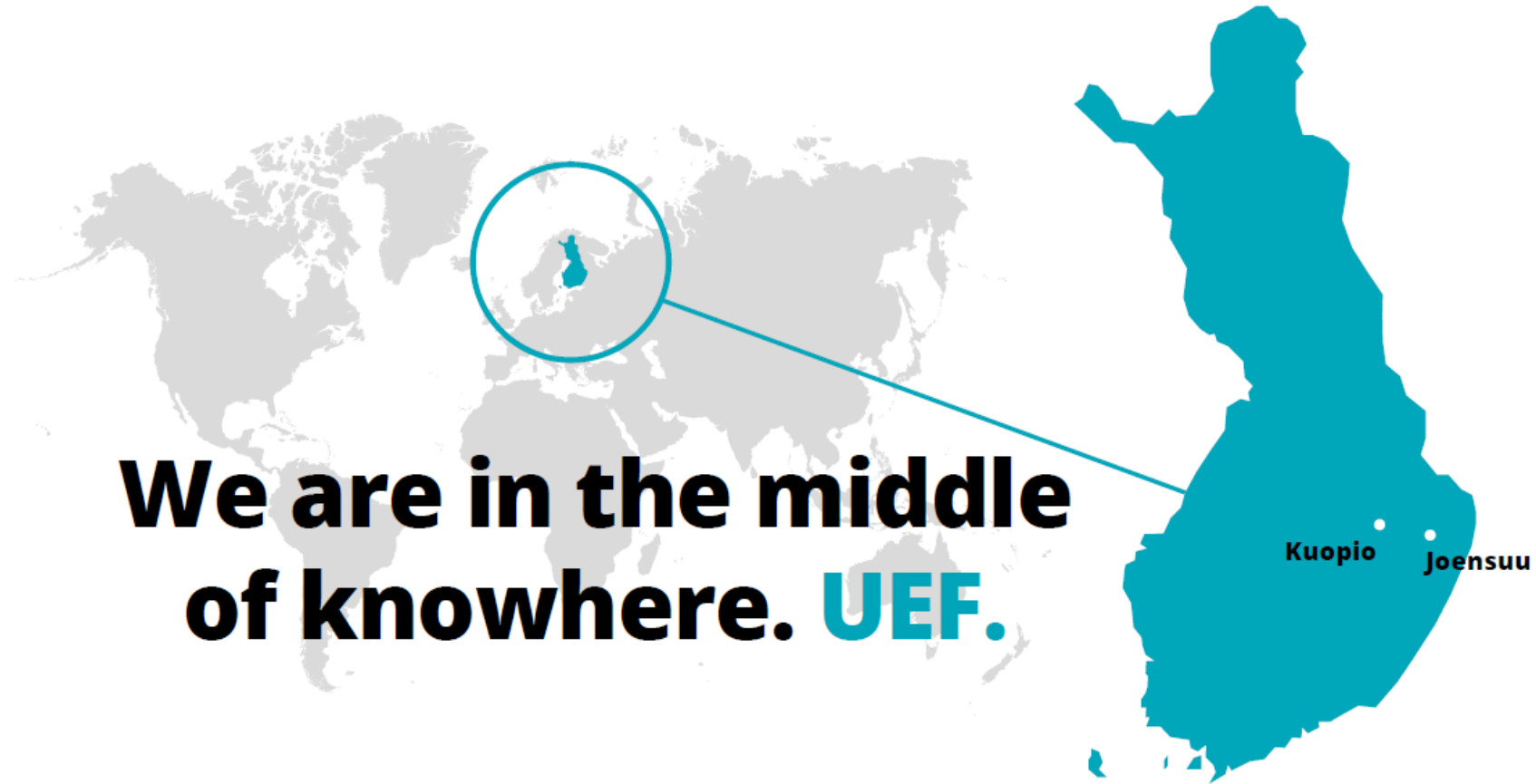


Infon sisältö

- Lyhyesti avoimesta yliopistosta
- Ravitsemustiede ja ravitsemustieteen opinnot avoimessa yliopistossa
- Opiskeluun liittyvät käytännön asiat, palvelut ja järjestelmät
- Tutkintotavoitteinen opiskelu

- Kysymyksiä, vapaata keskustelua

Verkossa ja kahdella kampuksella





UEF ja JOK lukuina

4

tiedekuntaa

12

koulutusala

100

Oppiainetta avoimessa
yliopistossa

1 700

Kansainvälistä opiskelijaa

16 000

tutkinto-opiskelijaa

3200

henkilökuntaa

16 600

aikuisopiskelijaa

70

JOK:ssa koulutuksen
asiantuntijaa

162

täydennyskoulutusta,
valmennusta ja
ohjauspalveluita

Itä-Suomen yliopiston koulutusalat

Neljässä eri tiedekunnassa

Filosofinen tiedekunta

- Humanistiset tieteet
- Kasvatustieteet
- Psykologia
- Teologia

Luonnontieteiden, metsätieteiden ja tekniikan tiedekunta

- Luonnontieteet
- Metsätieteet
- Tekniikka (DI)

Terveystieteiden tiedekunta

- Farmasia
- Hammaslääketiede
- **Lääketiede**
- Terveystieteet

Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta

- Yhteiskuntatieteet
- Kauppatieteet
- Oikeustiede



Mitä ravitsemustiede on?

- Ravitsemustiede selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden edistämisessä ja sairauksien hoidossa sekä tutkii syömisen merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä.
- Tarkastelee ruokaa ja ravitsemusta monitieteisesti; fysiologiset, sosiaaliset, taloudelliset, kulttuuriset ja psykologiset näkökulmat
- Ravitsemustieteessä voidaan tutkia vaikkapa:
 - Proteiinin lähteiden yhteys kroonisiin sairauksiin
 - Ruokakasvatuksen yhteys lasten kasvisten ja marjojen käyttöön
 - Kohonneen verenpaineen ruokavaliohoidon vaikutukset
 - Ruokavalion vaikutus metaboliseen stressiin
 - Hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikutukset syömiskäyttäytymiseen
 - Syöpäpotilaiden ravitsemustila
 - Masennuksen ja ruokavalion yhteydet



Ravitsemustiede Itä-Suomen yliopistossa

- Ravitsemustiedettä voi opiskella UEFissa
 - **Pääaineena** Kuopion kampuksella
 - **Sivuaineena** moniin eri tutkintoihin
 - **Avoimessa yliopistossa** täydentäen omaa osaamista tai tutkintotavoitteisesti
 - Opetustarjonnassa on perusopinnot 25 op ja aineopinnot 35 op
 - Toteutus aikataulutettuina verkko-opintoina



Ravitsemustieteen perusopinnot (25 op)

Viisi opintojaksoa:

- **Ravitsemustieteen perusteet 5 op** (2.9.-28.10.2024 **tai** 7.1.-4.3.2025)
 - **Ravitsemus- ja terveystieteen informaatio sosiaalisessa mediassa 5 op** (28.10.-13.12.2024)
 - **Ravitsemus ja elintavat 5 op** (28.10.- 13.12.2024 **tai** 17.3.-30.5.2025)
 - **Elintarvikkeet ruokavaliossa 5 op** (7.1.-14.3.2025)
 - **Syömisen sosiokulttuuriset ulottuvuudet 5 op** (17.3.-30.5.2025)
- Ravitsemustieteen perusteet -opintojakso on **pakollinen edeltävä opintojakso** Ravitsemus ja elintavat ja Syömisen sosiokulttuuriset ulottuvuudet -opintojaksoille. Aloita opintosi Ravitsemustieteen perusteet -opintojaksosta, jos aiot opiskella em. opintojaksoja.



Ravitsemustieteen opiskelu avoimessa yliopistossa

- **Aikataulutetut verkko-opinnot** Moodle-oppimisympäristössä
- Opintojaksoilla on erilaajuisia ja -tyyppisiä tehtäviä, jotka etenevät **tietyn aikataulun mukaisesti**
- **Verkkotentit** avoinna tietyn ajan, jonka sisällä voit valita sopivan ajan tentin tekemiselle.
- Luennot tallenteina tai ns. liveluentoja verkon kautta (tallennetaan)
- Materiaalit pitkälti **sähköisiä**, esim. Ravitsemustiede -kirja
- Aikataulujen noudattaminen tärkeää → kirjaudu Moodleen heti opintojakson alussa ja laita aikataulut kalenteriin



Opintojaksot

Ravitsemustieteen perusteet 5 op

- Ihmisen ravitsemuksen perusteet. Energia ja energiaravintoaineet, vitamiinit, kivennäisaineet, muut ruoan sisältämät aineet. Ravintoaineiden tehtävät ihmisen ravitsemuksessa. Ravinnontarve. Ravitsemussuosituksot. Ravinnonsaannin arviointi, ruoka-ainetaulukot ja -tiedostot.
- Luentotallenteet, harjoitustehtävät (mm. ruokapäiväkirja), essee ja tentti.
- Huomioi, että suoritat kaikki tehtävät hyväksytysti
- 2.9.-28.10.2024 **tai** 7.1.-4.3.2025 → ilmoittaudu viimeistään 26.8 (syksy) tai 30.12. (kevät)

Ravitsemus- ja terveystieteen sosiaalisessa mediassa 5 op

- Keskeiset ja suosituimmat suomalaiset terveystietoa tarjoavat blogit ja portaalit. Ravitsemus- ja liikunta-alan koulutusta tarjoavat viralliset ja epäviralliset tahot.
- Erilaiset aikataulutetut tehtävät Moodlessa
- 28.10.-13.12.2024 → ilmoittaudu viimeistään 21.10.2024



Opintojaksot

Ravitsemus ja elintavat 5 op

- Ravitsemuksen vaikutukset terveyden ylläpitoon ja keskeisten kansansairauksien riskitekijöihin. Unen, stressin, alkoholin ja tupakoinnin yhteydet ravitsemukseen. Liikunta ja liikkumattomuus, liikuntasuositukset eri ikäryhmille. Lihavuus ja painonhallinta. Kasvisruokavaliot, gluteeniton ruokavalio ja laktoosi-intoleranssi. Työ ja ravitsemus.
 - Erilaiset aikataulutetut tehtävät Moodlessa
 - Lisäksi tiettyyn aikaan sidottuja luentoja (vapaaehtoisia, tallennetaan) sekä pienryhmäharjoitus, josta poissaolo korvataan erillisellä tehtävällä.
 - 28.10.-13.12.2024 tai 17.3.-30.5.2025 → ilmoittaudu viimeistään 21.10 (syksy) tai 10.3.2025 (kevät)
- **Edeltävät opinnot:** Ravitsemustieteen perusteet



Opintojaksot

Elintarvikkeet ruokavaliossa 5 op

- Elintarvikkeiden raaka-aine- ja ravintosisällöt sekä kulutus. Eri ruokaryhmien merkitys ravitsemuksessa. Uudet elintarvikkeet, perinteisiä liha- ja maitotuotteita korvaavat elintarvikkeet.
- Erilaiset aikataulutetut tehtävät Moodlessa
- 7.1. - 14.3.2025 → ilmoittaudu viimeistään 30.12.2024

Syömisen sosiokulttuuriset ulottuvuudet 5 op

- Ruoka osana kulttuuria. Ruokaan ja syömiseen liittyviä käsityksiä, uskomuksia ja normeja. Syömiseen vaikuttavat sosiokulttuuriset tekijät (esim. ikä, sukupuoli, uskonto, ruoan saatavuus, tuloerot, alueelliset erot, kaupunki vs. maaseutu, kulttuuri, globaali näkökulma). Kasvisruokavalio, planetaarinen / kestävä ruokavalio esimerkkeinä sosiokulttuuristen tekijöiden vaikutuksesta. Ruoka ja identiteetti.
- Erilaiset aikataulutetut tehtävät Moodlessa
- 17.3.- 30.5.2025 → ilmoittaudu viimeistään 10.3.2025
- **Edeltävät opinnot:** Ravitsemustieteen perusteet



Opintojen suunnittelu

- Ravitsemustieteen perusopinnot voi opiskella minimissään yhden lukuvuoden aikana, mutta työn yms. ohessa voi olla hyvä jakaa opintojaksot 1,5-2 vuoden ajalle.
- Tavoitteellinen ja sujuva opiskelu edellyttää opintojen suunnittelua – erityisesti verkko-opinnoissa ja työn/muun opiskelun ohessa
- 1 opintopiste ~ 27 tuntia opiskelua
- Pohdi tavoitteet ja arvioi omat resurssisi. Muista huolehtia jaksamisestasi!

Aikataulusuunnitelma (opinnot vuodessa)

ELO- KUU	SYYS- KUU	LOKA- KUU	MAR- RAS- KUU	JOULU- KUU	TAMMI- KUU	HELMI- KUU	MAA- LISKUU	HUH- TIKU	TOU- KO- KUU	KESÄ- KUU	HEINÄ- KUU
	Ravitsemustieteen perusteet										
		Ravitsemus- ja terveysinformaatio sosiaalisessa mediassa									
					Elintarvikkeet ruokavaliassa						
								Syömisestä sosiokulttuuriset ulottuvuudet			
								Ravitsemus ja elintavat			



Aikataulusuunnitelma 1,5 v.

Syksy 2024

- Ravitsemustieteen perusteet 5 op, 2.9.-28.10.2024
- Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisessa mediassa 5 op, 28.10.-13.12.2024

Kevät 2025

- Elintarvikkeet ruokavaliossa 5 op, 7.1. - 14.3.2025
- Syömisen sosiokulttuuriset ulottuvuudet 5 op, 17.3.- 30.5.2025

Syksy 2025

- Ravitsemus ja elintavat 5 op

Palvelut ja järjestelmät



Microsoft 365 ja UEF opiskelijasähköposti

Opiskelijana saat käyttöösi Microsoft 365 -palvelun

- UEF opiskelijasähköposti
- Henkilökohtainen tallennustila
- Office työkalut
- Yhteisen työskentelyn tilat
- Lue lisää ja kirjaudu <https://kamu.uef.fi/tyokalut/>



Moodle verkko-oppimisympäristö

- Löytyy osoitteesta <https://elearn.uef.fi/>
- Ravitsemustieteen perusopintojen Moodlen osoitteen saat opintojen aloitusohjeessa
 - Ohjeita, ohjausta – ns. opintojen kotipesä
- Opintojaksojen omat Moodle-ympäristöt avautuvat pääsääntöisesti niiden alkamispäivänä ja sulkeutuvat opintojakson päättymisen jälkeen
 - Kurssiavain lähetetään opiskelijasähköpostiin ennen opintojakson alkamista



Peppi opintotietojärjestelmä

Peppiin pääset osoitteesta <https://opiskelija.peppi.uef.fi/>

Pepissä näet mm.

- Omat tietosi
- Opintojaksoille ilmoittautumiset
- Opintojaksojen suoritusmerkinnät
- Opiskeluoikeusajan
- Opiskeluoikeusnumeron/-t

Myös Peppiin kirjaudutaan UEF-tunnuksella. Ohjeita löydät Kamusta:
<https://kamu.uef.fi/tyokalut/opiskelijarekisteri-peppi/>



Itä-Suomen yliopiston kirjasto

- **UEF-Primo** on Itä-Suomen yliopiston kirjaston painettujen ja elektronisten aineistojen hakupalvelu
 - UEF-tunnuksella voit käyttää kirjaston elektronisia aineistoja
- Painettujen aineistojen lainaamiseen tarvitset kirjastokortin
- Lue lisää: www.uef.fi/kirjasto



Tavoitteena laillistetun ravitsemusterapeutin pätevyys? 1/2

- Ravitsemustieteen koulutusohjelma
 - terveystieteiden kandidaatti (TtK) + terveystieteiden maisteri (TtM).
 - ravitsemusterapiaopinnot suorittaneet voivat hakea laillistamista ravitsemusterapeutiksi.
 - maisterivaiheen opinnot voi koostaa myös ilman ravitsemusterapiaopintoja → asiantuntijatehtävät eri osa-alueilla
- Ravitsemustieteen tutkinto-opiskelijaksi haetaan valintakokeella/todistusvalinnalla yhteishaussa keväisin
 - Avoimen yliopiston väylä tulossa keväällä 2025
 - Lisäksi maisterihaku, jossa valitaan 1 opiskelija (aiempi ravitsemustieteen kandidaatin tutkinto sekä 91 op avoimen yliopiston opintoja, kevään 2024 valintakriteerit)



Tavoitteena laillistetun ravitsemusterapeutin pätevyys? 2/2

Voit jo avoimessa yliopistossa tehdä opintoja, jotka ovat ravitsemustieteen pääaineen tutkinnon osia

- Ravitsemustieteen perusopinnot 25 op
- Ravitsemustieteen aineopinnot 35 op
- Ihmisen biologian opintoja 25 op
 - Kahden opintojakson osalta osittainen hyväksiluku
- Farmasian/kemian opintoja 11 op
- Kieli- ja viestintäopintoja 12 op
- Muita opintoja 10 op



Opintojesi tukena

- **Yleinen opintojen suunnittelu, opiskeluun liittyvät kysymykset, tutkintotavoitteinen opiskelu**
jatkuvan oppimisen asiantuntija Maria Mukkala,
maria.mukkala@uef.fi, puh. 050 476 6782
- **Ilmoittautumiset, maksut, opintosuoritukset, todistukset**
opintoasiainsihtööri Helena Karisto-Lautanen,
helena.karisto@uef.fi, puh. 040 355 3906



Opintojesi tukena

Opinto-ohjaus:

- Yleinen ohjauksen sähköposti: avoinyliopisto-ohjaus@uef.fi
- Avoimen yliopiston opinto-ohjaajat - yleinen opinto-ohjaus
- Oppiainekohtainen ohjaus – oppiaineen suunnittelijat
- Opinto-ohjauksen ajanvaraus: <https://www.uef.fi/fi/opinto-ohjaus-ja-opintojen-suunnittelu>

- Opiskelutaitowebinaarit
 - <http://www.opiskelutaidot.fi/>
 - Ilmaiset webinaarit mm. opintojen suunnittelusta, tenttiin valmistautumisesta, tiedonhausta, englanninkielisen tekstin lukemisesta ym.

JATKUVA
OPPIMINEN | UEF

Kiitos!

www.uef.fi/avoin-yliopisto