



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

JATKUVA
OPPIMINEN | **UEF**

Ravitsemustieteen opintoinfo

Jatkuvan oppimisen asiantuntija
Maria Mukkala 18.8.2026



UEF// University of Eastern Finland



Infon sisältö



Lyhyesti Itä-Suomen yliopistosta



Ravitsemustiede ja ravitsemustieteen opinnot avoimessa yliopistossa



Opiskeluun liittyvät käytännön asiat, palvelut ja järjestelmät



Tutkintotavoitteinen opiskelu ja ravitsemustieteen avoimen yliopiston väylä



Kysymyksiä, vapaata keskustelua

UEF ja JOK lukuina

2

kampusta

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 yliopisto (UEF) – Monialainen tiedeyliopisto

12

KOULUTUSALAA

4

TIEDEKUNTAA

FILOSOFINEN TIEDEKUNTA

- Humanistiset tieteet
- Kasvatustieteet ja opettajankoulutus
- Psykologia
- Teologia

TERVEYSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

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

LUONNONTIETEIDEN, METSÄTIETEIDEN JA TEKNIIKAN TIEDEKUNTA

- Luonnontieteet
- Metsätieteet
- Tekniikka (DI)

KAUPPATIETEIDEN JA YHTEISKUNTATIETEIDEN TIEDEKUNTA

- Kauppatieteet
- Oikeustieteet
- Yhteiskuntatieteet



+ Kielikeskus (kieli- ja viestintäopinnot), Jatkuvan oppimisen keskus, Kirjasto ja Itä-Suomen yliopiston apteekki



UEF// University of Eastern Finland

Mitä ravitsemustiede on?

- Ravitsemustiede
 - selvittää ravitsemuksen merkitystä terveyden edistämässä sekä sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa
 - tutkii syömisen merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä
 - selvittää elintarvikkeiden tuotekehityksen keinoja ihmisten terveyden edistämässä
 - tarkastelee ruokaa ja ravitsemusta monitieteisesti; fysiologiset, sosiaaliset, taloudelliset, kulttuuriset ja psykologiset näkökulmat
- UEFissa ravitsemustieteen tutkimusteemoja ovat
 - Krooniset sairaudet
 - Ravitsemusepidemiologia
 - Terveyden edistäminen
 - Elintarvikkeet ja terveys



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
- Urheiluravitsemus on yliopistossa sivuaine (saatavilla myös avoimen opiskelijoille)



Ravitsemustieteen perusopinnot (25 op)

Viisi (5) opintojaksoa:

- Ravitsemustieteen perusteet 5 op (1.9.-30.10.2026 tai 11.1.-12.3.2027)
 - Ravitsemus- ja terveysinformaatio sosiaalisessa mediassa 5 op (26.10.-5.12.2026)
 - Ravitsemus ja elintavat 5 op (26.10.- 11.12.2026 tai 15.3.-28.5.2027)
 - Elintarvikkeet ruokavaliossa 5 op (26.1.-12.3.2027)
 - Syömisen sosiokulttuuriset ulottuvuudet 5 op (15.3.-28.5.2027)
- 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 aineopinnot (35 op)

Seitsemän (7) opintojaksoa:

- Ravitsemuspolitiikka terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä 5 op (1.9.-23.10.2026)
- Elintarvikeprosessit 5 op (1.9.-23.10.2026)
- Elintarviketurvallisuus 5 op (26.10.- 11.12.2026)
- Terveystieteiden tutkimusmenetelmien perusteet 5 op (7.1.- 12.3.2027)
- Ruoanvalinta ja syömiskäyttäytyminen 5 op (12.1.-12.3.2027)
- Ravitsemusfysiologia 5 op (15.3. - 28.5.2027)
- Ravitsemustiedon syventävä kirjatentti 5 op (4 krt/ vuosi, tehdään aineopintojen lopussa)
- Osalla ravitsemustieteen aineopintojen opintojaksoja on vaatimuksia edeltävistä opinnoista. Tarkista vaatimukset ennen ilmoittautumista kunkin opintojakson tiedoista.



Ravitsemustieteen **opiskelu** avoimessa yliopistossa

- **Verkko-opinnot** Moodle-oppimisympäristössä
- Opintojaksoilla on erilaajuisia ja -tyyppisiä oppimistehtäviä, jotka etenevät **tietyn aikataulun mukaisesti** → opiskeluaikaa hyvä olla koko opintojakson ajan
 - Esseet, pienemmät kirjoitustehtävät, monivalintatestit, keskustelutehtävät (kirjoittaen), tentit, ryhmätehtävät
- **Moodletentit- ja testit** ovat avoinna tietyn aikavälin, jonka sisällä voit valita itsellesi sopivan ajan tentin tekemiselle.
- Luennot tallenteina tai ns. liveluentoja verkon kautta (tallennetaan)
 - Ei pakollista opetusta tiettyyn kellonaikaan
- Materiaalit pitkälti **sähköisiä**, esim. Ravitsemustiede-kirja
 - Pääsy e-aineistoihin yliopiston kirjaston Primo-palvelun kautta



Opintoihin ilmoittautuminen 1/2

Missä?

- Opintopolussa, Jatkuvan oppimisen koulutushaussa tai yhteistyöoppilaitoksen kautta

Miten?

- Ravitsemustieteen perusopinnot: ilmoittautuminen kokonaisuuteen tai jakso kerrallaan
- Aineopinnot: ilmoittautuminen jakso kerrallaan

Opintomaksu

- 20 € / opintopiste yksittäisillä jaksoilla, 15 € / opintopiste kokonaisuuksilla (*Yhteistyöoppilaitoksilla eri hinnat*)
- Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä (maksuvälineenä käy myös opintoseteli)
- Saat opiskeluoikeuden



Opintoihin ilmoittautuminen 2/2

Tarkista aina:

- Ilmoittautumisajat ja -käytännöt
- Opiskeluoikeusaika (*myös kokonaisuusilmoittautuneille opintojaksoittain*)
- **Muista!**
Saat aloitusohjeet sähköpostiin – lue ne huolellisesti!
- Tutustu myös: [Ohjeita opiskeluun avoimessa yliopistossa](#)



Opintojen suunnittelu

- Tavoitteellinen ja sujuva opiskelu edellyttää opintojen suunnittelua – erityisesti verkko-opinnoissa ja työn/muun opiskelun ohessa
- 1 opintopiste ~ 27 tuntia opiskelua
 - Laskennallisesti jos 5 op/8 viikkoa = opiskeluaikaa 17 tuntia/vk
 - Vaihtelee opeteltavan asian ja oman osaamisen/jaksamisen mukaan
- Pohdi tavoitteet ja arvioi omat resurssisi. Muista huolehtia jaksamisestasi!



Perusopinnot yhdessä lukuvuodessa

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



Perusopinnot 1,5 lukuvuodessa, alkaen syksyllä

Syksy 2026

- Ravitsemustieteen perusteet 5 op, 1.9.-30.10.2026
- Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisessa mediassa 5 op, 26.10.-5.12.2026

Kevät 2027

- Elintarvikkeet ruokavaliossa 5 op, 26.1.-12.3.2027
- Syömisen sosiokulttuuriset ulottuvuudet 5 op, 15.3.-28.5.2027

Syksy 2026

- Ravitsemus ja elintavat 5 op



Aineopinnot yhdellä silmäyksellä

[illegible]

Aineopinnot 1,5 lukuvuodessa, alkaen syksyllä

Syksy 2026

- Ravitsemuspolitiikka terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä 5 op (1.9.-23.10.2026)
- Elintarviketurvallisuus 5 op (26.10.- 11.12.2026)

Kevät 2027

- Terveystieteiden tutkimusmenetelmien perusteet 5 op (7.1.- 12.3.2027)
- Ruoanvalinta ja syömiskäyttäytyminen 5 op (12.1.-12.3.2027)
- Ravitsemusfysiologia 5 op (15.3. - 28.5.2027)

Syksy 2027

- Elintarvikeprosessit 5 op
- Ravitsemustiedon syventävä kirjatentti 5 op



Palvelut ja järjestelmät



Keskeisiä järjestelmiä

Verkko-oppimisympäristöt:

- UEF Moodle: opintojaksokohtaiset ja opintokokonaisuuksien ohjaavat ympäristöt
- materiaalit, ohjeet, aikataulut, tehtävät ja keskustelualueet
- → Kirjaudu tunnuksella tunnus@uef.fi ja salasanalla.

Peppi-opintotietojärjestelmä:

- ilmoittautumiset, opintosuoritukset, opintorekisteriote, hyväksiluvut, yhteystiedot.
- → Kirjaudu samalla tunnuksella.

Microsoft 365 –palvelu:

- Käytössäsi opiskelijasähköposti: tunnus@student.uef.fi
- Kirjaudu palveluihin muodolla tunnus@uef.fi
- → Seuraa opiskelijasähköpostiasi – viestit ohjautuvat sinne.
- 💡 Jos kirjautumisessa ongelmia, kokeile toista selainta tai yksityistä selaustilaa.

Lisätietoa:

- Kamu – opiskelijoiden verkkopalvelu: kamu.uef.fi
- → Ei vaadi kirjautumista.

Opiskelijatunnuksen
aktivointiin liittyvät ohjeet
saat ilmoittautumisen
jälkeen, kun
ilmoittautumisesi on
käsitelty!



Tutkintotavoitteinen opiskelu





Tavoitteena laillistetun ravitsemusterapeutin pätevyys? 1/2

- Ravitsemustieteen koulutusohjelma) <https://www.uef.fi/fi/koulutus/ravitsemustiede>
 - 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 voi hakea
 - Valintakokeen/todistusvalinnan kautta
 - Avoimen yliopiston väylän kautta
 - Lisäksi maisterihaku, jossa valitaan 1 opiskelija (aiempi ravitsemustieteen kandidaatin tutkinto sekä 91 op avoimen yliopiston opintoja, kevään 2026 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



Mikä on **avoimen yliopiston väylä**?

- voit hakea tutkinto-opiskelijaksi ilman valintakoetta
- lyhentää opiskeluaikaa tutkinto-opiskelijana, kun opintoja jo suoritettu
- ensikertalaisille hakijoille maksuhyvitys
- ravitsemustieteen väylän kevään 2027 valintaperusteet julkaistaan lokakuun 2026 loppuun mennessä



Alustavat valintaperusteet 2027 1/2

- Voit hakea opiskelijaksi ravitsemustieteen avoimen yliopiston väylässä, jos olet suorittanut vähintään keskiarvolla 3/5 kokonaisuudet:
 - Ravitsemustieteen perusopinnot (25 op)
 - Ravitsemustieteen aineopinnot (35 op)
 - Ihmisen biologian opinnot (25 op)
- Lisäksi on mahdollista suorittaa avoimessa yliopistossa myös muita ravitsemustieteen tutkintorakenteeseen kuuluvia opintojaksoja, joista voi olla hyötyä haussa



Alustavat valintaperusteet 2/2

- Väyläopintojen opiskelu ei automaattisesti takaa opiskelupaikkaa
 - Jos hakijoita on enemmän kuin opiskelupaikkoja, käytetään valinnassa valintakriteerien mukaisia kynnysehtoja
- Kevään 2026 haussa opiskelupaikkoja oli 10



Väyläopintojen suunnittelu

- Ravitsemustieteen perus- ja aineopintojen ja ihmisen biologian kokonaisuuden suorittamiseen kannattaa varata **kahdesta kolmeen lukuvuotta**.
- Opinnoissa eteneminen on suunniteltava sekä aikataulut että edeltävien opintojen vaatimukset huomioiden
 - Edeltävien opintojen vaatimuksia ravitsemustieteen perus- ja aineopintojen jaksoilla
 - Ihmisen biologian opinnot on hyvä aloittaa JIBTU (Johdanto ihmisen biologiaan ja tuki- ja liikuntaelimistö 2 op) BIMO (Biomolekyylit ja organellit 3 op) ja SOS (Solun elämänkaari ja syöpä 2 op) –opintojaksoilla, jotta saat riittävät tiedot muille opintojaksoille.
- Tärkeää myös muistaa, että väyläopinnoissa opiskellaan tärkeitä asioita tulevia opintoja varten – opiskele asioiden ymmärtäminen, ei suorittaminen edellä





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



Opinto-ohjaus

Opinto-ohjaus:

- Yleinen ohjauksen sähköposti: jok-ohjaus@uef.fi.
 - Sähköpostiisi vastaa joko opinto-ohjaaja tai kyseisen koulutuksen asiantuntija kysymyksestäsi riippuen
- Opinto-ohjauksen ajanvaraus: <https://www.uef.fi/fi/opinto-ohjaus-ja-opintojen-suunnittelu>
 - Teams tai puhelin, tarvittaessa lähiohjauksena kampuksella
- **Ryhmäohjaus** on verkossa toteutettava, maksuton kokonaisuus kaikille opintoja aloittaville
- **Opiskelutaitojen kompassi** –verkkokurssi (maksuton)
- Valtakunnalliset **opiskelutaito** –webinaarit <http://www.opiskelutaidot.fi/>
 - Ilmaiset webinaarit mm. opintojen suunnittelusta, tenttiin valmistautumisesta, tiedonhausta, englanninkielisen tekstin lukemisesta ym.

