



RAVITSEMUSTIETEEN PERUSOPINNOT 25 op

22.9.2010 - 2011

Itä-Suomen yliopiston tutkintovaatimusten mukaan

Osallistumismaksu **540 €**

Hintaan sisältyy Itä-Suomen avoimen yliopiston opintomaksu 220 € ja Turun kesäyliopiston opintomaksu 320 €.

Opiskelu-oikeus 31.12.2011 saakka.

Yksittäinen opintojakso 110 €.

Sitovat ilmoittautumiset 13.9.2010 mennessä Turun kesäyliopistoon

www.turunkesayliopisto.fi tai puh. (02) 232 3302,
kesayliopisto@turunkesayliopisto.fi

RAVITSEMUSTIETEEN PERUSOPINNOT (2010–2011)

Ravitsemustiede on oppiaine, joka käsittelee ihmisen ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä. Biokemia ja fysiologia muodostavat pohjan, jolla selvitetään ravinnon osuutta eri elintoiminnoissa. Ravitsemustieteen perusteisiin kuuluvat myös elintarviketuntemus ja tieto eri elintarvikkeiden merkityksestä ravinnon lähteenä. Ravitsemustieteen perusopintojen tarkoituksena on antaa valmiudet ymmärtää ravitsemuksen merkitys terveyden ylläpitäjänä sekä yksilö- että väestötasolla.

Ravitsemustieteen opiskelu sopii ruokahuollon esimiestehtävissä toimiville, terveydenhuolto- ja ammatillisten oppilaitosten opettajille, elintarviketeollisuuden tuotekehitys- ja markkinointitehtävissä toimiville, terveyttä edistävien neuvontajärjestöjen työntekijöille ja kaikille ravitsemuksesta kiinnostuneille.

Oppiaine kuuluu terveystieteiden tiedekuntaan ja oppiaineen vastuhenkilö on yliopistonlehtori Sari Voutilainen.

JOHDANTOLUENNOT/ RAVITSEMUSTIETEEN PERUSOPINNOT

Sisältö	Johdanto ravitsemustieteen opintoihin ja avoimeen yliopisto-opiskeluun. Tutustumista ja vapaata keskustelua opintoihin liittyvistä asioista.
Aika	Johdantoluennot verkkovälitteisenä 22.9.2010 klo 17.00-18.30
Paikka	Turku (tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin)
Opettaja	Suunnittelija Marja-Liisa Niemi
Lisätiedot	Suosittelaa erityisesti opiskelijoille, joilla ei ole aikaisempia opintoja Avoimessa yliopistossa.

RAVITSEMUSTIETEEN PERUSTEET, 3 op Fundamentals of Nutrition

Tavoitteet	Ihmisen ravitsemuksen perusteiden tuntemus
Sisältö	Ihmisen ravitsemuksen perusteet. Ravintoaineet ja niiden tehtävät ihmisen ravitsemuksessa. Ravinnontarve. Ravitsemussuositukset. Ruoka-ainetaulukot ja -tiedostot.
Oppimateriaali:	Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, 2005.
Suoritustapa	Luennot 18 t, harjoitukset 12 t, ja tentti.
Aika	Luennot: tiistaisin 28.9., 5.10., 12.10., 26.10. ja 2.11.2010 klo 17.00-20.00 Harjoitukset: la 9.10 ja la 30.10.2010 klo 10.00-15.00

Paikka	Turku (tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin)
Opettaja	ETM Sanna Talvia
Kuulustelut	8.11.2010 klo 17.00-21.00
Arviointi	1-5

RAVITSEMUSTIETEEN PERUSTEET, SYVENTÄVÄ KIRJALLISUUS, 3 op

Fundamentals of Nutrition, Literature

Tavoitteet	Ravitsemustieteen perusteiden ja väestön ravitsemusongelmien tuntemus sekä ravitsemussuositusten käytännön toteuttamisen ymmärtäminen
Sisältö	Ravitsemustieteen perusteet. Eri väestöryhmien ravitsemusongelmat. Ravitsemussuositukset ja niiden toteuttaminen käytännössä.
Oppimateriaali	1. Aro, A. ym. (toim.): Ravitsemustiede. Duodecim, 2005. (sis. osittain luentotentiin). 2. Nienstedt, W. & Kallio, S.: Luut ja ytimet, WSOY, 2006, s. 9-13, 18-21, 27-32, 45, 70-71, 77-88, 127, 145-168. 3. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon, Edita Prima Oy, 2005. 4. seuraavat verkosta löytyvät aineistot (2 kpl): Terveysten edistämisen politiikkaohjelma 2007. (http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/...saeltoe/fi.pdf), Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämissuunnitelmista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. (http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf)
Suoritustapa	Oppimistehtävät Moodlessa
Opettaja	PhD Sari Voutilainen
Arviointi	1-5

ELINTARVIKEOPPI, 5 op Basic Food Science

Tavoitteet	Tuntea perustiedot elintarvikkeiden koostumuksesta, valmistuksesta ja säilytyksestä sekä saada käsitys elintarvikealalla tapahtuvasta kehityksestä
Sisältö	Elintarviketalous ja -tuotanto, elintarvikkeiden kulutus. Tärkeimmät valmistusprosessit, pakkaus, varastointi. Raaka-aineoppi. Lisäaineet. Terveysvaikutteiset ja erityiselintarvikkeet. Ajankohtaista elintarvikkeista.
Oppimateriaali	Ijäs, T. & Välimäki, M-L.: Tunne elintarvikkeet, Otava 2008. Muu verkossa ilmoitettu materiaali.
Suoritustapa	Verkko-opintoina; oppimistehtävät, vertaisarviointi ja tentti verkko-oppimisympäristössä.
Aika	Verkko-opinnot ajalla 1.11.-31.12.2010
Arviointi	1-5

RAVITSEMUS, LIIKUNTA JA TERVEYS, 3 op Nutrition, Physical Activity and Health

Tavoite	Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee pääpiirteissään ruokavalion merkityksen terveydelle ja fyysiselle suorituskyvyille sekä osaa kuvata ravitsemuksen ja liikunnan merkityksen painonhallinnassa.
Sisältö	ravitsemus ja kansantaudit, ravintoaineet ja ravitsemussuositukset, liikuntasuositukset, painonhallinta ja urheilijan ruokavalio
Oppimateriaali	Borg P, Fogelholm M ja Hiilloskorpi H. Liikkujan ravitsemus: teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita, 2005, FFP-verkkomateriaali (http://ffp.uku.fi/)
Suoritustapa	Ennakkotentti, luennot 10 t ja tentti
Aika	tammi-helmikuu 2011
Paikka	Turku (tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin)
Arviointi	1-5
Lisätiedot	Opintojakso kuuluu Liikuntalääketieteen perusopintokokonaisuuteen.

RAVITSEMUS JA RUOKAVALIOT, 4 op Basics of Nutritional Therapy

Tavoitteet	Ymmärtää erityisruokavalioiden merkitys sairauksien hoidossa.
Sisältö	Opintojaksolla käydään läpi yleisimmät ruokavaliot kuten sydänystävällinen ruokavalio, kohonneen verenpaineen ruokavalihoito, diabeetikon ruokavalio, keliakikön ruokavalio ja yleisimmät lasten ruoka-valorajoitukset.
Oppimateriaali	Ravitsemusterapeuttien yhdistys: Erityisruokavaliot - opas ammattilaisille, 2009.
Suoritustapa	Verkko-opinnot; oppimistehtävät ja verkkotentti.
Aika	Verkko-opinnot ajalla 21.2.-17.4.2011
Arviointi	1-5

RUOKAKULTTUURI, 2 op Food culture

Tavoitteet	Opiskelijan odotetaan ymmärtävän kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden vaikutusta ruokakäyttäytymiseen, tunnistavan ruoan sosiokulttuurisia merkityksiä, tietävän perusasioita suomalaisen ruokakulttuurin historiasta, ymmärtävän syömisen erilaisia suuntauksia ja ruokakulttuurien moninaisuutta
Sisältö	Opintojakso käsittelee ruoan ja syömisen sosiologisen tutkimuksen keskeisiä tutkimusnäkökulmia ja käsitteitä. Suomalaisen ja kansainvälisen tutkimuksen avulla esitellään kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden merkitystä ruoan valinnassa. Erityisen huomion kohteena ovat syömisen järjestelmä, ns. kunnon aterian merkitys syömisessä, ruoan ja syömisen monimutkaistuminen nyky-yhteiskunnassa sekä ruokakulttuuria monipuolistavat uudet suuntauksukset.
Oppimateriaali	1. Mäkelä, J.: Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu, Kuluttajatutkimuskeskus, 2002, Tentittävät artikkelit "Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu" (s. 9-60), "Kunnon ateria. Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä", "'Kyllähän sitä aina yrittää syödä enemmän salaattia'. - Ravitsemussuositukset ja pääkaupunkilaisnaisten näkemykset terveellisestä syömisestä" ja "Hyvä ruoka ja paha ruoka". 2. Mäkelä J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. WSOY, 2003. Tentittävät luvut 1-3.
Suoritustapa	Kirjallisuustentti.
Kuulustelut	Itä-Suomen yliopiston avoimen yliopiston yleiset tenttipäivät: Syyslukukausi 2010: 25.10., 22.11., 13.12.2010 klo 17.00-21.00 Kevätlukukausi 2011: 10.1., 7.2., 7.3., 11.4., 9.5., 20.6.2011 klo 17.00-21.00 Syyslukukausi 2011: tenttiajankohdat vahvistuvat myöhemmin
Arviointi	1-5

SUOMALAINEN KANSANRAVITSEMUS, 2 op Nutrition in Finland

Tavoitteet	Ymmärtää pääpiirteet suomalaisesta kansanravitsemuksesta
Sisältö	Suomalaisen kansanravitsemuksen erityispiirteet. Eri väestö- ja ikäryhmien ravitsemus.
Oppimateriaali:	1. Ravitsemuskertomus 2004 (Kansanterveyslaitoksen julkaisu B4/2004, 91s.) 2. Helakorpi S., Prättälä R., Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B6/2008, sivut 1-20. 3. Montonen, J. ym.: Ravinnonsaannin väestöryhmittäiset erot. Terveys 2000 - tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B38/2008, 256 sivua. Tulostettavissa tai tilattavissa sivulta http://www.thl.fi/ (tentitään ainoastaan tekstiosat, ei taulukoita). Lisäksi muu mahdollinen opettajan ilmoittama kirjallisuus.
Suoritustapa	Kirjallisuustentti

Kuulustelut	Itä-Suomen yliopiston avoimen yliopiston yleiset tenttipäivät: Syyslukukausi 2010: 25.10., 22.11., 13.12.2010 klo 17.00-21.00 Kevätlukukausi 2011: 10.1., 7.2., 7.3., 11.4., 9.5., 20.6.2011 klo 17.00-21.00 Syyslukukausi 2011: tenttiajankohdat vahvistuvat myöhemmin
Arviointi	1-5

RAVINTO JA TERVEYS, 3 op Nutrition and Health

Tavoitteet	Ymmärtää ravinnon ja terveyden välisiä yhteyksiä
Sisältö	Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet. Ravitsemusongelmat suomalaisessa kansanravitsemuksessa. Seminaariesitysten aiheet käsittelevät opiskeluun, harrastuksiin, työhön tai oman terveyden tukemiseen ja ylläpitoon liittyviä ravitsemuskysymyksiä.
Suoritustapa	Seminaarit, kirjallinen seminaarityö, seminaariesitelmä omasta aiheesta sekä opponointi.
Aika	huhti-toukokuu 2011
Paikka	Turku (tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin)
Opettaja	ETM Sanna Talvia
Arviointi	hyväksytty/hylätty