

NIMI	PERUSRAVITSEMUS
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Suullinen (hyväksyty/hylätty)
Oppimismenetelmät	Itsenäinen työ, esitys, ryhmätyö, testi, analyysi, keskustelu
Arvioitu lähiopetuksen määrä	37
Lehtori	-
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	<p>Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija valitsee, käyttää ja kerää itsenäisesti ravintoon liittyvää tietoa ja tulkitsee sitä kriittisesti ja luovasti. Hänellä on perustiedot ihmisen fysiologiasta, aineenvaihdunnasta ja ravintoaineiden tarpeesta.</p>
Lyhyt kuvaus kurssista	<p>1. Ravitsemuksen tutkiminen ja tietolähteet 1.1 Ravitsemuksen tutkintatavat. 1.2 Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 1.3 Ruokayliherkkyys ja -allergia. 1.4 Syömishäiriöt, ravitsemuksen erikoispiirteet, ravitsemuksen ja sairauksien väliset yhteydet. 1.5 Elintarviketurvallisuus. Elintarvikemerkinnot.</p> <p>2. Ruoansulatus ja aineenvaihdunta 2.1 Syömiseen liittyvät elimet (verenkierto-, lymfa-, hengitys-, hermo-, erityis-, endokriinijärjestelmä) 2.2 Ruoansulatusprosessi. Ravintoaineiden tärkeys ravitsemuksessa. 2.3 Aineen- ja energianvaihdunta. Energiapitoiset ravintoaineet. Vesi. Mineraaliaineet, bioaktiiviset yhdisteet, vitamiinit.</p> <p>3. Ruokalista ja ravintosuositukset 3.1 Ruokalistojen laatiminen ja analyysi 3.2 Virossa voimassa olevat ravitsemus- ja ravintosuositukset.</p>
Oppimistulokset	<p>Opiskelija: - kuvailee ihmisen fysiologiaa, aineenvaihduntaa, ravintoaineiden tarvetta ja ravitsemuksen erityispiirteitä; - analysoi terveellisen ravitsemuksen näkökulmasta ruokalistoja ja laatii itsenäisesti ruokalistat annettujen suositusten ja rajoitusten mukaisesti.</p>
Arviointiasteikko	<p>Opiskelija: - selittää ravitsemukseen liittyviä peruskäsitteitä ja ravitsemuksen tutkimismenetelmiä; - erottaa ruoat ruokayliherkkyksien ja -allergioiden mukaan; - kuvailee erilaisia syömishäiriöitä ja erityispiirteitä; - osaa selittää ravitsemuksen ja sairauksien keskinäisiä yhteyksiä; - osaa selittää ravitsemuksen erityispiirteitä ja tärkeimpiä elintarviketurvallisuuteen liittyviä faktoja; - osaa selittää elintarvikemerkinnot; - osaa selittää ruoansulatuksen ja elimistön aineen- ja energianvaihdunnan perustotuuksia ja eri elinjärjestelmien tärkeimpiä toimintamekanismeja ja yhteyttä ravitsemukseen; - opiskelija osaa selittää valkuaisten, lipidien, hiilihydraattien ja veden tärkeyttä ja lähteitä, alkoholiin liittyviä käsitteitä ja vaikutusta elimistöön - kuvailee vitamiinien, kivennäisaineiden ja bioaktiivisten yhdisteiden tärkeyttä ja parhaita lähteitä; - osaa selittää Viron ravitsemus- ja ruokasuosituksia; - antaa ravitsemukseen liittyviä suosituksia ruokalistat ja sen ravintoainetietojen perusteella.</p>
Itsenäinen työ	<p>1. 10 päivän ruokalistat analyysi ja 3 päivän ihanneruokalistat laatiminen annetun ohjeen mukaisesti ja esitys. 2. Ruokalistat laatiminen ravitsemusohjelma NutriDatan avulla. Ryhmätyönä on 3-7 päivän vaatimustenmukaisen tavallisen tai johonkin ravintorajoitteeseen perustuvan ruokalistat laatiminen ja sen esittely.</p>
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Moduulin lopullinen arviointi (hyväksyty/hylätty) muodostuu testien (1-4) ja itsenäisten töiden (3) suorittamisesta hyväksytysti.

Kurssikirjallisuus ja
-materiaalit

Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn, 2017.
www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused
Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S.-E., WSOY. Inimese füsioloogia ja anatoomia. Tallinn, 2007
European Food Safety Authority. Dietary Reference Values for nutrients. Summary report. 4 December 2017. doi: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121
