

Ravintoneuvoja – kasvisruokavalio

MODUULI 1

Fysiologia osa 1

Verenkiertoelimistö
Sydän
Keuhkot
Verenkierto
Verisuonten rakenne
Verisuonten anatomia
Pieni verenkierto
Suuri verenkierto
Veri
Veren toiminnot
Verisolut
Lihaskuitu
Luusto
Nivelet
Tuki- ja liikuntaelimistö
Hermosto
Ryhti

Fysiologia osa 2

Ruoan hajoaminen
Imunestjärjestelmä
Munuaiset
Haima
Maksa
DNA
Solujen rakenne
Immuunijärjestelmä
Kehon massaindeksi (BMI)
Kehon koostumus

Ravitsemusoppi

Hiilihydraatit
Proteiini
Rasvat
Makrojakauma
Vitamiinit
Mineraalit
Hivenaineet
Omega 3 ja Omega 6

MODUULI 2

Ravintoaineiden sisältö
Makroravintoaineiden jakauma
Ruokavaliosuunnitelma
BMR (perusaineenvaihdunta)
Painonpudotus
Lihasmassan kasvatus
Ruokavalion suunnittelu
Ruokavalion suunnittelu erityistarpeisiin
Ruokamalli
Reseptit

MODUULI 3

Ravintolisät
Synteettiset ravintolisät
Kasvipohjaiset ravintolisät
Hyönteisproteiini
Luonnolliset ravintolisät
Energijuomat
Proteiinipatukat
Terveystta edistävät lisäravinteet
Voivatko ravintolisät olla haitallisia?
Doping

Ravintoneuvoja – kasvisruokavalio

MODUULI 4

Terveys

Erilaiset terveystieteet
Kansanterveys
Terveystieteiden tekijät
Terveystieteiden riskitekijät
Terveystieteiden säädäntö
Kestävä ruokavalio
Ilmasto ja ravinto
Kasvihuonekaasut
Sertifiointi
Luomumerkki
Lähihuone
Ympäristöystävällinen elämäntapa
Elintarvikevirasto
YK:n Agenda 2030

MODUULI 5

Vegetaarinen ruokavalio
Vegaaninen ruokavalio
Lakto-vegaani
Ovo-vegetaristi
Lakto-ovo-vegetaristi
Pescovegetaristi
Semivegetaristi
Flexitarian
Ilmastovegetaristi
Miksi valita kasvisruokavalio?
Etiikka
Ympäristö
Terveystieteet
Lääketiede
Onko vegaaniruokavalio trendi?
Reseptipankki
Reseptien luominen

MODUULI 6

Kehon perustarpeet
Uni
Unirutiinit
Detox
Palautuminen
Kehon rentoutumistoiminnot
Sosiaalinen media
Fyysinen aktiivisuus
Kehon toimintojen aktivointi
Stressi
Negatiivinen stressi
Positiivinen stressi
Kortisolin vaikutus
Stressinhallinta
Stressin arviointi
Pitkäkestoisen stressin hoito
Uupumusoireyhtymä
Uupumuksen hoito



Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija on koulutuksen suoritettuaan omaksunut tarvittavat tiedot pätevään ja itsenäiseen työskentelyyn alalla.

Pääsyvaatimukset

Ei erityisiä pääsyvaatimuksia.

Arviointikriteerit

Hyväksytysti suoritettuaan kaikki tehtävät ja kokeet, opiskelija saa todistuksen. Koulutuksen pääopettaja on se, joka arvioi opiskelijan.

Tutkintonimike

Sertifioitu Ravintoneuvoja suuntauksena kasvisruokavalio.

Koulutuksen laajuus

Opinnot suoritetaan valitussa tahdissa ja ne kattavat noin 4 viikkoa täysipäiväisinä opintoina.