

Ravintoneuvoja

MODUULI 1

Ravitsemusopin perusteet

Hiilihydraatit
Proteiini
Rasvat
Makrojakauma
Vitamiinit
Mineraalit
Hivenaineet

Fysiologia osa 1

Verenkiertojärjestelmä
Sydän
Keuhkot
Verenkierto
Verisuonten anatomia
Pieni verenkierto
Suuri verenkierto
Veri
Lihakset
Luusto
Nivelet
Hermosto
Ryhti
Tehtävät

MODUULI 3

Elintarvikkeet

Ravintoarvot
Kaloripitoisuus
Makroaineet
Kalorilaskentataulukko
Elintarvikeluettelo

Luontaistuotteet

Yleisimmät luontaistuotteet
Luontaistuotteiden teho ja turvallisuus

MODUULI 2

Fysiologia osa 2

Solubiologia

Solujen rakenne
Solujen aineenvaihdunta
Solujen erilaistuminen ja kudokset

Ruoansulatusjärjestelmä

Ruoansulatusjärjestelmän anatomia
Ruoansulatusprosessi
Imunestejärjestelmä
Immuunijärjestelmä

Kehonkoostumus

BMI
Skinfolds
Kehonkoostumusvaaka
Bod Pod

Tehtävät

Ravintolisät

Aminohapot
Proteiinijauhe
Kreatiini
ALA
CLA
Sinkki
Magnesium
Rauta
Kalsium

Tehtävät

Ravintoneuvoja

MODUULI 4

Dieetit ja ruokavaliot

Ruokaviraston
ravitsemussuositukset
Lautasmalli
5:2
LCHF
GI
Kivikauden ruokavalio
Paleo
Vähähiilihydraattinen ruokavalio
Korkeaproteiininen ruokavalio

Allergiat ja erityisruokavaliot

Ruoka-aineallergiat
Laktoosi-intoleranssi
Gluteeni ja keliakia
Vegetaarinen ruokavalio
Vegaaniruokavalio
Uskonnot ja ruokavalio

Ruokavalion suunnittelu

Mallit
Reseptien luominen
Ravintosisällön laskeminen
Reseptit

Tehtävät

MODUULI 5

Kehon perustarpeet

Uni
Palautuminen
Fyysinen aktiivisuus

Stressi

Negatiivinen stressi
Positiivinen stressi
Kortisolin vaikutus
Stressinhallinta
Stressikartoitus

Ravitsemuksen rooli terveydelle

Terveyttä tukeva ruokavalio
Ravitsemus ja mielenterveys
Ruoka-aineriippuvuudet

Tehtävät

Ravintoneuvoja

MODUULI 6

Ruokavaliosuunnitelmat eri kohderyhmille

Painonpudotus
Kehonrakennus
Rasvanpoltto
Painonnousu
Raskaus
Lapset ja nuoret
Vanhukset

Asiakastyö

Asiakaskontakti
Asiakkaan tarpeet
Asiakkaan seuranta
Ruokapäiväkirja

Tehtävät

Lopputyö



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

Koulutuksen laajuus

Opinnot suoritetaan valitussa tahdissa ja ne kattavat noin 15 viikkoa täysipäiväisinä opintoina.