

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Ravitsemus hyvinvoinnin perustana (00807), 10.0
Toteutus	LYA1311: 1/2013-2014 (02.09.2013 - 20.12.2013)
Tyyppi	MAJOITUS- JA RAVITSEMISALAN KOULUTUSOHJELMAT (MARATA) (A033)
Ryhmät	Ensisijainen: LYA13SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi:
Ilmoittautumisaika	20.05.2013 08:00 - 16.08.2013
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Kyllä
Opettajat	Jaakkola Leila (Vastuuopettaja)
Kampus	Laurea Leppävaara
Pääsääntöinen toteutuspaikka	
Toteutustapa	Muu toteutustapa, Optimatoteutus/opiskelijaryhmä, Projekti/Hanke/T&K, Verkko/virtuaali Kieli: suomi Virtuaalisuus: 2 op T&k-integraatio: 10 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	20.01.2014 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 31.12.2014
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	•arvioida ja kehittää omaa ruokavaliotaan suhteessa ravitsemussuosituksiin •toteuttaa terveyttä edistäviä toimenpiteitä
Edeltävät opinnot	
Osaamistavoitteet	Opiskelija osaa - arvioida ja kehittää omaa ruokavaliotaan suhteessa ravitsemussuosituksiin - arvioida ruokavalintojen ja liikunnan pitkäaikaisia vaikutuksia elämän eri vaiheissa - toteuttaa terveyttä edistäviä toimenpiteitä
Keskeinen sisältö	1. Ryhmäprojekti: Ravitsemus- ja kestävä kehitys-aiheisen sähköisen neuvontamateriaalin, opaslehtisen. tuottaminen eri asiakasryhmille Kestävää liiketoimintaa lähiruosta-hankkeessa 2. Yksilöprojektina opiskelija arvioi ja kehittää omaa ruokavaliotaan suhteessa ravitsemussuosituksiin * ruokapäiväkirja * ravintolaskelmaohjelma NutriFlow * ruokavalion kehittämissuunnitelma ruokapäiväkirjan ja ravintolaskentaohjelman tulosten pohjalta

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Oppimateriaali	
Ohjaus ja viestintä	Viestintä Optiman kautta, aikataulu ja tarkempi ohjelma SoleOpsissa Oppimistapahtumat linkin alla.
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Opintojakson arviointi toteutetaan siten että yksilöprojektin osuus arvosanasta on 40 % ja ryhmäprojektin 60 %. Arviointi on pääasiassa laadullista. Arviointi sisältää ohjaus- ja palautekeskustelut, ryhmätyöskentelyyn osallistumisen lähikerroilla, pienryhmiin osallistumisen, itse- ja vertaisarviointin ja raporttien numeerisen arvioinnin. Kiitettävä Käyttää asiantuntevasti ammattikäsitteitä. Perustella toimintaa tutkitun tiedon avulla. Toiminta on usein joustavaa, järjestelmällistä, kehittämispainotteista, luovaa ja aktiivista. Valita toimintaan soveltuvia tekniikoita ja malleja ja perustella valintansa. Toimia asiakaslähtöisesti ja tilanteenmukaisesti. Edistää ryhmän toimintaa. Kriittisesti soveltaa ammattieettisiä periaatteita toiminnassaan. Käyttää systemaattisesti ammattikäsitteitä. Hyvä Perustella, vertailla ja analysoida toimintaansa yleisillä ohjeilla. Selviytyä itsenäisesti erilaisissa tehtävissä kulloisessakin toimintaympäristössä. Soveltaa monipuolisesti opittuja tekniikoita ja malleja. Toimia ammatillisesti asiakastilanteissa. Toimia ryhmässä tavoitesuhteisesti. Perustella toimintaansa ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Tyydyttävä Käyttää keskeisiä/yksittäisiä ja asianmukaisia ammattikäsitteitä sekä osoittaa perehtyneensä tietoperustaan. Toimia turvallisesti, joskin toiminta on usein kaavamaisista/ kokeilevaa/ hapuilevaa/ omalähtöistä. Noudattaa sääntöjä ja ohjeita sekä perustella toimintaansa annetuilla ohjeilla. Toimia ohjattuna asianmukaisesti. Käyttää opittuja tekniikoita ja malleja. Ottaa toiminnassaan asiakkaat huomioon. Toimia ryhmän jäsenenä. Toimia ammattieettisten periaatteiden mukaisesti.
Projekti/hanke (nimi)	1. Ryhmäprojekti: Ravitsemus- ja kestävä kehitys-aiheisen sähköisessä muodossa olevan neuvontamateriaalin tuottaminen eri asiakasryhmille Kestävää liiketoimintaa lähiruoasta-hankkeessa 2. Yksilöprojekti: Yksilöllisen ruokavalion kehittäminen
Käytettävät T&K menetelmät	1. Ryhmäprojekti: aiheeseen soveltuvat menetelmät kuten aivoriihi, haastattelu, dokumenttianalyysi ja osallistuva havainnointi 2. Ruokavalion ruokapäiväkirjaseuranta ja sen aineiston käsittely ja analysointi ravintolaskelmaohjelmalla (NutriFlow-ohjelma).
Opiskelijan työmäärän jakautuminen	10 op = 270 h Kokonaistyömäärä 270 h jakautuu tutkimus- ja kehittämistehtävän ja oman ruokavalion kehittämistehtävän kesken. Opintojaksoon sisältyy ohjattua opetusta 1/2 päivää/viikko maanantai-iltpäpäivisin sekä omalla ajalla tapahtuvaa ryhmä- ja yksilötyöskentelyä viikoilla 36-51. Huomioi ajankäyttösuunnitelmissasi omalla ajalla tapahtuvan opiskelun vaatima aika/viikko!
Muut toteutusjärjestelyt	Neuvontamateriaali tehdään InDesign-ohjelmalla

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
			HUOMIO	SUUNNITELMA ON ALUSTAVA - MUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA!		
02.09.2013	12.30-16	3	Opintojakson aloitus	Opintojakson tavoitteet ja sisältö, opiskelijakollegat tutuiksi Klo 14 Projektipäällikkö Susanna Ba: Kestävää liiketoimintaa lähiruoasta-hanke-esittely Orientoituminen ravitsemukseen ja kestäväan	255	



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				kehitykseenOppimistehtävän 1 aloitus, palautus su 8.9. klo 23.59 palautuslokerikkoon		
09.09.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojektin aloitus	Oppimistehtävän 1 yhteiskeskusteluOrientoituminen viestintään, oppimistehtävän 2 aloitus, palautus su 15.9. klo 23.59 palautuslokerikkoonRyhmäytyminen, ryhmäprojektiaiheiden ideointia & sopiminen, ohjeet työskentelyyn ja raporttiin, arvioinnista sopiminenTietoperustan lähdeaineiston hankkimisen aloittaminen, kohderyhmän toiveiden selvittämisen suunnittelua	255	
16.09.2013	12.30-16	3	Vierailu Valiolle	HUOM. KLO 13.30-15 Valio, Meijeritie 6, Helsinki (A-juna klo 13.12 Leppävaarasta ja Valimon asemalla pois) Rav.asiantuntija, ETM Hanna Kautonen: Opaslehtisen tuottamisen avaintekijät KAIKKI OPISKELIJAT VALIOLLE! Oppimistehtävän 2 hyödyntäminen	Meijeritie 6, Hki	
23.09.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojektin aloitus	Kasaus Oppimistehtävään 2Tietoperustan rakentaminen jatkuuOpaslehtisen kohderyhmän toiveiden selvittäminenTietoperusta 1. versio projektiraporttiin valmis su 29.9. klo 24	255	
30.09.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojektin aloitus	Yhteinen tietoperustan tilannekatsaus! Kohderyhmän toiveiden selvittäminen ja käsikirjoituksen suunnittelua Opaslehtisen käsikirjoitus 1. versio valmis su 6.10. klo 24	255	
07.10.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojektin aloitus	InDesign-ohjelmakoulutus & opaslehtinen	atk 207	
14.10.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojekti jatkuu	Itsenäinen ryhmäprojektityöskentely: Opaslehtisen työstäminen InDesign-ohjelmalla/It-assistentti Tien Le ohjaa luokassa 225 Opettajan vapaa jakso Lehtinen 1. InDesign-versio valmis su 20.10. klo 24	atk 207	
21.10.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojektin aloitus	Pakollinen ryhmäkohtainen ohjaus: Opaslehtisen sisältö,kohderyhmän palaute ja sen keräämisen suunnitteluLehtiseb 2. InDesign-versio valmis su 27.10. klo 18!	255 (+ atk 207)	
28.10.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojekti jatkuu	Pakollinen ryhmäkohtainen ohjauskeskustelu lehtisen sisällöstäLehtisen prosessointi jatkuu ja "valmis" to 31.10. klo 24Kohderyhmän palautteen kerääminen?	255 (+ atk 207)	
04.11.2013	12.30-16	3	Ryhmäprojekti loppuu?	Ryhmäprojektin lopetuskerta/Kestävää liiketoimintaa	255	



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				lahiruoasta-hanke:Keskusteluworkshop lehtisen sisällöstätoimeksiantajan kanssa ja sisällön viimeistelyProjektiraportin kirjoittaminen		
11.11.2013	12.30-16	3	Yksilöprojektin aloitus	Yksilöprojektin aloitus: Oman ruokavalion kehittäminen, raporttiohjeet, arviointikriteerit NutriFlow-ohjelman käytön ohjaus, tunnukset ja salasanat	atk 207	
18.11.2013	12.30-16	3	Yksilöprojekti	Itsenäistä työskentelyä, ohjausta tarpeen mukaan Ryhmäprojektiraportin 1. kokoversion palautus palautuskansioon su 24.11. klo 24!	225	
25.11.2013	12.30-16	3	Yksilöprojekti	Pakollinen ohjauskerta kaikille Valmiin ryhmäprojektiraportin ja lehtisen palautus palautuskansioon su 1.12. klo 24!	225	
02.12.2013	12.30-16	3	Yksilöprojekti	Itsenäistä työskentelyä; ohjausta tarpeen mukaanHUOM: Opintojaksopalautteen antaminen ti 26.11. - ke 4.12 itsenäisesti! Yksilöprojektin loppuraportin palautus optimaan su 8.12. klo 24!		
09.12.2013	12.30-16	3	Loppuworkshop	Workshop ja opintojakson lopetus: yksilöprojekti (ja ryhmäprojekti)Opintojaksopalautteen läpikäyminen	255	
16.12.2013			Ei lähiopetusta	Tuotosten arviointia, ei lähiopetusta		