

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Ravitseminen hyvinvoinnin perustana (00807), 10.0
Toteutus	LYA1411: 1/2014-2015 (01.09.2014 - 23.12.2014)
Tyyppi	MAJOITUS- JA RAVITSEMISALAN KOULUTUSOHJELMAT (MARATA) (A033)
Ryhmät	Ensisijainen: LYA14SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi:
Ilmoittautumisaika	19.05.2014 08:00 - 08.06.2014
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Päiväaikaan arkin
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Kyllä
Opettajat	Jaakkola Leila (Vastuupettaja)
Kampus	Laurea Leppävaara
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa, Optimatoteutus/opiskelijaryhmä, Projekt/Hanke/T&K, Verkko/virtuaali Kieli: suomi Virtuaalisuus: 2 op T&k-integraatio: 6 op
Toteutusluokka	Paikalliseen hankkeeseen/projektiin/kehittämistehtävään perustuva LbD
Painoalat	Palveluliiketoiminta
Arviointi viimeistään	20.01.2015 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 31.12.2015
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. Yksilöprojekti: opiskelija arvioi ja kehittää omaa ruokavaliotaan ravitsemussuositusten avulla * ruokapäiväkirja, ravintolaskentaohjelma NutriFlow ja ruokavalion kehittämissuunnitelma 2. Ryhmäprojekti: Sähköisessä muodossa olevan ravitsemusohjausmateriaalin tuottaminen ammattikorkeakouluopiskelijoille * esimerkiksi video, joka julkaistaan Leppävaaran sisäisen viestinnän mediassa
Oppimateriaali	Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Terveystta ruoasta! http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

	Parkkinen, K & Serti, P. 2006 tai uudempi. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava. Haglund B, ym. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa: valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Pirma. Fogelholm, M. (toim). 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapaohjaus. Helsinki: Palmenia-Kustannus. Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. s. 1-12,60 - 65 ja 91 - 97 . http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf Ojasalo K., Moilanen T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYPro. Eri organisaatioiden ja järjestöjen internet-osoitteita, esimerkiksi: www.kuluttajaliitto.fi www.ravitsemusneuvottelukunta.fi www.sydanliitto.fi www.thl.fi www.prokala.fi www.ruokatieto.fi www.leipatiedotus.fi www.maitojaterveys.fi www.margariinitieto.fi www.kasvikset.fi
Ohjaus ja viestintä	Viestintä Optiman viestiväylällä, aikataulu ja tarkempi ohjelma SoleOpsissa Oppimistapahtumat linkin alla.
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Yksilöprojektin osuus arvosanasta on 40 % ja ryhmäprojektin 60 %. 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

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

	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. Yksilöprojekti: Yksilöllisen ruokavalion ja liikuntatottumusten kehittäminen2. Ryhmäprojekti: Sähköisessä muodossa olevan ravitsemusohjausmateriaalin tuottaminen ammattikorkeakouluopiskelijoille
Käytettävät T&K menetelmät	1. Yksilöprojekti: Ruokavalion ruokapäiväkirjaseuranta ja sen aineiston käsittely ja analysointi ravintolaskelmaohjelmalla (NutriFlow-ohjelma).2. Ryhmäprojekti: aiheeseen soveltuvat palvelumuotilun menetelmät kuten aivoriihi, haastattelu, havainnointi, palvelupolku
Opiskelijan työmäärän jakautuminen	10 op = 270 h, josta yksilöprojekti noin 125 h ja ryhmäprojekti noin 145 h. Opintojaksoon sisältyy ohjattua opetusta klo 9-15 yhtenä päivänä viikossa sekä omalla ajalla tapahtuvaa ryhmä- ja yksilötyöskentelyä viikoilla 36-50.
Muut toteutusjärjestelyt	

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
				HUOMIO: MUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA!		
01.09.2014	9-15		Opintojakson aloitus	Opintojakson tavoitteet ja sisältöOrientoituminen ravitsemukseen ja hyvinvointiin, tehtävän 1 Ravitsemussuosituksien antaminen	248	Leila Jaakkola
08.09.2014	9-15		Yksilöprojektin aloitus	Tehtävän 1 workshop ja tehtävän 2 Voimaantumisen antaminenOman ruokavalion kehittäminen-projekti:raporttiohjeet, tietoperustan kirjoittaminen alkaa (Tehtävä 3)	248	Leila Jaakkola
15.09.2014	9-15		Yksilöprojekti	Tehtävän 2 workshop ja projektiraporttiworkshop NutriFlow-ohjelman käytön ohjaus	ap 247 ip 248	Leila Jaakkola
22.09.2014	9-15		Yksilöprojekti	NutriFlow- ja projektiraporttiworkshop	ap 247 ip 248	Leila Jaakkola
29.09.2014	10-15		Yksilöprojekti	klo 10- noin 11.30 luokka 247: Nutriflow- ja projektiraporttiworkshop alustus Viestintä: Ravitsemuskasvatus, Leilaklo 13-15 Vierailija elintarvikeasiantuntija Annika Marniemi, Kuluttajaliitto: Syö hyvää hanke-esittely ja	ap 247 ip 248	Leila Jaakkola



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				ravitsemuskasvatuksen toteuttaminen erilaisille kuluttajille, luokka 248 Palauta Yksilöprojektin 1. versio Tehtävän 3 palautuslaatikkoon viimeistään su 5.10.!		
06.10.2014	9-15		Yksilöprojekti loppuu, ryhmäprojekti alkaa	Yksilöprojektin lopetusworkshopRyhmäprojektin aloitus: tavoite/tuotos alustus Terveysaineiston laatukriteereistä & Videosta, Leila sovitaan tiimitKirjallisuus- ja terveysaineiston arviointi-tehtävän antaminen (Tehtävä 4)	248	Leila Jaakkola
13.10.2014			Tiimien itsenäinen työskentely	Yksilöprojektin raportin viimeistely ja palautus viimeistään 19.10.(Tehtävä 3) Tehtävän 4 työstäminen tiimeissä		
20.10.2014	9-15		Ryhmäprojekti	klo 9.00 Toimeksiantajanterveiset,vs. ravintolapäällikkö Teemu SirainenAiheiden ideointiaKirjallisuus- ja terveysaineiston arviointi-tehtävän workshop (Tehtävä 4)Ohje projektisuunnitelmaan ja käsikirjoitukseen (Tehtävä 5) ja raporttiin (Tehtävä 6) Tietoperustan kirjoittamista	248	Leila Jaakkola
27.10.2014	9-15		Ryhmäprojekti	klo 9-11.30 luokka 247: MovieMaker-ohjelman käytön ohjaus ja pääasiat videokuvauksesta, markkinointiasistentti Lari KoivistoProjektisuunnitelma ja videokäsikirjoituksen asiakaslähtöinen suunnitteleminen (Tehtävä 5), sovitaan videoaiheet dead line Klo 13-14.30 Vierailija ravitsemusasiantuntija Soile Kähkönen: Vastuullinen ravitsemus elintarvikeyrityksessä ja viestintä, case HKScan	247 ap ja 248 ap + ip	
03.11.2014	9-15		Ryhmäprojekti, itsenäistä työskentelyä	Käsikirjoituksen suunnittelu ja kirjoittaminen videoaiheen kirjallisuuden ja videonnin menetelmäkirjallisuuden sekä -ohjeiden pohjalta Ohjausta tavittaessa: videoaihe, Leila klo 9-11.30 luokka 247 videointi ja editointi, Lari huone 014	ap 247 ip 248	Leila Jaakkola



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				HUOM: Projektisuunnitelman1. version palautus palautuslaatikkoon pe 7.11. klo 12!		
10.11.2014	9-15		Ryhmäprojekti, lähiopetusta	Kaikki paikalla! klo 9 - Käsikirjoitusworkshop ja käsikirjoituksen viimeistely (Tehtävä 5 valmis)	247 ap, 248 ap + ip	Leila Jaakkola
17.11.2014	9-15		Ryhmäprojekti, lähiopetusta	HUOMIO: klo 9 yhteinen lähiohjaus kaikille projektisuunnitelmasta ja käsikirjoituksesta! Videon kuvaaminen käsikirjoituksen mukaan ja editointia	247 ap, 248 ap + ip	Leila Jaakkola
24.11.2014	9-15		Ryhmäprojekti	Videon kuvaaminen käsikirjoituksen mukaan ja editointia ohjausta tarvittaessa Lari videointi ja editointi, asiasisältö Leila klo 9-10 työhuoneessa 135	247 ap, 248 ap + ip	Leila Jaakkola
01.12.2014	9-15		Ryhmäprojekti	klo 9-11.30 Videoiden prosessointiworkshop luokassa 247 - viikoilla 47-48 videon projektiedoston tallentaminen tiimin kansioon ja viimeisen version päivämäärä mukaan, zip-muoto, johon ohje ma 17.11. lähiopetus-kansiossa - projektiraportin kirjoittaminen: tietoperustaa ja toteutuksen/toiminnallisen osan kuvausta, tallennus omaan tiimikansioon javersion viimeinen päivämäärä, kysymyksiä raportin alkuun voi laittaa ohjausta varten Klo 13 alkaen luokassa 248 Tuotoskatselmus toimeksiantajan kanssa/ BarLaurean henkilökunta ja opiskelijoita - katsotaan video x-kertaa: ensin yleiskuva, sitten yksityiskohtaisemmin, rakentavaa kehityskeskustelua - ohjausta projektiraporttiin halukkaille RYHMÄPROJEKTIRAPORTIN (TEHTÄVÄ 6) PALAUTUS VÄLITALLENNUSKANSIOON SEN HETKISESSÄ MUODOSSAAN SPARRAUSTA VARTEN MA 8.12. KLO 8 MENNESSÄ!	247 ap + ip, 248 ap + ip	Leila Jaakkola

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

08.12.2014	9-15		Ryhmäprojekti	Klo 9 -11.30 Video- ja raporttisparrauspaja, opintojakson lopetusProjektiraportin (ja videon) viimeistely ja palautus viimeistään 12.12..(Tehtävä 6) Ma 15.12. klo 9-10tarvittaessa Leilan tavoittaa työhuoneesta 135 esim. valmiin video näyttäminen	ap 247 ip 248	Leila Jaakkola
------------	------	--	---------------	--	---------------	----------------