



Kursdokumentation för Diplomerad Kostrådgivare, Svenska Näringsakademien

Målbeskrivning

Utbildningen till Licensierad & Diplomerad Kostrådgivare syftar till att ge eleven de verktyg denne behöver för att kunna ge adekvata kostråd och vägledning för att klienter ska kunna nå sina personliga mål med hänsyn till deras individuella förutsättningar.

Utbildningens första del ger kunskaper i grundläggande näringslära som ger förståelse för de kommande avsnitten som inriktar sig på nutrition mot specifika syften. De kommande avsnitten avhandlar kost vid olika sjukdomar, kost för prestation, kost för viktnedgång och kost för prestation och preventiv näringslära. I avsnittet preventiv näringslära fokuserar vi på kostterapi som förebygger ohälsa som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, benskörhet, cancer och högt blodtryck.

Utbildningen tar också upp grundläggande kring naturläkemedel, ätstörningar, metoder för bestämning av kroppssammansättning, kosttillskott.

Den sista delen av utbildningen består av praktiska övningar på datorprogram on-line. Övningarna är inlämningsuppgifter.

Kursen syfte

Kursen avser att ge deltagaren en grundläggande orientering i ämnet näringslära och grundförutsättningar för att aktivt kunna arbeta med kostrådgivning mot klienter. Kursens tyngdpunkt, förutom att ge grundläggande kunskaper, är specifika råd och kunskaper om välfärdssjukdomar och individanpassad kostoptimering för olika klientkategorier.

Kursens omfattning

Kursen omfattar tio dagars heltidsstudier med teoretiska såväl praktiska delmoment alternativt motsvarande på distans. Eftersom tempot är högt kräver kursen omfattande studier efter ordinarie lektionstid. Kursen omfattar följande delmoment:

- Grundläggande näringslära 15 lektionstimmar
- Fysiologi och energiprocesser 9 lektionstimmar
- Glykemiskt index och glykemisk belastning 1 lektionstimmar
- Ätstörningar 3 lektionstimmar
- Vitaminer, mineraler och antioxidanter 12 lektionstimmar
- Kostoptimering vid sjukdom och idrott 6 lektionstimmar
- Kostterapi 6 lektionstimmar
- Preventiv Näringslära 9 lektionstimmar
- Kosttillskott 3 lektionstimmar
- Naturläkemedel 3 lektionstimmar
- Mervärdesmat 1 lektionstimmar
- Kost för viktnedgång 5 lektionstimmar
- Kostrådgivning teori 5 lektionstimmar
- Kroppssammansättning, teori 4 lektionstimmar
- Kostprogram 5 lektionstimmar
- Praktiska övningar, fingerade klienter 6 lektionstimmar
- Marknadsföring och kostrådgivning i praktiken 2 lektionstimmar
- Skriftlig examen

Krav för diplomering

För att erhålla diplomering krävs närvaro på 90 % av delmomenten samt godkänt skriftligt prov. För godkänt prov krävs 75% rätta svar.



Distanskurs, disposition

Kapitel 1 - energi
Kapitel 2 – protein
Kapitel 3 – fysiologi/anatomi
Kapitel 4 - fett
Kapitel 5 – kolhydrater
Kapitel 6 – naturläkemedel
Kapitel 7 - kostterapi
Kapitel 8 - kroppsammansättning
Kapitel 9 – ätstörningar
Kapitel 10 - cancer
Kapitel 11 – hjärt- och kärlsjukdom
Kapitel 12 - blodtryck
Kapitel 13 - diabetes
Kapitel 14 – benskörhet

Instuderingsfrågor del 1

Kapitel 15 – fettlösliga vitaminer
Kapitel 16 – vattenlösliga vitaminer
Kapitel 17 - mineraler
Kapitel 18 - antioxidanter
Kapitel 19 – kosttillskott del 1
Kapitel 20 – kosttillskott del 2
Kapitel 21 – kost och prestation
Kapitel 22- kost och viktnedgång
Kapitel 23- Att arbeta med kostrådgivning
Kapitel 24- övning 1
Kapitel 25 – Övning 2
Kapitel 26 – instuderingsfrågor

Instuderingsfrågor del 2 + facit

Prov!