

Kursdokumentation för Diplomerad Kostrådgivare, Paulúns Näringscenter

Målbeskrivning

Utbildningen till Licensierad & Diplomerad Kosrådgivare 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 mål. De kommande avsnitten avhandlar kost vid olika sjukdomar, kost för prestation, kost för viktminskning 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 100 lektionstimmar heltidsstudier med teoretiska såväl praktiska delmoment alternativt motsvarande på distans. Eftersom tempot är högt kräver kursen studier efter ordinarie lektionstid. Kursen omfattar följande delmoment:

(forts. nästa sida)

- Grundläggande näringslära
- Fysiologi och energiprocesser
- Glykemiskt index och glykemisk belastning
- Ätstörningar
- Vitaminer, mineraler och antioxidanter
- Kostoptimering vid sjukdom och idrott
- Kost för prestation & idrott
- Kostterapi
- Preventiv Näringslära
- Kosttillskott
- Naturläkemedel
- Mervärdesmat
- Kost för viktminskning
- Kostrådgivning teori
- Kroppssammansättning
- Kostdatorprogram
- Praktiska övningar, fingerade klienter
- Marknadsföring och kostrådgivning i praktiken
- 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.

Kurslitteratur, ingår i kursen

Allt om näringslära (Martin Brunnberg), ISBN: 9789197916226

Disposition för distanskurs (samma innehåll som ordinarie utbildning)

Observera att det är kontrollfrågor efter varje avsnitt!

- 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, inlämningsuppgift

- 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

Slutprov on-line!