



# Diplomerad Kostrådgivare

## Studieplan

### Utbildningens innehåll:

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

Instuderingsfrågor del1 (mejl ut) – svar skickas tillbaka

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 för prestation  
Kapitel 22 – viktminskning  
Kapitel 23 – att arbeta med kostrådgivning  
Kapitel 24 – övning 1

Kapitel 25 – övning 2  
Kapitel 26 – instuderingsfrågor  
Slutprov

### Upplägg

Undervisningen sker i form av inspelade föreläsningar, textstudier, individuella hemuppgifter och inlämningsuppgifter

### Förkunskaper

Inga formella teoretiska förkunskaper krävs, men intresse för området är förstås önskvärt.

### Examinationer

Examination sker genom slutprov i slutet av kursen

### Omfattning

Ca 100 timmar distansstudier + inläsning. Kursen avslutas inom 12 månader.

### Målgrupp

Alla som har ett intresse för kost och hälsa och som vill jobba med människor i en nära yrkesmässig relation.

### Utbildningens mål

Efter utbildningen skall eleven:

-kostvägleda klienter för att dessa ska nå sina mål gällande viktminskning, prestationer och hälsa i stort

-kunna praktiskt planera samt genomföra individanpassade kostupplägg utifrån klientens förutsättningar



-kunna ge både allmänna rekommendationer om kost och även generellt kring fysisk aktivitet

-kunna planera, genomföra och utvärdera enklare kostinterventioner för specifika mål

### **Innehåll**

#### **Block 1-5: Grundläggande näringslära**

Grundläggande näringslära som behandlar hur protein, kolhydrater och fett omsätts i kroppen. Även energibegreppet diskuteras ingående med fokus på praktiska tillämpningar.

#### **Block 6-14: Preventiv Näringslära, kroppsammansättning och naturläkemedel**

Blockets huvudmål är att skapa förståelse för våra vanligaste folksjukdomar och hur kosten påverkar dessa. Blocket innehåller även ett avsnitt om naturläkemedel och kroppsammansättning. Det senare avsnitt syftar till att ge eleven en överblick över de metoder för att mäta klientens progression.

#### **Block 14-20: Mikronäringsämnen och kosttillskott**

Blocket syftar till att ge en grundläggande kunskap om funktion och praktisk behov av vitaminer, mineraler och antioxidanter. Hur diskuterar vi även kosttillskott.

#### **Block 21-22: Kost för prestation och viktninskning**

Här behandlas hur näring fungerar i vid olika typer av fysisk aktivitet och vilka krav olika typer av idrotter ställer på kosten. Vi går också igenom de vanligaste viktninskningstrategierna med deras respektive fördelar och nackdelar.

#### **Block 23-25: Praktiska övningar**

Här får eleven omsätta sina kunskaper i praktiken på lite olika typer av fall. Uppgifterna skickas in till skolan på mejl.

### **Litteratur**

Kurslitteratur: Modern Näringslära, ISBN 9789198384307 (ingår).

### **Diplom/licens**

Diplom/licensintyg, erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs/utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts. Utbildningen är godkänd för medlemskap i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.

