



SVERIGEHÄLSAN

# Diplomerad Kostrådgivare med kognitiv inriktning



## En kostutbildning för dig som vill

- Arbeta med kostrådgivning och kostlära
- Öka din kunskap om näringslära – förbättra din och andras hälsa
- Koppla kunskapen till den yrkesroll du har idag
- Kunna möta personer med olika behov och förutsättningar

Utbildningen kan sökas både som privat yrkesutbildning  
och som kommunal vuxenutbildning på olika orter i landet.  
<< Läs mer om kommunal vuxenutbildning på [sverigehalsan.se](http://sverigehalsan.se). >>



## På vår kostrådgivarutbildning får du

- Yrkesverksamma lärare med erfarenhet av kostförändringar
- Psykologisk inriktning – tankar, känslor och beteenden styr kostvanor
- Fokus på hur du förmedlar kostlära och näringslära
- 1 termin – 96 lärarledda timmar
- Sex tillfällen à två heldagar – du behöver inte bo nära skolan
- Kurser startar i Stockholm

### Kosten påverkar hela livet

Intresset och medvetenheten för kost och hälsa är idag större än någonsin. Våra kostvanor har en stor påverkan på vår hälsa och vårt sätt att fungera i vardag och i arbetet.

### Samhället behöver din kunskap

Behovet i samhället av personer med god utbildning inom kostlära och näringslära ökar. Som diplomerad Kostrådgivare är du attraktivt på arbetsmarknaden. Med kostlära kan du hjälpa andra till förändring och sunda kostvanor.

## **Förstå psykologin bakom kosten**

Att arbeta som kostrådgivare handlar till stor del om att förändra tankar, känslor och beteenden. Under vår kostutbildning får du lära dig det psykologiska bakom våra kostvanor.

## **Kommunicera näringslära**

Kostrådgivarutbildningen lägger stor vikt vid det rådgivande samtalet. Du får inte bara kunskap utan lär dig att förmedla kostlära på ett sätt som når fram.

## **Lär dig möta olika behov och förutsättningar**

God kost och hälsa ska vara tillgängligt för alla. Under kostutbildningen lär du dig att hjälpa individer och grupper med olika behov och förutsättningar exempelvis övervikt, träning och stress.

## **Ta din yrkesroll till nästa nivå**

Kostrådgivarutbildningen passar också dig som redan arbetar med hälso- och friskvård och vill komplettera din kunskap. Vi har även deltagare som arbetar inom omsorg, skola, matlagning och träning som vill ta sin yrkesroll till nästa nivå.

**Sverigehälsan har ett samarbete med Kroppsterapeuternas Yrkesförbund som är branschens största förbund. Utbildningen är godkänd och kvalitetssäkrad av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.**



## **FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH UPP- LÄGG**

### **Erfarna och yrkesverksamma utbildare**

Kostutbildningen leds av erfarna utbildare med lång praktisk erfarenhet av kostrådgivning riktad till individer och grupper.

### **En termin – sex tillfällen à två heldagar**

Utbildningen om kost är en termin lång och där du är på plats tre tillfällen à två heldagar i månaden.

Denna tillgänglighet gör att vi har elever från hela Sverige på vår kostutbildning.

### **Inga myter, mer vetenskap**

Vår utbildning till kostrådgivare baseras på aktuell forskning. Du lär dig att ge kostråd utifrån välgrundad vetenskap och att kritiskt granska myter som finns om kost.

## Arbeta med riktiga klienter

Du får arbeta med konkreta fall samt öva på kostrådgivning med faktiska klienter under handledning.

## Vem kan söka?

För att antas till kostrådsgivarutbildningen bör du ha viss arbetslivserfarenhet och ett intresse för att utveckla kost och hälsa hos dig själv och andra.

## Kostrådsgivarutbildningens mål

Målet är att du efter kostrådsgivarutbildningen ska kunna arbeta som kostrådsgivare. Du ska även kunna komplettera yrkesrollen du har idag med dina nya kunskaper.

## KURSENS INNEHÅLL KOSTRÅD GIVNING: KOSTLÄRA OCH NÄRINGSLÄRA

- Hur levnadssätt, föreställningar och sociala mönster påverkar hälsan
- Kostrådgivning individuellt och i grupp
- Kostrådgivning för grupper med olika förutsättningar
- Kostrelaterade sjukdomar
- Kostanalys och praktisk kostträning
- Att inspirera till bättre kostvanor
- Kost och hälsa
- Näringsämnen – deras uppbyggnad och funktion i kroppen
- Kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler
- Glykemiskt index
- Matsmältningen
- Kost- och näringsrekommendationer
- Praktisk kostregistrering
- Övervikt och fetma
- Socker och sockerkänslighet
- Kost och idrott
- Klientarbete under handledning

## KOGNITIV PEDAGOGIK – Kostens psykologi

- Handledning som kunskapsutvecklande process
- Kognitivt förhållningssätt och arbetsmetod

- Tankar, känslor och beteenden
- Schemamodellen- självbilden
- Schemamodellen – positiva och negativa tankar
- Schemamodellen – automatiska tankar
- Dysfunktionella scheman
- Tankefällor – Ohjälpsamma tankemönster
- Kognitiva triangeln – Kopplingen mellan tankar, känslor och beteenden
- Hur vi tar in och bearbetar information
- Förändringsarbete
- Återkoppling och reflektion

## HÄLSOPEDAGOGIK – att kommunicera hälsa

- Hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och olika hälsoeffekter
- Hälsosfrämjande förhållningssätt
- Frisk- och riskfaktorers påverkan på människors hälsa
- Metoder för att analysera människors hälsotillstånd
- Interaktion och kommunikation i samarbete och möten med människor



## Så kan du gå vidare

- Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog
- Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi
- Kompletterande utbildning som Friskvårds- & Kostkonsult
- Kompletterande utbildning som Diplomerad Kostrådsgivare.

## **Malmö**

Sverigehälsans lokaler  
Nils Forsbergs plats 3

### **Kursavgift:**

**21 300 kr inkl. moms varav  
anmälningsavgift 2 100 kr.**

## **Stockholm**

Sverigehälsans lokaler  
Hammarby Fabriksväg 61

### **Kursavgift:**

**21 300 kr inkl. moms varav  
anmälningsavgift 2 100 kr.**



SVERIGEHÄLSAN

**040-698 60 00**  
**info@sverigehalsan.se**

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö