

## Kostrådgivare - Kurspaket inom komvux på gymnasial nivå

Att påverka människors kostvanor handlar till stor del om att förändra tankar och attityder. Vår utbildning till Kostrådgivare riktar sig till dig som vill arbeta aktivt med kostrådgivning och beteendeförändring med koppling till kost och hälsa. Den kognitiva pedagogiken inriktar sig på tankeprocessen. Med det kognitiva tanke sättet som grund lär du dig att initiera och leda förändringsarbete med inriktning på kost och hälsa. Utbildningen fokuserar på praktisk handledning i livsstilsförändring, såväl individuellt som i grupp.

**Kurslängd** 25 veckor

**Kurstid** 2024-10-14 - 2025-04-06

Interkommunal upphandling kan ske.

Kurslitteratur bekostas av deltagaren.

**Upplägg** Utbildningen sker på distans och kombinerar självstudier med digitala utbildningstillfällen samt arbete i studiegrupper. De digitala utbildningstillfällena omfattar 8 utbildningsblock à 2 dagar. 15% av utbildningen består av arbetsplatsförlagt lärande (APL).

**Mål** Deltagaren skall efter genomförd utbildning:

- ha faktakunskap inom kost- och näringslära
- kunna utföra näringsberäkningar
- kunna ge råd kring kost och träning
- kunna planera och leda projekt inom området
- ha faktakunskap inom området kognitiv pedagogik

## Kursinnehåll – Kostrådgivare

### Kursstart hösten 2024

Ingående kurser och kurskoder	Period 1	Period 2	Totalt
Kost och hälsa HALKOC0	100		100
Livsmedels- & näringskunskap 1 LIVLIV01	100		100
Kommunikation PEDKOU0	100		100
Hälsopedagogik HALHAL0		100	100
Livsmedels- & näringskunskap 2 LIVLIV02		100	100
<b>Summa</b>	<b>300</b>	<b>200</b>	<b>500</b>

Period	Startdatum	Slutdatum	Veckor
Period 1	2024-10-14	2025-01-26	15
Period 2	2025-01-27	2025-04-06	10