



Kostrådgivare med KBT-kompetens

Kostrådgivare med KBT-kompetens är en teoretisk och praktisk utbildning som under 12 lärarledda halvdagar helt på distans ger en helhetssyn på kosten, med en vetenskaplig grund i näringslära och praktiska verktyg för att kunna arbeta som kostrådgivare. Utbildningen kombinerar näringslära med KBT-inriktade verktyg och vänder sig till dig som vill kunna arbeta som kostrådgivare mot företag eller privatpersoner.

Fokus på förändringsprocessen

Stort fokus läggs vid förändringsprocessen för att skapa långsiktigt hållbara kostvanor, och du får verktyg för hur nya vanor och beteenden kan etableras och förstärkas. När du arbetar som kostrådgivare är det ofta just de praktiska verktygen som blir avgörande för att kunna vägleda en klient hela vägen till resultat. En stor del praktiska övningar ingår för att du redan under utbildningen ska komma in i rollen som kostrådgivare.

Helt på distans – enkelt att kombinera med arbete

Utbildningen ges helt digitalt med totalt 12 lärarledda halvdagar á 3 timmar. Mellan dagarna studerar du på egen hand. Utbildningen passar utmärkt att kombinera med arbete eller andra studier. Efter utbildningen kan du arbeta som kostrådgivare eller rådgivare på gym, företag eller i egen verksamhet. Många använder också kunskaperna som ett komplement till sitt nuvarande yrke.

Längd: 12 lärarledda halvdagar

Kostnad: 9 300 kr inkl. moms.

Utbildare: Alexandra Petersson, nutritionist

Innehåll

Utbildningen är uppbyggd av 4 moduler. Varje modul ger både teoretisk kunskap och konkreta verktyg att använda direkt i arbetet som kostrådgivare.

Modul 1: Grundläggande näringslära

Här får du en vetenskapligt grundad förståelse för kroppens behov av energi och näring. Efter den här modulen ska du kunna redogöra för hur olika näringsämnen fungerar i kroppen, beräkna energibehov och förstå grunderna i näringsrekommendationer.

Ur innehållet:

- Energi och energibalans
- Kolhydrater, protein & fett samt vitaminer, mineraler, antioxidanter
- Näringsrekommendationer (NNR, Livsmedelsverket)

Här ingår också praktiska övningar & klientfall där du till exempel lär dig beräkna energibehov, analysera klienters kost och ge enkla förbättringsförslag.

Modul 2: Praktisk näringslära

Här lär du dig omsätta teorin i praktiken genom att förstå hur kroppen hanterar maten och hur olika kostmönster påverkar hälsan. Efter den här modulen ska du kunna använda kostdataprogram för analys, jämföra olika kostupplägg samt ge kostråd utifrån individens behov och mål.

Ur innehållet:

- Matsmältning och mag-tarmsystemet
- Dieter & kostmodeller
- Vetenskapen bakom kostråden
- Kostrekommendationer – olika målgrupper (mag- och tarmproblem, övervikt/fetma, träning)

Vi introducerar kostdataprogrammet Nutrition Data och gör även praktiska övningar & klientfall där vi jämför olika kostupplägg och analyserar för- och nackdelar med dessa.



Modul 3: KBT-inriktad kostrådgivning

Här bygger du vidare på den kunskap du fått i modul 2 och utvecklar trygghet i rollen som kostrådgivare. Här ligger fokus på kommunikationen med klienten – hur du motiverar, vägleder och omsätter kostråden i praktisk handling. Du får KBT-inriktade verktyg för att identifiera hinder, stärka motivationen och coacha klienter mot hållbara beteendeförändringar.

Ur innehållet:

- Kommunikationsmetodik för kostrådgivare
- Psykologiska hinder, vanebeteenden och motivation
- Att sätta mål och skapa handlingsplaner

Modul 4: Fördjupad näringslära & kostrådgivning

Här knyter du ihop hela utbildningen genom att tillämpa dina kunskaper i verkliga rådgivningssituationer. Du arbetar med riktiga klienter och tränar på att planera individanpassade kostupplägg, ta hänsyn till särskilda behov och genomföra professionella rådgivningssamtal från start till uppföljning.

Ur innehållet:

- Näringslära: fördjupning vissa ämnen
- Kostdagbok, fördjupning av kostregistrering, kostanalys & feedback
- Planera måltider och matsedlar
- Klientsamtal

Utbildare



Utbildningen leds av Alexandra Petersson som är utbildad nutritionist (BSc) i London och även har studerat kost och idrott vid Umeå universitet samt KBT-inriktad behandling av övervikt och fetma. Hon har över 20 års erfarenhet som nutritionist och har undervisat i 10 år på olika skolor och sedan 5 år tillbaka arbetar Alexandra som utbildare på Sverigehälsan.

Alexandra har lång erfarenhet av att jobba med klienter med olika utmaningar – framför allt övervikt och fetma men även personer som har svårt att etablera hållbara och sunda vanor på lång sikt. Hon arbetar också som föredragshållare på företag och har drivit förebyggande hälsoinsatser på olika arbetsplatser.

Sverigehälsan erbjuder sedan 30 år tillbaka yrkesutbildningar via YH, kompetensutveckling för yrkesverksamma och uppdragsutbildning för verksamheter och företag. Vi är även störst i Sverige på KBT-utbildningar. Läs mer och se hela vårt utbud av utbildningar på sverigehalsan.se