

Certifierad Kostrådgivare

Kompetensbeskrivning

En certifierad Kostrådgivare enligt Branschrådet för hälsa – folkhögskolor i samverkan:

- har genomgått en hälsoinriktad folkhögskoleutbildning om minst ett år på en av de av Branschrådet för hälsa godkända medlemsskolorna. Den sökande innehar såväl övergripande som specialiserade teoretiska kunskaper samt praktiska färdigheter inom adekvata ämnesområden så som anatomi, beteendevetenskap, folkhälsa, fysiologi, kost och näringslära, samt träningslära. För detaljerad beskrivning se intyg från aktuell folkhögskoleutbildning.
- har genomgått grundläggande utbildning i samtalsmetodik som bygger på ett samarbetsinriktat förhållningssätt med motiverande samtals teknik som verktyg. Metoden utgår från att alla människor har inneboende resurser för att hantera och lyckas med sina utmaningar eller för att genomföra en förändring.
- arbetar och följer de av Branschrådet för hälsa – folkhögskolor i samverkan fastställda värdegrund och etiska regler för yrkesutövandet.

Yrkeskvalifikationer

En certifierad Kostrådgivare enligt Branschrådet för hälsa har kompetens att:

- genom samtal stötta och motivera människor till livsstilsförändringar med mat och hälsa i fokus.
- genomföra och analysera kostregistreringar och i samråd med individen planera önskad förändring.
- med hjälp av olika redskap samt utifrån individens olika förutsättningar stödja individen i att utveckla kunskaper om kostupplägg som leder till önskade kostvanor.
- tillämpa olika metoder för beräkning och analys av energi och näringsvärde.
- se på kosten ur de olika perspektiven miljö, folkhälsa och prestation för att kunna vägleda och ge olika råd beroende på individens målsättning.
- analysera och kritiskt granska information, forskning, kosttrender och dieter i media och samhälle.

En certifierad Kostrådgivare enligt Branschrådet för hälsa har:

- kunskap om olika kost- och näringsrekommendationer, energi och näringsämnen samt människans energibehov.
- kunskap om sambandet mellan kost, livsstil och livsstilsrelaterade sjukdomar.
- kunskap om på vilket sätt våra matval kan påverka miljön och kunskap kring aktuella rekommendationer i syfte att gynna en hållbar utveckling.
- kunskap om förekommande livsmedelstillsatser och kan kritiskt granska och analysera innehållsdeklarationer.