

## **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 goda ämneskunskaper, såväl praktiska som teoretiska, 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 samtalsteknik 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 inom kost som leder till önskade kostvanor.
- tillämpa olika metoder för beräkning och analys av energi och näringsvärde. Analysen ska ta hänsyn till kost och näringslära utifrån betydelsen för hälsa, prestation och miljö.
- se på kosten ur de olika perspektiven miljö, hälsa 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:**

- goda kunskaper om olika kost- och näringsrekommendationer, energi och näringsämnen samt människans energibehov.
- goda kunskaper om sambandet mellan kost, livsstil och livsstilsrelaterade sjukdomar.
- goda kunskaper inom matval kan påverka miljö på kort och lång sikt. I denna innefattas även goda kunskaper inom aktuella rekommendationer, i syfte att gynna hållbar utveckling.
- kan kritiskt granska och analysera kost och näring utifrån betydelsen för hälsa, prestation och miljö.