

# Certifierad Kostrådgivare

## MODUL 1

### NÄRINGSLÄRA

- Näringslära grundläggande
- Kolhydrater
- Protein
- Fett
- Näringsinnehåll
- Kaloriinnehåll
- Makroinnehåll
- Aminosyror

### VITAMINER OCH MINERALER

- Dagsbehov och riktlinjer
- Referensvärdena i kosten
- Dagsbehov
- A-vitamin
- C-vitamin
- D-vitamin
- E-vitamin
- K-vitamin
- B-vitamin1
- B-vitamin2
- Vitamin B3
- Vitamin B5
- Vitamin B6
- Vitamin B9
- Vitaminet B12
- Biotin
- Kolin

### MINERALER

- Kalcium
- Klorid
- Magnesium
- Fosfor
- Kalium
- Natrium
- Svavel
- Krom
- Koppar
- Flour
- Jod
- Järn
- Selen
- Zink

### WEBBINARIUM

- Webinarium

## MODUL 2

### DIETER

- LCHF/KETO
- LCHP
- 5:2
- GI
- Stenålderskost -Paleo

### LIVSMEDEL

- Näringsinnehåll
- Kloka näringsval
- Makro
- Makrofördelning
- Livsmedelverket & tallriksmodellen

### ENERGIBEHOV

- BMR
- Fysisk aktivitetsnivå
- PAL
- MET
- Specialanpassade näringsbehov

### KOSTUPPLÄGG FÖR SPECIFIKA BEHOV

- Viktminskning, muskeluppbyggnad, definiering
- Fettförbränning
- Gravditet
- Barn och ungdom
- Senior

### KOST JOURNALER

- Kost mall
- Kostschema
- Klientmall

### WEBBINARIUM

- Webinarium

# Certifierad Kostrådgivare

## MODUL 3

### LIVSMEDEL

- Livsmedel & näringsinnehåll
- Energimängd
- Makrofördelning

### KOSTTILLSKOTT

- Syntetiska kosttillskott
- Aminosyror
- Proteinpulver
- Kaseinpulver
- Sojaprotein
- Hampa protein
- Risprotein
- Ärtprotein
- Havreprotein
- ALA
- CLA
- Pre workout
- Kreatin
- Gainer
- Beta-Alinin
- L-tyrosin
- L-arginin
- BCAA
- Energidrycker
- Protein & energibars
- Naturliga kosttillskott

### HÄLSOFRÄMJANDE OCH HÅLLBARA LIVSMEDEL

- Hållbara livsmedel
- Svenska råvaror
- Ekologiska livsmedel

### DOPNING

- Historik
- Vad är dopning
- Kroppens reaktioner vid dopning

### WEBBINARIUM

- Webinarium

## MODUL 4

### ALLERGIER

- Allergier
- Överkänslighet mot livsmedel
- Korsallergier
- Vegetarian
- Vegan

### KOSTPROGRAMMERING

- Kostmallar
- Kostschema
- Journal klienter

### SKAPA RECEPT

- Skapa recept
- Recept mallar
- Näringsuträkningar

### WEBBINARIUM

- Webinarium

## MODUL 5

### LEVNADSVANOR

- Levnadsvanor
- Livsstil
- Olika livsstilar
- Hälsosamma livsstilar
- Ohälsosamma livsstilar
- Påverka livsstil och levnadsvanor
- Fysisk aktivitet
- Svenska riktlinjer
- Motionsvanor
- Nordiska motionsvanor

### FYSISK INAKTIVITET

- Konsekvenser
- Psykisk sjukdom
- Diabetes
- Högt blodtryck
- Metabolismen
- Smärta
- Cancer
- Artros

### NUTIDSJUKDOMAR/FOLKSJUKDOMAR

- Vad är en folksjukdom
- Vanligaste folksjukdomar
- Förebyggande åtgärder

### STRESS

- Positiv stress
- Negativ stress
- Akut stressreaktion
- Posttraumatisk stressreaktion
- Stresshantering
- Kartläggning stress
- Dopamin, adrenalin, kortisol

### SOCIALA MEDIER

- Mobilfri zon
- Sociala mediers påverkan
- Basala behov
- Sömn
- Återhämtning

### WEBBINARIUM

- Webinarium

# Certifierad Kostrådgivare

## MODUL 6

### SOCKER

- Sockerkänslighet
- Hur påverkar sockret vår kropp
- Fysisk och psykisk påverkan

### INSULIN

- insulinresistens
- Metabola syndromet
- Socker & sjukdomar

### SOCKERARTER

- Glukos
- Fruktos
- Laktos
- Maltos
- Sackaros
- Sockrets olika benämningar

### INNEHÅLLSFÖRTECKNINGAR

- Det dolda sockret
- Hur mycket socker
- Socker en drog
- De vita produkterna

### BELÖNINGSSYSTEMET

- Hjärnans belöning och beroende system
- Socker beroende
- Kartläggning sockerberoende
- Programmering
- Matdagbok
- Sockerfria recept

### WEBBINARIUM

- Webinarium

### EXAMEN

- Examenuppgift



## Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

## Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

## Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

## Examensbenämning

Certifierad Kostrådgivare

## Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 15 veckors heltidsstudier