

Certifierad Kostrådgivare för Seniorer

Specialisering mot sockerfri och antiinflammatorisk kost

MODUL 1

Fysiologi del 1
Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlets uppbyggnad
Blodkärlets anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Våra muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning
Fysiologi del 2
Födans nedbrytning
Näringsämnet kolhydrater
Näringsämnet Protein
Näringsämnet Fett
Lymfa
Munhålan
Magsäcken
Tunntarmen
Tjocktarmen
Njurarna
Bukspottskörteln
Levern
DNA
Celler
Immunsystemet
BMI
Kroppens sammansättning

MODUL 2

Näringslära 1
Näringslära
Kolhydrater
Rekommendationer för kolhydrats intag
Socker
Blodsocker
Fibrer
Vattenlösliga fibrer
Vatten olösliga fibrer
Stärkelse
Kolhydraternas funktion i kroppen
Kolhydraternas nedbrytning
Kolhydraternas och upptagning
Näringslära 2
Protein
Aminosyror
Rekommenderat intag av protein
Fett
Mättat fett
Enkelomättat fett
Fleromättat fett
Omega 3 & Omega 6
Fettets funktioner
Samansättning av fett
Vilka fetter är bra för oss
Rekommenderat intag av fett
Näringslära del 3
Alla mineraler
Näringslära del 4
Alla vitaminer
Aminosyror

MODUL 3

Kroppen, ålderdom och kost
Varför åldras vi?
Fria Radikaler
Immunförsvaret
Äta varierat
Fysisk aktivitet
Sömn och vila
Alkohol
Rökning
Antioxidanter
Kroppens balsabehov
Sömn
Stress
Hormoner
Återhämtning
Vila
Sociala relationer
Familj
Vänner
Integrationer
Kost och åldersrelaterade sjukdomar
Förebygga, upptäcka, behandla
Benskörhet
Demens
Medelhavskost
Åldersdiabetes
Allergier
Laktos
Gluten
E-ämnen
Matallergier
Överkänslighet mot livsmedel
Vegetarian
Vegan
Religiösa åskådningar i kost

MODUL 4

Specialiseringar
Minskad aptit
Undernäring
Vatten och vätskebehov
Riskfaktorer munhälsa
Åtgärder för bättre munhälsa
Tandimplantat & Tandproteser
Sväljsvårigheter, dysfagi
Symptom dysfagi
Smak, aptit och mättnad
Näringsberikad kost
Grund kost
SNR kost
A-kost
E-kost
Anpassad kost
Timbalkost
Passering av mat
Nattfasta
Måltidsordning
Kosttillskott & Medicin
Ginkgo
Q 10 (382)
Multivitamin
Medicinering och kosttillskott

MODUL 5

Måltidsmiljö
Måltidsmodellen
Matglädje och motivation
Medverkande
Kroppens energibehov
Hur mycket energi behöver vi?
BMR
Fysisk aktivitetsnivå PAL
MET
Specialanpassade näringsbehov
Tallriksmodellen
Livsmedelsverkets rekommendationer
Kostschema
Kost mall
Upplägg för specifika behov
Viktnedgång
Muskel uppbyggnad
Specifika kostbehov vid t ex medicinering
Menyer för individen
Menyer för boende
Skapa recept och mat för öga och gom

MODUL 6

Socketfri kosthållning
Socketrets fysiska påverkan
Socketrets psykiska påverka
Utan tillsatt socker
Socker fritt
Lätt sockrat /Light
Sötningemedel
Utan vanligt socker
Naturligt sötat
Fruktsocker
Druvsocker
Glukos
Sirap
Stevia
Björksocker
Mjölksocker
Det dolda sockret
Antiinflammatorisk kosthållning
Inflammation
Hormoner & gener
Folksjukdomar
Välfärdssjukdomar
Immunförsvaret & inflammation
Virus & bakterier
Kroppens försvarssystem
Allergi
Antikroppar
Biogena aminer
Histamin
Dao
Inflammation & tarmar
Inre och yttre inflammationer
Autoimmunitet
Kronisk inflammation
Övervikt och inflammation
Certifiering



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 för Seniorer

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 6-8 veckors heltidsstudier