

Certifierad Vegansk Kostrådgivare

MODUL 1

Fysiologi del 1

Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlets uppbyggnad
Blodkärlets anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
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

Kaliper
Bia våg
Bod pod
Vad betyder kroppsfettet
Näringslära
Makrofördelning
Kolhydrater
Socker
Blodsocker
Fibrer
Stärkelse
Kolhydraternas funktion i kroppen
Kolhydraternas nedbrytning och upptagning
Protein
Aminosyror
Fett
Mättat fett
Enkelomättat fett
Fleromättat fett
Omega 3 & Omega 6
Fettets funktioner
Alla Mineraler
Alla Vitaminer

MODUL 2

Livsmedel
vad betyder Näringsinnehåll?
Kloka val till kroppen
Vad betyder Makro
Makrofördelning
Livsmedelsverket Tallriksmodellen
Livsmedelsverkets rekommendationer
Kostschema
Upplägg för kostschema
BMR
Viktminskning
Muskel uppbyggnad vegans kost

Definiera muskulatur vegansk kost
Kost upplägg för specifika behov
Fettförbränning
Graviditet
Barn och Ungdom 2–17 år
Seniorer
Specifika kostbehov
Klienten i fokus
Klient kontakt/möte
Klient mallar
Klientavtal
Klientmall för uppstart av kostschema
Klient Uppföljning/dokumentation
Kostmall
Vad är en kostmall ?
Vad skall en kostmall innehålla
Anpassat kostschema
Kostbevakningen
Recept formatering
Klient mall
Uppgifter om klienten
Planering
Inköpslista -Word dok att ladda ned.
Kostschema -Dokument att ladda ned

Kanel
Kardemumma
Ingefära
Ingefära
Chili
Acai
Maca
Vetegräs
Rosenrot
Energidrycker/Proteinbars
Energidryck
Energibars/Proteinbars
Energibars/Proteinbars
Energibars/Proteinbars
Hälsokost
Hälsokost litteratur
Kan kosttillskott vara skadligt?
Vem tjänar pengar på andra hälsa/ ohälsa?
DOPING
Historik
Vad är doping
Anabola Steroider
Anabola Steroider
Film Anabola Steroider
Doping Svenska Anti doping

MODUL 3

Kommunikation

Kosttillskott
Var är egentligen kosttillskott?
Vad, Varför Om
Syntetiska kosttillskott
Viktigt
Aminosyror
Aminosyror
Växt baserade Proteinpulver
Sojaprotein
Kikärtsmjöl
Hampa protein
Ärtprotein
Insekts protein
ALA
CLA
Zink
Magnesium
Järn
Järn
Kalcium
Vitaminer
Pre workout
Naturliga kosttillskott
Nypon
Gurkmeja

MODUL 4

Hälsa
Olika perspektiv på hälsa
Vad är hälsa?
Folkhälsoarbete generellt
Skolans hälsoarbete generellt
Arbetsplatsernas hälsoarbete generellt
Vård och omsorgssektorns, hälsoarbete
Hälsoarbete inom privata sektorn
Vad är Friskfaktorer
Vad är Riskfaktorer
Lagstiftning om hälsa
Lokalt
Kommun
Mål och stadgar om hälsa, Länsstyrelsen
Hållbar kost
Vad är hållbar kost?
Hur definierar man en hållbar kost
Växthusgaser
Kravmärkt
Ekomärkning
Närodlat
Odling i eget hushåll
Proaktivt arbete
Hur kan man arbeta proaktivt med hållbar kost mot:
Kommun
Skola
Privata sektorn, företag, fitness anläggningar
Spa & Konferens.
Miljöanpassad livsstil
Vad innebär miljöanpassad livsstil?
Regler kring miljön och klimatpåverkan
Livsmedelsverket
FN agenda 2030

MODUL 5

Vegetarian
Vegan
Lakto-vegan
Ovo-vegetarian
Lakto-ovo-vegetarian
Pescetarian
Flexitarian
Klimatarian
Varför väljer man vegetarisk kost?
Etik
Miljö
Hälsa
Medicin
Vegansk kost en trend?
Veganska och Vegetariska recept
Receptbank
Skapa recept
Layout recept
Frukost recept
Mellanmåls recept
Lunch/Middags recept
Bröd/Bakverks recept

MODUL 6

Kroppens basala behov
Sömn
Sömnvanor
Kroppens reaktion vid sömn
Detox
Ljuskänslighet
Nattemperatur
Vila
Återhämtning
Kroppens nedvarvnings funktioner
Skapa mobil fria zoner/tider
Sociala medier
Fysisk aktivitet
Aktivera kroppens funktioner
Stress
Negativ stress
Positiv stress
Kortisolens påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Behandling av långvarig stress
Utmattnings syndrom
Behandling av utmattnings syndrom



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 Vegansk Kostrådgivare

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 15 veckors heltidsstudier.