



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Yh Yrkehögskolan

Näringslära och kostrådgivning

CSN-berättigad kurs som ger 25 YH-poäng

Hösten 2023 i Malmö, Linköping eller Stockholm





Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
 - EuropeActive
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkehögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Näringslära

Under denna utbildning lär vi ut grunderna inom näringslära och hur vår kost påverkar vår hälsa. Du som deltar kommer få kunskap och verktyg som gör att du kan hjälpa andra att må bättre och förstå kopplingar mellan kostvanor och eventuella hälsoproblem samt lära dig mer om matens innehåll och näring.

Utbildningen koncentrerar sig inte på någon speciell diet utan poängterar snarare vikten av att ha ett öppet sinne och god baskunskap som gör att man kan förhålla sig till olika rön och synsätt på ett neutralt sätt.

Kostrådgivning

Efter denna utbildning kan du arbeta med kost- och näringsfrågor inom ramen för friskvård. Utbildningen passar bra för dig som redan jobbar inom området, till exempel massageterapeut, personlig tränare, hälsopedagog, skolpersonal, sjukvårdspersonal eller för dig som är intresserad av att lära dig mer om kost och näring. En annan yrkesgrupp som har nytta av denna utbildning är de som jobbar med matlagning. Du kan bli en värdefull kompetensresurs till exempel för kockar och restauranger.

Utbildningen är också mycket värdefull för din egen hälsa och för dina närståendes hälsa. Många som lär sig mer om kost och näring gör också egna betydelsefulla ändringar i sin kost som får stora positiva konsekvenser för det egna välmåendet. Du kan gärna gå denna utbildning enbart för din egen skull!

YH-poäng

Utbildning läses som så kallad enstaka kurs tillsammans med våra klasser som läser YH-utbildningar till "Medicinsk massageterapeut". Den ger därmed YH-poäng.

Yrkehögskolan

Yrkehögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkehögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkehögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.

Kursupplägg

Näringslära och kostrådgivning

25 YH-poäng

Utbildningen bedrivs på 50% under cirka 12 veckor.

Totalt ingår cirka 45 timmars lärarledd tid.

Näringslära och kostrådgivning

Kursens syfte är att ge den studerande kunskaper om och stor förståelse för den betydelse kost och kostvanor har för hälsa och fysisk aktivitet. Kursen ger även kunskaper om de näringsämnen som bygger upp kroppen och deras funktion. Den studerande får både praktiska och teoretiska kunskaper om den kost som leder till bättre hälsa samt insikt om kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar. Vidare syftar kursen till att den studerande ska kunna göra kostanalyser samt planera och genomföra kostrådgivning inom ramen för friskvård för att coacha kunden till en hälsosammare livsstil via kosten.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- kolhydrater, fett och proteiner samt hur dessa används i kroppen för energiomsättning, uppbyggnad och fysiologiska processer
- viktiga näringsämnens och vitaminers betydelse för välbefinnande och processer i kroppen, till exempel muskelarbete
- och förståelse för kost som syftar till att ge bättre hälsa
- kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar
- och förståelse för kostens och kostvanornas betydelse för hälsa och fysisk aktivitet.
- specialiserade metoder för kostundersökning och kostregistrering via kostdataprogram som hjälpmedel
- samtalsmetoder för att vägleda kunden till en hälsosammare livsstil via kosten
- olika kosttillskott och när dessa är lämpliga att använda

Färdigheter i att:

- tolka och analysera vilken kost som är lämplig för olika prestationer utifrån innehåll, sammansättning och intag
- planera, genomföra och utvärdera individanpassade kostprogram
- tillämpa och tolka kostdataprogram som hjälpmedel för kostundersökning och kostregistrering
- kommunicera med kunder på ett förtroendeingivande och lättförståeligt sätt

Kompetenser för att:

- planera, genomföra och följa upp kostrådgivande samtal för att hjälpa kunden till bättre hälsa utifrån ett kostperspektiv
- självständigt ta fram och anpassa kostprogram för individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar. I detta ingår bland annat att hitta rätt nivå, ta hänsyn till andra livsfaktorer, kunna styra efter träningssäsong och kunna rekommendera kosttillskott

Allmän information om utbildningen

Kursupplägg

Utbildningen kan läsas i Linköping, Malmö eller Stockholm tillsammans med klasserna som läser YH-utbildningen "Medicinsk massageterapeut".

YH-klasserna har praktikperioder eller läser andra kurser parallellt, därför varierar det hur mycket tid man behöver vara på skolan för lärarledd tid. Utbildningen varvas med lärarledd tid på skolan och studier på hemmaplan.

Följande dagar är lärarledda på de olika orterna:

Stockholm

25/8, 31/8, 14/9, 15/9, 26/9, 9/10, 23/10

Malmö

25/8, 1/9, 11/9, 25/9, 9/10, 13/10, 27/10

Linköping

Lärarledd tid kommer ligga under följande veckor, där det kommer vara ca en lärarledd dag per vecka. v41, v43, v45, v47, v49, v2 2024, v4 2024

Efter de lärarledda dagarna ska en inlämningsuppgift i kostrådgivning genomföras. När den är klar och godkänd får deltagarna sina diplom.

Antagning

Alla anmälningar som inkommit innan sista anmälningsdag tas med i vårt antagningsförfarande.

Om vi skulle ha fler sökande än antal platser sker urval via intervju. Efter sista ansökningsdag tar vi emot sökande löpande tills platserna är slut.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkes högskolan.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkeshogskolan.se/Om-ansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3, Engelska 5 från gymnasieskolan, eller motsvarande kunskaper.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Kostnaden för obligatoriskt litteratur och webbaserad programvara under denna utbildning blir cirka 500 kronor.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad i förhållande till hur många YH-poäng man läser. Här följer CSN-perioderna som gäller för de olika orterna:

Stockholm

230821 – 231027, 50% 25 YH-poäng

Malmö

230821 – 231027, 50% 25 YH-poäng

Linköping

231009 – 231215, 50% 25 YH-poäng

Notera att utbildningen i Linköping avslutas i januari 2024, men CSN-stödet fördelas helt och hållet innan årsskiftet. Anledningen till detta är att CSN-stödet behöver läggas ut under sammanhängande veckor.

Resa och boende

Linköping

I Linköping har vi kontakt med rumsuthyrare och vi bistår gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Skolan ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

Malmö

Vi har betalparkering vid skolan och på gatorna runt skolan är det gratis parkering.

Kommer du till Malmö med tåg eller fjärrbuss kan du komma vidare till skolan via lokalbussar.

Stockholm

Det finns betalparkering i närheten av skolan.

I övrigt finns det gott om kommunikationsalternativ till skolan som ligger i närheten av stationer för tunnelbana, pendeltåg och tvärbana. Det finns också busshållplats i närheten.

Ansökan till Näringslära och kostrådgivning

Start hösten 2023

Personnummer		
Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Välj utbildningsort

- Malmö, start 25:e augusti 2023
- Stockholm, start 25:e augusti 2023
- Linköping, start 9:e oktober 2023

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.
- Intyg som styrker kunskaper i humanbiologi om du vill tillgodräkna dig kursdelen Humanbiologi.

Sista ansökningsdag är 31:e maj 2023. Efter sista ansökningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: