



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

NÄRINGSLÄRA OCH KOSTRÅDGIVNING

CSN-berättigad YH-kurs som ger 25 YH-poäng

Hösten 2024

Linköping Malmö Stockholm



CSN-BERÄTTIGAD YH-KURS

Utbildningen läses som så kallad enstaka kurs tillsammans med våra klasser som läser Yrkeshögskoleutbildningar till "Medicinsk massageterapeut". Den ger därmed YH-poäng och berättigar till CSN-stöd.

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 näringsrådgivning 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 Yrkeshögskolan

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

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

KUR SINNEHÅLL

NÄRINGSLÄRA OCH KOSTRÅDGIVNING

Utbildningen bedrivs på 50% under cirka 12 veckor.
Totalt ingår cirka 45 timmars lärarledd tid.

Utbildningen är indelad i följande kursdelar:

Näringslära:

- Protein, fett, kolhydrater
- Energiomsättning
- Vitaminer och mineraler
- Kosttillskott
- Livsstilssjukdomar och mat

Kostrådgivning:

- Hälsodeklaration
- Kostregistrering
- Coaching
- Intervjuteknik

KURSPLAN

Kursens syfte är att ge kunskaper om 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. Deltagarna 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 deltagarna 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 deltagarna 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 näringsämnen 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 tränings säsong 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". Utbildningen varvas med lärarledd tid på skolan och studier på hemmaplan. Följande dagar är preliminärt schemalagda som lärarledda dagar på skolan.

Stockholm, hösten 2024

19/8, 29/8, 12/9, 13/9, 24/9, 7/10, 21/10

Malmö, hösten 2024

23/8, 30/8, 9/9, 23/9, 7/10, 11/10, 25/10

Linköping, hösten 2024 - våren 2025

11/10, 25/10, 7/11, 22/11, 16/12, 19/12, 20/12, 23/1, 24/1

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

Antagning

Alla ansökningar som inkommit innan sista ansökningsdag 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.

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

2024 08 19 – 2024 10 25, 50%, 25 YH-poäng

Malmö

2024 08 19 – 2024 10 25, 50%, 25 YH-poäng

Linköping

2024 10 07 – 2025 02 21, 25%, 25 YH-poäng

Bergqvist Utbildningar

Adress Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping

Adress Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress Stockholm: Gustavlundsvägen 151H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: info@bergqvistutbildningar.se

Hemsida: www.bergqvistutbildningar.se

ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

Antagningskrav

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

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.

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.

KURSANSVARIG

Ellinor Ladenberg är huvudansvarig för utbildningen. Hon är utbildad inom näringslära, med inriktning på klinisk nutrition och näringsmedicin i Sverige och USA.

Ellinor arbetar med företag som hälsoinspiratör, med individuella rådgivningar och som frilansande konsult och skribent inom närings- och funktionsmedicin.



Ellinor Ladenberg

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 250-300 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. 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

Personnummer	
Förnamn	Efternamn
Utdelningsadress	Postnummer och ort
Mobiltelefon	E-mail

VÄLJ ORT OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLE

- Malmö, start 23:e augusti 2024
- Stockholm, start 19:e augusti 2024
- Linköping, start 11:e oktober 2024

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.

Sista ansökningsdag är **31:e maj 2024**. 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:
Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping