



# Skola för Beröring

Taktil Stimulering Kost och Hälsa Utbildning Föreläsningar

---

Fortbildning i Taktil Stimulering  
Utbildning

## Ämne: Kost och Hälsa

### Kursplan

- Mål:** Att bli kostansvarig inom arbetsområdet  
Kunskap om näringsberäkning  
Kunskap om ätandets betydelse  
Kunskap om kostens betydelse för välbefinnande
- Delmål:** Kunskap om matsmältningssystemet  
Kunskap om planering av kost på institution  
Kunskap om planering av kost i hem  
Kunskap om livsmedel  
Kunskap om livsmedelshantering  
Kunskap om livsmedelshygien  
Kunskap om nedbrytning av föda till näring  
Kunskap om undernäring, övernäring  
Kunskap om näringstillskott  
Kunskap om ämnesomsättningssjukdomar
- Innehåll:** Genomgång av matsmältningssystemet  
Diagnoser och syndrom beroende av kostanpassning  
Glutenintolerans, glutenallergier  
Laktosintolerans, kaseinallergier  
Matens psykologiska betydelse  
Kost i olika kulturer  
Ätstörningar  
Sväljproblem  
Näringstillförsel  
Matning, bestick, tallrikar  
Kostgenomgång  
Specialkost  
Livsmedelslagstiftning  
Matsedlar  
Nutritionsanamnes



Nutritionstatus  
Näringsberäkning  
Vätskans betydelse  
Mag- och tarmsjukdomar  
Födoämnesallergier  
I vilket födoämne finns vilken näring  
Identifiering av näringsstatus  
Nedbrytning av föda till näring  
Kroppstemperaturens betydelse  
Genomgång av protein, kolhydrater, fett  
Identifiering av undernäring och övernäring  
Problem i matsmältningssystemet vid olika diagnoser  
Genomgång av vitaminer, mineraler samt spårämnen  
Tillsatser i kosten och dess effekter på människan

Projektarbete 60 timmar:

Intervju av 5 personer  
Lägga om kostprogram för 1 person  
Göra en egen kostomläggning  
Inläsning av litteratur  
Följa media-informationen om kost  
Handledning

Utbildningens längd:

Totalt 132 timmar

Intyg: Diplom lämnas efter genomgången och godkänd utbildning

Krav på bakgrund:

Vårdutbildning eller annan som bedöms likvärdig

Lärare: Gunilla Birkestad  
Föreläsare utifrån