

Studieplan Natuurvoedingsadviseur

1. Conceptuele deel

In de opleiding *Natuurvoedingsadviseur* leert de student cliënten te adviseren hoe ze met de juiste, natuurlijke voeding een goede gezondheid kunnen bereiken en onderhouden. De basis van het werk van de natuurvoedingsadviseur is om samen met de cliënt te komen tot een optimaal eetpatroon op basis van de principes van de natuurvoeding. Na het volgen van de opleiding is de student in staat om professioneel advies over natuurvoeding te geven.

De opleiding *Natuurvoedingsadviseur* is bij uitstek geschikt voor therapeuten, verpleegkundigen, hulpverleners en mensen die een eigen praktijk willen starten als natuurvoedingsdeskundige.

De opleiding voorziet de student van brede kennis op het gebied van natuurvoeding. Goede voeding doet veel meer dan het lichaam voorzien van de brandstoffen die het nodig heeft voor de productie van energie en lichaamswarmte. Goede voeding bevat ook voedingsstoffen die direct of indirect worden gebruikt bij de vele regulatie-, verdedigings- en herstelprocessen in het lichaam.

In de opleiding wordt uitgebreid ingegaan op:

- de werking van de spijsvertering en de lever
- voedingsleer en voedingsmiddelen
- reguliere en alternatieve voedingsinzichten
- orthomoleculaire voedingsleer
- herstellen van het zuur-base-evenwicht
- ontstekingsremmende voeding
- de energie- en hormoonhuishouding
- fytonutriënten en kruiden
- natuurvoeding bij chronische klachten

Naast theoretische kennis leert de student hoe hij verantwoorde en onderbouwde adviezen geeft op het gebied van voeding en leefstijl. De opleiding besteedt ten slotte aandacht aan het vormgeven van een begeleidingstraject op maat, communicatie- en coachingsvaardigheden en het succesvol opzetten van een eigen praktijk.

Na afronding van de opleiding *Natuurvoedingsadviseur* kan de student cliënten die door middel van natuurvoeding aan hun gezondheid willen werken een individueel begeleidingstraject aanbieden.

2. Contextuele deel

De opleiding *Natuurvoedingsadviseur* is een thuisstudie op hbo-niveau met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld.

Er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal mbo- of havo-denkniveau is wenselijk.

De opleiding bestaat uit 26 lessen. De studiebelasting bedraagt 5 uur per week en de studieduur is bij een gemiddeld studietempo 12 maanden. De totale studielast van de opleiding bedraagt 262 uur, bestaande uit 156 uur zelfstudie, 104 uur online contact en 2 uur examen.

Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels huiswerkvragen (multiple choice) na elke les en een afsluitend klassikaal examen (multiple choice; gesloten boek).

Optioneel kunnen twee praktijkdagen over natuurvoeding worden bijgewoond.

3. Contentuele deel

De lesstof heeft onderstaande hoofdstukindeling:

1. De rol van voeding
2. Inleiding in de biologische wetenschap
3. Voedingsmiddelen
4. Richtlijnen Goede Voeding en de Schijf van Vijf
5. Alternatieve voedingspatronen
6. Orthomoleculaire voeding
7. De spijsvertering
8. Eiwitten
9. Koolhydraten
10. Vetten
11. Vitaminen
12. Mineralen
13. Fytonutriënten
14. Kruiden
15. De lever
16. Hormonen en neurotransmitters
17. Orthomoleculaire voedingspatronen samenstellen
18. Ziektebeelden
19. Voedingssupplementen
20. Voedselveiligheid, hygiëne en wetgeving
21. Voeding en milieu
22. Bekende diëten op een rij
23. Het belang van bewegen
24. Het begeleidingstraject
25. De voedingsadviseur als coach
26. Een eigen praktijk opzetten

Bij de opleiding zijn de volgende leerdoelen gedefinieerd:

- De student heeft kennis van de belangrijkste sociaal-culturele functies van voeding.
- De student heeft kennis van de grondbeginselen van de biologische wetenschap en de wijze waarop voeding een fysiologische behoefte vervult.
- De student heeft kennis van de opbouw en werking van het spijsverteringstelsel, de lever en de stofwisseling.

- De student heeft kennis van de verschillende macro- en micronutriënten, hun bronnen, functies en aanbevolen hoeveelheden.
- De student heeft kennis van de productgroepen van voedingsmiddelen die verkrijgbaar zijn en hoe deze in te kopen, te bewaren en te bereiden.
- De student heeft kennis van de reguliere voedingsinzichten.
- De student heeft kennis van enkele alternatieve voedingsinzichten: vegetarisme, veganisme, biologische voeding, ayurvedische voeding en macrobiotische voeding.
- De student heeft kennis van de orthomoleculaire voedingsleer.
- De student heeft kennis van verschillende visies op voedingssuppletie, de wetgeving rondom supplementen en de grondstoffen, het gebruik en de werking van voedingssupplementen.
- De student kent de werking van de hormonen en neurotransmitters en hoe deze beïnvloed worden door voeding.
- De student kent de relatie tussen voedingsmiddelen, milieu en duurzaamheid.
- De student is bekend met de meest gevolgde diëten en hun risico's.
- De student kan inzicht verkrijgen in het voedings- en leefpatroon van cliënten.
- De student kan advies inzake natuurvoeding en gezondheid geven en onderbouwen.
- De student kan individuele en preventieve richtlijnen en eetpatronen opstellen.
- De student kan gerichte natuurvoedingsadviezen geven bij gezondheidsklachten.
- De student beschikt over de benodigde communicatie- en coachvaardigheden om cliënten succesvol naar een gezonder eet- en leefpatroon te begeleiden.
- De student kan een professionele praktijk als natuurvoedingsdeskundige opzetten.

De opleiding dekt de onderstaande hbo-kerncompetenties af:

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, alsmede aan de in het beroepsprofiel geschetste (internationale) ontwikkelingen in het beroepenveld, teneinde zich te kwalificeren voor:

- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnend beroepsbeoefenaar
- Het functioneren binnen een arbeidsorganisatie in de gezondheidszorg
- De verdere professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep

1 Kennis en inzicht

De student beschikt over kennis van en inzicht in...:

- anatomie en fysiologie
- werking van de spijsvertering, de stofwisseling en de lever
- algemene voedingsleer
- gezonde voeding volgens de Schijf van Vijf
- gezonde voeding volgens de orthomoleculaire voedingsleer
- product- en waren kennis
- inkopen, bewaren en bereiden van voedsel
- energiehuishouding, energiebehoefte en -verbruik

- gewichtsbepaling, meten en wegen, BMI-normering
- professionele en verantwoorde begeleiding van cliënten
- coachings- en communicatievaardigheden
- gedragsverandering, motivatie en weerstand
- voedingssuppletie
- de relatie tussen voeding en het milieu
- het belang van beweging en de beweegrichtlijnen
- bekende dieetmethoden en hun risico's
- pathologie
- hormoon- en neurotransmitter huishouding
- ontstekingen, allergieën en intoleranties in relatie tot voeding
- contra-indicaties voor de begeleiding van cliënten
- financiële, juridische, commerciële en praktische aspecten van het opzetten van een eigen praktijk

II Probleemgericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

2 Begeleiding

De student is in staat om:

- een gestructureerd en professioneel intakegesprek te voeren
- de vraag van de cliënt te achterhalen met behulp van een anamnese
- zijn grenzen in te schatten en indien nodig door te verwijzen
- het de gezondheidssituatie en voedingsbehoefte van de cliënt te analyseren en conclusies te trekken uit de resultaten
- de cliënt inzicht te verschaffen in zijn of haar problematiek
- de juiste interventie te kiezen en de consequenties en (on)mogelijkheden van de cliënt in te schatten
- een op het individu afgestemd begeleidingstraject te realiseren
- gerichte adviezen te geven met betrekking tot voeding, gezondheid en leefstijl
- de gegeven adviezen naar de cliënt te onderbouwen
- passende dagmenu's samen te stellen of de cliënt hierbij te adviseren
- de cliënt te begeleiden en motiveren tot een blijvende verandering van zijn of haar eet- en leefpatroon
- helder en professioneel te communiceren met cliënten
- de juiste coachingsvaardigheden en motivatietechnieken in te zetten
- gegevens bij te houden over de voortgang en gesteldheid van cliënt
- het begeleidingsplan te evalueren en indien nodig in samenspraak aan te passen
- met succes een eigen praktijk op te zetten