Stabil Tudás

KÉPZÉSI PROGRAM

Készült: a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény 12. §-a alapján

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ

BELSŐ NYILVÁNTARTÁSI SZÁM: TTA

Budapest, 2024.05.25.

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	**Táplálkozási tanácsadó**
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő elsajátítsa a Táplálkozási tanácsadó képzésen a szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
1.3.	A képzés célcsoportja:	Minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A képzésben résztvevők: • megismerik az egészséges táplálkozás alapelveit, az okostányért és az élelmiszerek tápanyag-tartalmát; • képesek személyre szabott étrendeket kialakítani egészséges egyének számára, valamint az étrend és a testmozgás összehangolására. • részletes ismereteket szereznek a makro- és mikrotápanyagokról, valamint az étrend és a krónikus betegségek megelőzésének kapcsolatáról. • felismerik és megelőzik az étkezési zavarokat, támogatják a pozitív hozzáállást az egészséges táplálkozáshoz. • megismerik a jogszabályi követelményeket és az engedélyezési folyamatot a táplálkozási tanácsadói vállalkozás indításához és működtetéséhez. • képesek lesznek értékelni és alkalmazni a táplálkozási kutatások eredményeit, valamint kritikai gondolkodással közelíteni a táplálkozástudományi információkhoz. • kompetenciát szereznek az egészséges életmódra vonatkozó programok kialakításában és támogatásában, elősegítve a hosszú távú pozitív változásokat az egyének életében.

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	nem szükséges
2.2.	Szakmai végzettség:	nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	nem szükséges
2.4.	Egyéb feltételek:	nincs

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszáma:	120 óra

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése:[1]	Óraszáma:
4.1.	**Táplálkozási tanácsadó**	120 óra

4.1. Tananyagegység

4.1.1.	Megnevezése:	**Táplálkozási tanácsadó**
4.1.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő elsajátítsa a Táplálkozási tanácsadó képzésen a szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése.
4.1.5.	Óraszáma:	120 óra
4.1.6.	Beszámítható óraszáma*:	0 óra
4.1.7.	Tartalma:	**Bevezetés a táplálkozási tanácsadásba – 10 óra** Az egészséges táplálkozás alapelvei Táplálkozási piramis és ajánlások Élelmiszerek és tápanyagok áttekintése (makro- és mikrotápanyagok) Alapfogalmak **Anatómia és fiziológia – 10 óra** Az emésztőrendszer működése Tápanyagok felszívódása és anyagcseréje Az endokrin rendszer és hormonok szerepe a táplálkozásban **Ételkészítési technológiák és egészséges életmód – 10 óra** Ételkészítési technológiák Egészséges életmód, okostányér koncepció **Korcsoportonkénti táplálkozás – 10 óra** Táplálkozás különböző korcsoportok számára Speciális igények és ajánlások **Különböző kórképek és népbetegségek – 10 óra** Népbetegségek és táplálkozási kapcsolatok Kórképek (hormonális és endokrin betegségek) Különböző kórképek kezelése és a megfelelő szakemberhez fordulás **Életmódváltás és diéta – 10 óra** Életmódváltás és diétatervezés Egészséges étkezés és testmozgás összehangolása **Sport és táplálkozás – 10 óra** Étrendek tervezése sportolók számára Sporttáplálkozás alapelvei **Növényi alapú étrend és tanácsadás felépítése – 10 óra** Növényi alapú étrend előnyei és kihívásai Táplálkozási tanácsadás struktúrája és gyakorlati alkalmazása

*Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha a képzés óraszámába beszámítható

		Allergia és intolerancia – 8 óra Ételallergiák és intoleranciák felismerése és kezelése Speciális diéták az allergiák és intoleranciák kezelésére **Vitaminok, nyomelemek és étrendkiegészítők – 8 óra** Vitaminok és nyomelemek szerepe az egészségben Étrendkiegészítők használata és értékelése **Étkezési zavarok és táplálkozási mentálhigiénia – 8 óra** Étkezési zavarok felismerése és kezelése Mentális egészség támogatása az egészséges táplálkozás révén **Vállalkozási alapismeretek – 10 óra** Üzleti terv készítése Pénzügyi tervezés és árképzés Jogszabályi követelmények és engedélyezés **Összefoglalás és gyakorlás – 6 óra** Esettanulmányok és gyakorlati alkalmazások Táplálkozási terv kidolgozása és követése Étrendi tanácsadás gyakorlása egészséges egyéneknél
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről külön igazolás nem kerül kiállításra. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: (fő)	100 fő

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	A képzés során a résztvevő előrehaladását ellenőrző szóbeli kérdések, megbeszélések. A képzés záróvizsgával zárul. A képzés záróvizsgával zárul. A záróvizsga a képzés végén kerül megtartásra, feladatait a képző intézmény határozza meg, formája: tesztfeladat. A záróvizsga alapján a megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek: • Megfelelt: legalább 51%-os teljesítmény • Nem felelt meg: 51% alatti teljesítmény

7. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	**TANÚSÍTVÁNY** *2013. évi LXXVII. törvény 13/B. §* *11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)*
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a 6.1 pontban leírt záróvizsgán a „Megfelelt" minősítés megszerzése, a képzési díj teljes körű befizetése A *2013. évi LXXVII. törvény* 13/B § (1)-nak megfelelően a Tanúsítvány a képzésben részt vevő személy kérésére kerül kiállításra.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	A képzési tartalomnak megfelelő középfokú vagy felsőfokú végzettséggel vagy szakképesítéssel, vagy gyakorlattal rendelkező oktató.
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: a résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, tanulói és tanári létszámnak megfelelő asztal és szék, laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek; • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	nincs
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-