

340. A Táplálkozás és testsúlyszabályozás megnevezésű, 10340-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

Munkája során felhasználja a korszerű táplálkozástudomány eredményeit
Tárgyilagos, szakmai érvekkel alátámasztott véleményt alakít ki az egyes táplálkozási irányzatok, diéták, valamint a különböző táplálékkiegészítők előnyeiről és hátrányairól
Megismerteti klienseivel az egészséges táplálkozás alapelveit, étrendmintákat állít össze számukra
Az edzescélok megvalósulását segítő táplálkozási javaslatokat fogalmaz meg
Felméri a kliens tápláltsági állapotát, meghatározza ideális testsúlyát
Testsúlycsökkentő mozgásprogramokat és étkezési tervet állít össze, segíti végrehajtásukat
Kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati (vagy mozgatószervi) panasz, betegség esetén szakorvos, illetve dietetikus közreműködését veszi igénybe
Közreműködik a pszichés eredetű táplálkozási zavarok tudatosításában, szükség esetén szakember igénybevételére tesz javaslatot

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

szakmai ismeretek:

Az egészséges életmód alapelemei
Egészség-promóció, az életmódváltás elősegítése
Anyag- és energiaforgalom
Kalorigén és non-kalorigén tápanyagok
Az egészséges táplálkozás irányelvei
Táplálkozási szokások, táplálkozási hibák
Táplálkozási típusok és divatdiéták
Folyadék- és elektrolitháztartás
Étrendkiegészítők
Sporttáplálkozás
Gyakorlati táplálkozástan, étrendminták
Táplálkozási zavarok lélektani háttere
Testalkat, testösszetétel, testsúly, testtömeg index
Testtudat, testkép
Az elhízás okai, fajtái, életkori sajátosságai és járulékos rizikófaktorai
Az ideális testsúly meghatározása, a testsúlyszabályozás összetevői
A testedzés energianyerési folyamatai
Testsúlycsökkentő mozgásprogramok a személyi edzésben

szakmai készségek:

Köznyelvi és szakmai beszédképesség

Személyes kompetenciák:

Döntésképeség
Fejlődőképesség, önfejlesztés
Felelősségtudat

Társas kompetenciák:

Empátia
Meggyőzőképesség
Közérthetőség

Módszerkompetenciák:

Gyakorlatias feladatértelmezés
Problémafeltárás és -megoldás
Rendszerben való gondolkodás