

Jak se stát poradcem přes výživu?

3.6.2011 Dieta str. 42 hubnutí školy výživy

Jana Šimoňáková, *KRÁČ.*

Zajímáte se o zdravý životní styl, výživu i sport a chcete se v tom zdokonalit, či dokonce radit dalším lidem? Pak se zkuste stát výživovým poradcem. Poradíme vám, jak na to.

Se stravou i s psychikou

K čemu že je vlastně dobrý výživový poradce či jiný specialista? I když si třeba myslíme, že zdravou kuchyni máme v malíčku a nic nás nemůže rozhodit, můžeme dělat chyby. Někdy i tak zásadní, že se projeví negativně na naší snaze zhubnout, nebo dokonce ovlivní naše zdraví. Výživový specialista umí zhodnotit náš jídelníček, navrhne vhodnou změnu i postup, sestaví nám jídelníček přímo na míru, zodpoví všechny všetečné otázky týkající se jídla, zdravého stravování, typických chyb při dietách apod. a pomůže vyřešit „problém“ s nedostatkem času. Bude jakýmsi naším osobním trenérem, a to nejenom v oblasti jídla, ale také ohledně podpory a motivace, či takovým malým vztyčeným ukazovátkem pomáhajícím dodržovat disciplínu. „Dobrý výživový poradce vám třeba i poradí, jak vyzrát na ‚problémové‘ situace, a doporučí další odborníky (psycholog, trenér, fyzioterapeut),“ vysvětluje nutriční poradkyně Bc. Monika Divišová.

Já, odborník

Zajímá vás tato problematika? Chtěli byste se jí věnovat jako svému koníčku, či dokonce povolání? Stačí se jen přihlásit do školy nebo na nějaký kurz. Jaký odborník z vás může být: * Dietolog/obezitolog: Podle různých zdrojů je dietologie lékařský obor specializující se na prevenci, diagnostiku a léčbu onemocnění vycházejících z chybných stravovacích návyků, onemocnění způsobených nedostatečným nebo nadměrným příjmem některých látek a geneticky podmíněných chorob. Navíc spolupracuje s mnoha jinými lékařskými obory, protože obezita není jen tloušťka. Abyste se mohli stát dietologem, musíte studovat šest let lékařství na lékařské fakultě. Obezitolog navíc teprve po atestaci z interního lékařství může absolvovat školení, které pořádá Obezitologická společnost.

* Nutriční specialista/terapeut nebo nutriční asistent: Odborník na výživu zdravých i nemocných osob, konzultant vhodné stravy s ohledem na zdravotní stav i věk pacienta. Toto označení může člověk používat jen po absolvování vysoké školy nebo vyšší odborné školy se zdravotnickým zaměřením. Nutriční asistent je absolventem čtyřletého studia na střední zdravotnické škole a smí pracovat pouze s dohledem nutričního terapeuta.

* Výživový poradce/odborník na výživu: Můžete se jím stát po absolvování různých kurzů zaměřených na výživu, jejichž kvalita se liší. V jeho kompetenci je pak poskytovat poradenství v oblasti výživy pouze u zdravých osob.

Na vysokou

Na výběr máte školu vyšší odbornou nebo rovnou školu vysokou. V obou případech vás rozhodně nemine během studia praxe v oboru, a to je velké plus pro budoucí uplatnění. Nejenže získáte kontakty a potenciální klienty, ale do budoucna také třeba pracovní místo. Výhodou na některých školách je možnost dálkového studia.

Tipy Diety

- Univerzita Karlova v Praze, obor nutriční terapeut, bakalářské studium, délka studia 3 roky, <http://www.cuni.cz> * Masarykova univerzita v Brně, obor nutriční terapeut,

- *bakalářské studium, délka studia 3 roky*, <http://www.muni.cz> * Masarykova univerzita v Brně, obor nutriční specialista, navazující magisterské studium, délka studia 2 roky, <http://www.muni.cz> *

Ostravská univerzita v Ostravě, obor nutriční terapeut,

- bakalářské studium, délka studia 3 roky, <http://www.osu.cz> * Vyšší odborná škola zdravotnická a střední zdravotnická škola, Praha, Ostrava, Plzeň, obory nutriční terapeut, nutriční asistent,

<http://www.zdravotnickaskola5kvetna.cz>,
plzen.cz Na kurzy

<http://www.zdrav-ova.cz>,

<http://www.zdravka->

Foto autor| foto: profimedia.cz

<http://lf.osu.cz/>