

# VOEDING- EN LEEFSTIJLADVIES

Passie voor voeding en gezondheid



# VOEDING- EN LEEFSTIJLADVISEUR

Vind jij het leuk om met voeding bezig te zijn en ben je geïnteresseerd in wat voeding voor jouw leefstijl kan betekenen? Bij deze opleiding duik je in de wereld van voeding! Hier leer je wat er allemaal komt kijken bij gezond eten en het verbeteren van je leefstijl. Jij kan daar straks advies over geven!

IETS VOOR JOU?

TERRA MBO

# VOEDING- EN LEEFSTIJLADVIES

## BEZOEK ONZE SCHOLEN!

2024.....

**Open dag**  
**Woensdag 13 november** Emmen, Groningen, Meppel én  
Open dag Hippische opleidingen in Assen van 16:00 - 20:00 uur

2025.....

**Open dag**  
**Woensdag 22 januari** Groningen van 15:00 - 21:00 uur  
Emmen en Meppel van 16:00 - 20:00 uur

### Informatie en aanmelden

Enthousiast geworden over de opleiding voeding- en leefstijladvies? Meld je dan aan vóór 1 april. Je kunt je inschrijven via de website. Twijfel je nog over je keuze of heb je nog vragen? Bel of mail dan gerust met één van onze decanen (de contactgegevens vind je op [mboterra.nl](http://mboterra.nl))

### Waar wordt de opleiding gegeven?

Kijk op onze website [mboterra.nl](http://mboterra.nl) bij welke vestiging van Terra de opleiding word aangeboden.

**Open dag**  
**Zaterdag 25 januari** Hippische opleidingen  
in Assen van 12:00 - 15:00 uur

**Woensdag 5 maart** Groningen van 17:00 - 20:00 uur  
Meppel en Emmen van 16:00 - 18:00 uur

**Woensdag 18 juni** Emmen, Groningen en Meppel  
van 16:00 - 18:00 uur

*Wijzigingen onder voorbehoud.*



WELKOM

TERRA MBO

[www.mboterra.nl](http://www.mboterra.nl)



## WORD JIJ DE YOUNG FOOD PROFESSIONAL VAN MORGEN?



Gezond en vol energie door het leven gaan? Het begint allemaal met wat je eet en hoe je leeft. In deze opleiding ontdek je alles over voeding, leefstijl en hoe je anderen helpt om gezonder te worden.

We duiken tijdens deze opleiding diep in het menselijk lichaam! Hoe beïnvloedt eten ons, van binnen en buiten? Welk effect heeft voeding op onze energie en organen? Leer ook over positieve gezondheid en het leefstijlroer en welke impact beweging, roken, alcohol en ontspanning op je gezondheid hebben. Deze kennis vormt de basis van al je voeding- en leefstijladviezen.

# ONTWIKKEL JIJ DE GEZONDE VOEDINGS- PRODUCTEN VAN MORGEN?

## DIT GA JE DOEN

We verkennen de nieuwste trends en ontwikkelingen in voeding, met een focus op duurzaamheid. Ooit gehoord van de eiwittransitie of korte ketens? En weet je hoe je voedselverspilling kunt voorkomen? Straks ben jij de expert!

### Creatief met voeding

Haal de chef in jezelf naar boven door te spelen met smaken en gerechten. Leer hoe je rekening kan houden met smaak, gezondheid en kwaliteit bij het ontwikkelen van gerechten en menu's. Daarmee maak jij het anderen een stuk makkelijker om gezond te eten. De creatieve en vernieuwende spellen, posters en concepten die jij bedenkt, maken gezond leven bovendien een stuk leuker!

### Leer advies geven

Je leert skills waarmee je mensen kan helpen om écht te veranderen. Van het stellen van slimme vragen en het uitvoeren van testen en metingen tot het organiseren van programma's. Je leert communiceren op maat, afgestemd op verschillende groepen mensen en situaties. Denk aan voorlichting geven in een bedrijfskantine, bij de gemeente, op een school of in de supermarkt. Daarbij doe je veel praktijkervaring op, tijdens de opleiding gaan we er zoveel mogelijk op uit.

### Jaar 1:

Het eerste jaar van de opleiding legt de basis voor werken als voeding- en leefstijladviseur. Je leert van alles over gezonde

voeding, ingrediënten, voedingskwaliteit, voedselveiligheid en informatie-uitwisseling. Je leert wat er in voeding zit, hoe het veilig bereid kan worden en wat de juiste voeding doet voor een gezonde leefstijl.

### Jaar 2:

In het tweede jaar leer je meer over voedingsvoorlichting, bewegingsleer, innovaties binnen de voedingssector, fooddesign en marketing. Je ontwikkelt vaardigheden om mensen te coachen, te begeleiden en te motiveren bij het duurzaam veranderen van hun eetpatroon. Daarnaast word je getraind in belangrijke vaardigheden zoals kritisch denken, effectief samenwerken, duidelijk communiceren en het toepassen van creatief denken in de praktijk.

### Jaar 3:

In het derde jaar van de opleiding ga je jouw expertise verder verdiepen. Je verfijnt je vaardigheden op het gebied van voeding- en leefstijladvies. Daarvoor ga je aan de slag voor verschillende bedrijven. Bovendien leer je om door te zetten, te improviseren en flexibel te zijn.

## KIES WAT JE LEUK VINDT

### Wat ga je na je opleiding doen?

Met deze opleiding kun jij aan de slag als voeding- en leefstijladviseur. De opleiding rust je uit met een schat aan kennis en praktische vaardigheden die breed inzetbaar zijn. Nog niet uitgestudeerd? Dan kun je door het hbo!

### Waar kan ik gaan werken?

Als voeding- en leefstijladviseur kun je aan de slag in organisaties waar voeding en leefstijl een belangrijke rol spelen. Denk bijvoorbeeld aan (praktijkondersteuning bij) een diëtistenpraktijk, een voedingskliniek, fitnesscentrum, ziekenhuis, gemeente of zorginstelling. Ook kun je aan de slag voor particuliere klanten, scholen, bedrijfsrestaurants of cateringbedrijven. Workshops en presentaties geven, voorlichtingsbijeenkomsten organiseren. Je kunt allerlei mensen adviseren, van jong tot oud, van sporters tot mensen die juist minder vitaal zijn. Werk jij het liefst voor een baas of word je zelfstandig ondernemer? Het kan allebei!

### Verder studeren na je opleiding?

Wil je nog dieper duiken in de wereld van voeding en gezondheid? Dan ligt een hbo-opleiding binnen handbereik. Met jouw diploma als basis kun je diverse richtingen inslaan. Denk aan opleidingen als Voeding en Diëtetiek, Voedingsmiddelentechnologie, of zelfs een studie gericht op gezondheidsmanagement.

### Leren in de praktijk: klaar voor het echte werk

Leren doe je op school, maar vooral in de praktijk! Bij Terra loop je daarom veel stage. In het mbo heet dit beroepspraktijkvorming (BPV). Dit is een verplicht en belangrijk onderdeel van je opleiding. Tijdens de BPV werk je mee in een bedrijf. Zo leer je het bedrijfsleven kennen en kun je alles wat je leert op school oefenen in de praktijk. Je BPV volg je bij erkende leerbedrijven. Dit zijn organisaties die veel ervaring hebben met het opleiden van studenten.

Alles even overzichtelijk bij elkaar:

## VOEDING- EN LEEFSTIJLADGIES

### NIVEAU EN STUDIEDUUR

| DIPLOMANAAM                   | NIVEAU | STUDIEDUUR |
|-------------------------------|--------|------------|
| Voeding- en leefstijladviseur | 4      | 3 jaar     |

### Hulp of begeleiding nodig?

Heb je een vraag over de opleiding? Heb je moeite met een vak? Of gaat het misschien thuis niet zo goed, waardoor je op school minder presteert? Dan kun je altijd terecht bij je leercoach. Deze coach let er goed op hoe jouw studie gaat, je hebt ook regelmatig een begeleidingsgesprek. Verder zijn er op alle vestigingen van Terra medewerkers met specialistische kennis over bepaalde vakken. Zo helpen we jou bij je studie.

## ECHT TERRA: Ondernemend leren

Met ondernemend leren, werk je aan vaardigheden om kansen en ideeën om te zetten naar waarde voor anderen. Dat kan op financieel, cultureel, sociaal en/of ecologisch gebied zijn. Je krijg ondersteuning om van begeleid werken naar zelfstandig werken te groeien. Dit leer je eerst via eenvoudige vraagstukken die na verloop van tijd steeds complexer worden. Je leert goed onderzoek doen. Je werkt vanuit losse onderwerpen naar steeds meer samenhang en waarde- creatie. Dat doe je individueel en samen met anderen.

MAAK MORGEN  
GR<sup>EN</sup>

Kijk op  
**mboterra.nl**  
bij welke  
vestigingen de  
opleidingen worden  
aangeboden!

TERRA

MBO