

VOEDING - EN LEEFSTIJLADVISEUR ✂

TERRA

MBO

# Voeding- en leefstijladviseur

BOL

Niveau 4

4 jaar

Groningen

**Ben jij niet alleen dol op eten, maar wil je er ook je werk van maken? Met 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?**



**Je hebt interesse in voeding en leefstijl**



**Je bent sociaal en kunt goed communiceren**



**Je bent creatief en nieuwsgierig naar de wereld om je heen**

**Waar kun je deze opleiding volgen?**



**Groningen**

## Tijdens je opleiding

**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.**

### **Verschil tussen BOL en BBL**

Bij Terra kun je een BOL- en BBL-opleiding volgen. **BOL** staat voor BeroepsOpleidende Leerweg. Bij een BOL-opleiding ben je het grootste deel van de week op school en loop je daarnaast stage om praktijkervaring op te doen. **BBL** staat voor BeroepsBegeleidende Leerweg. Bij een BBL-opleiding werk je 3 of 4 dagen per week en ga je 1 of 2 dagen per week naar school. Omdat je werkt, krijg je vaak ook salaris van het bedrijf waar je werkt.

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 leefstijladvies.

### **Expert in duurzaamheid**

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.

### Dit doe je per jaar

#### 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, 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.

## Na je opleiding

**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.



### **Verder groeien in je vak? Dat kan bij TerraNext!**

De wereld verandert razend snel, ook jij merkt dit in jouw vakgebied. Je wil graag op de hoogte blijven van alle ontwikkelingen zodat je hiermee om kunt gaan in je werk. Dit betekent dat je moet blijven leren, ook wanneer je al aan het werk bent.

Dit doe je bij TerraNext. Hier kun je opleidingen, cursussen en trainingen volgen op het gebied van groen, agro, bloem en dier.

## Handig om te weten

**Wil je komend schooljaar starten met deze opleiding? Dan raden we je aan om je vóór 1 april aan te melden. De opleiding start - bij voldoende aanmeldingen - in augustus/september van het aankomende schooljaar.**

### Let op

Deze opleiding gaat alleen van start bij een minimale aanmelding van 25 studenten.

Terra MBO en Alfa-college bieden deze opleiding samen aan. Aanmelden voor deze opleiding doe je **via de website van Terra MBO**.

### Toelatingseisen

Met één van deze diploma's op zak voldoe je aan de wettelijke toelatingseisen voor een mbo-opleiding op niveau 4:

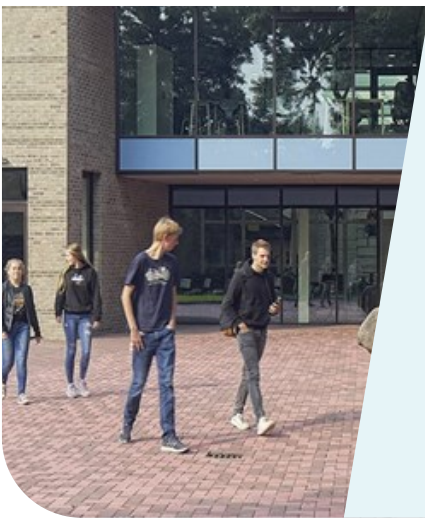
- Vmbo BB, KL, GL of TL
- Mavo
- Overgangsbewijs klas 3-4 havo/vwo
- Mbo niveau 2/3

Wanneer je je hebt aangemeld en aan de eisen voldoet, dan nodigt Terra je uit voor een intakegesprek. Daarin licht je jouw motivatie voor je studiekeuze toe.

Voor toelating tot een BBL-opleiding moet je minimaal 16 jaar zijn op 1 augustus. Daarnaast is het vereist dat je bij de start van de opleiding een werkgever (erkend leerbedrijf) hebt gevonden.

### Kosten

Ben je op 1 augustus 18 jaar of ouder? Dan betaal je lesgeld voor je BOL-opleiding of cursusgeld voor je BBL-opleiding aan Terra. Dit is wettelijk vastgesteld. Naast les- of cursusgeld moet je rekening houden met kosten voor boeken, materialen, gereedschappen, excursies en overige schoolbenodigdheden. Meer informatie over de kosten vind je hier.



## **Mbo-studentenfonds**

Heb je financiële hulp nodig? Bijvoorbeeld omdat je ouders te weinig geld hebben om schoolboeken of materialen te kopen? Dan kun je bij Terra een vergoeding aanvragen uit het mbo-studentenfonds.

9 januari 2025



## Vraag het iemand

Twijfel je nog over je keuze of heb je vragen? Bel of mail dan gerust met één van onze loopbaanadviseurs



## Thijmen Rooks

Decaan Terra Groningen



[instroomdecaan.mbo.groningen@terra.nl](mailto:instroomdecaan.mbo.groningen@terra.nl)

## Vragen over de opleiding?



[050 529 7800](tel:0505297800)



[info@mboterra.nl](mailto:info@mboterra.nl)

Bereikbaar van ma t/m vr van 9:00 tot 16:00 uur.