

Beknopt leerprogramma

Opleiding V.G.L-Consulent

Het leerprogramma beantwoordt aan de eindtermen. De V.G.L-Consulent is een samenvoeging van:

- **Voedingsconsulent:** het formuleren en verstrekken van adviezen rond gezonde en natuurlijke voeding, het begeleiden van mensen op zoek naar een beter voedingspatroon.
- **Gezondheidsconsulent:** het formuleren en verstrekken van adviezen rond natuurlijke gezondheidszorg, preventie, hygiëne en verbeteren van de algemene conditie.
- **Levenswijze consulent:** het formuleren en verstrekken van adviezen rond natuurlijke levenswijze, verantwoorde levensstijl, ecologische bewustmaking.

Het leerprogramma bestaat uit drie groepen vakken of modules, namelijk voeding, gezondheid en levenswijze.

1^{ste} jaar

Voedingsvakken

- **Voedingsleer:** na een algemene inleiding waarin het belang van een gezonde voeding wordt onderstreept, wordt in gegaan op de voedselkeuze, het zuur base evenwicht in de voeding, voedselcombinaties, kwaliteitsnormen, calorieën, eiwit, vet, koolhydraat, vitamines, mineralen, ballaststoffen, vrije radicalen, anti-oxidanten, bioactieve substanties, voedingspatronen, het berekenen van een voedingspatroon, voedingsregels en voedingsgebruiken. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen voedingsmiddelen en voedingsproducten, voedingsgebruiken.
- **Voedingspraktijk:** hygiëne, bereidingstechnieken, bereidingen, samenstellen en uitwerken van recepten, voedingsdemonstraties en presentaties.

Gezondheidsvakken

- **Gezondheidseducatie:** dit vak geeft een goed beeld van de betekenis en de efficiëntie van de natuurlijke gezondheidszorg. Op een educatieve wijze wordt er gewerkt aan het bewustzijnsproces van een betere gezondheid door een veel ruimere aanpak, gezondheid wordt in verband gebracht met voeding, levenswijze, persoonlijkheid en milieu.
- **Gezondheidskennis:** omvat de elementaire kennis van anatomie, fysiologie en pathologie.
- **Kruidenadviezen:** het formuleren en overbrengen van bruikbare adviezen op preventief vlak en onder de vorm van zelfzorg.

Vakken Levenswijze

- **Levensfilosofie:** het gaat hier over specifieke filosofische aspecten in verband met levenswijze, ecologie, milieu, levenswaarden, maatschappelijke problematiek, enz.
- **Typologie:** wie met mensen werkt, moet mensen goed kennen. De typologie is een wetenschap waarbij de mens volgens zijn aangeboren persoonskenmerken wordt ingedeeld. Hier vindt men het antwoord op de vraag: wie ben ik? De student leert niet alleen een persoonlijkheid analyseren, maar stelt vast in welke mate iemand eventueel reageert op bepaalde situaties. Bijsturing en persoonlijkheidsvorming horen eveneens tot dit vak.
- **Gesprekstechnieken:** een goed gestructureerd en efficiënt vraaggesprek is doorslaggevend in een dienstverlenend beroep met een psychosociale achtergrond.
- **Bachbloemenremedies:** is een manier om te werken met mensen, vanuit de typologie, met emotionele problemen.

2^{de} jaar

Voedingsvakken

- Afslanken: op een wetenschappelijk verantwoorde wijze leert de student, in combinatie met levenswijze en gezonde voeding, een gewichtafname doorvoeren. Veel aandacht gaat naar het voorkomen van het jojo-effect en andere nevenwerkingen.
- Voedingspraktijk: voortzetting van het eerste jaar, met extra aandacht voor esthetische en sociale aspecten van de voeding o.a. het feestmenu, buffet, receptie.
- Beroepsethiek: deontologie eigen aan dit beroep.
- Organisatieleer: voorbereiding op de praktijkvoering met informatie over wetgeving, het opstarten van een adviesbureau in hoofd- of bijberoep.

Gezondheidsvakken

- **Gezondheidskennis:** het vak van het eerste jaar wordt in het tweede jaar verder uitgewerkt.
- **Gezondheids- en voedingsadviezen:** het formuleren en het overbrengen van adviezen in verband met gezondheid en voeding in relatie met de levenswijze. In dit vak krijgen talrijke aspecten van het dagelijkse leven voldoende aandacht.
- **Volksgeneeskundige adviezen:** hier worden geactualiseerde en betrouwbare traditionele remedies aangeleerd in verband met allerlei kleine klachten en ongemakken op het vlak van de natuurlijke zelfzorg.

Vakken Levenswijze

- **Fysionomiek:** ook gelaatkunde genoemd. Het DNA-onderzoek heeft aangetoond dat er een nauw verband bestaat tussen constitutionele kenmerken en aangeboren persoonskenmerken. Het gelaat is een ideaal domein om een aantal van deze kenmerken op te sporen zodat men een vlot en efficiënt gesprek kan voeren. Een ideaal hulpmiddel in de moderne communicatie.

- **Gesprekstechnieken:** voortzetting met specifieke toepassing op de gelaatkunde.
- **Bachbloemenremedies:** uitdieping en verbreding vanuit het eerste jaar met concrete toepassingen. Veel aandacht gaat naar de ondervraging van proefpersonen.
- **Biorelaxatie:** de student maakt kennis met een eenvoudige en natuurlijke methoden om tot stressbeheersing te komen.

Evaluatie: voor alle vakken zijn er theoretische (toetsen) en/of praktijkexamens voorzien.

Onderwijssysteem: deeltijds, dwz contacturen op school en zelfstudie thuis.

Aantal lesuren: Eerste jaar telt 150 contacturen, tweede jaar telt 180 contacturen, totaal: 330 uren.

Eindwerk: de opleiding wordt afgesloten met een praktijkgericht eindwerk, dat voor een examencommissie wordt verdedigd, en waarmee de student zijn vakbekwaamheid aantoont.