



Fundacja Celeste
Brak ocen dla tego dostawcy

Jak poruszać się po cukrowym świecie? – zdrowe alternatywy dla słodczy

Numer usługi 2024/03/07/161401/2090960

📍 Łódź / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 11 h
📅 15.10.2024 do 16.10.2024

3 321,00 PLN brutto
2 700,00 PLN netto
301,91 PLN brutto/h
245,45 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Wszystkie osoby zainteresowane zdrowym stylem życia, a w szczególności tematyką wpływu cukru na zdrowie człowieka.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	10-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma na celu zwiększenie świadomości uczestników na temat cukru, powikłań związanych z nadmiernym jego spożyciem, przedstawienie wiedzy na temat cukrów niezbędnych dla funkcjonowania organizmu, edukację na temat dostępnych zamienników cukru białego oraz naukę praktycznych umiejętności przygotowywania przekąsek bez cukru.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wpływ cukru na organizm człowieka.	• Definiuje różnice między prostymi a złożonymi węglowodanami. • Opisuje proces metabolizmu cukru w organizmie. • Wykazuje zrozumienie efektów spożycia nadmiernych ilości cukru na zdrowie.	Test teoretyczny
Charakteryzuje powikłania spożycia nadmiernej ilości cukru białego	• Opisuje potencjalne skutki zdrowotne nadmiernego spożycia cukru, takie jak otyłość, cukrzyca, czy choroby serca. • Różnicuje naturalny i dodany cukry w diecie.	Test teoretyczny
Rozróżnia zamienniki cukru białego.	• Charakteryzuje różne rodzaje zamienników cukru, takie jak stewia, erytrol, czy ksylitol. • Opisuje korzyści i potencjalne zagrożenia związane z używaniem zamienników cukru.	Test teoretyczny
Przygotowuje zdrowych przekąski bez cukru.	• Planuje przepisy na zdrowe przekąski bez dodanego cukru. • Przygotowuje przekąski wykorzystując alternatywne źródła słodczy, takie jak owoce, orzechy, czy suszone owoce.	Test teoretyczny
Czyta etykiety produktów ze zrozumieniem	• Opisuje składniki, na które należy zwracać uwagę przy czytaniu etykiet produktów, takie jak dodane cukry, słodziki czy składniki zamienników cukru. • Przedstawia strategię wyboru produktów w celu unikania nadmiernego spożycia cukru.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Część teoretyczna – Cukier i jego wpływ na organizm człowieka (5 godzin zegarowych)

- Rodzaje węglowodanów (węglowodany proste i złożone) oraz ich rola w organizmie.
- Sposób metabolizowania węglowodanów w organizmie.
- Główne powikłania związane z nadmiernym spożyciem cukru.
- Dostępne zamienniki cukru białego.
- Jak prawidłowo czytać skład produktu? – proste wskazówki, na co należy zwrócić uwagę przy wyborze produktów.
- Oświadczenia producentów dotyczące cukru

Część praktyczna (5 godzin zegarowych)

Wspólne przygotowywanie prostych, zdrowych przekąsek np. kulki mocy bez dodatku cukru.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Cukier i jego wpływ na organizm człowieka	Aleksandra Drzazga	15-10-2024	10:00	15:00	05:00
2 z 3 Przyrządzanie prostych, zdrowych przekąsek bez cukru	Aleksandra Drzazga	16-10-2024	10:00	15:00	05:00
3 z 3 Test teoretyczny	-	16-10-2024	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 321,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	301,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	245,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Drzazga

Mgr dietetyki, ukończyła licencjat ze specjalnością psychodietetyki. Interesuje się zdrowym stylem życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia dostęp do zaplecza kuchennego.

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Adres

ul. Pabianicka 132
93-410 Łódź
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Malwina Klemba

E-mail dobrostan@celeste.pl

Telefon (+48) 535 677 770