



Fundacja Celeste
Brak ocen dla tego dostawcy

Talerz zdrowia dla seniora – zasady żywienia osób starszych

Numer usługi 2024/03/07/161401/2091021

📍 Łódź / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 11 h
📅 29.10.2024 do 30.10.2024

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	Osoby starsze, rodziny i opiekunowie osób starszych, osoby zainteresowane tematyką żywienia osób starszych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	24-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma na celu zapoznanie uczestników z potrzebami żywieniowymi osób starszych, z uwzględnieniem zmieniających się wraz z wiekiem warunków zdrowotnych, zwiększenie świadomości na temat potencjalnych problemów żywieniowych osób starszych, a także wykształcenie umiejętności dokonania oceny stanu odżywienia osób starszych, planowania i przygotowywania zbilansowanych posiłków oraz unikania interakcji między żywnością i suplementami diety a przyjmowanymi przez seniora lekami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje znajomość potrzeb i zasad żywieniowych oraz potencjalnych problemów żywieniowych osób starszych	• Charakteryzuje zmieniające się wraz z wiekiem warunki zdrowotne i fizjologiczne osób starszych. • Definiuje niedożywienie i odwodnienie jako potencjalne problemy żywieniowe osób starszych. • Rozróżnia specyficzne potrzeby żywieniowe osób starszych od ogólnych zasad żywienia. • Wykazuje zrozumienie wpływu odpowiedniej diety na zdrowie i samopoczucie osób starszych.	Test teoretyczny
Dokonuje oceny stanu odżywienia osób starszych z użyciem prostych testów.	• Przedstawia procedurę i narzędzia służące do oceny stanu odżywienia osób starszych. • Wykazuje umiejętność przeprowadzania prostych testów oceny stanu odżywienia. • Interpretuje wyniki tych testów i wyciągać wnioski dotyczące stanu odżywienia seniorów.	Test teoretyczny
Planuje i przygotowuje zbilansowane posiłki dla seniorów	• Projektuje zbilansowane posiłki, uwzględniając potrzeby i upodobania osób starszych. • Przygotowuje posiłki dostosowane do łatwej konsumpcji przez osoby starsze. • Ocenia zgodność przygotowanych posiłków z zasadami zrównoważonej diety seniora.	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

MODUŁ 1: Zasady żywienia osób w podeszłym wieku (5 godzin zegarowych)

- Zmiany w układzie pokarmowym osób starszych
- Czynniki żywieniowe wpływające na przebieg procesu starzenia
- Czynniki determinujące sposób żywienia osób starszych
- Przyczyny i konsekwencje niedożywienia osób w podeszłym wieku
- Cel żywienia osób starszych
- Zapotrzebowanie na energię oraz mikro- i makroelementy w diecie seniorów
- Zasady żywienia seniorów według Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w starszym wieku
- Znaczenie wody dla osób starszych i zalecenia dotyczące płynów
- Samoocena stanu odżywienia seniora
- Interakcje pomiędzy żywnością i suplementami diety a lekami
- Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych

MODUŁ 2: Przyrządzanie posiłków dla osób w podeszłym wieku – warsztat praktyczny (5 godzin zegarowych)

- Koszyk zdrowia dla seniora – planowanie listy zakupów
- Zdrowie jest na talerzu – warsztat kulinarny z przygotowywania posiłków dla osób w podeszłym wieku

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Zasady żywienia osób w podeszłym wieku	Aleksandra Sokala	29-10-2024	10:00	15:00	05:00
2 z 3 Przyrządzanie posiłków dla osób w podeszłym wieku	Aleksandra Sokala	30-10-2024	10:00	15:00	05:00
3 z 3 Test teoretyczny	-	30-10-2024	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt usługi brutto	3 321,00 PLN
Koszt usługi netto	2 700,00 PLN
Koszt godziny brutto	301,91 PLN
Koszt godziny netto	245,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Sokala

Mgr dietetyki, ukończyła ścieżkę kształcenia psychodietetyka z elementami obesitologii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

Organizator szkolenia zapewnia wszystkie niezbędne produkty potrzebne do odbycia warsztatów kulinarnych.

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