



## Szkolenie z dietetyki i zdrowego odżywiania wraz z egzaminem w Jarosławiu

Numer usługi 2024/05/17/154103/2153646

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

FUNDACJA  
POLSKIE CENTRUM  
ROZWOJU  
EDUKACJI



📍 Jarosław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 30.09.2024 do 31.12.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Nasze szkolenie z dietetyki i zdrowego odżywiania jest skierowane do osób zainteresowanych zwiększeniem świadomości w temacie zdrowego odżywiania, zdecydowanych poprawić lub zmienić stosowane nawyki żywieniowe oraz nauczyć się jak tworzyć optymalne menu żywieniowe.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	48
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa "Szkolenie z dietetyki i zdrowego odżywiania"

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Moduł 1:</b> Poznanie definicji zdrowego odżywiania i jego znaczenia dla ogólnego stanu zdrowia. Zrozumienie zasad prawidłowej kompozycji posiłków na podstawie piramidy zdrowia i talerza zdrowia. Zdobycie wiedzy na temat makroskładników odżywczych: białek, tłuszczów i węglowodanów, ich roli w organizmie i źródeł w żywności. Nabycie umiejętności identyfikowania mikroskładników odżywczych: witamin i minerałów, ich znaczenia dla organizmu i źródeł w żywności. Umiejętność rozróżniania żywności naturalnej od przetworzonej i dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.</p>	<p>Aktywny udział w wykładach i dyskusjach. Poprawne wykonanie ćwiczeń praktycznych. Zdanie testu wiedzy z zakresu podstaw zdrowego odżywiania. Przygotowanie prezentacji na temat wybranego zagadnienia związanego z zdrowym odżywianiem.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p><b>Moduł 2:</b> Umiejętność komponowania zdrowych i sycących posiłków na śniadanie, obiad i kolację. Zrozumienie roli drugiego śniadania w codziennej diecie i jego znaczenia dla utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi. Zdobycie umiejętności planowania jadłospisu na cały dzień z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i preferencji. Poznanie przykładowych jadłospisów dla różnych grup osób, np. dzieci, młodzieży, osób starszych, sportowców.</p>	<p>Aktywny udział w wykładach i dyskusjach. Poprawne wykonanie ćwiczeń praktycznych z komponowania posiłków. Zdanie testu wiedzy z zakresu komponowania posiłków. Przygotowanie tygodniowego jadłospisu dla siebie lub innej osoby.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p><b>Moduł 3:</b> Zdobycie umiejętności praktycznego przygotowywania zdrowych potraw z wykorzystaniem różnych technik kulinarnych. Umiejętność czytania etykiet żywieniowych i dokonywania świadomych wyborów podczas zakupów spożywczych. Zrozumienie zasad zdrowego żywienia w praktyce kuchennej.</p>	<p>Aktywny udział w warsztatach kulinarnych. Poprawne wykonanie potraw z wykorzystaniem poznanych technik kulinarnych. Samodzielne przygotowanie zdrowego posiłku z wykorzystaniem poznanych przepisów. Prezentacja przygotowanego posiłku i omówienie jego wartości odżywczych.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Moduł 4:</b> Zerwanie z mitem "niezdrowej kanapki" i poznanie zasad komponowania zdrowych i pysznych kanapek. Umiejętność wyboru odpowiedniego pieczywa, dodatków i sosów do kanapek. Zdobycie inspiracji do tworzenia własnych przepisów na zdrowe i sycące kanapki na różne okazje.</p> <p><b>Moduł 5:</b> Zrozumienie znaczenia wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poznanie dziennego zapotrzebowania na wodę dla osoby dorosłej i sposobów na jego zaspokojenie. Umiejętność nawadniania organizmu w ciągu dnia, również w warunkach zwiększonej aktywności fizycznej.</p>	<p>Aktywny udział w wykładzie i dyskusji na temat zdrowych kanapek. Poprawne wykonanie zdrowych i pysznych kanapek z wykorzystaniem różnych rodzajów pieczywa, dodatków i sosów. Stworzenie własnego przepisu na zdrową kanapkę i jego zaprezentowanie pozostałym uczestnikom szkolenia.</p> <p>Aktywny udział w wykładzie na temat roli wody w prawidłowym żywieniu. Poprawne obliczenie dziennego zapotrzebowania na wodę dla siebie. Prowadzenie dziennika picia wody przez jeden dzień. Przygotowanie i zaprezentowanie pozostałym uczestnikom szkolenia zdrowego i pysznego napoju nawadniającego.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p><b>Moduł 6:</b> Zrozumienie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i ogólnego samopoczucia. Poznanie różnych rodzajów aktywności fizycznej i ich wpływu na organizm. Umiejętność doboru odpowiedniej formy aktywności fizycznej do indywidualnych potrzeb i preferencji. Zdobycie motywacji do regularnej aktywności fizycznej. Umiejętność stworzenia planu treningowego na jeden tydzień.</p>	<p>Aktywny udział w wykładzie na temat aktywności fizycznej. Określenie własnego poziomu aktywności fizycznej. Wybór odpowiedniej formy aktywności fizycznej dla siebie. Stworzenie planu treningowego na jeden tydzień. Udział w zajęciach z jogi lub pilatesu.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Nie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Nie

## Program

### Moduł 1: Podstawy zdrowego odżywiania

**Część teoretyczna:** Czym jest zdrowe odżywianie? Piramida zdrowia i talerz zdrowia - zasady prawidłowej kompozycji posiłków. Makroskładniki odżywcze: białka, tłuszcze, węglowodany - ich rola w organizmie i źródła w żywności. Mikroskładniki odżywcze: witaminy i minerały - ich rola w organizmie i źródła w żywności. Żywność naturalna a przetworzona - jak dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych.

**Ćwiczenia praktyczne:**

Analiza składu makroskładników i mikroskładników w różnych produktach spożywczych.  
Określenie dziennego zapotrzebowania na kalorie i makroskładniki odżywcze dla przykładowego uczestnika.  
Porównanie składu odżywczego różnych rodzajów pieczywa.

### Moduł 2: Komponowanie posiłków

**Część teoretyczna:** Śniadanie, obiad, kolacja - jak komponować zdrowe i sycące posiłki. Rola drugiego śniadania w codziennej diecie. Planowanie jadłospisu na cały dzień. Przykładowe jadłospisy dla różnych grup osób.

**Ćwiczenia praktyczne:**

Przygotowanie zdrowego i sycącego śniadania.  
Skomponowanie zbilansowanego obiadu z wykorzystaniem różnych technik kulinarnych.  
Zaplanowanie jadłospisu na jeden dzień dla przykładowego uczestnika.

### Moduł 3: Nauka gotowania zdrowych potraw

**Warsztaty kulinarne:**

Przygotowanie zdrowej zupy krem z brokułów.  
Pieczenie kurczaka z warzywami w folii aluminiowej.  
Ugotowanie pełnoziarnistego ryżu z warzywami.  
Przygotowanie zdrowego sosu jogurtowo-ziółowego.  
Upieczenie zdrowych ciasteczek owsianych.

**Ćwiczenia praktyczne:**

Przygotowanie zdrowego posiłku z wykorzystaniem poznanych technik kulinarnych.  
Czytanie etykiet żywieniowych i dokonywanie zdrowych wyborów podczas zakupów spożywczych.

### Moduł 4: Zdrowe kanapki

**Część teoretyczna:** Mit zdrowej kanapki - jak jeść kanapki zdrowo i pysznie. Wybór odpowiedniego pieczywa, dodatków i sosów. Pomysły na zdrowe i sycące kanapki na różne okazje.

**Ćwiczenia praktyczne:**

Przygotowanie zdrowych i pysznych kanapek z wykorzystaniem różnych rodzajów pieczywa, dodatków i sosów.

Stworzenie własnego przepisu na zdrową kanapkę.

#### Moduł 5: Rola wody w prawidłowym żywieniu

**Część teoretyczna:** Znaczenie wody dla organizmu. Ile wody należy pić dziennie? Jak nawadniać organizm w ciągu dnia? Woda a zdrowa skóra i włosy.

**Ćwiczenia praktyczne:**

Obliczenie dziennego zapotrzebowania na wodę dla przykładowego uczestnika.

Prowadzenie dziennika picia wody przez jeden dzień.

Przygotowanie zdrowych i pysznych napojów nawadniających.

#### Moduł 6: Aktywność fizyczna

**Część teoretyczna:** Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Jakie rodzaje aktywności fizycznej są odpowiednie? Ile czasu należy poświęcać na aktywność fizyczną? Motywacja do regularnej aktywności fizycznej.

**Ćwiczenia praktyczne:**

Określenie poziomu aktywności fizycznej dla przykładowego uczestnika.

Wybór odpowiedniej formy aktywności fizycznej dla danego uczestnika.

Stworzenie planu treningowego na jeden tydzień.

Udział w zajęciach z jogi lub pilatesu.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	4 800,00 PLN
Koszt usługi netto	4 800,00 PLN
Koszt godziny brutto	100,00 PLN
Koszt godziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN

---

**W tym koszt certyfikowania brutto**

170,00 PLN

---

**W tym koszt certyfikowania netto**

170,00 PLN

---

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Książka

### Informacje dodatkowe

Informujemy, że planowany kurs zostanie zorganizowany w momencie zebrania się odpowiedniej liczby uczestników.

Po uzyskaniu odpowiedniej liczby zgłoszeń, skontaktujemy się ze wszystkimi uczestnikami w celu ustalenia szczegółowego harmonogramu zajęć oraz innych niezbędnych informacji.

## Adres

Jarosław

Jarosław

woj. podkarpackie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



**Martyna Adamska**

**E-mail** fundacja.pczeszkolenia@gmail.com

**Telefon** (+48) 537 792 855