



Konsorcjum
Naukowo -
Edukacyjne Spółka
Akcyjna



Podstawy żywienia człowieka zdrowego

Numer usługi 2024/06/05/52848/2171223

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 05.08.2024 do 06.08.2024

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową usługi są osoby pracujące w branży gastronomicznej jako kucharze, zainteresowane zdrowiem i zasadami żywienia dorosłych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	04-08-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Umożliwienie uczestnikom szkolenia poszerzenia wiedzy i umiejętności niezbędnych do zapewnienia zdrowego, zrównoważonego oraz bezpiecznego żywienia, uwzględniając różnorodność preferencji żywieniowych, potrzeb dietetycznych oraz restrykcji alergenów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: poznanie zasad ESG (Environmental, Social, Governance) w praktyce budowlanej, z naciskiem na zrównoważone i odpowiedzialne podejście do środowiska, społeczeństwa i zarządzania.	Test oceniający wiedzę uczestnika z zakresu znajomości zagadnień szkolenia.	Test teoretyczny
Umiejętności: Praktyczne umiejętności niezbędne do efektywnego wdrażania zasad ESG w projektach budowlanych.	ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
Kompetencje: do identyfikowania i oceniania ryzyka związanego z projektami budowlanymi oraz zdolność do podejmowania decyzji opartych na zrównoważonych kryteriach.	ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Zostanie przeprowadzona walidacja w oparciu o test teoretyczny, który będzie zawierał kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia się.

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

Zostanie przeprowadzona walidacja w oparciu o test teoretyczny, który będzie zawierał kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia się.

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

Dokument będzie zawierał informacje o przeprowadzonej walidacji w formie testu przeprowadzonego przez specjalistę w danej dziedzinie.

Program

- znaczenie zdrowego żywienia, i rola składników odżywczych- białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały,
- planowanie posiłków

- jak zaplanować pełnowartościowy posiłek uwzględniając różne grupy produktów spożywczych,
- obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego,
- gęstość energetyczna produktów, a redukcja masy ciała,
- włączanie do diety produktów „rekreacyjnych”,
- czytanie składów produktów, na co zwrócić uwagę, jak dokonywać świadomych wyborów,
- najzdrowsze diety na świecie- omówienie i propozycja produktów,
- zdrowy styl życia
- rola aktywności fizycznej, nawodnienia i utrzymania prawidłowej masy ciała.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Znaczenie zdrowego żywienia, i rola składników odżywczych- białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały	-	05-08-2024	08:00	09:30	01:30
2 z 9 Znaczenie zdrowego żywienia, i rola składników odżywczych- białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały	-	05-08-2024	09:45	11:15	01:30
3 z 9 - Planowanie posiłków- jak zaplanować pełnowartościowy posiłek uwzględniając różne grupy produktów spożywczych, a także obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego	-	05-08-2024	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 - Planowanie posiłków- jak zaplanować pełnowartościowy posiłek uwzględniając różne grupy produktów spożywczych, a także obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego	-	05-08-2024	13:15	14:45	01:30
5 z 9 Gęstość energetyczna produktów, a redukcja masy ciała	-	05-08-2024	15:00	16:00	01:00
6 z 9 Włączanie do diety produktów „rekreacyjnych”	-	06-08-2024	08:00	09:30	01:30
7 z 9 czytanie składów produktów, na co zwrócić uwagę, jak dokonywać świadomych wyborów	-	06-08-2024	09:45	11:15	01:30
8 z 9 Najzdrowsze diety na świecie- omówienie i propozycja produktów	-	06-08-2024	11:30	13:00	01:30
9 z 9 Zdrowy styl życia- rola aktywności fizycznej, nawodnienia i utrzymania prawidłowej masy ciała	-	06-08-2024	13:15	15:15	02:00

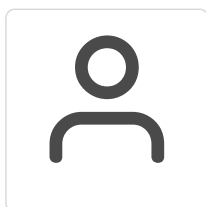
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Wrzochal

dr n. med. Anna Wrzochal ukończyła studia doktoranckie na kierunku Nauki o zdrowiu. Jak również dwustopniowe studia stacjonarne na kierunku Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka – specjalność Dietetyka Ogólna oraz Żywnienie Człowieka z Dietetyką, a także studia podyplomowe na kierunku Żywnienie kliniczne i opieka metaboliczna. Na swoim koncie ma również wiele praktyk, szkoleń, konferencji oraz kursów m.in. z zakresu: - żywienia kobiet w ciąży i małych dzieci - dietetyki sportowej - żywienia w cukrzycy i insulinooporności - żywienia w alergiach - żywienia w chorobach tarczycy - psychodietetyki.

Podgląd usługi

W tym miejscu możesz sprawdzić jak będzie się prezentowała usługa w wyszukiwarce.

Newsletter

Chcesz pierwsza/y poznać nowości?

Wpisz swój adres e-mail

Zgadzam się z warunkami usługi Newsletter

Śledź nas

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej na podany adres e-mail uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym i rejestrowane w celach kontroli.

W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Warunki techniczne

Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona

będzie usługa: Microsoft Teams lub Jitsy

Wymagania sprzętowe:

Procesor: Minimum 1,1 GHz lub szybszy, dwa rdzenie

Pamięć 4,0 GB RAM

Dysk twardy 3,0 GB wolnego miejsca na dysku

Wyświetlana rozdzielczość ekranu 1024 x 768

Karta graficzna: System operacyjny Windows: Sprzętowa akceleracja grafiki wymaga DirectX 9 lub

nowsze, z WDDM 2.0 lub nowszym dla Windows 10 (lub WDDM 1.3 lub nowszym dla Windows 10

Fall Creators Update)

System operacyjny Windows 11, Windows 10 (z wyłączeniem Windows 10 LTSC dla aplikacji

komputerowej Teams), Windows 10 na ARM, Windows 8.1, Windows Server 2019, Windows Server

2016, Windows Server 2012 R2. Uwaga: zalecamy korzystanie z najnowszej wersji systemu Windows i

dostępnych poprawek zabezpieczeń.

Wersja .NET Wymaga środowiska .NET 4.5 CLR lub nowszego

Wideo Kamera wideo USB 2.0

Urządzenia: Standardowa kamera, mikrofon i głośniki w laptopie

Łącze sieciowe:

Firma Microsoft zaleca minimalną prędkość pobierania 1,5 Mb/s i prędkość wysyłania 1,5 Mb/s w

przypadku rozmów jeden na jednego w aplikacji Teams. W przypadku grupowych rozmów wideo

zalecana prędkość pobierania i wysyłania wynosi 4 Mb/s.

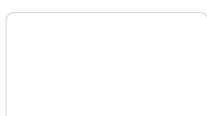
Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i

materiałów: nie dotyczy

Okresu ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: spotkanie trwa do czasu

zakończenia przez organizatora

Kontakt



Jowita Plech



E-mail plechjowita@konsorcjum.edu.pl

Telefon (+48) 534 083 267