



## AKADEMIA ZDROWIA: Jak z pomocą diety uniknąć szpitala czyli: PROFILAKTYKA ORAZ TERAPIA ŻYWIENIOWA CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH

Numer usługi 2024/06/12/7675/2179963

2 240,00 PLN brutto  
1 821,14 PLN netto  
140,00 PLN brutto/h  
113,82 PLN netto/h

Zakłady Badań i  
Atestacji "ZETOM"  
im. prof. F. Stauba w  
Katowicach Spółka  
z ograniczoną  
odpowiedzialnością



📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.08.2024 do 30.08.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do wszystkich dorosłych, szczególnie tych w średnim i starszym wieku, z nadwagą i otyłością, najbardziej narażonych na choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca i choroby sercowo-naczyniowe. Program jest także dedykowany osobom z historią tych chorób w rodzinie oraz profesjonalistom z branży zdrowia i żywienia, którzy chcą zaktualizować swoją wiedzę na temat profilaktyki, leczenia i zdrowego odżywiania zgodnie z najnowszymi badaniami naukowymi i wytycznymi.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	28-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Podnoszenie świadomości z zakresu wpływu diety, stylu życia oraz utrzymania właściwej masy ciała na zachorowalność oraz przebieg chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy. Nauka wyszukiwania rzetelnych informacji dotyczących zaleceń żywieniowych, omówienie zaleceń żywieniowych instytucji zajmujących się leczeniem i profilaktyką. Nauka bilansowania i przygotowywania posiłków w diecie leczniczej i profilaktycznej, uzyskanie wiedzy na temat roli ważnych składników pokarmowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Korzysta z wyników badań, analiz i dobrych praktyk.	Podaje wiarygodne źródła badań, analiz i dobrych praktyk z zakresu zdrowia populacji	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie profilaktyki żywieniowej	Uzasadnia znaczenie poszukiwania synergii pomiędzy przeciwdziałaniem a zmniejszeniem częstości zachorowania	Test teoretyczny
Wskazuje przyczyny żywieniowe podnoszące ryzyko zachorowania	Wskazuje, w jaki sposób żywienie może spowodować zachorowanie i pogorszyć przebieg chorób cywilizacyjnych	Test teoretyczny
Wymienia składniki diety profilaktycznej i potrawy oraz produkty przeciwwskazane	Sprawnie wskazuje składniki zalecane i przeciwwskazane w profilaktyce i leczeniu żywieniowym chorób cywilizacyjnych	Test teoretyczny
Wspiera u siebie zachowania prozdrowotne, jest świadomy własnej roli	Charakteryzuje czynniki ułatwiające wychodzenie z grupy podwyższonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy	Test teoretyczny
Dobiera odpowiednio zbilansować posiłek pod kątem składników odżywczych	Diagnostuje które produkty i potrawy pomagają zmniejszyć ryzyko zdrowotne, zna zalecaną obróbkę technologiczną	Test teoretyczny
Jest świadomy istotności utrzymania prawidłowej masy ciała oraz aktywności fizycznej.	Uzasadnia celowość działań skierowanych na utrzymanie prawidłowego BMI oraz sprawności ogólnoustrojowej	Test teoretyczny
Korzysta z praw pacjenta	Wskazuje jakie możliwości oraz usługi oferuje system podstawowej opieki zdrowotnej w Polsce	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Efekty uczenia się podzielone są na wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne nabyte w procesie uczenia się.

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

Kryteria weryfikacji zostały określone jako jednoznaczne, realne oraz możliwe do zweryfikowania. Kryteria doprecyzowują efekty uczenia się, a podczas walidacji pomogą ocenić czy dany efekt został osiągnięty.

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

W ramach jednego dostawcy Zakładów Badań i Atestacji ZETOM im. prof. F. Stauba w Katowicach Sp. z o.o. zapewniamy drugą osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia. Osobą prowadzącą jest Kalina Walas a osobą prowadzącą walidację usługi jest Sabina Tatarczyk

## Program

Szkolenie rozpoczyna się od omówienia najczęstszych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca i choroby sercowo-naczyniowe, oraz analizy grup ryzyka. Następnie przedstawione zostaną i obalone popularne mity dotyczące żywienia w kontekście tych chorób oraz zdrowego odżywiania. Kolejną część szkolenia dotyczy wiedzy na temat cholesterolu, miażdżycy, glukozy, insulinooporności i nadciśnienia tętniczego z perspektywy żywieniowej, a także wpływu niewłaściwej diety na zdrowie. Dyskutujemy również o nadwadze i otyłości jako czynnikach ryzyka, omawiając popularne diety odchudzające, ich zalety i wady. Porównujemy wpływ genów i stylu życia na zdrowie, identyfikujemy główne czynniki wpływające na zachorowanie – tłuszcz, cukier, stres, oraz podkreślamy znaczenie profilaktyki nad leczeniem. Analizujemy zdrowotne wybory przyszłości i rolę wczesnej diagnostyki w wykrywaniu chorób cywilizacyjnych. Drugi dzień szkolenia poświęcony jest zasadom profilaktyki żywieniowej, czyli jak się odżywiać, aby zapobiegać chorobom zgodnie z aktualną wiedzą naukową. Krytycznie przyglądamy się przestarzałym i niewłaściwym podejściom do żywienia oraz uczymy, jak i gdzie szukać rzetelnych informacji. Przeglądamy rekomendowane diety przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Polskie Towarzystwo Dietetyki, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne i Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, analizując zalecane i przeciwwskazane składniki diety. Uczymy bilansowania posiłków, tworzenia kompletnych jadłospisów w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Omawiamy kwestie suplementacji, najczęstsze niedobory i sensowne użycie witamin i suplementów. Podajemy wskazówki, kiedy skorzystać z porady dietetyka i jak znaleźć specjalistę ds. chorób cywilizacyjnych. Informujemy o prawach pacjenta i usługach podstawowej opieki zdrowotnej, dostępnych programach profilaktycznych, opiece koordynowanej, wizytach specjalistycznych i badaniach laboratoryjnych. Na zakończenie odbywają się warsztaty z przygotowywania posiłków (meal prep) w praktyce.

#### 1. Dzień:

1. Co mówi nauka o najczęstszych chorobach cywilizacyjnych – cukrzyca i chorobach sercowo-naczyniowych. Kto choruje? Kogo dotyczy ten problem?
2. Mity, które słyście na temat żywienia w chorobach cywilizacyjnych i zdrowym jedzeniu, a które zostały obalone.
3. Wszystko co powinniście wiedzieć o cholesterolu, miażdżycy, glukozie, insulinooporności oraz nadciśnieniu tętniczym pod kątem żywienia - jak niewłaściwą dietą zmniejszamy swoją szansę na zdrowie.
4. Nadwaga i otyłość jako poważny czynnik ryzyka – czy istnieje dieta cud? Omówienie popularnych diet odchudzających – ich wad i zalet.
5. Geny a dieta i styl życia – co przeważa?, szukamy winowajcy. Tłuszcz? Cukier? Stres? Co naprawdę wpływa na zachorowanie?
6. Zapobiegane a leczenie – przewaga profilaktyki nad leczeniem.

7. Zdrowotne wybory przyszłości.

8. Cisi zabójcy czyli w jaki sposób choroba przebiega niezauważona – rola wczesnej diagnostyki.

## II DZIEŃ

1. Profilaktyka żywieniowa - jak się odżywiać aby nie zachorować zgodnie z aktualną wiedzą naukową.

2. Podejścia przestarzałe, niewłaściwe i nieaktualne – nie wierz w bajki. Jak i gdzie szukać informacji rzetelnych.

3. Diety rekomendowane przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Polskie

Towarzystwo Dietetyki, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne oraz Polskie Towarzystwo

Kardiologiczne – wczoraj i dziś.

4. Wybrane składniki diety - zalecane i przeciwwskazane. Nauka bilansowania posiłków – co zrobić by posiłek był kompletny.

5. Przykładowe jadłospisy w profilaktyce i leczeniu. Suplementacja – jakie są najczęstsze niedobory i kiedy sięgnąć po witaminy i suplementy aby miało to sens.

6. Dietetyk – kiedy skorzystać z porady dietetyka i jak znaleźć specjalistę w zakresie chorób cywilizacyjnych.

7. Korzystaj ze swoich praw pacjenta i usług podstawowej opieki zdrowotnej – jakie programy profilaktyczne są do dyspozycji pacjenta w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej. Programy opieki koordynowanej, wizyty specjalistyczne i badania laboratoryjne – co Ci się należy i jak często.

8. Aktywność fizyczna – fakty i mity. Meal prep w praktyce czyli warsztaty dotyczące przygotowywania posiłków.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Co mówi nauka o najczęstszych chorobach cywilizacyjnych – cukrzycy i chorobach sercowo-naczyniowych. Kto choruje? Kogo dotyczy ten problem?	Kalina Walas	29-08-2024	08:00	08:45	00:45
<b>2 z 18</b> Mity, które słyszałeś na temat żywienia w chorobach cywilizacyjnych i zdrowym jedzeniu, a które zostały obalone.	Kalina Walas	29-08-2024	08:45	09:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>3 z 18</b> Wszystko co powinieneś wiedzieć o cholesterolu, miażdżycy, glukozie, insulinooporności oraz nadciśnieniu tętniczym pod kątem żywienia - jak niewłaściwą dietą zmniejszamy swoją szansę na zdrowie.</p>	Kalina Walas	29-08-2024	09:30	10:15	00:45
<p><b>4 z 18</b> Nadwaga i otyłość jako poważny czynnik ryzyka – czy istnieje dieta cud? Omówienie popularnych diet odchudzających – ich wad i zalet.</p>	Kalina Walas	29-08-2024	10:15	11:00	00:45
<p><b>5 z 18</b> Geny a dieta i styl życia – co przeważa?, szukamy winowajcy. Tłuszcz? Cukier? Stres? Co naprawdę wpływa na zachorowanie?</p>	Kalina Walas	29-08-2024	11:00	11:45	00:45
<p><b>6 z 18</b> Przerwa</p>	Kalina Walas	29-08-2024	11:45	12:00	00:15
<p><b>7 z 18</b> Zapobiegane a leczenie – przewaga profilaktyki nad leczeniem.</p>	Kalina Walas	29-08-2024	12:00	12:45	00:45
<p><b>8 z 18</b> Zdrowotne wybory przyszłości.</p>	Kalina Walas	29-08-2024	12:45	13:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>9 z 18</b> Cisi zabójcy czyli w jaki sposób choroba przebiega niezauważona – rola wczesnej diagnostyki.</p>	Kalina Walas	29-08-2024	13:30	14:15	00:45
<p><b>10 z 18</b> Profilaktyka żywieniowa - jak się odżywiać aby nie zachorować zgodnie z aktualną wiedzą naukową.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	08:00	08:45	00:45
<p><b>11 z 18</b> Podejścia przestarzałe, niewłaściwe i nieaktualne – nie wierz w bajki. Jak i gdzie szukać informacji rzetelnych.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	08:45	09:30	00:45
<p><b>12 z 18</b> Diety rekomendowane przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Polskie Towarzystwo Dietetyki, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne oraz Polskie Towarzystwo Kardiologiczne – wczoraj i dziś</p>	Kalina Walas	30-08-2024	09:30	10:15	00:45
<p><b>13 z 18</b> Wybrane składniki diety - zalecane i przeciwwskazane. Nauka bilansowania posiłków – co zrobić by posiłek był kompletny.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>14 z 18</b> Przykładowe jadłospisy w profilaktyce i leczeniu. Suplementacja – jakie są najczęstsze niedobory i kiedy sięgnąć po witaminy i suplementy aby miało to sens.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	11:00	11:45	00:45
<p><b>15 z 18</b> Przerwa</p>	Kalina Walas	30-08-2024	11:45	12:00	00:15
<p><b>16 z 18</b> Dietetyk – kiedy skorzystać z porady dietetyka i jak znaleźć specjalistę w zakresie chorób cywilizacyjnych.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	12:00	12:45	00:45
<p><b>17 z 18</b> Korzystaj ze swoich praw pacjenta i usług podstawowej opieki zdrowotnej – jakie programy profilaktyczne są do dyspozycji pacjenta w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	12:45	13:30	00:45
<p><b>18 z 18</b> Aktywność fizyczna – fakty i mity. Meal prep w praktyce czyli warsztaty dotyczące przygotowywania posiłków.</p>	Kalina Walas	30-08-2024	13:30	14:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 821,14 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,82 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Kalina Walas

Absolwentka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł magistra na kierunku Dietetyka, specjalizując się w dietetyce klinicznej. Od roku 2014 prowadzi działalność gospodarczą, początkowo skupiając się na usługach szkoleniowych oraz działalności jako dietetyk kliniczny.

Doświadczenie w prowadzeniu praktyki zawodowej pozwoliło jej zgłębić różnorodne aspekty zdrowego odżywiania oraz zrozumieć potrzeby klientów na różnych etapach ich drogi do zdrowia. Jako przedsiębiorca w dziedzinie dietetyki klinicznej i poradnictwa żywieniowego, priorytetowo traktuje dostarczanie wysokiej jakości usług, opartych na aktualnych badaniach naukowych i indywidualnym podejściu do każdego pacjenta.

Jej praktyka obejmuje szeroki zakres klientów, od osób z konkretnymi schorzeniami wymagającymi dietoterapii, po osoby zdrowe, które pragną poprawić swoje nawyki żywieniowe dla zachowania dobrej kondycji zdrowotnej. Nieustannie doskonali swoje umiejętności oraz poszerza wiedzę, aby móc efektywnie wspierać klientów w osiągnięciu ich celów zdrowotnych.

Jako trener w zakresie zdrowego odżywiania i stylu życia, przekazuje praktyczną i wartościową wiedzę zarówno jednostkom, jak i przedsiębiorstwom, wspierając je w promocji zdrowia i dobrego samopoczucia w miejscu pracy oraz wdrażaniu zrównoważonych praktyk biznesowych.

Jej przekonanie opiera się na tym, że wieloletnie doświadczenie, profesjonalizm oraz zaangażowanie pozwalają jej skutecznie wspierać klientów w osiąganiu ich celów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu.

### Informacje dodatkowe



Ujęte godziny szkoleniowe są godzinami dydaktycznymi tzn 1h dydaktyczna = 1h lekcyjna( 45 min)

## Adres

ul. ks. bpa Herberta Bednorza 17

40-384 Katowice

woj. śląskie

## Kontakt



**Małgorzata Hajduk**

**E-mail** [m.hajduk@zetom.eu](mailto:m.hajduk@zetom.eu)

**Telefon** (+48) 327 004 100