



## Zielone Kompetencje: Kuchnia Zero Waste

Numer usługi 2024/06/24/21358/2195898

7 600,00 PLN brutto

7 600,00 PLN netto

176,74 PLN brutto/h

176,74 PLN netto/h

INFORNET.EU  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Przybrodzin / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 43 h

📅 03.08.2024 do 11.08.2024

## Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	- dla osób które chcą nabyć wiedzę i umiejętności z zakresu wprowadzenia zasad zero waste w kuchni
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	43
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie uczestników, jak wprowadzać zasady zero waste w codziennym życiu domowym, szczególnie w kuchni. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności, które pozwolą im minimalizować odpady, oszczędzać zasoby i przyczynić się do ochrony środowiska.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie koncepcje i stosowanie zasad Zero Waste	-Potrafi wymienić korzyści płynące z życia zgodnie z zasadami zero waste. -Potrafi zastosować zasady 5R (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot) w codziennym życiu kuchennym.	Test teoretyczny
Planuje i Realizuje Zakupy Spożywcze Zero Waste	- potrafił planować posiłki i zakupy zgodnie z zasadami zero waste oraz wybierać produkty z minimalnym opakowaniem.	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki skutecznego przechowywania żywności oraz przygotowania posiłków w stylu Zero Waste	- stosuje techniki przedłużania świeżości produktów oraz potrafi wykorzystać ekologiczne pojemniki i opakowania -potrafi gotować i przygotowywać posiłki minimalizując marnowanie żywności, wykorzystując całe produkty.	Test teoretyczny
Planuje efektywny Recykling i Zarządzanie Odpadami	- stosuje zasady skutecznego recyklingu - zarządza odpadami w domu, minimalizując odpady niepodlegające recyklingowi. - kompostuje odpady organiczne	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

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

tak

# Program

## **BLOK I**

1. Wprowadzenie do tematyki szkolenia
  2. Cele i struktura szkolenia
  3. Historia i znaczenie ruchu zero waste
  4. Korzyści ekologiczne i ekonomiczne z życia bez odpadów
  5. Jak przeprowadzić audyt odpadów w swoim domu
  6. Identyfikacja głównych źródeł odpadów
  7. 5R: Refuse (odmawiaj), Reduce (ograniczaj), Reuse (używaj ponownie), Recycle (recyklinguj), Rot (kompostuj)
  8. Jak stosować te zasady w praktyce - ćwiczenia
- 

## **BLOK II**

1. Planowanie posiłków
  2. Listy zakupów zero waste
  3. Zakupy luzem i wybór produktów z minimalnym opakowaniem
  4. Techniki przedłużania świeżości produktów - przechowywanie żywności
  5. Techniki przedłużania świeżości produktów
  6. Wykorzystanie ekologicznych pojemników i opakowań
  7. Organizacja spiżarni w stylu zero waste
- 

## **BLOK III**

1. Kompostowanie w domu - rodzaje kompostowania (kompostowanie w domu, kompostowanie na balkonie, kompostowanie ogrodowe)
  2. Jak rozpocząć kompostowanie: co kompostować, a czego unikać
  3. Kompostowanie - praktyczne wskazówki i problemy do rozwiązania
  4. Zasady skutecznego recyklingu oraz minimalizacja odpadów niepodlegających recyklingowi
  5. Omówienie najważniejszych wniosków
  6. Sesja pytań i odpowiedzi
- 

## **BLOK IV**

1. Techniki Kuchni Zero Waste
  2. Wykorzystanie całych produktów: od korzenia po liście
  3. Podsumowanie szkolenia
- 

## **BLOK V**

1. Sprawdzenie nabytej wiedzy

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 34

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 34</b> 1. Wprowadzenie do tematyki szkolenia	Paweł Sobczak	03-08-2024	07:00	07:45	00:45
<b>2 z 34</b> 2. Cele i struktura szkolenia	Paweł Sobczak	03-08-2024	07:45	08:30	00:45
<b>3 z 34</b> 3. Historia i znaczenie ruchu zero waste	Paweł Sobczak	03-08-2024	08:30	09:15	00:45
<b>4 z 34</b> 4. Korzyści ekologiczne i ekonomiczne z życia bez odpadów	Paweł Sobczak	03-08-2024	09:15	10:00	00:45
<b>5 z 34</b> 5. Jak przeprowadzić audyt odpadów w swoim domu	Paweł Sobczak	03-08-2024	10:00	10:45	00:45
<b>6 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	03-08-2024	10:45	11:00	00:15
<b>7 z 34</b> 6. Identyfikacja głównych źródeł odpadów	Paweł Sobczak	03-08-2024	11:00	11:45	00:45
<b>8 z 34</b> 7. 5R: Refuse (odmawiaj), Reduce (ograniczaj), Reuse (używaj ponownie), Recycle (recyklinguj), Rot (kompostuj)	Paweł Sobczak	03-08-2024	11:45	13:15	01:30
<b>9 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	03-08-2024	13:15	13:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 34</b> 8. Jak stosować te zasady w praktyce - ćwiczenia	Paweł Sobczak	03-08-2024	13:30	15:45	02:15
<b>11 z 34</b> 1. Planowanie posiłków	Paweł Sobczak	04-08-2024	07:00	08:30	01:30
<b>12 z 34</b> 2. Listy zakupów zero waste	Paweł Sobczak	04-08-2024	08:30	09:15	00:45
<b>13 z 34</b> 3. Zakupy luzem i wybór produktów z minimalnym opakowaniem	Paweł Sobczak	04-08-2024	09:15	10:00	00:45
<b>14 z 34</b> 4. Techniki przedłużania świeżości produktów - przechowywanie żywności	Paweł Sobczak	04-08-2024	10:00	10:45	00:45
<b>15 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	04-08-2024	10:45	11:00	00:15
<b>16 z 34</b> 5. Techniki przedłużania świeżości produktów	Paweł Sobczak	04-08-2024	11:00	12:30	01:30
<b>17 z 34</b> 6. Wykorzystanie ekologicznych pojemników i opakowań	Paweł Sobczak	04-08-2024	12:30	13:15	00:45
<b>18 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	04-08-2024	13:15	13:30	00:15
<b>19 z 34</b> 7. Organizacja spiżarni w stylu zero waste	Paweł Sobczak	04-08-2024	13:30	15:45	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>20 z 34</b> 1. Kompostowanie w domu - rodzaje kompostowania (kompostowanie w domu, kompostowanie na balkonie, kompostowanie ogrodowe)	Paweł Sobczak	10-08-2024	07:00	09:15	02:15
<b>21 z 34</b> 2. Jak rozpocząć kompostowanie: co kompostować, a czego unikać	Paweł Sobczak	10-08-2024	09:15	10:00	00:45
<b>22 z 34</b> 3. Kompostowanie - praktyczne wskazówki i problemy do rozwiązania	Paweł Sobczak	10-08-2024	10:00	10:45	00:45
<b>23 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	10-08-2024	10:45	11:00	00:15
<b>24 z 34</b> 4. Zasady skutecznego recyklingu oraz minimalizacja odpadów niepodlegających recyklingowi	Paweł Sobczak	10-08-2024	11:00	12:30	01:30
<b>25 z 34</b> 5. Omówienie najważniejszych wniosków	Paweł Sobczak	10-08-2024	12:30	14:00	01:30
<b>26 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	10-08-2024	14:00	14:15	00:15
<b>27 z 34</b> 6. Sesja pytań i odpowiedzi	Paweł Sobczak	10-08-2024	14:15	15:45	01:30
<b>28 z 34</b> 1. Techniki Kuchni Zero Waste	Paweł Sobczak	11-08-2024	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>29 z 34</b> 2. Wykorzystanie całych produktów: od korzenia po liście	Paweł Sobczak	11-08-2024	08:30	10:00	01:30
<b>30 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	11-08-2024	10:00	10:15	00:15
<b>31 z 34</b> 2. Wykorzystanie całych produktów: od korzenia po liście c.d.	Paweł Sobczak	11-08-2024	10:15	11:45	01:30
<b>32 z 34</b> 3. Podsumowanie szkolenia	Paweł Sobczak	11-08-2024	11:45	13:15	01:30
<b>33 z 34</b> Przerwa	Paweł Sobczak	11-08-2024	13:15	13:30	00:15
<b>34 z 34</b> 1. Sprawdzenie nabytej wiedzy	-	11-08-2024	13:30	15:00	01:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,74 PLN
Koszt osobogodziny netto	176,74 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



## Paweł Sobczak

Prezes firmy zajmującej się organizacją dużych imprez bankietowych i plenerowych (Jadło w plenerze). Szkolił się u jednych z najlepszych mistrzów kuchni BBQ. Posiada wieloletnie doświadczenie kulinarne. Prowadził eventy firmowe, imprezy integracyjne dopasowane do potrzeb klienta.

Od 2024r - posiada tytuł Mistrza w zawodzie kucharz.

Charakteryzuje go wszechstronność, kreatywność i otwarty umysł tak ważny przy kreowaniu potraw. Swą pasję do gotowania szczególnie realizuje w zakresie dań i potraw kuchni bankietowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują karty pracy i check-listy, przykładowe menu na tydzień - uwzględniające zasady zero waste.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych.

Przerwy nie wliczają się w czas szkolenia.

**ZAPIS NA USŁUGĘ PO WCZEŚNIEJSZEJ KONSULTACJI Z FIRMĄ SZKOLENIOWĄ**

## Adres

Przybrodzin 31/33  
62-430 Przybrodzin  
woj. wielkopolskie

## Kontakt



### Paweł Sobczak

**E-mail** [kontakt@szkoleniaunijne.eu](mailto:kontakt@szkoleniaunijne.eu)

**Telefon** (+48) 798 933 610