



## Kurs dietetyki - zasady planowania żywienia w gastronomii.

Numer usługi 2024/07/08/156685/2213080

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

CDJ SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIA



📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 11.12.2024 do 13.12.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Gastronomia
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs "Dietetyka" przeznaczony dla osób indywidualnych pracujących w branży gastronomicznej lub medycznej, usług fitness oraz dla pracowników firm branży gastronomicznej, medycznej, usług fitness.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-12-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	24
<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

Kurs dietetyki przygotowuje uczestnika do tworzenia planów żywieniowych bez skomplikowanych obliczeń i programów. Uczestnik dowie się, jak zasady racjonalnego żywienia oraz właściwości składników pokarmowych wpływają dobroczynnie na wygląd i samopoczucie. Uczestnik dowie się jak zadbać o zdrowie swoje i najbliższych; zdobyć lub

poszerzyć umiejętności doradztwa w zakresie odżywiania i dietetyki, poznać lub pogłębić wiedzę i umiejętności w zakresie odżywiania i dietetyki.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Posiądzie znajomość zasad planowania żywienia i metod postępowania dietetycznego w żywieniu.	Bieżąca weryfikacja poziomu uzyskanej wiedzy przez uczestnika w oparciu o zadawane przez trenera pytania	Test teoretyczny
Nabędzie wiedzę o problemach związanych z odżywianiem, będzie umiał wychwycić niepokojące symptomy w tym zakresie.	Bieżąca weryfikacja poziomu uzyskanej wiedzy przez uczestnika w oparciu o zadawane przez trenera pytania	Wywiad swobodny
Będzie korzystał wyłącznie z obiektywnych źródeł informacji naukowej krytycznie oceniając ich wyniki przy rozstrzyganiu i opiniowaniu problemów z zakresu żywienia	Opracowanie uczestnika	Prezentacja

## **Kwalifikacje**

### **Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### **Warunki uznania kompetencji**

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia zawiera opis efektów uczenia się w obszarach wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne.

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane wcześniej kryteria.

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia zawiera podpis potwierdzających przeprowadzenie szkolenie i podpis osoby potwierdzającej wyniki walidacji.

# Program

Rozpoczynamy od przywitania i przedstawienia uczestników i prowadzącego. Omawiamy program każdego dnia. Szkolenie składa się z części teoretycznej (wykład prezentacja multimedialna oraz materiały drukowane) oraz część praktyczna - wspólne przygotowywanie posiłków za zachowaniem zasad HACCP i higieny.

1 godzina szkolenia = 45 minut

## Dzień 1: Charakterystyka Składników Pokarmowych

9:00 - 9:30 - Wprowadzenie do tematyki dietetycznej w kontekście gastronomicznym

9:30 - 11:00 - Podstawowe Składniki Odżywcze: Węglowodany

- Jakie węglowodany są najważniejsze w diecie restauracyjnej?
- Praktyczne wskazówki dotyczące wykorzystania węglowodanów w różnych daniach

11:00 - 11:15 - Networking i wymiana doświadczeń

11:15 - 12:45 - Białka: Klucz do Zrównoważonej Diety

- Jak wybierać i przygotowywać źródła białka?
- Rola białka w menu restauracyjnym

12:45 - 13:45 - Przerwa obiadowa: Smaczne i Zdrowe dania w praktyce

13:45 - 15:15 - Tłuszcze: Harmonia Między Smakiem a Zdrowiem

- Jak wybierać odpowiednie tłuszcze do gotowania?
- Zasady zdrowego stosowania tłuszczów w kuchni restauracyjnej

15:15 - 15:30 - Podsumowanie Dnia 1: Najważniejsze wnioski i pytania

## Dzień 2: Zalecenia Dietetyczne w Problemach Zdrowotnych

9:00 - 10:30 - Dieta w Chorobach Układu Pokarmowego

- Jak dostosować menu restauracyjne do potrzeb osób z chorobami układu pokarmowego?
- Praktyczne wskazówki dotyczące diet przy wrzodach i zespołach jelita drażliwego

10:30 - 10:45 - Wymiana doświadczeń i strategii

10:45 - 12:15 - Dieta w Chorobach Metabolicznych i Kardiologicznych

- Jak wspierać zdrowie serca i zarządzać cukrzycą w menu restauracyjnym?
- Zalecenia dietetyczne dla osób z nadciśnieniem i wysokim poziomem cholesterolu

12:15 - 13:15 - Przerwa obiadowa: Kulinarna inspiracja i degustacje

13:15 - 14:45 - Dieta w Chorobach Nerek i Przewlekłych Stanach Zdrowotnych

- Jak zaspokoić potrzeby żywieniowe osób z przewlekłą chorobą nerek i innych schorzeń?
- Optymalizacja menu restauracyjnego pod kątem specjalnych diet

14:45 - 15:00 - Relaks i wymiana pomysłów

15:00 - 15:30 - Podsumowanie Dnia 2: Kluczowe wnioski i dalsze pytania

## Dzień 3: Zasady Racjonalnego Żywienia

9:00 - 10:30 - Zasady Kompozycji Posiłków w Restauracji

- Jak budować zdrowe i atrakcyjne menu?
- Wpływ bilansu energetycznego na jakość potraw

10:30 - 10:45 - Praktyczne rozmowy i analizy

10:45 - 12:15 - Żywność w Różnych Grupach Wieku i Stylach Życia

- Jak dostosować menu do potrzeb dzieci, osób dorosłych i seniorów?
- Znaczenie aktywności fizycznej i innych czynników w żywieniu

**12:15 - 13:15 - Przerwa obiadowa: Kulinarne doświadczenia i integracja**

**13:15 - 14:45 - Praktyczne Aspekty Racjonalnego Żywienia w Restauracji**

- Analiza jadłospisów i adaptacja przepisów
- Przykłady dobrych praktyk w restauracyjnym żywieniu

**14:45 - 15:15 - Podsumowanie Szkolenia: Dzielenie się wiedzą i rozdanie Certyfikatów**

- Refleksje na temat zdobytej wiedzy
- Wręczenie certyfikatów uczestnictwa i zakończenie szkolenia

**Liczba godzin kursu: 24h dydaktycznych, co stanowi ok 19h zegarowych.**

**Kawa i herbata, woda jest dostępna przez cały czas. Sala jest wyposażona w niezbędne urządzenia.**

**Podczas szkolenia przewidziane są przerwy ujęte w harmonogramie, dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.**

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Wprowadzenie do tematyki dietetycznej w kontekście gastronomicznym.	Jolanta Przytuła	11-12-2024	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 19</b> Podstawowe Składniki Odżywcze: Węglowodany.	Jolanta Przytuła	11-12-2024	09:30	11:00	01:30
<b>3 z 19</b> Networking i wymiana doświadczeń	Jolanta Przytuła	11-12-2024	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 19</b> Białka: Klucz do Zrównoważonej Diety.	Jolanta Przytuła	11-12-2024	11:15	12:45	01:30
<b>5 z 19</b> Przerwa obiadowa: Smaczne i Zdrowe dania w praktyce.	Jolanta Przytuła	11-12-2024	12:45	13:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 19</b> Tłuszcze: Harmonia Między Smakiem a Zdrowiem	Jolanta Przytuła	11-12-2024	13:15	15:15	02:00
<b>7 z 19</b> Zalecenia Dietetyczne w Problemach Zdrowotnych. Dieta w Chorobach Układu Pokarmowego	Jolanta Przytuła	12-12-2024	09:00	10:30	01:30
<b>8 z 19</b> Wymiana doświadczeń i strategii.	Jolanta Przytuła	12-12-2024	10:30	10:45	00:15
<b>9 z 19</b> Dieta w Chorobach Metabolicznych i Kardiologicznych	Jolanta Przytuła	12-12-2024	10:45	12:15	01:30
<b>10 z 19</b> Przerwa obiadowa: Kulinarne inspiracje i degustacje.	Jolanta Przytuła	12-12-2024	12:15	12:45	00:30
<b>11 z 19</b> Dieta w Chorobach Nerek i Przewlekłych Stanach Zdrowotnych.	Jolanta Przytuła	12-12-2024	12:45	14:45	02:00
<b>12 z 19</b> Relaks i wymiana pomysłów	Jolanta Przytuła	12-12-2024	14:45	15:00	00:15
<b>13 z 19</b> Podsumowanie Dnia 2: Kluczowe wnioski i dalsze pytania	Jolanta Przytuła	12-12-2024	15:00	15:30	00:30
<b>14 z 19</b> Zasady Kompozycji Posiłków w Restauracji.	Jolanta Przytuła	13-12-2024	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 19</b> Praktyczne rozmowy i analizy	Jolanta Przytuła	13-12-2024	10:30	10:45	00:15
<b>16 z 19</b> Żywnienie w Różnych Grupach Wieków i Stylach Życia.	Jolanta Przytuła	13-12-2024	10:45	12:15	01:30
<b>17 z 19</b> Przerwa obiadowa: Kulinarne doświadczenia i integracja.	Jolanta Przytuła	13-12-2024	12:15	12:45	00:30
<b>18 z 19</b> Praktyczne Aspekty Racjonalnego Żywnienia.	Jolanta Przytuła	13-12-2024	12:45	14:45	02:00
<b>19 z 19</b> Walidacja Szkolenia: Dzielenie się wiedzą i rozdanie Certyfikatów.	-	13-12-2024	14:45	15:15	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Jolanta Przytuła

Magister pielęgniarstwa Jolanta Przytuła 36 lat przepracowała w Uniwersytecie Przyrodniczym (wcześniej Akademii Rolniczej) na etacie nauczyciela akademickiego, specjalisty naukowo-technicznego, a ostatnie 8 lat wykładowcy w Katedrze Technologii Gastronomicznej i Żywności Funkcjonalnej.

Przez cały okres zatrudnienia brała aktywny udział w układaniu programów, planowaniu i przygotowaniu materiałów do zajęć dydaktycznych, prowadziła ćwiczenia z przedmiotów:

Kwalifikowana pierwsza pomoc, Żywność na przekroju życia, Żywność wygodna, Ekologia w gospodarstwie domowym oraz wykłady z przedmiotu Etykieta i komunikacja społeczna. Nadal prowadzi szkolenia z pierwszej pomocy we współpracy z komórkami BHP i OP oraz Centrum Wsparcia i Rozwoju, wg autorskiego programu, dla pracowników Uniwersytetu Przyrodniczego i Zespołu Szkół Rolniczych w Poznaniu.

Permanently podnosi kwalifikacje i poszerza wiedzę poprzez ukończenie dodatkowych studiów podyplomowych, kursów i szkoleń

Szereg publikacji Naukowych m.in. Encyklopedia Sztuki Kulinarnej, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2023 oraz Kuchnia polska dla początkujących. Mój niezbędnik, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2013. W ostatnich 2 latach przeszkoliła ponad 300 osób w ilości 240 h.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy. Do dyspozycji uczestników są także materiały: Prezentacja i artykuły.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie profilu Uczestnika w Bazie Usług Rozwojowych – BUR
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez wysłanie zgłoszenia na adres mejlowy [d.piotrowska@cdj.poznan.pl](mailto:d.piotrowska@cdj.poznan.pl) – temat: **Dofinansowanie BUR**
3. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia: lub **prosimy o kontakt telefoniczny 505 111 545**.
4. Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc. [cdj@post.pl](mailto:cdj@post.pl) kom. 505 111 545

### Informacje dodatkowe

Po zakończeniu szkolenia, trener ocenia umiejętności i zaangażowanie uczestników (wymagane jest min. 80% frekwencji na zajęciach). Uczestnicy otrzymują Świadectwo Ukończenia kursu.

Cena nie zawiera kosztów wyżywienia, noclegu i transportu.

Dla podmiotów uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

## Adres

ul. Gietkowska 6A

10-170 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Sala Konferencyjna. I Piętro. Parking przed budynkiem.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Danuta Piotrowska**

**E-mail** [cdj@post.pl](mailto:cdj@post.pl)

**Telefon** (+48) 505 111 545