



Karkonoskie
Centrum Doradcze
sp. z o. o.

Brak ocen dla tego dostawcy

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne / Żywność człowieka

Numer usługi 2024/07/27/164390/2239653

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 12.08.2024 do 14.08.2024

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

60,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Wszystkie osoby chcące nabyć kompetencje i umiejętności w tym temacie, osoby zainteresowane psychodietetyką. Grona pedagogiczne, pedagodzy specjalni, uczniowie szkół ponadpodstawowych, podstawowych klasy (6-8), rodzice i opiekunowie prawni wyżej wymienionych, pracownicy ośrodków zdrowia, lekarze i psychologowie
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	200
Data zakończenia rekrutacji	09-08-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
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

Kurs pozwala uzyskać wiedzę na temat zdrowego odżywiania i komponowania zbilansowanych posiłków.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowym odżywianiem.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ mikroflory jelitowej na zdrowie.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ wybranych składników na funkcjonowanie mózgu i organizmu człowieka.</p> <p>Uczestnik zna pojęcie stres oksydacyjny i dieta przeciwzapalna.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ żywienia na gospodarkę hormonalną.</p> <p>Uczestnik ma wiedzę na temat psychologicznych aspektów odżywiania się.</p> <p>Uczestnik zna podstawowe założenia związane ze zdrowym odżywianiem.</p> <p>Uczestnik rozumie zależność pomiędzy zdrowiem, a aktywnością fizyczną.</p> <p>Uczestnik zna podstawowe zasady redukcji masy ciała.</p> <p>Uczestnik zna zasady komponowania zdrowego talerza.</p> <p>Uczestnik zna przyczyny wybranych chorób metabolicznych i cywilizacyjnych, zna założenia dietoterapii</p>	<p>Uczestnik potrafi scharakteryzować takie pojęcia jak: składnik odżywczy, białko, tłuszcze, węglowodany itd.</p> <p>Uczestnik zna pojęcia: probiotyk, prebiotyk, symbiotyk, mikroflora.</p> <p>Uczestnik zna założenia diety przeciwzapalnej.</p> <p>Uczestnik potrafi wymienić produkty pozytywnie wpływające na gospodarkę hormonalną organizmu.</p> <p>Uczestnik potrafi obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne.</p> <p>Uczestnik potrafi wymienić najczęstsze błędy podczas redukcji masy ciała.</p> <p>Uczestnik potrafi wymienić cechy zdrowego talerza.</p> <p>Uczestnik potrafi wymienić przyczyny wybranych chorób oraz zaproponować zalecenia dietetyczne.</p> <p>Uczestnik potrafi zauważyć błędy w jadłospisie i zaproponować zmiany</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, usługa prowadzi do nabycia kompetencji. Kurs "Zdrowe odżywianie z elementami psychodietetyki i redukcji masy ciała" dostarcza wiedzy i umiejętności w zakresie zdrowego odżywiania i technik redukcji masy ciała. Potwierdzeniem są dokumenty uzyskane po ukończeniu kursu.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona zgodnie z określonymi kryteriami weryfikacji efektów uczenia się. Kryteria te obejmują m.in. znajomość pojęć, obliczanie zapotrzebowania kalorycznego, oraz zdolność identyfikacji błędów w jadłospisie.

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

Tak, dokument potwierdza, że zastosowano rozwiązania zapewniające rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. Procesy te były realizowane przez niezależne zespoły, co gwarantuje obiektywność i rzetelność oceny osiągniętych efektów uczenia się."

Program

PROGRAM

1. Podstawowe definicje
2. Omówienie zaleceń dotyczących spożycia
3. Mikroflora jelitowa – rola, funkcje, dieta
4. Wybrane składniki dla zdrowia mózgu – witaminy z grupy B, cynk, magnez, NNKT
5. Unikalna natura witaminy D
6. Stres oksydacyjny i dieta przeciwzapalna
7. Żywność, a równowaga hormonalna i regulacja nastroju
8. Psychologiczne aspekty odżywiania
9. Zdrowe odżywianie i redukcja masy ciała bez efektu jo-jo
10. Choroby cywilizacyjne i metaboliczne związane z niewłaściwym żywieniem

Punkty 1-3 realizowane są w pierwszym module

Punkty 4-7 realizowane są w drugim module

Punkty 8-10 realizowane są w trzecim module

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Zdrowe odżywianie 1/3	-	12-08-2024	09:00	15:30	06:30
2 z 3 Zdrowe odżywianie 2/3	-	13-08-2024	09:00	15:30	06:30
3 z 3 Zdrowe odżywianie 3/3	-	14-08-2024	09:00	16:00	07:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 200,00 PLN

Koszt usługi netto	1 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	60,00 PLN
Koszt godziny netto	60,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

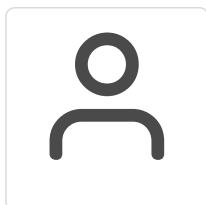
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy po szkoleniu otrzymują prezentacje szkoleniową oraz certyfikat uczestnictwa.

Warunki techniczne

Zajęcia realizowane na platformie teams, konieczny tablet, lptop, telefon z dostępem do internetu

Kontakt



Anna Warszewska Dobrosielska

E-mail annam.warsz@gmail.com

Telefon (+48) 785 012 127