



Dietetyka i zdrowy styl życia w zgodzie z koncepcją świadomości ekologicznej - szkolenie

Numer usługi 2024/10/10/11229/2354605

2 829,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

176,81 PLN brutto/h

143,75 PLN netto/h

BAZA - Akademia
Kompetencji Spółka
z ograniczoną
odpowiedzialnością



📍 Elk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.11.2024 do 30.11.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie "Dietetyka i zdrowy styl życia w zgodzie z koncepcją świadomości ekologicznej" skierowane jest do osób zainteresowanych zwiększeniem świadomości ekologicznej w temacie zdrowego odżywiania, zdecydowanych poprawić lub zmienić stosowane nawyki żywieniowe oraz nauczyć się jak tworzyć optymalne menu żywieniowe.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	11
Data zakończenia rekrutacji	28-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 wyposażenie uczestników w nawyki zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat prawidłowego i zbilansowanego odżywiania się, wartości odżywczych oraz układania optymalnych menu żywieniowych w kontekście działań świadomości ekologicznej. Dodatkowo uczestnicy będą mogli zidentyfikować błędy żywieniowe i destrukcyjne zachowania wpływające na zdrowie, a także obalić mity i stereotypy dotyczące zdrowia i żywienia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
identyfikuje korzyści płynące z przestrzegania zdrowych nawyków żywieniowych	charakteryzuje definicje zdrowego stylu życia	Test teoretyczny
	definiuje zasady zbilansowanej diety	Test teoretyczny
	wskazuje najczęściej popełniane błędy żywieniowe	Test teoretyczny
planuje menu zdrowego żywienia	charakteryzuje zasady przygotowywania zrównoważonych posiłków	Test teoretyczny
planuje cele zdrowotne i strategie ich realizacji	identyfikuje korzyści płynące ze zdrowego stylu życia	Test teoretyczny
	prezentuje gotowość dbania o zdrowie psychiczne	Test teoretyczny
	charakteryzuje techniki radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami	Test teoretyczny
stosuje zasady zrównoważonego żywienia z uwzględnieniem świadomości ekologicznej	charakteryzuje zasady dobrych praktyk ekologicznych w dziedzinie żywienia	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 zawiera opis efektów uczenia.

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 w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Szkolenie "Dietetyka i zdrowy styl życia w zgodzie z koncepcją świadomości ekologicznej" skierowane jest do osób zainteresowanych zwiększeniem świadomości ekologicznej w temacie zdrowego odżywiania, zdecydowanych poprawić lub zmienić stosowane nawyki żywieniowe oraz nauczyć się jak tworzyć optymalne menu żywieniowe.

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w nawyki zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat prawidłowego i zbilansowanego odżywiania się, wartości odżywczych oraz układania optymalnych menu żywieniowych w kontekście działań świadomości ekologicznej. Dodatkowo uczestnicy będą mogli zidentyfikować błędy żywieniowe i destrukcyjne zachowania wpływające na zdrowie, a także obalić mity i stereotypy dotyczące zdrowia i żywienia.

Kluczowe punkty edukacyjne szkolenia:

- Zdrowy styl życia zgodnie z koncepcją świadomości ekologicznej
- Prawidłowe odżywianie się w kontekście zasad zbilansowanej diety oraz wartości odżywczych różnych grup produktów spożywczych
- Planowanie menu zdrowego żywienia z uwzględnieniem różnorodności żywności i sezonowych produktów
- Samoświadomość i dbanie o zdrowie psychiczne
- Świadomość ekologiczna i szacunek dla środowiska
- Obalanie mitów i stereotypów

W czasie szkolenia przewidziane są różnorodne metody prezentowania treści, co pozwoli efektywnie przyswoić wiedzę teoretyczną, jak i umożliwi zastosować w części praktycznej zdobyte umiejętności. Szkolenie zawiera:

- część wykładową w formie prezentacji multimedialnej
- elementy otwartej dyskusji
- panel dyskusji grupowej
- ćwiczenia praktyczne, w tym planowanie posiłków
- wymianę spostrzeżeń i dobrych przykładów

Zdefiniowane dla szkolenia efekty uczenia się zostaną sprawdzone w procesie walidacji w sposób zgodny z kryteriami weryfikacji ich osiągnięcia oraz wskazaną metodą walidacji.

Liczba godzin szkolenia przedstawiona jest w wymiarze godzin dydaktycznych nie uwzględniając przerw.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zdrowy styl życia zgodnie z koncepcją świadomości ekologicznej - definicje, korzyści, panel dobrych praktyk	Marta Maciejewska	29-11-2024	08:00	09:30	01:30
2 z 11 Prawidłowe odżywianie się - zasady zbilansowanej diety, wartości odżywcze różnych grup produktów spożywczych.	Marta Maciejewska	29-11-2024	09:30	11:00	01:30
3 z 11 Przerwa	Marta Maciejewska	29-11-2024	11:00	11:15	00:15
4 z 11 Prawidłowe odżywianie się - błędy żywieniowe, diety obfitujące w przetworzone produkty.	Marta Maciejewska	29-11-2024	11:15	12:45	01:30
5 z 11 Planowanie menu zdrowego żywienia - planowanie zrównoważonych posiłków, różnorodność żywności i sezonowych produktów.	Marta Maciejewska	29-11-2024	12:45	14:15	01:30
6 z 11 Planowanie menu zdrowego żywienia - opracowywanie celów zdrowotnych oraz strategii ich realizacji.	Marta Maciejewska	30-11-2024	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Samoświadomość i dbanie o zdrowie psychiczne - stres i negatywne emocje, żywieniowe skutki zaniedbywania zdrowia psychicznego.	Marta Maciejewska	30-11-2024	08:45	10:15	01:30
8 z 11 Świadomość ekologiczna i szacunek dla środowiska - wpływ wyborów żywieniowych, zrównoważone żywienie a ochrona środowiska, działania ekologiczne w dziedzinie żywienia.	Marta Maciejewska	30-11-2024	10:15	11:45	01:30
9 z 11 Przerwa	Marta Maciejewska	30-11-2024	11:45	12:00	00:15
10 z 11 Obalanie mitów i stereotypów - analiza powszechnych mitów żywieniowych i zdrowego stylu życia.	Marta Maciejewska	30-11-2024	12:00	13:30	01:30
11 z 11 Walidacja	-	30-11-2024	13:30	14:15	00:45

Cennik

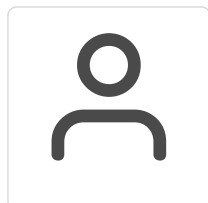
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 829,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,81 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Maciejewska

Marta Maciejewska ukończyła studia magisterskie na Wydziale Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy. Wciąż poszerza swoją wiedzę z zakresu żywienia człowieka kończąc liczne kursy i szkolenia. Od roku 2022 związana zawodowo z Miejskim Szpitalem Zespolonym w Olsztynie, gdzie pracuje jako dietetyk. Autorka artykułów o tematyce związanej ze zdrowym żywieniem dla portalu info-Ketrzyn24. W 2024 roku przeprowadziła wykład pt. "Dieta w chorobach atopowych skóry". Przeprowadziła również szkolenie dla pensjonariuszy DPS w Olsztynie na temat zdrowego żywienia osób starszych oraz wpływu żywienia na choroby cywilizacyjne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna

Informacje dodatkowe

W cenę usługi nie są wliczone koszty wyżywienia oraz noclegu.

Liczba godzin szkolenia przedstawiona jest w wymiarze godzin dydaktycznych nie uwzględniając przerw.

[Przed zapisem na usługę prosimy o kontakt w celu potwierdzenia dostępności miejsc.](#)

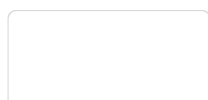
Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 27a

19-300 Ełk

woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Honorata Wójtowicz



E-mail bur@baza-akademia.pl

Telefon (+48) 516 009 037