

FUNDACJA SAFETY
OF LIFE

Podstawy dietytyki i fizjologii człowieka

Numer usługi 2025/05/05/168587/2725876

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

 Piotrków Trybunalski / stacjonarna Usługa szkoleniowa 40 h 07.06.2025 do 15.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	1. Osoby prywatne zainteresowane zdrowym stylem życia 2. Sportowcy i osoby aktywne fizycznie 3. Rodzice i opiekunowie 4. Osoby z chorobami dietozależnymi 5. Profesjonaliści branży zdrowia i wellness 6. Przyszli dietetycy i studenci kierunków pokrewnych
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	06-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
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 nabycie przez uczestników praktycznej wiedzy i umiejętności z zakresu zasad zdrowego żywienia, planowania zbilansowanej diety oraz dostosowania sposobu odżywiania do indywidualnych potrzeb organizmu, stylu

życia oraz ewentualnych jednostek chorobowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnicy nauczą się interpretować podstawowe wyniki badań, rozpoznawać błędy żywieniowe i tworzyć proste jadłospisy zgodnie z aktualnymi rekomendacjami dietetycznymi.	test wiedzy sprawdzający znajomość podstawowych zasad zdrowego żywienia, składników odżywczych	Test teoretyczny
	praca praktyczna- opracowanie przykładowego jadłospisu dziennego dla wybranej osoby	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

* Wprowadzenie do dietetyki – definicja, cele, zadania dietetyka.

* Podstawowe zasady zdrowego żywienia.

* Fizjologia człowieka: układ pokarmowy.

* Przemiany energetyczne w organizmie – podstawowe procesy metaboliczne.

* Makroskładniki: białka – budowa, funkcje, zapotrzebowanie.

* Makroskładniki: tłuszcze – rodzaje, funkcje, zapotrzebowanie.

* Makroskładniki: węglowodany – rodzaje, funkcje, zapotrzebowanie.

* Mikroskładniki: witaminy – rodzaje, funkcje, źródła.

- * Mikroskładniki: minerały – rodzaje, funkcje, źródła.
- * Błonnik pokarmowy – rodzaje, funkcje, wpływ na zdrowie.
- * Woda i elektrolity – znaczenie w organizmie.
- * Trawienie i wchłanianie składników odżywczych – procesy i mechanizmy.
- * Rola układu hormonalnego w metabolizmie.
- * Równowaga energetyczna – bilans kaloryczny.
- * Podstawy biochemii żywności – metabolizm składników pokarmowych.
- * Zalecane dzienne spożycie składników odżywczych – RDA.
- * Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (GL) – znaczenie w diecie.
- * Zasady planowania diety opartej na bilansie energetycznym.
- * Ocena jakości diety – narzędzia i metody analizy.
- * Choroby związane z niedoborami składników odżywczych.
- * Otyłość i nadwaga – przyczyny, skutki, zapobieganie.
- * Metody oceny składu ciała – BMI, analiza masy ciała, obwody.
- * Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja.
- * Rola diety w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym – cukrzyca, nadciśnienie.
- * Przemiany metaboliczne w różnych porach dnia – rytmy biologiczne.
- * Podstawy planowania żywieniowego – jak komponować dietę.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 49

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 49 Wprowadzenie do dietetyki – definicja, cele, zadania dietetyka.	Joanna Kurzela	07-06-2025	10:00	11:00	01:00
2 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	07-06-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 49 Podstawowe zasady zdrowego żywienia.	Joanna Kurzela	07-06-2025	11:15	12:15	01:00
4 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	07-06-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 49 Fizjologia człowieka: układ pokarmowy.	Joanna Kurzela	07-06-2025	12:30	13:30	01:00
6 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	07-06-2025	13:30	13:45	00:15
7 z 49 Przemiany energetyczne w organizmie – podstawowe procesy metaboliczne	Joanna Kurzela	07-06-2025	13:45	14:45	01:00
8 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	07-06-2025	14:45	15:00	00:15
9 z 49 Makroskładniki: białka – budowa, funkcje, zapotrzebowanie .	Joanna Kurzela	07-06-2025	15:00	16:30	01:30
10 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	07-06-2025	16:30	16:45	00:15
11 z 49 Makroskładniki: tłuszcze – rodzaje, funkcje, zapotrzebowanie .	Joanna Kurzela	07-06-2025	16:45	18:15	01:30
12 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	07-06-2025	18:15	18:30	00:15
13 z 49 * Makroskładniki: węglowodany – rodzaje, funkcje, zapotrzebowanie .	Joanna Kurzela	07-06-2025	18:30	20:00	01:30
14 z 49 Mikroskładniki: witaminy – rodzaje, funkcje, źródła	Joanna Kurzela	08-06-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	08-06-2025	11:00	11:15	00:15
16 z 49 Mikroskładniki: minerały – rodzaje, funkcje, źródła.	Joanna Kurzela	08-06-2025	11:15	12:15	01:00
17 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	08-06-2025	12:15	12:30	00:15
18 z 49 Błonnik pokarmowy – rodzaje, funkcje, wpływ na zdrowie.	Joanna Kurzela	08-06-2025	12:30	13:30	01:00
19 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	08-06-2025	13:30	13:45	00:15
20 z 49 Woda i elektrolity – znaczenie w organizmie.	Joanna Kurzela	08-06-2025	13:45	14:45	01:00
21 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	08-06-2025	14:45	15:00	00:15
22 z 49 Trawienie i wchłanianie składników odżywczych – procesy i mechanizmy	Joanna Kurzela	08-06-2025	15:00	16:30	01:30
23 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	08-06-2025	16:30	16:45	00:15
24 z 49 Rola układu hormonalnego w metabolizmie.	Joanna Kurzela	08-06-2025	16:45	18:15	01:30
25 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	08-06-2025	18:15	18:30	00:15
26 z 49 Równowaga energetyczna – bilans kaloryczny.	Joanna Kurzela	08-06-2025	18:30	20:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 49 Podstawy biochemii żywności – metabolizm składników pokarmowych	Joanna Kurzela	14-06-2025	10:00	11:00	01:00
28 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	14-06-2025	11:00	11:15	00:15
29 z 49 Zalecane dzienne spożycie składników odżywczych – RDA.	Joanna Kurzela	14-06-2025	11:15	12:15	01:00
30 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	14-06-2025	12:15	12:30	00:15
31 z 49 * Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (GL) – znaczenie w diecie	Joanna Kurzela	14-06-2025	12:30	13:30	01:00
32 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	14-06-2025	13:30	13:45	00:15
33 z 49 Zasady planowania diety opartej na bilansie energetycznym.	Joanna Kurzela	14-06-2025	13:45	14:45	01:00
34 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	14-06-2025	14:45	15:00	00:15
35 z 49 * Ocena jakości diety – narzędzia i metody analizy.	Joanna Kurzela	14-06-2025	15:00	16:30	01:30
36 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	14-06-2025	16:30	16:45	00:15
37 z 49 * Choroby związane z niedoborami składników odżywczych.	Joanna Kurzela	14-06-2025	16:45	18:15	01:30
38 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	14-06-2025	18:15	18:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 49 * Otyłość i nadwaga – przyczyny, skutki, zapobieganie.	Joanna Kurzela	14-06-2025	18:30	20:00	01:30
40 z 49 * Metody oceny składu ciała – BMI, analiza masy ciała, obwody.	Joanna Kurzela	15-06-2025	10:00	12:00	02:00
41 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	15-06-2025	12:00	12:15	00:15
42 z 49 Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja.	Joanna Kurzela	15-06-2025	12:15	14:00	01:45
43 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	15-06-2025	14:00	14:15	00:15
44 z 49 * Rola diety w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym – cukrzyca, nadciśnienie	Joanna Kurzela	15-06-2025	14:15	16:00	01:45
45 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	15-06-2025	16:00	16:15	00:15
46 z 49 * Przemiany metaboliczne w różnych porach dnia – rytmy biologiczne	Joanna Kurzela	15-06-2025	16:15	17:00	00:45
47 z 49 przerwa	Joanna Kurzela	15-06-2025	17:00	17:15	00:15
48 z 49 Podstawy planowania żywieniowego – jak komponować dietę.	Joanna Kurzela	15-06-2025	17:15	19:00	01:45
49 z 49 walidacja	-	15-06-2025	19:00	20:00	01:00

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	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Kurzela

Nazywam się Joanna Kurzela i jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz dietetykiem, specjalizującym się w dietetyce klinicznej. Od ponad dwóch lat aktywnie wspieram swoich klientów w osiąganiu celów zdrowotnych i sylwetkowych. Tworzę spersonalizowane plany treningowe oraz dietetyczne, dostosowane do indywidualnych potrzeb, również w kontekście konkretnych jednostek chorobowych. Moim celem jest promowanie trwałych zmian stylu życia, poprawa jakości życia pacjentów oraz budowanie zdrowych, nawyków żywieniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie

Adres

ul. Łódzka 43b
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie
Budynek ASAJ

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Adam Mysiak

E-mail fundacja.safetyoflife@interia.pl

Telefon (+00) 513 436 175