



Zielone narzędzia dietetyczne – nowoczesne planowanie i cyfrowe zarządzanie jadłospisem

Numer usługi 2025/06/30/51191/2845975

4 900,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
306,25 PLN brutto/h
306,25 PLN netto/h

NEXTDAY spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5
2 629 ocen

📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.10.2025 do 19.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Dorośli uczestnicy rynku pracy, szczególnie osoby pracujące lub planujące działalność w obszarach: fitness, wellness, edukacja zdrowotna, gastronomia. Osoby zainteresowane zdrowym stylem życia i rozwijaniem kompetencji cyfrowych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	17-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników praktycznych umiejętności z zakresu podstaw dietetyki i dietetyki sportowej, a także obsługi narzędzi cyfrowych wspierających planowanie żywienia. Kurs kładzie nacisk na rozwijanie świadomości zdrowotnej i proekologicznej, zgodnie z założeniami Strategii Rozwoju Województwa Śląskiego "Śląskie 2030" (obszary: zdrowie publiczne, zielona gospodarka, cyfryzacja kompetencji). Szkolenie pozwala uzyskać kwalifikację branżową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i charakteryzuje podstawy fizjologii i zasad zdrowego żywienia	Poprawnie omawia makro- i mikroskładniki, wyjaśnia wpływ diety na zdrowie i środowisko	Test teoretyczny
Oblicza zapotrzebowanie energetyczne i planuje podstawowy model żywienia	Wykonuje poprawne obliczenia PPM/CPM i dobiera odpowiednie wartości energetyczne	Analiza dowodów i deklaracji
Tworzy jadłospisy z wykorzystaniem kalkulatorów online lub arkuszy kalkulacyjnych	Opracowuje poprawny, zbilansowany jadłospis na podstawie danych przypadków	Analiza dowodów i deklaracji
Obsługuje program komputerowy do planowania diety	Tworzy profil klienta, układa jadłospis i generuje raport w programie dietetycznym	Analiza dowodów i deklaracji
Posługuje się aplikacjami mobilnymi do monitorowania diety	Rejestruje i analizuje posiłki w aplikacji, przygotowuje raport lub zrzuty ekranu	Analiza dowodów i deklaracji
Uwzględnia aspekty ekologiczne w planowaniu diety	Wskazuje lokalne i sezonowe produkty, planuje ograniczenie odpadów żywnościowych i śladu węglowego	Analiza dowodów i deklaracji
Rozwija zielone kompetencje społeczne	Proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie żywności i promujące lokalne, zrównoważone wybory.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów

uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie dopasowane do następujących grup docelowych;

Dorośli uczestnicy rynku pracy, szczególnie osoby pracujące lub planujące działalność w obszarach: fitness, wellness, edukacja zdrowotna, gastronomia. Osoby zainteresowane zdrowym stylem życia i rozwijaniem kompetencji cyfrowych.

Szkolenie kończy się możliwością uzyskania kwalifikacji branżowej pn.

Nowoczesne narzędzia dietetyczne – planowanie i cyfrowe zarządzanie jadłospisem z elementami zrównoważonego żywienia,

nadawanej przez niezależną instytucję certyfikującą, uznaną w branży dietetycznej i wellness, rekomendowaną przez pracodawców sektora medycznego, gastronomicznego i prozdrowotnego.

Formalny egzamin przeprowadzany po zakończeniu szkolenia ma formę testu przygotowanego i ocenianych przez firmę certyfikującą. Pozytywny wynik egzaminu uprawnia do otrzymania certyfikatu potwierdzającego uzyskaną kwalifikację.

W ramach usługi przewidziano także wewnętrzną walidację efektów uczenia się poprzez analizę dowodów i deklaracji (opracowane plany jadłospisów), obserwację w warunkach symulowanych (praca w aplikacjach dietetycznych) oraz wywiad swobodny. Służy ona sprawdzeniu stopnia osiągnięcia efektów, ale nie zastępuje oficjalnego egzaminu certyfikującego.

Szkolenie to odpowiada na potrzebę transformacji cyfrowej i rosnącej roli ekologii w planowaniu żywienia. Program wpisuje się w założenia Strategii Rozwoju Województwa Śląskiego „Śląskie 2030”, w tym projektu 10.17 wspierający rozwój zielonych kompetencji mieszkańców regionu:

- Zielona gospodarka (ekologiczne i lokalne modele żywienia)
- Technologie informacyjno-komunikacyjne (cyfrowe narzędzia dietetyczne)

Szkolenie realizuje zapisy Strategii Rozwoju Woj. Śląskiego "Śląskie 2030" w kilku kluczowych obszarach:

- **Priorytet B: Szanse rozwojowe mieszkańców**, cel B.1: Poprawa kondycji zdrowotnej mieszkańców województwa – poprzez edukację z zakresu żywienia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych.
- **Zielona gospodarka i zrównoważony styl życia** – promowanie świadomej konsumpcji, planowania jadłospisów opartych o lokalne, sezonowe produkty, ograniczenie marnowania żywności, wpływ produkcji żywności na klimat.
- **Cyfrowa transformacja** – rozwój kompetencji ICT poprzez pracę z aplikacjami do planowania diety i cyfrowymi narzędziami analitycznymi.
- **Wsparcie rynku pracy** – szkolenie kierowane do osób działających lub planujących działalność w branżach wellness, gastronomicznej, edukacyjnej, zdrowotnej.

Szkolenie odpowiada na założenia Strategii 2030 poprzez rozwój kompetencji w zakresie świadomego i zrównoważonego planowania diety z wykorzystaniem nowoczesnych aplikacji i programów. Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności w zakresie tworzenia jadłospisów uwzględniających zasady ekologii (lokalność, sezonowość, ograniczenie odpadów) oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych do monitorowania diety. Wzrost kompetencji cyfrowych, umiejętność stosowania zrównoważonych praktyk żywieniowych i świadomość wpływu diety na środowisko to elementy wspierające innowacyjność i zrównoważony rozwój społeczno-gospodarczy województwa. Szkolenie promuje nowoczesne, proekologiczne podejście do żywienia zgodnie z wartościami RSI 2030: ekologia, cyfryzacja, świadoma konsumpcja.

Szkolenie realizowane jest w formie intensywnych warsztatów komputerowych i praktycznych ćwiczeń. Uczestnicy pracują indywidualnie przy komputerach i smartfonach, wykorzystując aplikacje dietetyczne i kalkulatory online. Metody obejmują mini-wykłady wprowadzające, pracę projektową, analizę przypadków (case study), dyskusje moderowane oraz ćwiczenia praktyczne i prezentację własnych planów żywieniowych. Całość prowadzona będzie przez doświadczonego trenera z zakresu dietetyki i planowania proekologicznego.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy, walidacja i certyfikacja wliczone są w czas trwania usługi.

Dzień 1 – Podstawy dietetyki i żywienia proekologicznego (8h) 2h teoria, 6h praktyka

- Powitanie i wprowadzenie: znaczenie ekologii w żywieniu i zdrowiu, założenia Strategii 2030
- Zasady zdrowego żywienia: makro- i mikroskładniki, wpływ na zdrowie i środowisko
- Obliczanie zapotrzebowania energetycznego i planowanie zrównoważonych jadłospisów
- Dyskusja: mity żywieniowe i wpływ diety na środowisko
- Projekt: opracowanie proekologicznego jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów

Dzień 2 – Cyfrowe narzędzia dietetyczne i zielone kompetencje (8h) 1h teoria, 7h praktyka

- Obsługa programów dietetycznych i kalkulatorów online: planowanie jadłospisu z ograniczeniem odpadów
- Praca z aplikacjami mobilnymi do monitorowania diety: rejestrowanie i analizowanie posiłków
- Studium przypadku: ocena śladu węglowego wybranego planu żywieniowego
- Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030
- Podsumowanie i walidacja: omówienie wpływu żywienia na zdrowie publiczne i środowisko
- Walidacja szkolenia
- Test i certyfikacja - kwalifikacje

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Powitanie i wprowadzenie: znaczenie ekologii w żywieniu i zdrowiu, założenia Strategii 2030	Tomasz Majewski	18-10-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 15 Zasady zdrowego żywienia: makro- i mikroskładniki, wpływ na zdrowie i środowisko	Tomasz Majewski	18-10-2025	09:00	10:00	01:00
3 z 15 Obliczanie zapotrzebowania energetycznego i planowanie zrównoważonych jadłospisów	Tomasz Majewski	18-10-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Dyskusja: mity żywieniowe i wpływ diety na środowisko	Tomasz Majewski	18-10-2025	11:00	12:00	01:00
5 z 15 Projekt: opracowanie proekologicznego o jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów	Tomasz Majewski	18-10-2025	12:00	13:00	01:00
6 z 15 Przerwa	Tomasz Majewski	18-10-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 15 Projekt: opracowanie proekologicznego o jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów	Tomasz Majewski	18-10-2025	13:30	16:00	02:30
8 z 15 Obsługa programów dietetycznych i kalkulatorów online: planowanie jadłospisu z ograniczeniem odpadów	Tomasz Majewski	19-10-2025	08:00	09:00	01:00
9 z 15 Praca z aplikacjami mobilnymi do monitorowania diety: rejestrowanie i analizowanie posiłków	Tomasz Majewski	19-10-2025	09:00	10:00	01:00
10 z 15 Studium przypadku: ocena śladu węglowego wybranego planu żywieniowego	Tomasz Majewski	19-10-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030	Tomasz Majewski	19-10-2025	11:00	13:00	02:00
12 z 15 Przerwa	Tomasz Majewski	19-10-2025	13:00	13:30	00:30
13 z 15 Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030	Tomasz Majewski	19-10-2025	13:30	15:00	01:30
14 z 15 Walidacja	-	19-10-2025	15:00	15:30	00:30
15 z 15 Egzamin i certyfikacja - kwalifikacje	-	19-10-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

200,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Majewski

Tomasz Majewski – doświadczony szkoleniowiec i dietetyk, specjalizujący się w branży fitness, dietetycznej oraz rozwoju osobistego i zawodowego. Posiada międzynarodowe akredytacje jako trener personalny (2019), trener medyczny (2020), fizjotrenażer (2023) i dietetyk (ekspert ds. dietetyki i dietoterapii – 2020), a także jest certyfikowanym trenerem mentalnym REPs (2021) i egzaminatorem standardów REPs z międzynarodową akredytacją EQF6 (2025). Jest również międzynarodowym trenerem biznesu Brian Tracy International (od 2021) oraz autorem książek pod szyldem Brian Tracy International (certyfikacja 2025). W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu, dietetyki i coachingu, prowadząc kursy i szkolenia z kompetencji trenera personalnego oraz dietetyki z elementami zrównoważonego rozwoju. Organizator wydarzeń, takich jak „Wodzisławski dzień zdrowego odżywiania i treningu”, promujących zdrowy i proekologiczny styl życia. Autor i współautor publikacji książkowych (m.in. „Potęga biznesowych inspiracji” z Brianem i Michaeliem Tracy) oraz wieloletni wykładowca nagradzany za swoje kompetencje dydaktyczne. W pracy z klientami i uczestnikami szkoleń kładzie nacisk na praktyczne zastosowanie dietoterapii i treningu medycznego, z uwzględnieniem zasad ekologii i lokalności produktów oraz ograniczania marnowania żywności. Prowadzi własne studio treningu personalnego i dietetyki w Wodzisławiu Śląskim. Powyższe kompetencje zostały nabyte i są systematycznie aktualizowane w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały:

Komputery

Dostęp do aplikacji mobilnych (uczestnicy mogą korzystać z własnych smartfonów)

Informacje dodatkowe

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa obiadowa ustalona jest na godz. 13:00 do 13:30.

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie

z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

ul. dr. Lucjana Mendego 12/-
44-304 Wodzisław Śląski
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Elżbieta Sipko

E-mail e.sipko@change.info.pl

Telefon (+48) 536 150 179