



Ewelina Łuczyńska  
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 241 ocen

## Podstawy żywienia człowieka – wprowadzenie do dietetyki. Szkolenie.

Numer usługi 2025/07/02/45536/2853394

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 20.10.2025 do 25.10.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Dietetyka

**Identyfikatory projektów**

Małopolski Pociąg do kariery

**Grupa docelowa usługi**

- pracownicy branży fitness: trenerzy personalni i instruktorzy fitness, którzy chcą uzupełnić swoją wiedzę o podstawy żywienia, - pracownicy wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjaliści zajmujący się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem,

- pracownicy branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefowie kuchni, kucharze, menedżerowie restauracji, pracownicy firm cateringowych, osoby planujące menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, domy opieki i inne placówki),

- osoby planujące rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki,

- osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę związaną z żywieniem człowieka, zasadami planowania żywienia oraz żywienia dietetycznego, a także nabyć umiejętność układania jadłospisów,

- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków,

- uczestników projektów: „Kierunek Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

8

**Data zakończenia rekrutacji**

19-10-2025

**Forma prowadzenia usługi**

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania żywienia, układania jadłospisów zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.

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

| Efekty uczenia się                                                                     | Kryteria weryfikacji                                             | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| posługuje się wiedzą o roli składników pokarmowych i ich wpływie na organizm człowieka | opisuje składniki pokarmowe                                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                        | charakteryzuje wpływ składników odżywczych na organizm człowieka | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| przygotowuje jadłospis dla wybranej diety                                              | opisuje na czym polegają wybrane diety                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                        | określa składniki zabronione i dozwolone w wybranych dietach     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| ma świadomość roli prawidłowego żywienia                                               | wskazuje skutki niewłaściwego odżywiania                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                        | określa zasady prawidłowego odżywiania                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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

## 1. Szkolenie dedykowane dla:

- pracownicy branży fitness: trenerzy personalni i instruktorzy fitness, którzy chcą uzupełnić swoją wiedzę o podstawy żywienia, - pracownicy wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjaliści zajmujący się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem,
- pracownicy branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefowie kuchni, kucharze, menedżerowie restauracji, pracownicy firm cateringowych, osoby planujące menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, domy opieki i inne placówki),
- osoby planujące rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki,
- osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę związaną z żywieniem człowieka, zasadami planowania żywienia oraz żywienia dietetycznego, a także nabyć umiejętność układania jadłospisów,
- uczestników projektu Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń,
- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków,
- uczestników projektu „Strefa Transformacji”.

**2. Warunki realizacji szkolenia:** szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

**3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.**

**4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie dwóch pierwszych dni zajęć przewidziano 15 minut przerwy, w trakcie trzeciego dnia zajęć przewidziano 30 minut przerwy (jest to zależne od ilości godzin szkoleniowych w poszczególnych dniach). Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.**

**5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników:** test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

## **Ramowy program zajęć:**

### **Dzień 1**

#### **MODUŁ 1 – WPROWADZENIE DO NAUKI O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA.**

- podstawowe pojęcia: odżywianie, zdrowie, żywienie człowieka, nauka o żywieniu, pożywienie, środek spożywczy, dietetyczny środek spożywczy, środek spożywczy specjalnego przeznaczenia, odżywka, używka, składnik pokarmowy, składnik odżywczy, substancja dodatkowa, zanieczyszczenie,
- Rys historyczny nauki o żywieniu człowieka.

#### **MODUŁ 2- PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA.**

- podział składników pokarmowych ze względu na różne kryteria,
- charakterystyka i rola składników pokarmowych,
- równowaga kwasowo- zasadowa,
- Bilans wodny organizmu.

## **Dzień 2**

### **MODUŁ 3 -POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA.**

- Metabolizm
- Całkowita przemiana materii (CPM)
- Podstawowa Przemiana Materii (PPM)
- Wydatki energetyczne organizmu,
- Metody oznaczania natężenia przemiany materii i wydatków energetycznych organizmu.

## **Dzień 3**

### **MODUŁ 4 -POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA I WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA.**

- Wartość energetyczna żywności,
- Metody oznaczania wartości energetycznej,
- Bilans energetyczny.

### **MODUŁ 5 – ŻYWIENIE DIETETYCZNE I ZASADY PLANOWANIA ŻYWIENIA.**

- dieta lekkostrawna,
- dieta bogatobiałkowa,
- dieta niskobiałkowa,
- dieta bogatobiałkowa,
- dieta niskotłuszczowa,
- dieta niskowęglowodanowa,
- dieta ubogoenergetyczna,
- dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego,
- dieta z modyfikacjami konsystencji pokarmów,
- zasady sporządzania posiłków dietetycznych,
- alternatywne sposoby żywienia (diety selektywne, jednoskładnikowe, redukcyjne),
- błędy żywieniowe i skutki nieprawidłowego żywienia,
- narzędzia przydatne w planowaniu żywienia,
- ogólne zasady planowania żywienia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                         | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 8</div> WPROWADZENIE DO NAUKI O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .             | Sabina Gawleta | 20-10-2025            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| <div>2 z 8</div> PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .   | Sabina Gawleta | 20-10-2025            | 18:00               | 19:00               | 01:00         |
| <div>3 z 8</div> PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA.CD.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia . | Sabina Gawleta | 20-10-2025            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| <div>4 z 8</div> POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .               | Sabina Gawleta | 22-10-2025            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| <div>5 z 8</div> POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA.CD. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .           | Sabina Gawleta | 22-10-2025            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                               | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>6 z 8</b> POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA I WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia. | Sabina Gawleń | 25-10-2025            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| <b>7 z 8</b> ŻYWIENIE DIETETYCZNE I ZASADY PLANOWANIA ŻYWIENIA. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia.                           | Sabina Gawleń | 25-10-2025            | 12:30               | 15:50               | 03:20         |
| <b>8 z 8</b> Test walidujący on-line i udostępnienie wyników.                                                                                         | -             | 25-10-2025            | 15:50               | 16:00               | 00:10         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 800,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 90,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Sabina Gawleta

Z wykształcenia dietetyk kliniczny. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunku dietetyka (obecnie Uniwersytet Opolski), jest również „Psychodietetykę w praktyce” w Instytucie Psychodietetyki we Wrocławiu, a także kurs „Persolog”, aby jeszcze skuteczniej porozumiewać się z pacjentami. Od 6 lat pracuje z pacjentami klinicznymi oraz z osobami wymagającymi redukcji masy ciała. W swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę o metabolizmie człowieka, jak i wiedzę z zakresu psychodietetyki. Stosując holistyczne podejście ułatwia pacjentom uzyskanie określonych celów terapii. Od 2020 roku prowadzi własną poradnię Holimed Dietetyka – w ramach tej działalności udziela konsultacji w zakresie dietetyki i pracuje indywidualnie z pacjentami klinicznymi ze schorzeniami typu nadciśnienie, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, zespół policystycznych jajników, endometrioza, a także tworzy spersonalizowane plany żywieniowe, rozpisuje zalecenia żywieniowe, suplementacyjne oraz co do stylu życia w danych jednostkach chorobowych, wspiera pacjentów w redukcji masy ciała oraz w prowadzeniu zdrowych nawyków żywieniowych. Od początku działania poradni pomogła ponad 200 osobom. Już podczas studiów prowadziła warsztaty dla dzieci i dorosłych na temat zdrowego odżywiania, a przez ubiegłe 5 lat przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleniowych na tematy związane z odchudzaniem, suplementacją, prewencją chorób dietozależnych oraz profilaktyki raka jelita grubego.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

### Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

### Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, a także z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

## Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

# Kontakt



**Martyna Wójsik**

**E-mail** [martyna.wojsik.flow@gmail.com](mailto:martyna.wojsik.flow@gmail.com)

**Telefon** (+48) 512 093 957