

**Kurs specjalista ds. dietytyki i odchudzania.**

Numer usługi 2025/07/15/165576/2879403

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

"GRUPA
EDUKACYJNA
AKTYWNE
SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ"

★★★★★ 4,9 / 5

33 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 06.10.2025 do 24.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Nasza oferta skierowana jest dla wszystkich osób dorosłych, bez względu na aktualny poziom wykształcenia i doświadczenia. Usługa szkoleniowa jest dedykowana w szczególności dla osób, które są zainteresowane zdrowym stylem życia, odżywianiem czy też chcą związać swą przyszłość zawodową z szeroko pojętą dietetyką. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektów: • Kierunek – Rozwój, • Małopolski pociąg do kariery – sezon 1, • Nowy start w Małopolsce z EURESem.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	03-10-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	32

Cel

Cel edukacyjny

Usługa- kurs „Specjalista ds. dietytyki i odchudzania” umożliwia zdobycie podstawowych kompetencji zawodowych, które pomogą uczestnikowi zdobyć odpowiednie kompetencje do samodzielnej pracy w zawodach związanych ze zdrowym odżywianiem oraz dietytyką. Udział w kursie pomoże zdobyć szeroką wiedzę o zdrowym i racjonalnym żywieniu. Ponadto dostarczy solidne podstawy prawidłowego łączenia holistycznego podejścia do zdrowego stylu życia jak i stosowania diet ukierunkowanych na redukcję tkanki tłuszcz.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje możliwości pracy dietytyka w różnych formach działalności	Wskazuje różnice między formami zatrudnienia dietytyka. Identyfikuje szanse i zagrożenia związane z prowadzeniem gabinetu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wymagania prawne i organizacyjne dotyczące świadczenia usług dietytycznych	Przyporządkowuje obowiązki formalne (RODO, rejestracja działalności, obowiązki wobec klienta). Określa podstawowe zasady BHP w pracy dietytyka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ stylu życia i czynników psychologicznych na masę ciała	Wskazuje powiązania między stresem, snem, emocjami a nawykami żywieniowymi. Opisuje zastosowanie psychodietetyki w pracy z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje składniki pokarmowe oraz przypisuje im rolę w procesach metabolicznych	Wyróżnia makro- i mikroskładniki. Opisuje funkcje błonnika i wody w organizmie. Przypisuje wybrane witaminy do konkretnych funkcji fizjologicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Oblicza indywidualne zapotrzebowanie energetyczne klienta w oparciu o PPM i CPM	Stosuje wzory w obliczeniach. Dopasowuje kaloryczność do poziomu aktywności fizycznej i celu klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Porównuje rodzaje diet ze względu na cel, zasady i możliwe zagrożenia	Wskazuje przeciwwskazania do stosowania diet eliminacyjnych lub alternatywnych. Charakteryzuje diety redukcyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia skuteczność i bezpieczeństwo suplementacji w procesie redukcji masy ciała	Wyróżnia składniki aktywne wykorzystywane w suplementach. Rozróżnia rzetelne dane naukowe od marketingowych mitów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje objawy i klasyfikuje zaburzenia odżywiania zgodnie z nomenklaturą diagnostyczną	Wskazuje różnice między anoreksją, bulimią i kompulsywnym objadaniem. Wyjaśnia, kiedy konieczne jest skierowanie klienta do specjalisty	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

Usługa, tj. kurs „Specjalista ds. dietetyki i odchudzania” umożliwia zdobycie podstawowych kompetencji zawodowych, które pomogą uczestnikowi zdobyć odpowiednie kompetencje do samodzielnej pracy w zawodach związanych ze zdrowym odżywianiem oraz dietetyką.

Kurs daje solidne podstawy wiedzy dietetycznej dla każdego, kto chce poszerzać swoją wiedzę i chce ją wykorzystać na potrzeby własne, rodziny jak i pracy z klientem. Na kursie zostaną poruszone najważniejsze zagadnienia dające podstawy kompetencji dietetycznych, m.in. rola żywienia w zdrowiu człowieka, czym są jak i wpływają składniki pokarmowe na organizm człowieka, skuteczna praca z klientem wymagającym redukcji tkanki tłuszczowej, rodzaje i charakterystyka zastosowania najważniejszych diet, suplementacja diety i jej racjonalne zastosowanie w żywieniu człowieka, podstawowe narzędzia i metody kompleksowej diagnozy w pracy dietetyka, holistyczne podejście do zdrowia i odżywiania.

Warunki organizacyjne:

- forma zajęć - zdalna w czasie rzeczywistym,
- minimalna liczba uczestników usługi to 5 osób, a maksymalna to 10 osób,
- zajęcia w ramach kursu obejmują 32 godziny zegarowe łącznie z walidacją,
- zajęcia w ramach usługi zdalnej w czasie rzeczywistym prowadzone są na platformie Clickmeeting, która umożliwia m.in. rozmowę na żywo, chat, współdzielenie ekranu itp.
- ewentualne przerwy w trakcie zajęć nie wliczają się w czas trwania całej usługi,
- w przypadku zajęć trwających 4 godziny nie przewiduje się stosowania przerw, natomiast w przypadku zajęć trwających 8 godzin przewiduje się przerwę 30 - minutową,
- część zajęć w ramach usługi prowadzona jest w sposób warsztatowy z wykorzystaniem niezbędnego oraz koniecznego sprzętu do realizacji tego typu zajęć w formie praktycznej,
- walidacja prowadzona jest zgodnie z kartą usługi i załączonym harmonogramem,
- termin walidacji jest adekwatny do zaplanowanych metod oceny efektów uczenia się,
- walidacja prowadzona jest przez osobę, która nie uczestniczyła w procesie kształcenia,
- walidacja jest integralną częścią kształcenia, gdyż dopiero po jej przeprowadzeniu (bez względu na wynik) można uznać usługę za zakończoną zgodnie z wytycznymi.

L.p.	Szczegółowa Tematyka	Liczba Godzin
1.	Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietytyki i odchudzania: • dietytyk zawód przyszłości - analiza szans, możliwości i zagrożeń, • dietytyk we własnym gabinecie, • praca w poradni dietytycznej, • wymagania prawne dotyczące prowadzenia usług dietytycznych. • wiedza z zakresu BHP na stanowisku specjalista ds. dietytyki i odchudzania.	4
2.	Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi: • zdrowy styl życia, • nawyki żywieniowe, • psychodietetyka w pracy z klientem.	4
3.	Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka: • składniki pokarmowe i ich funkcje, • węglowodany, białka i tłuszcze, • mikroskładniki i makroskładniki, witaminy i minerały, • rola błonnika pokarmowego, • znaczenie wody dla organizmu.	6
4.	Praktyka komponowania diet: • obliczanie zapotrzebowania energetycznego, • podstawowa przemiana materii PPM i całkowita przemiana materii CPM, • obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego, • ocena stanu odżywienia, • wywiad żywieniowy, • układanie własnego jadłospisu, • ocena jadłospisu.	6

5.	Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu: • rodzaje diet ze względu na obowiązującą nomenklaturę, • rodzaje diet, przeciwwskazania i zagrożenia, • rodzaje diet mające szczególny wpływ na redukcję masy ciała. • diety alternatywne.	4
6.	Zaburzenia odżywiania Klasyfikacja zaburzeń odżywiania: • jadłowstręt psychiczny, • żarłoczność psychiczna, • zaburzenie odżywiania z napadami niekontrolowanego objadania się, • ortoreksja, • rola dietetyka w leczeniu zaburzeń odżywiania.	4
7.	Suplementacja diety. Suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości: • suplementacja diety – fakty i mity, • suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości, • składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie.	3
8.	Walidacja.	1
	Razem	32

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	06-10-2025	16:30	18:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 17 Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	06-10-2025	18:45	20:45	02:00
3 z 17 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	13-10-2025	16:30	18:30	02:00
4 z 17 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	13-10-2025	18:45	20:45	02:00
5 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	20-10-2025	16:30	18:30	02:00
6 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	20-10-2025	18:45	20:45	02:00
7 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	27-10-2025	16:30	18:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	27-10-2025	18:45	20:45	02:00
9 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	03-11-2025	16:30	18:30	02:00
10 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	03-11-2025	18:45	20:45	02:00
11 z 17 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	10-11-2025	16:30	18:30	02:00
12 z 17 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	10-11-2025	18:45	20:45	02:00
13 z 17 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	17-11-2025	16:30	18:30	02:00
14 z 17 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	17-11-2025	18:45	20:45	02:00
15 z 17 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	24-11-2025	16:30	18:30	02:00
16 z 17 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Anna Sztekmler-Szymańska	24-11-2025	18:45	19:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 17 Walidacja – Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.	Anna Sztekmiller-Szymańska	24-11-2025	19:45	20:45	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 880,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Sztekmiller-Szymańska

Wykształcenie:

- 1997-2002 - Politechnika Łódzka - studia magisterskie na Wydziale Chemii Spożywczej i Biotechnologii,
- 2002-2007 - Politechnika Łódzka - studia doktoranckie na Wydziale Biotechnologii i Nauk o Żywności, kierunek: biotechnologia żywności i środowiska,
- 2013-2016 - Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu - studia licencjackie, kierunek: dietetyk, specjalność psychodietetyka.

Doświadczenie:

- 2016-obecnie - koordynator e-learningu w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi,
- 2020-2021 - dietetyk w Centrum Medycznym Św. Rodziny w Łodzi,
- 2018-2020 - dietetyk w NZOZ Medicus A.T. Sp. z o.o. w Łodzi,
- 2017-2019 - koordynator ds. zawodowych praktyk studenckich na kierunku dietetyka,
- 2016-obecnie - adiunkt na kierunku dietetyka w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi,
- 2011-2018 - pełnomocnik v-ce kanclerza ds. dietetyki Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi,
- udział w warsztatach, konferencjach: 2021 - wykład pt. „Zdrowie ucznia na talerzu”; 2022 - wykład

pt. „Dieta planetarna”; 2022 i 2023 - warsztaty kulinarne „Gotujemy sezonowo, chłodniki, kiszonki”; 2023 - prelekcja pt. "Dieta dla mózgu, mindfulness eating"; 2023 - prelekcja pt. „Dieta w prewencji nowotworowej”; 2023 - publikacja pt. „Dieta dla mózgu”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały, które uczestnicy otrzymują na własność:

- teczka A4, notatnik, długopis,
- zestaw niezbędnych narzędzi oraz materiałów dostosowanych do realizacji programu kursu.

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy kursu, którzy posiadają:

- ukończone 18 lat,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (min. 80%), przystąpienie do walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/certyfikat.
4. W ramach realizacji kursów Państwo nie płacie żadnych środków pieniężnych na nasze konto firmowe. Wszelkie płatności w ramach projektu realizowane są wyłącznie z wybranym operatorem, który powiązany jest z Bazą Usług Rozwojowych. W trakcie zajęć stacjonarnych gwarantujemy mini catering. Z reguły kursy stacjonarne kończą się spotkaniem podsumowującym, na którym omawiane są zdobyte kompetencje oraz wręczane certyfikaty/zaświadczenia.
5. Usługa jest zwolniona z VAT-u.
6. Zawarto umowę z WUP Toruń w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.
7. Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektów "Małopolski pociąg do kariery – sezon 1" oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.

Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Kontakt



Patrycja Łaska

E-mail sekretariat@aktywneszkolenie.pl

Telefon (+48) 730 775 766