



Szkolenie: ZERO WASTE - zdrowe żywienie człowieka w aspekcie zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki.

Numer usługi 2025/08/08/174195/2931533

4 960,00 PLN brutto
4 960,00 PLN netto
310,00 PLN brutto/h
310,00 PLN netto/h

"DELTA" SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

166 ocen

📍 Szczyrk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu przygotowywania zdrowych posiłków przy jednoczesnym zapobieganiu marnowania żywności i ilości odpadów. Szkolenie jest odpowiednie dla osób szukających możliwości zdobycia umiejętności i pogłębienia wiedzy z zakresu ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju, jak również zarządzania zasobami w kuchni, redukcji odpadów i wdrażania ekologicznych praktyk.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

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

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania żywienia i układania jadłospisów przy jednoczesnym wdrażaniu zasad odpowiedzialnej konsumpcji, zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki w dietetyce. Uczestnicy zdobędą umiejętności minimalizacji strat surowcowych, pełnego wykorzystania składników oraz ograniczenia ilości odpadów spożywczych poprzez stosowanie technik zero waste uwzględniając zasady zrównoważonego rozwoju i gospodarki obiegu zamkniętego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie zrównoważonego rozwoju jego znaczenie w kontekście żywienia	Uczestnik analizuje wpływ dietetyki na środowisko oraz identyfikuje ekologiczne podejście w planowaniu żywienia	Test teoretyczny
	Wskazuje zastosowanie zasady zrównoważonego rozwoju w praktykach żywieniowych	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady odpowiedzialnej konsumpcji i ich wpływ na środowisko	Analizuje skutki konsumpcji dla środowiska naturalnego	Test teoretyczny
	Charakteryzuje znaczenie świadomego wyboru produktów: lokalnych, sezonowych, certyfikowanych	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady zrównoważonego rozwoju przy podejmowaniu decyzji zakupowych, wybierając dostawców i produkty o mniejszym wpływie na środowisko	Test teoretyczny
Uczestnik porównuje rodzaje diet i ocenia ich wpływ na zdrowie i środowisko	Charakteryzuje podstawowe rodzaje diet: tradycyjna, wegetariańska, wegańska, fleksitariańska, dieta planetarna, dieta DASH, dieta śródziemnomorska, wysokobiałkowa, eliminacyjna	Test teoretyczny
	Charakteryzuje dietę roślinną jako element zrównoważonego żywienia i zielonej transformacji	Test teoretyczny
	Ocenia koszty środowiskowe produkcji żywności w zależności od rodzaju diety.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje posiłki zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i niskiej emisyjności	Planuje zakupy zgodnie z zasadami świadomej konsumpcji	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje zrównoważony jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i ograniczenia śladu węglowego	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasadę "zero waste" w planowaniu posiłków	Proponuje konkretne sposoby ograniczania marnowania żywności	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje minimum dwie metody przetwarzania resztek	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje działania zapobiegające psuciu się produktów oraz nadmiernym odpadom surowców	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik odróżnia żywność wysoko przetworzoną od naturalnej	Charakteryzuje cechy pozwalające na odróżnienie produktów wysoko przetworzonych od naturalnych	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje wpływ przetwórstwa na środowisko (emisje, zużycie energii, odpady opakowaniowe).	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik odczytuje etykiety produktów spożywczych i ocenia ich wartość żywieniową i ślad środowiskowy	Prawidłowo interpretuje skład produktów spożywczych i rozpoznaje oznaczenia ekologiczne	Wywiad swobodny
Uczestnik wskazuje sposoby wykorzystania lokalnych i sezonowych produktów w codziennej diecie	Charakteryzuje sezonowość, lokalność oraz ślad węglowy w doborze produktów. Uzasadnia swój wybór w oparciu o dostępne dane dotyczące pochodzenia produktów oraz ich wpływu na środowisko	Wywiad swobodny
Uczestnik uzasadnia rolę edukacji żywieniowej w kształtowaniu proekologicznych postaw społecznych	Formułuje logiczne argumenty wskazujące na wpływ edukacji żywieniowej na proekologiczne zachowania	Wywiad swobodny
Uczestnik analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym i kondycją środowiska	Charakteryzuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka i środowisko naturalne	Wywiad swobodny
Uczestnik kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Uczestniczy w dyskusji podczas szkolenia. Rozwija techniki komunikacyjne podczas swobodnych wypowiedzi	Debata swobodna
Uczestnik docenia istotę samokształcenia się	Charakteryzuje korzyści płynące z ciągłego podnoszenia swoich kompetencji	Debata swobodna

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

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę oraz umiejętności przygotowania zdrowych i zbilansowanych posiłków, oraz poszerzą wiedzę na temat równoważonego i zdrowego stylu życia. Szkolenie dedykowane jest wszystkim osobom, które pragną wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, poprzez świadome wybory dbać o środowisko naturalne, a także zadbać o swój dobrostan fizyczny oraz psychiczny.

Ramowy program szkolenia:

Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju

1. Wprowadzenie do pojęcia zielonych kompetencji w kontekście diety i środowiska.
2. Zasady zrównoważonej konsumpcji i produkcji żywności – wpływ globalny i lokalny.
3. Rola gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) w sektorze żywieniowym.
4. Znaczenie gospodarki odpadami i redukcji marnowania żywności w sektorze domowym i gastronomicznym.

Moduł 2: Zielone zdrowie – wpływ diety na człowieka i planetę

1. Zasady zdrowego żywienia w kontekście wpływu na środowisko naturalne.
2. Analiza roli składników odżywczych i mineralnych z perspektywy zdrowia i zrównoważenia środowiskowego.
3. Porównanie rodzajów diet (wegetariańska, fleksitariańska, wegańska, tradycyjna) i ich ślad środowiskowy.

Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety

1. Planowanie i przygotowywanie zdrowych, zbilansowanych i niskoemisyjnych posiłków.
2. Zastosowanie zasady „zero waste” w kuchni: planowanie zakupów, przechowywanie, wykorzystywanie resztek.
3. Rozpoznawanie i unikanie żywności wysokoprzetworzonej – wpływ na zdrowie i środowisko.
4. Praktyczne warsztaty: jak czytać etykiety i wybierać produkty z niskim śladem środowiskowym.
5. Wybór lokalnych, sezonowych produktów – promocja krótkich łańcuchów dostaw i wspieranie lokalnych producentów.

Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna

1. Znaczenie edukacji żywieniowej w kształtowaniu proekologicznych i prozdrowotnych nawyków.
2. Analiza wpływu diety i stylu życia na zdrowie fizyczne, psychiczne i kondycję planety.
3. Dyskusja: „Mój talerz – moje wybory – mój wpływ na świat”. Rola jednostki w kształtowaniu zielonej transformacji.

Moduł 5: Podsumowanie i walidacja szkolenia

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Przerwy ustalane będą z uczestnikami.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób.

Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy. Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

1 godzina szkolenia to godzina dydaktyczna czyli 45 minut.

- godzin praktycznych: 10 godzin dydaktycznych (w tym podsumowanie i walidacja)
- godzin teoretycznych: 6 godzin dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	ANNA JASIŃSKA	11-10-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 12 przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	11-10-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 12 Moduł 2: Zielone zdrowie – wpływ diety na człowieka i planetę	ANNA JASIŃSKA	11-10-2025	11:15	13:00	01:45
4 z 12 przerwa obiadowa	ANNA JASIŃSKA	11-10-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 12 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety	ANNA JASIŃSKA	11-10-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 12 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety	ANNA JASIŃSKA	12-10-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	12-10-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 12 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety	ANNA JASIŃSKA	12-10-2025	11:15	13:00	01:45
9 z 12 przerwa obiadowa	ANNA JASIŃSKA	12-10-2025	13:00	13:30	00:30
10 z 12 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	ANNA JASIŃSKA	12-10-2025	13:30	14:00	00:30
11 z 12 Moduł 5: Podsumowanie	ANNA JASIŃSKA	12-10-2025	14:00	14:30	00:30
12 z 12 Moduł 5: Walidacja szkolenia	-	12-10-2025	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 960,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 960,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	310,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	310,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



ANNA JASIŃSKA

Od ponad 5 lat prowadzenie poradnictwa dietetycznego, w tym we własnym gabinecie Nutrilife Support. Koordynator zadań w projekcie: "Miasto Przestrzeni Rozwoju". organizacja konferencji prasowych oraz kilkudniowych dla ponad 100 uczestników np: "Dostępność instytucji publicznych i obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami". Udział w konferencjach lekarskich i położniczych oraz prezentowanie materiałów promocyjnych. Prowadzenie wykładów i prelekcji medycznych.

ukończone studia z zakresu Dietetyki i planowania żywienia na WSNS w Lublinie oraz z zakresu Gospodarki Odpadami na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Kwalifikacje nabyte w ostatnich 5 latach : Ukończone kursy: „Gospodarka obiegu zamkniętego w praktyce”, „Transformacja energetyczna”. Pasjonatka zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Ukończyła prace licencjackie i magisterskie na wydziale Biologii w Katedrze Dydaktyki Biologii i Katedrze Ekologii Uniwersytetu Śląskiego. Rozpoczęte studia magisterskie na kierunku Dietetyka kliniczna.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy.

Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 730 599 000 lub mailem na

rafal.woskowicz@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Słoneczna 8
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Hotel Elbrus SPA & Wellness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Rafał Woskowicz

E-mail rafal.woskowicz@gmail.com

Telefon (+48) 730 599 000