



Zielone narzędzia dietetyczne – nowoczesne planowanie i cyfrowe zarządzanie jadłospisem

Numer usługi 2025/10/22/51191/3096759

5 050,00 PLN brutto

5 050,00 PLN netto

315,63 PLN brutto/h

315,63 PLN netto/h

NEXTDAY spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

2 857 ocen

📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.12.2025 do 07.12.2025

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	10
Data zakończenia rekrutacji	05-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego projektowania i analizowania planów żywieniowych w kontekście zielonej gospodarki, ze szczególnym uwzględnieniem oceny śladu węglowego, zasad gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), efektywności zasobowej, ograniczania odpadów żywnościowych oraz wyboru niskoemisyjnych łańcuchów dostaw żywności. Uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności cyfrowe i środowiskowe niezbędne w zawodach związanych z transformacją ekologiczną.

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	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się aplikacjami mobilnymi do monitorowania diety	Rejestruje i analizuje posiłki w aplikacji, przygotowuje raport lub zrzuty ekranu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uwzględnia aspekty ekologiczne w planowaniu diety	Wskazuje lokalne i sezonowe produkty, planuje ograniczenie odpadów żywnościowych i śladu węglowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwija zielone kompetencje społeczne	Proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie żywności i promujące lokalne, zrównoważone wybory.	Deбата swobodna
Definiuje kluczowe elementy oceny środowiskowej produktów żywnościowych, w tym etapy LCA, obszary emisji oraz czynniki wpływające na ślad węglowy i wodny.	poprawnie definiuje etapy cyklu życia produktu i wskazuje min. trzy główne źródła emisji.	Test teoretyczny
Opisuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) w sektorze żywnościowym oraz modele niskoemisyjnych łańcuchów dostaw.	opisuje min. trzy działania GOZ możliwe do zastosowania w gastronomii lub usługach żywieniowych.	Test teoretyczny
Analizuje ślad węglowy produktów i jadłospisów z wykorzystaniem narzędzi środowiskowych.	przygotowuje raport emisji CO ₂ dla jadłospisu, uwzględniając podział na grupy produktów.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje plany żywieniowe zgodne z zasadami zielonej gospodarki, lokalności, sezonowości i efektywności zasobowej.	opracowuje jadłospis redukujący odpady żywnościowe o min. 30% w stosunku do wersji wejściowej.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje produkty żywnościowe pod względem ich wpływu środowiskowego, w tym transportu, zużycia energii i wody.	klasyfikuje min. trzy produkty do odpowiednich kategorii wpływu środowiskowego z uzasadnieniem.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje strategie redukcji oddziaływania środowiskowego w działalności związanej z żywieniem.	przygotowuje zestaw min. pięciu działań ograniczających zużycie zasobów i emisje w wybranym miejscu pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Współpracuje w zespole nad wdrażaniem rozwiązań prośrodowiskowych w obszarze żywienia.	aktywnie uczestniczy w opracowaniu grupowego planu ekologicznego wraz z uzasadnieniem rozwiązań.	Deбата swobodna

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	ICVC CERTYFIKACJA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC CERTYFIKACJA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
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.

Specjalista w zakresie dietetyki i odchudzania

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 debata swobodna. Służy ona sprawdzeniu stopnia osiągnięcia efektów, ale nie zastępuje oficjalnego egzaminu certyfikującego.

Szkolenie to odpowiedź 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.

Usługa jest spójna z **Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030**, w szczególności poprzez:

- rozwijanie kompetencji w obszarze zrównoważonego rozwoju i ochrony zasobów (m.in. ograniczanie marnowania żywności, zmniejszanie emisyjności i zużycia energii oraz wody w systemach żywnościowych),
- wykorzystanie technologii środowiskowych i narzędzi cyfrowych do analizy i optymalizacji planów żywieniowych,
- wspieranie transformacji cyfrowej w usługach zdrowotnych, gastronomicznych i dietetycznych, poprzez pracę na specjalistycznym oprogramowaniu i aplikacjach mobilnych.

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 analiza środowiskowa w żywieniu

8 godzin (2h teoria, 5,5h praktyka, 0,5h przerwa)

1. Wprowadzenie do szkolenia

- Znaczenie ekologii i transformacji środowiskowej w obszarze żywienia.
- Powiązanie usługi z kierunkami RSI WSL 2030 i PRT WSL 2019–2030.

2. Podstawy zdrowego żywienia z rozszerzeniem środowiskowym

- Charakterystyka makro- i mikroskładników.
 - Ocena ich wpływu środowiskowego: emisyjność, ślad wodny, zasobochłonność.
3. Wprowadzenie do oceny cyklu życia LCA produktów żywnościowych
- Etapy cyklu życia produktu (produkcja, przetwarzanie, transport, magazynowanie).
 - Identyfikacja kluczowych źródeł emisji na każdym etapie.
4. Analiza śladu węglowego i wodnego produktów i posiłków
- Praca z kalkulatorami śladu środowiskowego.
 - Ćwiczenia praktyczne – interpretacja wyników.
5. Ocena łańcucha dostaw żywności pod kątem emisyjności i efektywności zasobowej
- Analiza transportu, energii, wody, sposobów przechowywania.
 - Klasyfikacja produktów według wpływu na środowisko.
6. Projekt grupowy – opracowanie proekologicznego jadłospisu
- Uwzględnienie lokalności i sezonowości.
 - Identyfikacja miejsc największego śladu i propozycje redukcji odpadów żywnościowych.

Dzień 2 – Narzędzia cyfrowe, GOZ i strategie ekologiczne w dietetyce

8 godzin (1h teoria, 6,5h praktyka, 0,5h przerwa)

1. Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) w sektorze żywnościowym
- Zastosowanie GOZ w usługach żywieniowych, gastronomii i cateringu.
 - Przykłady ograniczania odpadów, ponownego wykorzystania surowców i oszczędności zasobów.
2. Praca w programach dietetycznych – analiza żywieniowa i środowiskowa
- Tworzenie profili użytkowników i jadłospisów.
 - Generowanie raportów środowiskowych (CO₂, ślad wodny, energia).
3. Case study – porównanie dwóch planów żywieniowych pod kątem wpływu środowiskowego
- Analiza różnic w śladzie węglowym i wodnym.
 - Identyfikacja elementów zwiększających emisje i opracowanie działań naprawczych.
4. Strategie redukcji oddziaływania środowiskowego w praktyce zawodowej
- Opracowanie indywidualnych planów ograniczania emisji i odpadów.
 - Wypracowanie min. 5 działań redukujących wpływ środowiskowy w miejscu pracy.
5. Projekt indywidualny – ekologiczny plan żywieniowy zgodny z RSI/PRT
- Zastosowanie analiz środowiskowych, lokalności i sezonowości.
 - Uwzględnienie efektywności zasobowej i działań zgodnych z GOZ.
6. Walidacja efektów uczenia się i podsumowanie szkolenia
- Omówienie wyników projektów.
 - Dyskusja nad możliwościami wdrażania zasad zielonej gospodarki w działalności zawodowej.
7. Egzamin końcowy

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	06-12-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 15 Podstawy oceny środowiskowej żywności: wprowadzenie do LCA. Zasady zdrowego żywienia: makro- i mikroskładniki, wpływ na zdrowie i środowisko	Tomasz Majewski	06-12-2025	09:00	10:00	01:00
3 z 15 Analiza śladu węglowego i wodnego produktów i posiłków. Obliczanie zapotrzebowania energetycznego i planowanie zrównoważonych jadłospisów	Tomasz Majewski	06-12-2025	10:00	11:00	01:00
4 z 15 Ocena łańcucha dostaw żywności pod kątem emisyjności i efektywności zasobowej Dyskusja	Tomasz Majewski	06-12-2025	11:00	12:00	01:00
5 z 15 Projekt: opracowanie proekologicznego o jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów	Tomasz Majewski	06-12-2025	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Przerwa	Tomasz Majewski	06-12-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 15 Projekt: opracowanie proekologicznego o jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów	Tomasz Majewski	06-12-2025	13:30	16:00	02:30
8 z 15 Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ). Obsługa programów dietetycznych i kalkulatorów online: planowanie jadłospisu z ograniczeniem odpadów	Tomasz Majewski	07-12-2025	08:00	09:00	01:00
9 z 15 Praca w programach dietetycznych – analiza żywieniowa i środowiskowa. rejestrowanie i analizowanie posiłków	Tomasz Majewski	07-12-2025	09:00	10:00	01:00
10 z 15 Case study – porównanie dwóch planów żywieniowych pod kątem wpływu środowiskowego.	Tomasz Majewski	07-12-2025	10:00	11:00	01:00
11 z 15 Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030 + PRT	Tomasz Majewski	07-12-2025	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Przerwa	Tomasz Majewski	07-12-2025	13:00	13:30	00:30
13 z 15 Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030 +PRT	Tomasz Majewski	07-12-2025	13:30	15:00	01:30
14 z 15 Walidacja	-	07-12-2025	15:00	15:30	00:30
15 z 15 Egzamin i certyfikacja - kwalifikacje	-	07-12-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 050,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 050,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	315,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	315,63 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), fizjotrenaer (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