



UNDHAIR
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,9 / 5
1 702 oceny

RSI 2030 – Dietetyka i Zrównoważone Odżywianie dla Zdrowia, Planety i Przyszłości. Kwalifikacje.

Numer usługi 2025/10/29/139414/3113088

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
325,00 PLN brutto/h
325,00 PLN netto/h

📍 Szczyrk / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- dietetyków, trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- osób pracujących w edukacji zdrowotnej, gastronomii lub usługach prozdrowotnych,
- właścicieli salonów, centrów SPA i wellness,
- osób indywidualnych, które chcą pogłębić wiedzę o żywieniu zrównoważonym,
- nauczycieli, edukatorów i rodziców promujących zdrowe nawyki żywieniowe.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do rozwijania zielonych kompetencji w obszarze zdrowego i zrównoważonego żywienia,zgodnych z założeniamiRSI2030Województwa Śląskiego.

Podczas zajęć uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności w zakresie planowania diety przyjaznej środowisku,ograniczania marnowania żywności, wyboru produktów lokalnych i sezonowych oraz wspierania zdrowia i dobrostanu w zgodzie z zasadami GOZ

Celem kształcenia jest przygotowanie do świadomego podejmowania decyzji żywieniowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia pojęcie zrównoważonego odżywiania w kontekście RSI 2030 i zielonych kompetencji.	Określa zależność między wyborem żywności a wpływem na środowisko, gospodarkę i zdrowie.	Test teoretyczny
Rozpoznaje produkty lokalne, sezonowe i niskoprzetworzone jako elementy zrównoważonej diety.	Klasyfikuje produkty spożywcze wg pochodzenia, śladu węglowego i wartości odżywczej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowia i zrównoważonego rozwoju.	Tworzy jadłospis jednodniowy z uwzględnieniem lokalności, sezonowości i bilansu makroskładników.	Prezentacja
Stosuje zasady ograniczania marnowania żywności i odpowiedzialnych zakupów.	Opracowuje plan żywienia z uwzględnieniem ponownego wykorzystania produktów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje wpływ wyborów konsumenckich na środowisko i społeczeństwo.	Wyjaśnia powiązania między dietą a emisją CO ₂ , gospodarką wodną i GOZ.	Test teoretyczny
Promuje postawy proekologiczne i zdrowotne w środowisku pracy i domu.	Proponuje działania edukacyjne i komunikacyjne wspierające zielone nawyki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Współpracuje w zespole i stosuje zasady komunikacji społecznej	aktywnie uczestniczy w dyskusji grupowej, respektuje zdanie innych i proponuje rozwiązania kompromisowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 skierowane jest do:

- dietetyków, trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- osób pracujących w edukacji zdrowotnej, gastronomii lub usługach prozdrowotnych,
- właścicieli salonów, centrów SPA i wellness,
- osób indywidualnych, które chcą pogłębić wiedzę o żywieniu zrównoważonym,
- nauczycieli, edukatorów i rodziców promujących zdrowe nawyki żywieniowe.

Szkolenie obejmuje **kompleksową wiedzę z zakresu zrównoważonego odżywiania i ekologicznej diety**, zintegrowaną z celami **RSI 2030 Województwa Śląskiego** w obszarach *Zdrowie i jakość życia* oraz *Nowoczesne technologie dla środowiska*.

Powiązanie z RSI 2030 Województwa Śląskiego

Szkolenie w pełni wpisuje się w założenia **Regionalnej Strategii Innowacji RSI 2030 Województwa Śląskiego**, ponieważ:

1. **Realizuje cel strategiczny „Zdrowie i jakość życia”** – poprzez promowanie prozdrowotnych, opartych na wiedzy decyzji żywieniowych, wzmacnia kompetencje mieszkańców w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz poprawy jakości życia.
2. **Wspiera „Nowoczesne technologie dla środowiska”** – uczestnicy poznają cyfrowe narzędzia wspierające analizę diety, planowanie jadłospisów oraz ocenę wpływu konsumpcji żywności na środowisko (np. ślad węglowy, zużycie wody, GOZ).
3. **Wpisuje się w koncepcję zielonej transformacji regionu** – promując model odżywiania zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, który ogranicza zużycie zasobów naturalnych i wspiera lokalnych producentów żywności.
4. **Rozwija zielone kompetencje mieszkańców województwa śląskiego**, zgodnie z Europejską Agendą Umiejętności i Strategią Zielonego Ładu. Uczestnicy szkolenia uczą się, jak poprzez codzienne wybory żywieniowe mogą wpływać na klimat, zdrowie publiczne i lokalną gospodarkę.
5. **Wspiera realizację celów ONZ (Agenda 2030)** oraz regionalnych polityk ekologicznych, w tym działań dotyczących:
 - redukcji marnowania żywności (cel 12.3),
 - poprawy zdrowia i dobrostanu (cel 3),
 - odpowiedzialnej konsumpcji (cel 12),
 - ochrony klimatu i bioróżnorodności (cel 13 i 15).
6. **Wzmacnia innowacyjność społeczną regionu**, poprzez integrację wiedzy z zakresu diety, psychologii, ekologii i nowych technologii edukacyjnych. Szkolenie promuje nowoczesne podejście do zdrowia, które łączy aspekty biologiczne, środowiskowe i społeczne.

Program kształcenia łączy zagadnienia diety, ekologii i społecznej odpowiedzialności, koncentrując się na budowaniu **zielonych kompetencji** uczestników – takich, które umożliwiają podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych sprzyjających zarówno zdrowiu człowieka, jak i środowiska naturalnego.

Uczestnicy dowiedzą się, jak:

- obliczać zapotrzebowanie energetyczne i planować zbilansowane posiłki,
- dobierać produkty lokalne i sezonowe, ograniczając ślad węglowy diety,
- analizować etykiety żywności i rozpoznawać produkty niskoprzetworzone,
- planować żywienie zgodnie z zasadami **GOZ (gospodarki o obiegu zamkniętym)** i **ESG**,
- ograniczać marnowanie żywności i wykorzystywać surowce wtórnie w planowaniu jadłospisów,
- budować jadłospisy w duchu **diety planetarnej**, promującej zdrowie, różnorodność i odpowiedzialność społeczną.

Warsztaty prowadzone są w formie **interaktywnej i praktycznej**, z wykorzystaniem elementów coachingu zdrowotnego, analizy przypadków oraz narzędzi cyfrowych do planowania jadłospisów i monitorowania śladu środowiskowego.

Uczestnicy wykonają pomiary składu ciała, przygotują własne plany żywieniowe, a także opracują mini-projekty edukacyjne promujące zdrowe i ekologiczne nawyki żywieniowe w środowisku zawodowym i domowym.

Szkolenie realizowane jest w **formie warsztatowej**, co zapewnia efektywność procesu nauki i umożliwia natychmiastowe zastosowanie zdobytych umiejętności w praktyce zawodowej.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi rozwojowej.

W zależności od przebiegu zajęć, godzina ta może ulec modyfikacji. Krótkie przerwy będą organizowane w miarę potrzeb uczestników.

Usługa będzie realizowana w godzinach zegarowych.

Program szkolenia

Dzień 1 – 17.01.2026 (sobota)

Fundamenty zrównoważonej diety i zdrowia środowiskowego

1. Wprowadzenie do RSI 2030 i idei zielonych kompetencji
2. Dieta planetarna – powiązanie zdrowia ludzi i Ziemi
3. Zasady zrównoważonego odżywiania (lokalność, sezonowość, ograniczanie marnowania)
4. Piramida żywienia planetarnego i bilans energetyczny
5. Wpływ diety na emisję CO₂ i zużycie wody
6. **Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)**
7. Praktyczne ćwiczenia: analiza etykiet produktów (pochodzenie, przetworzenie, wpływ środowiskowy)
8. Case studies: ślad środowiskowy produktów i odpowiedzialne wybory konsumenckie
9. Podsumowanie dnia i refleksja nad zmianą nawyków

Część teoretyczna: 3,5 godziny

Część praktyczna: 4 godziny

Przerwa: 0,5 godziny

Łącznie: 8 godzin zegarowych

Dzień 2 – 18.01.2026 (niedziela)

Praktyka i wdrażanie zielonych zmian

1. Edukacja i komunikacja proekologiczna – jak inspirować innych
2. Tworzenie planu jadłospisu zrównoważonego: zdrowie + planeta
3. Dobór produktów lokalnych i roślinnych źródeł białka
4. Psychologia zmiany nawyków żywieniowych – jak skutecznie wprowadzać ekologiczne wybory
5. Narzędzia wdrażania zmian w praktyce (habit tracker, plan działań)
6. **Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)**
7. Warsztaty: opracowanie mini-kampanii „Zero Waste w kuchni” (praca zespołowa)
8. Prezentacje zespołów + feedback wdrożeniowy
9. **Test walidacyjny**

Część teoretyczna: 1,5 godziny

Część praktyczna: 5 godzin

Przerwa: 0,5 godziny

Walidacja: 1 godzina

Łącznie: 8 godzin zegarowych

PODSUMOWANIE obu dni:

Cześć teoretyczna - 5 godzin

Część praktyczna - 9 godzin

Przerwy - 1 godzina

Walidacja - 1 godzina

łącznie 16 godzin zegarowych.

Po ukończeniu szkolenia i pozytywnej walidacji uczestnik uzyskuje kwalifikację o nazwie: „**Specjalista ds. diety z elementami zrównoważonego rozwoju**”.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do RSI 2030 i idei zielonych kompetencji	Kamila Śmietana	17-01-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 18 Dieta planetarna – powiązanie zdrowia ludzi i Ziemi	Kamila Śmietana	17-01-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 18 Zasady zrównoważonego odżywiania (lokalność, sezonowość, ograniczanie marnowania)	Kamila Śmietana	17-01-2026	10:30	11:00	00:30
4 z 18 Piramida żywienia planetarnego i bilans energetyczny	Kamila Śmietana	17-01-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 18 Wpływ diety na emisję CO ₂ i zużycie wody	Kamila Śmietana	17-01-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 18 Przerwa obiadowa	Kamila Śmietana	17-01-2026	12:30	13:00	00:30
7 z 18 Praktyczne ćwiczenia: analiza etykiet produktów (pochodzenie, przetworzenie, wpływ środowiskowy)	Kamila Śmietana	17-01-2026	13:00	14:30	01:30
8 z 18 Case studies: ślad środowiskowy produktów, odpowiedzialne wybory konsumenckie	Kamila Śmietana	17-01-2026	14:30	16:00	01:30
9 z 18 Podsumowanie dnia i refleksja nad zmianą nawyków	Kamila Śmietana	17-01-2026	16:00	17:00	01:00
10 z 18 Edukacja i komunikacja proekologiczna – jak inspirować innych	Kamila Śmietana	18-01-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 18 Tworzenie planu jadłospisu zrównoważonego : zdrowie + planeta	Kamila Śmietana	18-01-2026	09:30	11:00	01:30
12 z 18 Dobór produktów lokalnych i roślinnych źródeł białka	Kamila Śmietana	18-01-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 18 Psychologia zmiany nawyków żywieniowych – jak skutecznie wprowadzać ekologiczne wybory	Kamila Śmietana	18-01-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 18 Narzędzia wdrażania zmian w praktyce (habit tracker, plan działań)	Kamila Śmietana	18-01-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 18 Przerwa obiadowa	Kamila Śmietana	18-01-2026	13:30	14:00	00:30
16 z 18 Warsztaty: opracowanie mini-kampanii „Zero Waste w kuchni” (praca zespołowa)	Kamila Śmietana	18-01-2026	14:00	15:30	01:30
17 z 18 Prezentacje zespołów + feedback wdrożeniowy	Kamila Śmietana	18-01-2026	15:30	16:00	00:30
18 z 18 Test walidacyjny	-	18-01-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN

Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamila Śmietana

Trenerka i edukatorka z ponad 10-letnim doświadczeniem zawodowym w obszarze dietetyki, zdrowego stylu życia oraz komunikacji cyfrowej. Ukończyła studia z zakresu dietetyki w Wyższej Szkole Medycznej w Sosnowcu, a od 2013 roku aktywnie działa jako dietetyk praktyk oraz szkoleniowiec. Specjalizuje się w dietetyce prozdrowotnej, żywieniu kobiet, dzieci i osób aktywnych fizycznie, psychodietetyce oraz edukacji żywieniowej.

W ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała liczne szkolenia i kursy branżowe, m.in. z dietetyki sportowej, żywienia kobiet w ciąży i karmiących, żywienia dzieci, a także włączenia zielonych kompetencji do strategii edukacyjnych i komunikacyjnych, kładąc szczególny nacisk na aspekty zrównoważonego odżywiania i ekologii żywności.

regularnie podnosi swoje kwalifikacje, z psychologii odżywiania oraz edukacji proekologicznej, zgodnych z celami RSI 2030 Województwa Śląskiego. Dzięki temu w swoich szkoleniach łączy wiedzę z zakresu zdrowia, żywienia, komunikacji i technologii, promując zielone kompetencje i cyfrowe podejście do edukacji zdrowotnej.

Jej misją jest łączenie zdrowia człowieka ze zdrowiem planety, poprzez edukację w duchu zrównoważonego rozwoju, (GOZ) i zasad ESG.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- autorski skrypt
- kalkulator śladu węglowego posiłków,
- planer posiłków Zero Waste,
- certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji

Informacje dodatkowe

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku. Usługa realizowana w formie stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

ul. Poziomkowa 20

43-370 Szczyrk

woj. śląskie

Hotel Klimczok Resort & SPA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dominika Cibor

E-mail dominika.cibor@undhair.pl

Telefon (+48) 790 815 398