

**Kurs Podstawy dietetyki**

Numer usługi 2025/11/03/143000/3123099

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 21.03.2026 do 12.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych zainteresowanych tematyką zdrowego stylu życia, żywienia i dietetyki – zarówno rozpoczynających karierę zawodową w tym obszarze, jak i specjalistów pragnących poszerzyć swoje kompetencje (m.in. dietetyków, trenerów personalnych, edukatorów zdrowia, fizjoterapeutów, kosmetologów, pielęgniarek, lekarzy). Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, a także „Małopolski pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	28-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego bilansowania jadłospisów, analizowania potrzeb żywieniowych pacjenta i wykonywania podstawowych obliczeń dietetycznych w oparciu o aktualne wytyczne naukowe (EBM). Uczestnik nauczy się rozpoznawać mity żywieniowe, planować suplementację oraz stosować elementy psychodietetyki w pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie podstawy fizjologii, profilaktyki i diagnostyki w kontekście dietetyki	Uczestnik potrafi wskazać czynniki wpływające na stan zdrowia, opisać rolę profilaktyki i wymienić podstawowe elementy stylu życia wpływające na gospodarkę hormonalną i metabolizm.	Prezentacja
Stosuje podejście Evidence-Based Medicine (EBM) w interpretacji wyników badań naukowych	Uczestnik trafnie rozróżnia poziomy wiarygodności badań, wskazuje poprawne źródła naukowe i potrafi ocenić wiarygodność przekazów medialnych dotyczących żywienia.	Deбата swobodna
Wykonuje podstawowe obliczenia dietetyczne (PPM, CPM, makroskładniki, błonnik)	Uczestnik samodzielnie oblicza zapotrzebowanie energetyczne i rozkład makroskładników dla różnych typów osób i poziomów aktywności fizycznej, stosując poprawne wzory i jednostki.	Prezentacja
Bilansuje jadłospis z wykorzystaniem narzędzi	Uczestnik potrafi opracować przykładowy jadłospis w oparciu o wytyczne żywieniowe i wskazane zapotrzebowanie energetyczne, korzystając z różnych metod (DietetykPro, Fitatu, Koło Kalorii, Tabele Kaloryczne, Talerze Zdrowia z białkiem i Kcal).	Analiza dowodów i deklaracji
Omawia zasady racjonalnej suplementacji	Uczestnik wskazuje suplementy zalecane przy niedoborach, potrafi dobrać suplementację do przykładowych przypadków pacjentów.	Deбата swobodna
Stosuje elementy psychodietetyki w pracy z pacjentem	Uczestnik potrafi rozpoznać bariery motywacyjne pacjenta, zaproponować strategie zmiany nawyków żywieniowych i techniki pracy z emocjami związanymi z jedzeniem.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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. Wprowadzenie do dietetyki i profilaktyki zdrowia (5 godz.)

Zasady zdrowego stylu życia, znaczenie profilaktyki, snu, aktywności fizycznej i diagnostyki.

Omówienie roli hormonów, stresu i rytmu dobowego w kontekście metabolizmu i kontroli masy ciała.

Przegląd podstawowych pojęć z zakresu zdrowego odżywiania i dietoprofilaktyki.

2. Evidence-Based Medicine (EBM) w dietetyce (5 godz.)

Zasady podejścia opartego na dowodach naukowych (EBM).

Hierarchia badań naukowych, krytyczna analiza źródeł i interpretacja wyników.

Rozróżnianie wiarygodnych i niewiarygodnych informacji dotyczących żywienia.

Obalanie popularnych mitów żywieniowych w oparciu o literaturę naukową.

3. Podstawowe obliczenia w dietetyce (5 godz.)

Zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego (PPM, CPM) oraz bilansu makroskładników i błonnika.

Wykorzystanie dostępnych kalkulatorów, aplikacji i narzędzi w pracy dietetyka.

Ćwiczenia praktyczne z planowania energetycznego i procentowego udziału składników pokarmowych.

4. Bilansowanie jadłospisów i planowanie diety (5 godz.)

Opracowywanie przykładowych jadłospisów w oparciu o wytyczne żywieniowe i zapotrzebowanie energetyczne.

Praca z narzędziami i aplikacjami: DietetykPro, Fitatu, Koło Kalorii, Tabele Kaloryczne, Talerze Zdrowia.

Analiza przykładowych przypadków pacjentów, omówienie błędów i ocena poprawności diety.

5. Suplementacja (5 godz.)

Zasady racjonalnej suplementacji: witamina D3, kwasy omega-3 i inne składniki wspierające organizm.

Rola suplementów w prewencji i leczeniu chorób dietozależnych.

Omówienie błędów, interakcji i nadużyć w suplementacji.

Deбата swobodna: „Czy suplementacja jest konieczna w zdrowej diecie?”

6. Psychodietetyka w praktyce (5 godz.)

Psychologiczne aspekty odżywiania – motywacja, emocje a jedzenie, praca z przekonaniami i schematami.

Techniki zmiany nawyków żywieniowych i budowanie trwałej relacji z jedzeniem (mindful eating).

Techniki pracy z pacjentem nad zmianą nawyków żywieniowych.

Dyskusja i podsumowanie – jak skutecznie wspierać proces zmiany stylu życia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do dietyki i profilaktyki zdrowia	PAWEŁ HOROWSKI	21-03-2026	10:00	14:00	04:00
2 z 7 Evidence-Based Medicine (EBM) w dietetyce	PAWEŁ HOROWSKI	22-03-2026	10:00	14:00	04:00
3 z 7 Podstawowe obliczenia w dietetyce	PAWEŁ HOROWSKI	28-03-2026	10:00	14:00	04:00
4 z 7 Bilansowanie jadłospisów i planowanie diety	PAWEŁ HOROWSKI	29-03-2026	10:00	14:00	04:00
5 z 7 Suplementacja	PAWEŁ HOROWSKI	11-04-2026	10:00	14:00	04:00
6 z 7 Psychodietetyka w praktyce	PAWEŁ HOROWSKI	12-04-2026	10:00	13:00	03:00
7 z 7 Walidacja efektów kształcenia	-	12-04-2026	13:00	14:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ HOROWSKI

mgr inż. Paweł Horowski – dietetyk, psychodietetyk i trener z wieloletnim doświadczeniem. Absolwent studiów II stopnia z dietetyki oraz I stopnia z technologii żywności. Ukończył studia podyplomowe z psychodietetyki, dietetyki pediatrycznej i zarządzania jakością oraz Studium Dialogu Motywującego. Zrealizował ponad 11 000 konsultacji i 967 h szkoleń. Właściciel firmy Dietetyk Paweł Horowski oraz Akademii PROGRESJA, działa w systemie ISO 9001:2015 i we współpracy z Fundacją My PS (walidacja ZRK). Prowadzący posiada aktualne doświadczenie zawodowe i szkoleniowe zdobywane w ciągu ostatnich 5 lat (2020–2025). Osoba prowadząca zajęcia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały dydaktyczne (prezentacje, mini-skrypt)
- przykładowe jadłospisy i tabele produktów,
- zestaw ćwiczeń praktycznych i zadań obliczeniowych,
- certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w całości w formule zdalnej w czasie rzeczywistym przez Dietetyk Paweł Horowski-Akademia PROGRESJA.

1 h lekcyjna = 45 minut.

Szkolenie obejmuje 30 h dydaktycznych, co odpowiada 22,5 h zegarowym.

Każde 5 h dydaktycznych realizowane jest w jednym dniu zajęciowym i zawiera jedną przerwę 15 minut.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Warunkiem uzyskania certyfikatu ukończenia szkolenia jest uczestnictwo w minimum 80% h dydaktycznych.

Frekwencja potwierdzana jedną z metod: lista obecności, raport aktywności/logowania z platformy MS Teams/Zoom, zrzuty ekranu, nagrania.

Szkolenie stanowi część ścieżki edukacyjnej „Psychodietetyka w praktyce” i może być kontynuowane na kursach zaawansowanych.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

Cena podana w karcie usługi jest ceną końcową uczestnika.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Warunki techniczne

Uczestnik korzysta wyłącznie z ogólnodostępnych, darmowych narzędzi wykorzystywanych w pracy dietetyka:

DietetykPro (wersja demo), Fitatu, Koło Kalorii, Tabele Kaloryczne online oraz kalkulatory zapotrzebowania energetycznego.

Nie jest wymagane instalowanie płatnego oprogramowania.

Szkolenie prowadzone online za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom.

Zajęcia prowadzone za pośrednictwem MS Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

Alternatywnie Zoom: <https://zoom.us>

Wymagania sprzętowe: komputer/laptop z kamerą i mikrofonem, stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s), przeglądarka Chrome/Edge/Brave.

Materiały szkoleniowe udostępniane w wersji elektronicznej (PDF).

Kontakt



PAWEŁ HOROWSKI

E-mail pawel@dietetyk-horowski.pl

Telefon (+48) 501 473 102