

CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.

★★★★★ 4,9 / 5

52 oceny

Szkolenie w zakresie zasad zdrowego żywienia dla seniorów - usługa zakończona egzaminem

Numer usługi 2025/12/26/133812/3229245

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.02.2026 do 01.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do seniorów oraz osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem wiedzy i kwalifikacji z zakresu przygotowywania zdrowych posiłków. Szkolenie jest odpowiednie dla osób szukających możliwości zdobycia kwalifikacji pozwalających na świadome kształtowanie nawyków żywieniowych i poprawę jakości życia. Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania, planowania zbilansowanych posiłków oraz analizy składu produktów. Dodatkowo, uczą się, jak dostosować dietę do indywidualnych potrzeb i celów, a także jak edukować innych w zakresie zdrowego stylu życia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
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

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiowanie pojęcia zrównoważonego rozwoju i jego znaczenie w kontekście żywienia	Uczestnik analizuje wpływ diety na środowisko oraz identyfikuje zdrowe podejście w planowaniu żywienia	Test teoretyczny
	Wskazuje zastosowanie zasady zrównoważonego rozwoju w praktykach żywieniowych	Test teoretyczny
Porównywanie rodzajów diet	Charakteryzuje podstawowe rodzaje diet: tradycyjna, wegetariańska, wegańska, fleksitariańska, dieta planetarna, dieta DASH, dieta śródziemnomorska, wysokobiałkowa, eliminacyjna	Test teoretyczny
	Charakteryzuje dietę roślinną jako jeden z elementów zrównoważonego żywienia	Test teoretyczny
Planowanie posiłków zgodnie z zasadami zdrowego żywienia	Planuje zakupy zgodnie z zasadami świadomej konsumpcji	Test teoretyczny
	Opracowuje zrównoważony jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia	Test teoretyczny
Stosowanie zasady "zero waste" w planowaniu posiłków	Proponuje różnorodne metody ograniczania marnowania żywności	Test teoretyczny
	Charakteryzuje działania zapobiegające marnowaniu produktów oraz nadmiernym odpadom surowcowym	Test teoretyczny
Odróżnianie żywności wysoko przetworzonej od naturalnej	Charakteryzuje cechy pozwalające na odróżnienie produktów wysoko przetworzonych od naturalnych	Test teoretyczny
Nauka odczytywania etykiety produktów spożywczych i ocena ich wartości żywieniowej	Prawidłowo interpretuje skład produktów spożywczych	Test teoretyczny
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 dostępną wiedzę dotyczącą pochodzenia produktów	Test teoretyczny
Uzasadnia rolę edukacji żywieniowej w kształtowaniu zdrowych postaw społecznych	Formułuje argumenty wskazujące wpływ edukacji żywieniowej na zdrowe zachowania	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym	Charakteryzuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka	Test teoretyczny
Kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Uczestniczy w dyskusji podczas szkolenia. Rozwija techniki komunikacyjne podczas swobodnych wypowiedzi	Test teoretyczny
Docenia istotę samokształcenia się	Charakteryzuje korzyści wpływające z ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji	Test teoretyczny

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

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Alchemia A&A Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę oraz kwalifikację przygotowania zdrowych i zbilansowanych posiłków, oraz poszerzą wiedzę na temat zrównoważonego i zdrowego stylu życia. Nauczą się aktualnych zasad zdrowego żywienia z elementami psychodietetyki. Szkolenie dedykowane jest wszystkim osobom, które pragną wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, poprzez świadome wybory, a także zadbać o swój dobrostan fizyczny oraz psychiczny oraz przekazywać je dalej.

Ramowy program szkolenia:

Moduł 1: Fundamenty zdrowego żywienia i zrównoważonego rozwoju

1. Podstawy zdrowego żywienia i dietetyki.
2. Podstawy wiedzy o białkach, Węglowodanach, Tłuszczach, Witaminach i mikro-makro elementach.
3. Znaczenie gospodarki odpadami i redukcji marnowania żywności w sektorze domowym i gastronomicznym.

Moduł 2: Zdrowe żywienie – wpływ diety na człowieka

1. Warsztaty przygotowywania zdrowego posiłku.
2. Analiza roli składników odżywczych i mineralnych z perspektywy zdrowia.
3. Porównanie rodzajów diet (tradycyjna, wegetariańska, wegańska, fleksitariańska, dieta planetarna, dieta DASH, dieta śródziemnomorska, wysokobiałkowa)

Moduł 3: Praktyka zdrowej kuchni

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.
4. Praktyczne warsztaty: jak czytać etykiety i wybierać produkty zdrowe.
5. Wybór lokalnych, sezonowych produktów – promocja krótkich łańcuchów dostaw i wspieranie lokalnych producentów.

Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna

1. Znaczenie edukacji żywieniowej w życiu człowieka i prozdrowotnych nawyków.
2. Analiza wpływu diety i stylu życia na zdrowie fizyczne, psychiczne.
3. Dyskusja: „Mój talerz – moje wybory”. Rola jednostki w kształtowaniu zdrowego żywienia.
4. Promocja i Profilaktyka Zdrowotna

Moduł 5: Podsumowanie i walidacja szkolenia

Egzamin

Szkolenie kończy się walidacją oraz egzaminem w ostatnim dniu szkolenia.

Walidacja i certyfikacja odbywają się w ostatnim dniu szkolenia. Walidację przeprowadza niezależny asesor walidacyjny, a certyfikacja jest realizowana przez jednostkę zewnętrzną uprawnioną do certyfikacji.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Końcową walidację i certyfikację prowadzą odrębne osoby.

Certyfikacja jest przeprowadzana przez Fundację My Personality Skills.

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.

Przerwy nie są wliczone w usługę. Istnieje możliwość zmiany godzin przerw na prośbę uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Dominik Staniszewski	28-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 13 Przerwa	Dominik Staniszewski	28-02-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Moduł 2: Zielone zdrowie - wpływ diety na człowieka i planetę	Dominik Staniszewski	28-02-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 13 Przerwa	Dominik Staniszewski	28-02-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 13 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Staniszewski	28-02-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 13 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Staniszewski	01-03-2026	09:00	10:45	01:45
7 z 13 Przerwa	Dominik Staniszewski	01-03-2026	10:45	11:00	00:15
8 z 13 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Staniszewski	01-03-2026	11:00	12:45	01:45
9 z 13 Przerwa	Dominik Staniszewski	01-03-2026	12:45	13:15	00:30
10 z 13 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	Dominik Staniszewski	01-03-2026	13:15	14:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 Moduł 5 Podsumowanie	Dominik Staniszewski	01-03-2026	14:15	14:30	00:15
12 z 13 Przerwa	Dominik Staniszewski	01-03-2026	14:30	14:45	00:15
13 z 13 Egzamin/Certyfikacja	-	01-03-2026	15:30	16:15	00:45

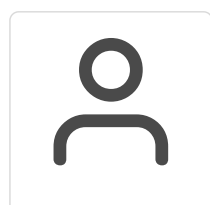
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	203,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	203,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Staniszewski

Jestem absolwentem dietetyki ze specjalizacją psychodietetyka, którą ukończyłem w 2023 roku, a także przygotowania pedagogicznego (2022). Od kilku lat aktywnie działam w obszarze edukacji zdrowotnej i społecznej, łącząc wiedzę akademicką z praktyką trenerską.

Od 2023 roku prowadzę szkolenia z zakresu dietetyki oraz opieki nad osobami starszymi, dbając o ich wysoką jakość i zgodność ze standardami edukacyjnymi. Moje doświadczenie obejmuje zarówno pracę z grupami zawodowymi, jak i z osobami starszymi w klubach seniora w Tychach i Katowicach, gdzie od 2022 roku realizuję regularne zajęcia edukacyjne i aktywizujące. Dzięki temu mam bezpośredni kontakt z potrzebami seniorów i potrafię dostosować metody pracy do ich możliwości i oczekiwań.

Równolegle, od 2021 roku prowadzę zajęcia dydaktyczne na uczelni WSTH w Podkowie Leśnej, gdzie wspieram studentów w zdobywaniu wiedzy i umiejętności niezbędnych w pracy z drugim człowiekiem. W moim nauczaniu kładę nacisk na praktyczne zastosowanie wiedzy, interaktywność i indywidualne podejście do uczestników.

W pracy trenerskiej łączę wiedzę z zakresu dietetyki, psychodietetyki i pedagogiki z doświadczeniem praktycznym, co pozwala mi tworzyć inspirujące i wartościowe szkolenia. Moją misją jest wspieranie uczestników w rozwijaniu kompetencji, które realnie przełożą się na poprawę jakości życia i pracy – zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na szkoleniu będzie wykorzystywana prezentacja.

Informacje dodatkowe

1 godzina = godzina dydaktyczna.

Przerwy nie są wliczone w usługę.

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2-13 r. (Dz. U. 2018 poz. 701)

Adres

ul. Tomasza Kotlarza 10B
40-139 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karina Indryka

E-mail biuro@centrum-rozwoju.edu.pl

Telefon (+48) 604 056 500