



Zielone narzędzia dietetyczne – nowoczesne planowanie i cyfrowe zarządzanie jadłospisem. Szkolenie kończące się egzaminem (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/01/21/17621/3272711

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

Akademia
Inteligencji
Emocjonalnej
TOMASZ MADEJSKI

★★★★★ 4,8 / 5

6 918 ocen

📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.03.2026 do 29.03.2026

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	6
Data zakończenia rekrutacji	27-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania, analizowania i bilansowania jadłospisów z wykorzystaniem podstaw dietetyki ogólnej i sportowej, a także obsługi narzędzi cyfrowych wspierających planowanie żywienia. Kurs kładzie nacisk na rozwijanie świadomości zdrowotnej i proekologicznej, zgodnie z założeniami Strategii Rozwoju Województwa Śląskiego "Śląskie 2030" (obszary: zdrowie publiczne, zielona gospodarka, cyfryzacja kompetencji).

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

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

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 oceniany przez firmę certyfikującą. Pozytywny wynik egzaminu uprawnia do otrzymania certyfikatu potwierdzającego uzyskaną kwalifikację.

Szkolenie wpisuje się w RSI 2030 w zakresie:

Szkolenie wspiera rozwój kompetencji w obszarach wskazanych w Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030:

- **Zielona gospodarka** – uczestnicy zdobywają umiejętności planowania jadłospisów w duchu gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ), z uwzględnieniem lokalności, sezonowości i ograniczenia marnowania żywności oraz śladu środowiskowego.
- **Technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT)** – kurs wykorzystuje cyfrowe aplikacje dietetyczne i kalkulatory online do planowania i optymalizacji jadłospisów, rozwijając umiejętności cyfryzacji procesów żywieniowych i edukacyjnych.

Szkolenie wspiera cele RSI 2030 w obszarze świadomej konsumpcji, zdrowego stylu życia, cyfryzacji i ekologii.

Szkolenie wpisuje się w PRT 2019–2030 Województwa Śląskiego w zakresie:

Szkolenie odpowiada na wyzwania rozwojowe wskazane w Programie Rozwoju Technologii Woj. Śląskiego 2019–2030, w szczególności:

PRT 3 – Technologie dla środowiska, w szczególności:

- **PRT 3.3.1 – Technologie zapobiegania powstawaniu odpadów (GOZ)** – planowanie jadłospisów z uwzględnieniem ograniczania marnowania żywności, racjonalnego gospodarowania zasobami oraz świadomej konsumpcji.
- **PRT 3.6.1 – Systemy monitorowania i prognozowania stanu i jakości środowiska** – wykorzystanie narzędzi analitycznych do oceny wpływu wyborów żywieniowych na środowisko (ślad węglowy, lokalność, sezonowość).

PRT 4 – Technologie informacyjne i telekomunikacyjne, w szczególności:

- **PRT 4.2.3 – Technologie e-learningowe i cyfrowe systemy wspierające procesy edukacyjne** – zastosowanie aplikacji i narzędzi cyfrowych do planowania, analizy i zarządzania jadłospisami.
- **PRT 4.7.10 – Technologie sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego** – wykorzystanie algorytmów i funkcji automatyzujących analizę danych żywieniowych w nowoczesnych programach dietetycznych."

Dzięki połączeniu ekologii i cyfryzacji, szkolenie rozwija zielone kompetencje praktyczne przydatne w branży dietetycznej, gastronomicznej i edukacyjnej.

Warunki organizacyjne szkolenia:

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej w sali szkoleniowej wyposażonej w:

- stanowiska komputerowe/laptopy z dostępem do internetu,
- dostęp do specjalistycznych aplikacji dietetycznych i kalkulatorów online,
- projektor multimedialny i ekran do prezentacji,
- przestrzeń warsztatową sprzyjającą pracy zespołowej.

Każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej,

- notatnik i długopis,
- dostęp do ćwiczeń praktycznych przygotowanych przez trenera.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy, walidacja i certyfikacja wliczone są w czas trwania usługi.

Dzień 1 – Cyfryzacja i zielone podstawy dietetyki (08:00–16:00)

Teoria: 3 h / Praktyka: 4,5 h / Przerwa obiadowa: 0,5 h (13:00–13:30)

08:00–09:30 – **Wprowadzenie do zielonej dietetyki i RSI 2030**

- Zrównoważony rozwój w żywieniu – powiązania z RSI 2030 (Zielona gospodarka, ICT).
- Gospodarka obiegu zamkniętego w dietetyce: jak zmniejszać marnowanie żywności.
- PRT 2.4 Zielone technologie w obszarze żywienia i zdrowia publicznego.

09:30–11:00 – **Cyfrowe narzędzia w planowaniu jadłospisów**

- Przegląd aplikacji dietetycznych, kalkulatorów online i programów do zarządzania dietą.
- Powiązanie z PRT 2.2 – cyfryzacja procesów planowania.
- Warsztaty: obsługa wybranej aplikacji (planowanie menu).

11:00–13:00 – **Green design w dietetyce – ekologiczne planowanie jadłospisów**

- Tworzenie planów żywieniowych z uwzględnieniem produktów lokalnych i sezonowych.
- Minimalizowanie śladu węglowego posiłków (carbon footprint w żywieniu).
- Warsztat praktyczny: opracowanie przykładowego tygodniowego jadłospisu w duchu GOZ.

13:00–13:30 – **Przerwa obiadowa**

13:30–15:00 – **Analiza odpadów żywnościowych i circular food economy**

- Analiza źródeł strat żywnościowych w gospodarstwie domowym i gastronomii.
- Strategie ograniczania odpadów – food waste management.
- Ćwiczenia: symulacja redukcji odpadów przy użyciu aplikacji cyfrowych.

15:00–16:00 – **Projekt zespołowy – zrównoważony jadłospis**

- Zadanie grupowe: stworzenie kompleksowego menu zgodnego z RSI 2030 i PRT.
- Prezentacja i omówienie wyników.

Dzień 2 – Optymalizacja, analiza i walidacja (08:00–16:00)

Teoria: 2,5 h / Praktyka: 5 h / Przerwa obiadowa: 0,5 h (13:00–13:30)

08:00–09:30 – **Analiza wartości odżywczej i środowiskowej jadłospisów**

- Ocena odżywcza i ekologiczna planów żywieniowych.
- Narzędzia ICT do analizy emisji CO₂ i bilansu środowiskowego.
- Warsztat: analiza 2 różnych jadłospisów i porównanie ich śladu środowiskowego.

09:30–11:00 – **Optymalizacja procesów planowania żywienia**

- PRT 2.2 – automatyzacja i cyfryzacja w dietetyce.
- Jak skrócić proces planowania i jednocześnie zwiększyć jego ekologiczność.
- Warsztaty: optymalizacja planów w aplikacjach cyfrowych.

11:00–13:00 – **Dobór rozwiązań wspierających zdrowie i zrównoważony rozwój**

- Jak łączyć cele zdrowotne z ograniczaniem odpadów i świadomą konsumpcją.
- Narzędzia wspierające circular food economy.
- Ćwiczenia: dobór produktów i planów zgodnych z PRT 2.4 i RSI 2030.

13:00–13:30 – **Przerwa obiadowa**

13:30–15:00 – **Projekt końcowy – zrównoważony jadłospis cyfrowy**

- Zadanie indywidualne: zaprojektowanie jadłospisu przy pomocy aplikacji cyfrowej.

- Uwzględnienie lokalności, sezonowości i minimalizacji odpadów.
- Przygotowanie do walidacji.

15:00–16:00 – **Egzamin i omówienie**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Powitanie i wprowadzenie: znaczenie ekologii w żywieniu i zdrowiu, założenia Strategii 2030	Tomasz Majewski	28-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 14 Zasady zdrowego żywienia: makro- i mikroskładniki, wpływ na zdrowie i środowisko	Tomasz Majewski	28-03-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 14 Obliczanie zapotrzebowania energetycznego i planowanie zrównoważonych jadłospisów	Tomasz Majewski	28-03-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 14 Dyskusja: mity żywieniowe i wpływ diety na środowisko	Tomasz Majewski	28-03-2026	11:00	12:00	01:00
5 z 14 Projekt: opracowanie proekologicznego o jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów	Tomasz Majewski	28-03-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 14 Przerwa	Tomasz Majewski	28-03-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 Projekt: opracowanie proekologicznego jadłospisu z lokalnych i sezonowych produktów	Tomasz Majewski	28-03-2026	13:30	16:00	02:30
8 z 14 Obsługa programów dietetycznych i kalkulatorów online: planowanie jadłospisu z ograniczeniem odpadów	Tomasz Majewski	29-03-2026	08:00	09:00	01:00
9 z 14 Praca z aplikacjami mobilnymi do monitorowania diety: rejestrowanie i analizowanie posiłków	Tomasz Majewski	29-03-2026	09:00	10:00	01:00
10 z 14 Studium przypadku: ocena śladu węglowego wybranego planu żywieniowego	Tomasz Majewski	29-03-2026	10:00	11:00	01:00
11 z 14 Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030	Tomasz Majewski	29-03-2026	11:00	13:00	02:00
12 z 14 Przerwa	Tomasz Majewski	29-03-2026	13:00	13:30	00:30
13 z 14 Projekt indywidualny: stworzenie planu diety zgodnego z zasadami zielonej gospodarki i Strategii 2030	Tomasz Majewski	29-03-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Egzamin/walidacja (test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji, obserwacja, debata swobodna)	-	29-03-2026	15:00	16:00	01:00

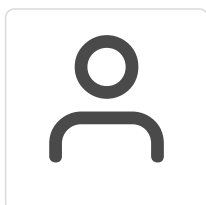
Cennik

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	200,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 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), fizjoterapeuta (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, dietytyki i coachingu, prowadząc kursy i szkolenia z kompetencji trenera personalnego oraz dietytyki 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 dietytyki w Wodzisławiu Śląskim. Powyższe kompetencje zostały nabyte i są systematycznie aktualizowane w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komputery

Dostęp do aplikacji mobilnych (uczestnicy mogą korzystać z własnych smartfonów)

Informacje dodatkowe

Dostępność i walidacja: Zapewniamy równy dostęp do usługi. Na zgłoszenie uczestnika uzgadniamy równoważne formy materiałów (np. większa czcionka, wydłużony czas, alternatywny sposób prezentacji wyników).

Kontakt: **Koordynator ds. dostępności – Magdalena Kudzia, m.kudzia@change.info.pl, 574 454 645** (potwierdzenie do 2 dni roboczych).

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
- Wi-fi

Kontakt



Elżbieta Sipko

E-mail e.sipko@change.info.pl

Telefon (+48) 536 150 179