



APS Piotr Olgierd
Sułkowski

★★★★★ 5,0 / 5

7 360 ocen

Zbilansowana dieta dla seniorów – kształtowanie zdrowych i zrównoważonych wyborów żywieniowych.

Numer usługi 2026/02/08/36960/3315880

📍 Węgierska Górka / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 08.04.2026 do 09.04.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do seniorów, osób dorosłych oraz osób przygotowujących się do wieku senioralnego. Z oferty mogą skorzystać również opiekunowie osób starszych, osoby pracujące w obszarze zdrowia, edukacji i usług społecznych, a także osoby zainteresowane profilaktyką zdrowotną oraz racjonalnym żywieniem.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	07-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania i bilansowania jadłospisów dla osób starszych z uwzględnieniem profilaktyki sarkopenii, osteoporozy, chorób sercowo-naczyniowych oraz wybranych chorób dietozależnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zmiany fizjologiczne i metaboliczne zachodzące u osób po 55. roku życia, w tym w okresie menopauzy i andropauzy.	Uczestnik poprawnie wskazuje i opisuje kluczowe zmiany metaboliczne i hormonalne związane z wiekiem oraz ich wpływ na potrzeby żywieniowe.	Test teoretyczny
Charakteryzuje aktualne zalecenia żywieniowe dla osób dorosłych i starszych	Uczestnik poprawnie identyfikuje podstawowe zasady prawidłowego żywienia osób po 55. roku życia.	Test teoretyczny
Charakteryzuje założenia i podstawowe cechy diet stosowanych u osób starszych (przeciwzapalnej, DASH, niskowęglowodanowej, bogatobiałkowej, planetarnej, wegetariańskiej i wegańskiej).	Uczestnik poprawnie rozróżnia diety, wskazuje ich główne założenia, zalety i ograniczenia w kontekście wieku 55+.	Test teoretyczny
Analizuje wpływ spożycia żywności wysokoprzetworzonej (UPF) na zdrowie metaboliczne i hormonalne osób starszych.	Uczestnik prawidłowo wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nadmiernego spożycia UPF oraz proponuje sposoby ich ograniczania	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje zbilansowany jadłospis dla osoby po 55. roku życia, z uwzględnieniem zapotrzebowania na energię i białko.	Uczestnik przygotowuje jadłospis zgodny z zasadami prawidłowego żywienia oraz dostosowany do wieku i potrzeb osoby starszej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera i proponuje odpowiedni model żywienia oraz stylu życia w okresie menopauzy i andropauzy.	Uczestnik prawidłowo dobiera model żywienia oraz stylu życia do opisanego przypadku, uwzględniając zmiany hormonalne i stan zdrowia	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady racjonalnego planowania zakupów i niemarnowania żywności w gospodarstwie domowym.	Uczestnik proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie żywności i racjonalizujące zakupy spożywcze.	Analiza dowodów i deklaracji
Kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Wskazuje kryteria prawidłowej komunikacji interpersonalnej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

PROGRAM:

Moduł 1. Żywnienie osób starszych – aspekty fizjologiczne

- proces starzenia się organizmu
- zmiany metaboliczne i hormonalne
- zapotrzebowanie energetyczne i odżywcze
- profilaktyka chorób dietozależnych

Moduł 2. Charakterystyka diet stosowanych u osób dorosłych i starszych

- dieta przeciwzapalna
- dieta DASH
- dieta niskowęglowodanowa
- **dieta bogatobiałkowa** – znaczenie w profilaktyce sarkopenii, bezpieczeństwo stosowania, źródła białka
- dieta planetarna
- dieta wegetariańska
- dieta wegańska

Moduł ma charakter edukacyjny i nie stanowi indywidualnej porady dietetycznej ani terapii żywieniowej.

Moduł 3. Dieta i styl życia w okresie menopauzy i andropauzy

- Znaczenie zdrowej diety i stylu życia seniorów
- zastosowanie poznanych modeli diet w okresie menopauzy i andropauzy
- rola białka, wapnia, witaminy D i tłuszczów w diecie osób starszych
- zapobieganie sarkopenii, osteoporozie i chorobom sercowo-naczyniowym

Moduł 4. Żywność wysokoprzetworzona (UPF) – zagrożenia zdrowotne

- definicja i klasyfikacja żywności UPF
- wpływ UPF na zdrowie w aspekcie metabolicznym i hormonalnym
- strategie ograniczania UPF w diecie osób starszych

Moduł 5. Czytanie etykiet produktów spożywczych

- interpretacja składu produktów spożywczych
- charakterystyka dodatków do żywności – zagrożenia zdrowotne
- warsztaty analizy etykiet produktów spożywczych

Moduł 6. Warsztaty – tworzenie jadłospisu dla seniorów

- zasady planowania posiłków
- bilansowanie jadłospisów z uwzględnieniem białka
- jadłospisy przy wybranych chorobach dietozależnych
- praca warsztatowa uczestników

Moduł 7. Zrównoważony rozwój i system żywnościowy

- wpływ przemysłu spożywczego na zdrowie i środowisko
- rolnictwo ekologiczne
- znaczenie lokalnych producentów żywności
- odpowiedzialne wybory konsumenckie

Moduł 8. Zero waste w gospodarstwie domowym

- planowanie zakupów
- przechowywanie żywności
- racjonalne wykorzystanie resztek

Walidacja wewnętrzna - (test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych, analiza dowodów i deklaracji)

walidacja zewnętrzna test

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu. Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych

Zajęcia teoretyczne 8h , zajęcia praktyczne 12h w tym podsumowanie i walidacja.

Egzamin pozwoli uczestnikom na uzyskanie certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje w zakresie: **"Animator zdrowego trybu życia"**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1. Żywnienie osób starszych – aspekty fizjologiczne	ANNA JASIŃSKA	08-04-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 14 przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	08-04-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 14 Moduł 2. Charakterystyka diet	ANNA JASIŃSKA	08-04-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 14 przerwa obiadowa	ANNA JASIŃSKA	08-04-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 14 Moduł 3. Dieta i styl życia w okresie menopauzy i andropauzy	ANNA JASIŃSKA	08-04-2026	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Moduł 4. Żywność wysokoprzetworzona (UPF)	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 14 przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 14 Moduł 5. Czytanie etykiet	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	11:15	12:00	00:45
9 z 14 Moduł 6. Warsztaty – tworzenie jadłospisu dla seniorów	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 14 przerwa obiadowa	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	13:00	13:30	00:30
11 z 14 Moduł 7. Zrównoważony rozwój i system żywnościowy	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	13:30	14:00	00:30
12 z 14 Moduł 8. Zero waste w gospodarstwie domowym	ANNA JASIŃSKA	09-04-2026	14:00	14:30	00:30
13 z 14 walidacja wewnętrzna	-	09-04-2026	14:30	15:30	01:00
14 z 14 walidacja zewnętrzna	-	09-04-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	262,50 PLN

Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA JASIŃSKA

Od ponad 5 lat prowadzenie poradnictwa dietetycznego, w tym we własnym gabinecie Nutrilife Support. Koordynator zadań w projekcie: "Miasto Przestrzeni Rozwoju". organizacja konferencji prasowych oraz kilkudniowych dla ponad 100 uczestników np: "Dostępność instytucji publicznych i obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami". Udział w konferencjach lekarskich i położniczych oraz prezentowanie materiałów promocyjnych. Prowadzenie wykładów i prelekcji medycznych. ukończone studia z zakresu Dietetyki i planowania żywienia na WSNS w Lublinie oraz z zakresu Gospodarki Odpadami na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Kwalifikacje nabyte w ostatnich 5 latach : Ukończone kursy: „Gospodarka obiegu zamkniętego w praktyce”, „Transformacja energetyczna”. Pasjonatka zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Ukończyła prace licencjackie i magisterskie na wydziale Biologii w Katedrze Dydaktyki Biologii i Katedrze Ekologii Uniwersytetu Śląskiego. Rozpoczęte studia magisterskie na kierunku Dietetyka kliniczna.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Uczestnicy usługi dokonując zapisu na usługę oświadczają, że usługa rozwojowa odbywa się poza godzinami pracy lub w dni wolne od pracy osoby biorącej udział w usłudze.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 500 026 554 lub mailem na psulkowski@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. 3 Maja 12
34-350 Węgierska Górka
woj. śląskie

Hotel Beskidian

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



PIOTR SUŁKOWSKI

E-mail psulkowski@gmail.com

Telefon (+48) 500 026 554