



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 637 ocen

Podstawy żywienia człowieka – wprowadzenie do dietetyki. Szkolenie.

Numer usługi 2026/02/09/45536/3318345

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 20.04.2026 do 25.04.2026

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	- pracownicy branży fitness: trenerzy personalni i instruktorzy fitness, którzy chcą uzupełnić swoją wiedzę o podstawy żywienia, - pracownicy wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjaliści zajmujący się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem oraz branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefowie kuchni, kucharze, menedżerowie restauracji, pracownicy firm cateringowych, osoby planujące menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, itp.) - osoby planujące rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki, - osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę związaną z żywieniem człowieka, zasadami planowania żywienia oraz żywienia dietetycznego, a także nabyć umiejętność układania jadłospisów, - uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	19-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania żywienia, układania jadłospisów zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
określa rolę składników pokarmowych i ich wpływ na organizm człowieka	opisuje składniki pokarmowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje wpływ składników odżywczych na organizm człowieka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
przygotowuje jadłospis dla wybranej diety	opisuje na czym polegają wybrane diety	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa składniki zabronione i dozwolone w wybranych dietach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uzasadnia rolę prawidłowego żywienia	wskazuje skutki niewłaściwego odżywiania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zasady prawidłowego odżywiania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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. Szkolenie dedykowane dla:

- pracownicy branży fitness: trenerzy personalni i instruktorzy fitness, którzy chcą uzupełnić swoją wiedzę o podstawy żywienia, - pracownicy wellness, spa i innych ośrodków zdrowia, specjaliści zajmujący się zdrowiem publicznym i profilaktyką chorób związanych z odżywianiem oraz branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego: szefowie kuchni, kucharze, menedżerowie restauracji, pracownicy firm cateringowych, osoby planujące menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, itp.)
- osoby planujące rozpoczęcie edukacji w kierunku dietetyki,
- osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę związaną z żywieniem człowieka, zasadami planowania żywienia oraz żywienia dietetycznego, a także nabyć umiejętność układania jadłospisów,
- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie dwóch pierwszych dni zajęć przewidziano 15 minut przerwy, w trakcie trzeciego dnia zajęć przewidziano 30 minut przerwy (jest to zależne od ilości godzin szkoleniowych w poszczególnych dniach). Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program zajęć:

Dzień 1

MODUŁ 1 – WPROWADZENIE DO NAUKI O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA.

- podstawowe pojęcia: odżywianie, zdrowie, żywienie człowieka, nauka o żywieniu, pożywienie, środek spożywczy, dietetyczny środek spożywczy, środek spożywczy specjalnego przeznaczenia, odżywka, używka, składnik pokarmowy, składnik odżywczy, substancja dodatkowa, zanieczyszczenie,
- Rys historyczny nauki o żywieniu człowieka.

MODUŁ 2- PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA.

- podział składników pokarmowych ze względu na różne kryteria,
- charakterystyka i rola składników pokarmowych,
- równowaga kwasowo- zasadowa,
- Bilans wodny organizmu.

Dzień 2

MODUŁ 3 -POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA.

- Metabolizm

- Całkowita przemiana materii (CPM)
- Podstawowa Przemiana Materii (PPM)
- Wydatki energetyczne organizmu,
- Metody oznaczania natężenia przemiany materii i wydatków energetycznych organizmu.

Dzień 3

MODUŁ 4 -POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA I WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA.

- Wartość energetyczna żywności,
- Metody oznaczania wartości energetycznej,
- Bilans energetyczny.

MODUŁ 5 – ŻYWIENIE DIETETYCZNE I ZASADY PLANOWANIA ŻYWIENIA.

- dieta lekkostrawna,
- dieta bogatobiałkowa,
- dieta niskobiałkowa,
- dieta bogatoresztkowa,
- dieta niskotłuszczowa,
- dieta niskowęglowodanowa,
- dieta ubogoenergetyczna,
- dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego,
- dieta z modyfikacjami konsystencji pokarmów,
- zasady sporządzania posiłków dietetycznych,
- alternatywne sposoby żywienia (diety selektywne, jednoskładnikowe, redukcyjne),
- błędy żywieniowe i skutki nieprawidłowego żywienia,
- narzędzia przydatne w planowaniu żywienia,
- ogólne zasady planowania żywienia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 WPROWADZENIE DO NAUKI O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	20-04-2026	17:00	18:00	01:00
2 z 8 PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	20-04-2026	18:00	19:00	01:00
3 z 8 PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA. CD. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	20-04-2026	19:15	21:00	01:45
4 z 8 POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	22-04-2026	17:00	19:00	02:00
5 z 8 POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA. CD. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	22-04-2026	19:15	21:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA I WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	25-04-2026	08:00	12:00	04:00
7 z 8 ŻYWIENIE DIETETYCZNE I ZASADY PLANOWANIA ŻYWIENIA. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleć	25-04-2026	12:30	15:50	03:20
8 z 8 Test walidujący on-line i udostępnienie wyników.	-	25-04-2026	15:50	16:00	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sabina Gawleta

Z wykształcenia dietetyk kliniczny. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunku dietetyka (obecnie Uniwersytet Opolski), jest również „Psychodietetykę w praktyce” w Instytucie Psychodietetyki we Wrocławiu, a także kurs „Persolog”, aby jeszcze skuteczniej porozumiewać się z pacjentami. Od 6 lat pracuje z pacjentami klinicznymi oraz z osobami wymagającymi redukcji masy ciała. W swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę o metabolizmie człowieka, jak i wiedzę z zakresu psychodietetyki. Stosując holistyczne podejście ułatwia pacjentom uzyskanie określonych celów terapii. Od 2020 roku prowadzi własną poradnię Holimed Dietetyka – w ramach tej działalności udziela konsultacji w zakresie dietetyki i pracuje indywidualnie z pacjentami klinicznymi ze schorzeniami typu nadciśnienie, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, zespół policystycznych jajników, endometrioza, a także tworzy spersonalizowane plany żywieniowe, rozpisuje zalecenia żywieniowe, suplementacyjne oraz co do stylu życia w danych jednostkach chorobowych, wspiera pacjentów w redukcji masy ciała oraz w prowadzeniu zdrowych nawyków żywieniowych. Od początku działania poradni pomogła ponad 200 osobom. Już podczas studiów prowadziła warsztaty dla dzieci i dorosłych na temat zdrowego odżywiania, a przez ubiegłe 5 lat przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleniowych na tematy związane z odchudzaniem, suplementacją, prewencją chorób dietozależnych oraz profilaktyki raka jelita grubego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

1. Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.
2. W przypadku występowania szczególnych potrzeb związanych z zapewnieniem dostępności do usługi rozwojowej zapraszamy do kontaktu.

Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój” oraz z WUP Szczecin na realizację projektu: „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



MARTYNA WÓJSIK

E-mail martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl

Telefon (+48) 512 093 957