



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

Podstawy żywienia człowieka – wprowadzenie do dietetyki. Szkolenie.

Numer usługi 2026/02/09/45536/3318518

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- 20:00 h
- 25.05.2026 do 30.05.2026

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | 24-05-2026 |
| 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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z

zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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 bogatobiałkowa,
- 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 pozycji harmonogramu: 11

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 11 WPROWADZENIE DO NAUKI O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia . | Sabina Gawleta | 25-05-2026 | 17:00 | 18:00 | 01:00 |
| 2 z 11 PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia . | Sabina Gawleta | 25-05-2026 | 18:00 | 19:00 | 01:00 |
| 3 z 11 Przerwa | Sabina Gawleta | 25-05-2026 | 19:00 | 19:15 | 00:15 |
| 4 z 11 PODZIAŁ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA. CD. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia . | Sabina Gawleta | 25-05-2026 | 19:15 | 21:00 | 01:45 |
| 5 z 11 POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia . | Sabina Gawleta | 27-05-2026 | 17:00 | 19:00 | 02:00 |
| 6 z 11 Przerwa | Sabina Gawleta | 27-05-2026 | 19:00 | 19:15 | 00:15 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 7 z 11 POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA.CD. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia | Sabina Gawleta | 27-05-2026 | 19:15 | 21:00 | 01:45 |
| 8 z 11 POTRZEBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU CZŁOWIEKA I WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia | Sabina Gawleta | 30-05-2026 | 08:00 | 12:00 | 04:00 |
| 9 z 11 Przerwa | Sabina Gawleta | 30-05-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 10 z 11 ŻYWIENIE DIETETYCZNE I ZASADY PLANOWANIA ŻYWIENIA.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia | Sabina Gawleta | 30-05-2026 | 12:30 | 15:50 | 03:20 |
| 11 z 11 Test walidujący online i udostępnienie wyników. | Sabina Gawleta | 30-05-2026 | 15:50 | 16:00 | 00:10 |

Cennik

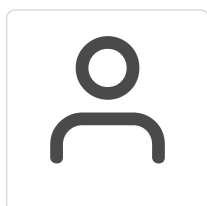
Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 214,00 PLN |

| | |
|--|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 110,70 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 dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.

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