



Zdrowe nawyki żywieniowe dla dorosłych – praktyka i profilaktyka - szkolenie

Numer usługi 2026/02/11/17254/3325542

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

416,67 PLN brutto/h

416,67 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Przemysław

Łaszczyk

Przedsiębiorstwo

Handlowo

Usługowo

Szkoleniowe ATUT

★★★★★ 4,8 / 5

340 ocen

📍 Szczyrk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 20.04.2026 do 22.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do mieszkańców Śląska: osób dorosłych, które chcą poprawić swoje nawyki żywieniowe, zadbać o zdrowie oraz zapobiegać chorobom cywilizacyjnym poprzez świadome odżywianie.

Adresaci szkolenia:

- osoby dorosłe w wieku produkcyjnym (18–65 lat),
- pracownicy firm i instytucji (programy wellbeing, promocja zdrowia w miejscu pracy),
- osoby prowadzące siedzący tryb życia,
- osoby z nadwagą lub otyłością, chcące wprowadzić zdrowe zmiany bez restrykcyjnych diet,
- osoby z czynnikami ryzyka chorób cywilizacyjnych (np. nadciśnienie, podwyższony cholesterol, stan przed cukrzycowy),
- osoby dbające o profilaktykę zdrowotną i długoterminowe utrzymanie dobrej kondycji,
- rodzice i opiekunowie chcący kształtować zdrowe nawyki żywieniowe w rodzinie,
- osoby zainteresowane praktycznym planowaniem posiłków i czytaniem etykiet produktów

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

19-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania zdrowych, zbilansowanych posiłków dostosowanych do potrzeb osób dorosłych oraz do świadomego podejmowania decyzji żywieniowych. Po zakończeniu szkolenia uczestnik posiada kwalifikacje umożliwiające samodzielne planowanie i wdrażanie zdrowego sposobu odżywiania w życiu codziennym, potwierdzone wynikiem walidacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje zasady prawidłowego żywienia dorosłych	Wymienia podstawowe składniki odżywcze i ich rolę	Test teoretyczny
Omawia potrzeby żywieniowe osób dorosłych	Wskazuje czynniki wpływające na zapotrzebowanie energetyczne i składniki odżywcze	Test teoretyczny
Planuje prosty jadłospis dla dorosłego	Przygotowuje 1-dniowy plan żywieniowy	Prezentacja
Analizuje etykiety produktów spożywczych	Identyfikuje cukry ukryte, sól, tłuszcze trans	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady profilaktyki chorób dietozależnych	Dobiera produkty przy nadciśnieniu/cukrzycy/otyłości	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje zdrową przekąskę	Stosuje zasady obróbki termicznej	Obserwacja w warunkach symulowanych

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	Przemysław Łaszczyk Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowo Szkoleniowe "ATUT"
Nazwa Podmiotu certyfikującego	SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa

Program

MODUŁ I – Podstawy żywienia dla dorosłych (3 godziny – teoria)

- Zapotrzebowanie na białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały
- Znaczenie błonnika i nawodnienia
- Najczęstsze błędy żywieniowe dorosłych
- Metody: wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja moderowana

MODUŁ II – Żywienie w profilaktyce chorób dietozależnych (3 godziny – teoria + ćwiczenia)

- Dieta w nadciśnieniu
- Dieta w cukrzycy typu 2
- Dieta przy podwyższonym cholesterolu
- Otyłość – zasady zdrowego odżywiania i kontrola porcji
- Ćwiczenia: analiza przykładowych jadłospisów

MODUŁ III – Czytanie etykiet i świadome zakupy (2 godziny – warsztat)

- Jak czytać skład produktu?
- Ukryty cukier i sól
- Oznaczenia „fit”, „light”, „bio” – co oznaczają?
- Planowanie budżetu żywieniowego
- Ćwiczenia praktyczne z analizą opakowań produktów

MODUŁ IV – Planowanie jadłospisu dorosłego (2 godziny – warsztat)

- Zasady komponowania śniadania, obiadu i kolacji
- Produkty łatwostrawne i wartościowe
- Planowanie tygodniowego menu
- Zapobieganie marnowaniu żywności
- Zadanie: opracowanie 1-dniowego jadłospisu

MODUŁ V – Warsztaty kulinarne (1 godzina)

- Przygotowanie:
 - koktajlu wzmacniającego odporność
 - lekkostrawnej zupy krem
 - zdrowej pasty kanapkowej

MODUŁ VI – Podsumowanie i walidacja (1 godzina)

Zapewniamy rozdzielność między walidacją a prowadzeniem szkolenia. Walidator jest zatrudniony w firmie przeprowadzającej usługę (istnieje rozdzielność między walidacją a szkoleniem) i oddelegowany w ramach czasu pracy do przeprowadzenia walidacji.

Walidacja przeprowadzona zostanie w ostatnim dniu szkolenia

Przerwy w usłudze wliczane są w czas usługi rozwojowej. - godzina zegarowa to godzina dydaktyczna 45 min. i 15 min. przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Podstawy żywienia dla dorosłych	Jolanta Woś	20-04-2026	12:00	13:30	01:30
2 z 16 Przerwa	Jolanta Woś	20-04-2026	13:30	14:00	00:30
3 z 16 Podstawy żywienia dla dorosłych	Jolanta Woś	20-04-2026	14:00	15:00	01:00
4 z 16 Żywienie w profilaktyce chorób dietozależnych	Jolanta Woś	21-04-2026	10:00	11:45	01:45
5 z 16 Przerwa	Jolanta Woś	21-04-2026	11:45	12:00	00:15
6 z 16 Żywienie w profilaktyce chorób dietozależnych	Jolanta Woś	21-04-2026	12:00	13:00	01:00
7 z 16 Czytanie etykiet i świadome zakupy	Jolanta Woś	21-04-2026	13:00	13:45	00:45
8 z 16 Przerwa	Jolanta Woś	21-04-2026	13:45	14:15	00:30
9 z 16 Czytanie etykiet i świadome zakupy	Jolanta Woś	21-04-2026	14:15	15:00	00:45
10 z 16 Planowanie jadłospisu dorosłego	Jolanta Woś	22-04-2026	10:00	10:45	00:45
11 z 16 Przerwa	Jolanta Woś	22-04-2026	10:45	11:00	00:15
12 z 16 Planowanie jadłospisu dorosłego	Jolanta Woś	22-04-2026	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Przerwa	Jolanta Woś	22-04-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 16 Warsztaty kulinarne	Jolanta Woś	22-04-2026	12:00	12:45	00:45
15 z 16 Przerwa	Jolanta Woś	22-04-2026	12:45	13:00	00:15
16 z 16 Podsumowanie i walidacja	-	22-04-2026	13:00	14:00	01:00

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	416,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	416,67 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	25,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	25,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Jolanta Woś

Posiadam wykształcenie wyższe - Akademia Rolnicza w Poznaniu wydział Technologii Żywności magister Ukończyłam studia podyplomowe z zakresu Dietetyka i planowanie żywienia - Uniwersytet Rolniczy w Poznaniu. Jestem nauczycielem dyplomowanym

Jestem nie tylko teoretykiem ale również praktykiem co daje mi dodatkowy atut w zakresie prowadzenie szkoleń. Prowadzę zajęcia dydaktyczne stacjonarne i zdalne. Od 2010 do nadal przeprowadziłam ponad 200 szkoleń obejmujących tematykę żywienia indywidualnego i zbiorowego. Trener posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła 5 usług szkoleniowych z zakresu zrównoważonych praktyk żywieniowych oraz szkolenia z zakresu dietetyki, zdrowych nawyków żywieniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe przygotowane przez wykładowcę w formie skryptu. Materiały zostały opracowane z uwzględnieniem aktualnych wytycznych, praktyk oraz wymagań związanych z tematyką szkolenia

Materiały szkoleniowe:

- prezentacje multimedialne
- materiały edukacyjne i wytyczne
- przykładowe menu i przepisy

Zakres tematyczny szkolenia wynika z Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat, predyspozycje zawodowe

Informacje dodatkowe

w koszt kursu wliczony jest koszt walidacji i egzaminu.

Godzina zegarowa to godzina dydaktyczna 45 min. i 15 min. przerwy.

Zajęcia dydaktyczne przeprowadzane są w odpowiednio wyposażonej sali dydaktycznej: ekran, projektor, komputer przenośny w celu prowadzenia prezentacji.

Dane kontaktowe znajdują się : www.phus-atut.pl

- Cena usługi wynika z zastosowania unikalnych metod dydaktycznych - w szkoleniu zastosowano różnorodne metody dydaktyczne, które pomogą uczestnikom w przyswojeniu wiedzy.

Adres

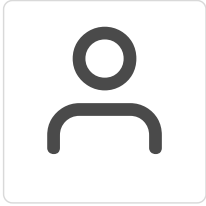
ul. Beskidzka 40
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Szkolenie, walidacja i certyfikacja odbędzie w salach konferencyjnych hotelu Alpin ul. Beskidzka 40, 43-370 Szczyrk

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- brak

Kontakt



MARIOLA GRABOWSKA

E-mail mariola_dubiel@interia.pl

Telefon (+48) 530 562 958