



Kurs Dietetyki I stopnia

Numer usługi 2026/02/24/52848/3358398

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

107,14 PLN brutto/h

107,14 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Konsorcjum

Naukowo -

Edukacyjne Spółka

Akcyjna

★★★★★ 4,8 / 5

1 275 ocen

📍 Kielce

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 06.06.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do wszystkich, którzy wiążą swoją przyszłość zawodową z dietetyką i profilaktyką zdrowia. Świetnie sprawdzi się również jako gigantyczna dawka wiedzy dla zainteresowanych dietetyką, zdrowym odżywianiem i profilaktyką zdrowia. Mogą wziąć w nim udział zarówno osoby nie związane wcześniej z dietetyką, ale także lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, trenerzy personalni.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Istotą szkolenia jest przedstawienie mechanizmów kompleksowej diagnostyki dietetycznej wraz z projektowaniem indywidualnie dopasowanej diety – z naciskiem na prawidłową dietę redukcyjną, a także prawidłowe łączenie wybranych form aktywności ruchowej z dietą ukierunkowaną na odchudzanie (redukcję tkanki tłuszczowej).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Uczestnicy kursu nabędą podstawową wiedzę z zakresu żywienia, anatomii i fizjologii.</p>	test oceniający wiedzę uczestnika	Test teoretyczny
<p>Umiejętności: Uczestnicy zdobywają praktyczne doświadczenie, takie jak prowadzenie konsultacji dietetycznych czy tworzenie spersonalizowanych planów żywieniowych.</p>	ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
<p>Kompetencje: Uczestnicy skutecznie i świadomie rozpoznają problemy żywieniowe oraz udzielają odpowiednich porad.</p>	ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Usługa ma cel edukacyjny i prowadzi do podniesienia kompetencji. Szkolenie jest przeprowadzane w formie stacjonarnej. Grupy szkoleniowe liczą do 10 osób. Dla przyswojenia wiedzy po szkoleniu odbywa się ankieta walidacyjna, która podsumowuje zdobytą wiedzę. Świadczona usługa odbywa się w formie stacjonarnej w oparciu o miarę godzin lekcyjnych.

Ramowy program usługi

1) Anatomia i fizjologia układu pokarmowego oraz biochemiczne podstawy żywności.

- definicja odżywiania,
- definicja trawienia,
- budowa przewodu pokarmowego,
- wydzielanie soków trawiennych i ich rola.

2) Rola, podział i źródła wybranych składników odżywczych

- znaczenie węglowodanów i ich występowanie w żywności
- znaczenie białek ich występowanie w żywności
- znaczenie tłuszczów i ich występowanie w żywności
- znaczenie soli mineralnych i ich występowanie w żywności
- znaczenie witamin i ich występowanie w żywności.

3) Zasady żywienia

- pojęcie dieta lecznicza
- pojęcie żywienie dietetyczne
- podstawowe cele żywienia dietetycznego

4) Planowanie i organizacja żywienia dietetycznego

- zasady układania i ocena jadłospisów:

*ogólne zasady planowania żywienia;

*charakterystyka posiłków;

*zasady układania jadłospisów;

*metody oceny jadłospisów;

*ocena stanu odżywiania.

- żywienie różnych grup ludności:

*żywienie niemowląt;

*żywienie dzieci;

*żywienie młodzieży;

* żywienie dorosłych;

*żywienie ludzi starszych.

5) Dieta ubogoenergetyczna i klasyfikacja diet

- podstawy żywienia dietetycznego,
- aktualny system dietetyczny,
- charakterystyka diety ubogo energetycznej,
- inne diety stosowane w wybranych jednostkach chorobowych:

* dieta łatwo strawna,

*z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

* niskocholesterolowa,

*wysokobiałkowa,

*niskobiałkowa,

*eliminująca składniki nietolerowane przez organizm.

6) Odchudzanie a nasz organizm

- wpływ odchudzania na nasz organizm i zachodzące w nim zmiany

7) Podstawy psychologii żywienia

- psychologiczne aspekty zdrowego odżywiania się i odchudzania

8) Zalecane sposoby przyrządzania posiłków i łączenia produktów

- obróbka kulinarna i jej wpływ na produkty żywnościowe
- optymalne łączenie produktów – uzupełnianie się składników pokarmowych

9) Technologia gastronomiczna

- zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych i obróbki kulinarnej,
- zmiany zawartości składników odżywczych podczas przetwarzania żywności,
- zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych.

10)

Żywność funkcjonalna (probiotyczna) i żywność genetycznie modyfikowana

- żywność funkcjonalna i jej rola w żywieniu,
- żywność wzbogacona i jej rola w żywieniu,
- znaczenie żywności modyfikowanej genetycznie.

11) Dietetyka w sporcie

- zapotrzebowanie energetyczne dla sportowców

-zapotrzebowanie na składniki budulcowe sportowców

- zapotrzebowanie na sole mineralne i witaminy dla sportowców.

12) Egzamin

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Anatomia i fizjologia układu pokarmowego T	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 31 Biochemiczne podstawy żywności T	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 31 Rola i źródła składników odżywczych T	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 31 Przerwa obiadowa	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 31 Analiza etykiet produktów spożywczych P	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 31 Podsumowanie dnia T	Mgr Daria Jugo	06-06-2026	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 31 Witaminy i składniki mineralne – znaczenie i źródła T	Mgr Daria Jugo	07-06-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	07-06-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 31 Zasady żywienia T	Mgr Daria Jugo	07-06-2026	10:45	12:15	01:30
12 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	07-06-2026	12:15	12:30	00:15
13 z 31 Ocena sposobu żywienia – analiza przykładowych jadłospisów P	Mgr Daria Jugo	07-06-2026	12:30	14:00	01:30
14 z 31 Ocena stanu odżywienia – podstawowe wskaźniki (BMI, WHR, analiza przypadków) P	Mgr Daria Jugo	07-06-2026	14:00	14:45	00:45
15 z 31 Planowanie i organizacja żywienia T	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 31 Układanie jadłospisów – warsztat cz. I P	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	12:15	12:30	00:15
19 z 31 Diety i ich klasyfikacja T	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	14:00	14:30	00:30
21 z 31 Układanie jadłospisu redukcyjnego P	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 31 konsultacje i omówienie prac	Mgr Daria Jugo	13-06-2026	16:00	16:30	00:30
23 z 31 Odchudzanie a organizm – zmiany metaboliczne T	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	09:00	10:00	01:00
24 z 31 Podstawy psychologii żywienia T	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	10:00	10:45	00:45
25 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	10:45	11:00	00:15
26 z 31 Technologia gastronomiczna i obróbka kulinarna T	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	11:00	12:00	01:00
27 z 31 Żywność funkcjonalna i GMO T	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	12:00	12:45	00:45
28 z 31 Przerwa	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	12:45	13:00	00:15
29 z 31 Dietetyka w sporcie T	Mgr Daria Jugo	14-06-2026	13:00	14:30	01:30
30 z 31 Test wiedzy	-	14-06-2026	14:30	15:30	01:00
31 z 31 Omówienie i ankieta	-	14-06-2026	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

107,14 PLN

Koszt osobogodziny netto

107,14 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mgr Daria Jugo

Doświadczenie zdobywała w College Medical Clinic w Kielcach przy poradni psychologiczno-pedagogicznej, gdzie pracowała z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz dziećmi z wyzwaniami rozwojowymi, oraz zaburzeniami odżywiania. Obecnie pracuje w Centrum Psychoterapii i Terapii Uzależnień w Chęcinach oraz prowadzi własny gabinet w Piekoszowie. Pracuje z dziećmi z trudnościami w jedzeniu i ich rodzicami. Prowadzi terapię dzieci, które jedzą wybiórczo, dzieci karmionych alternatywnie (sonda) oraz dzieci z awersjami pokarmowymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zajęcia teoretyczne prowadzone będą w formie wykładów z prezentacją multimedialną. Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały szkoleniowe. Zajęcia praktyczne prowadzone będą w formie warsztatów przygotowujących uczestników do terapii z wykorzystaniem kamertonów i biorezonansu kamertonami.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min.

Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej.

W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Adres

ul. Duża 21

25-304 Kielce

woj. świętokrzyskie

Szkolenie odbędzie się na ulicy Dużej 21 w Kielcach- Siedziba Konsorcjum Naukowo Edukacyjnego

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dorota Ortakci

E-mail dorotaortakci@konsorcjum.edu.pl

Telefon (+48) 535 606 014