



RSI 2030 – Dietetyka i Zrównoważone Odżywianie dla Zdrowia, Planety i Przyszłości. Kwalifikacje. Szkolenie.

Numer usługi 2026/03/02/208843/3372928

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
325,00 PLN brutto/h
325,00 PLN netto/h
61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

D&P DIAMOND
PROGRESS
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

📍 Szczyrk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 16 h

38 ocen

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do: dietetyków, trenerów personalnych i instruktorów fitness, osób pracujących w edukacji zdrowotnej, gastronomii lub usługach prozdrowotnych, właścicieli salonów, centrów SPA i wellness, osób indywidualnych, które chcą pogłębić wiedzę o żywieniu zrównoważonym, nauczycieli, edukatorów i rodziców promujących zdrowe nawyki żywieniowe.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 Uczestnika do planowania i rekomendowania zrównoważonego sposobu żywienia zgodnego z kierunkami RSI 2030, w tym doboru produktów sezonowych i niskoprzetworzonych, ograniczania marnowania żywności oraz oceny wpływu wyborów żywieniowych na środowisko i zdrowie (GOZ/ESG).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje zrównoważone odżywianie w odniesieniu do RSI 2030	odaje poprawną definicję oraz wskazuje 2 elementy/obszary RSI 2030 powiązane ze zdrowiem i środowiskiem.	Test teoretyczny
Opisuje ślad środowiskowy diety.	Uzyskuje min. 70% poprawnych odpowiedzi w pytaniach dotyczących śladu węglowego i wodnego diety.	Test teoretyczny
Rozpoznaje produkty sezonowe w planowaniu zrównoważonej diety.	Poprawnie przyporządkowuje min. 10 produktów do właściwego sezonu/miesiąca wskazanego w zadaniu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Klasyfikuje produkty pod kątem stopnia przetworzenia	Klasyfikuje poprawnie min. 10 produktów do kategorii: niskoprzetworzone / przetworzone / wysokoprzetworzone (wg podanego klucza).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje etykietę produktu spożywczego pod kątem wyboru zrównoważonego.	Wypełnia kartę analizy dla 2 produktów: wskazuje pochodzenie, skład oraz uzasadnia wybór korzystniejszej opcji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opracowuje jadłospis jednodniowy zgodny z zasadami zrównoważonego żywienia.	Tworzy jadłospis min. 4 posiłków z bilansem energetycznym w zakresie $\pm 10\%$ przyjętego celu oraz uwzględnia min. 6 produktów sezonowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opracowuje plan ograniczania marnowania żywności.	Wskazuje min. 3 działania zakupowe oraz min. 3 działania wykorzystania resztek/ponownego użycia produktów w jadłospisie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Współpracuje w zespole podczas realizacji zadania warsztatowego.	Przestrzega ustalonych zasad pracy zespołowej oraz wnosi co najmniej 1 merytoryczny wkład w wypracowane rozwiązanie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie skierowane jest do:

dietetyków, trenerów personalnych i instruktorów fitness,

osób pracujących w edukacji zdrowotnej, gastronomii lub usługach prozdrowotnych,

właścicieli salonów, centrów SPA i wellness,

osób indywidualnych, które chcą pogłębić wiedzę o żywieniu zrównoważonym,

nauczycieli, edukatorów i rodziców promujących zdrowe nawyki żywieniowe.

Szkolenie obejmuje kompleksową wiedzę z zakresu zrównoważonego odżywiania i ekologicznej diety, zintegrowaną z celami RSI

2030 Województwa Śląskiego w obszarach Zdrowie i jakość życia oraz Nowoczesne technologie dla środowiska.

Powiązanie z RSI 2030 Województwa Śląskiego

Szkolenie w pełni wpisuje się w założenia Regionalnej Strategii Innowacji RSI 2030 Województwa Śląskiego, ponieważ:

1. Realizuje cel strategiczny „Zdrowie i jakość życia” – poprzez promowanie prozdrowotnych, opartych na wiedzy decyzji żywieniowych, wzmacnia kompetencje mieszkańców w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz poprawy jakości życia.

2. Wspiera „Nowoczesne technologie dla środowiska” – uczestnicy poznają cyfrowe narzędzia wspierające analizę diety, planowanie jadłospisów oraz ocenę wpływu konsumpcji żywności na środowisko (np. ślad węglowy, zużycie wody, GOZ).

3. Wpisuje się w koncepcję zielonej transformacji regionu – promując model odżywiania zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, który ogranicza zużycie zasobów naturalnych i wspiera lokalnych producentów żywności.

4. Rozwija zielone kompetencje mieszkańców województwa śląskiego, zgodne z Europejską Agendą Umiejętności i Strategią Zielonego Ładu. Uczestnicy szkolenia uczą się, jak poprzez codzienne wybory żywieniowe mogą wpływać na klimat, zdrowie publiczne i lokalną gospodarkę.

5. Wspiera realizację celów ONZ (Agenda 2030) oraz regionalnych polityk ekologicznych, w tym działań dotyczących:

redukcji marnowania żywności (cel 12.3),

poprawy zdrowia i dobrostanu (cel 3),

odpowiedzialnej konsumpcji (cel 12),

ochrony klimatu i bioróżnorodności (cel 13 i 15).

6. Wzmacnia innowacyjność społeczną regionu, poprzez integrację wiedzy z zakresu dietetyki, psychologii, ekologii i nowych technologii edukacyjnych. Szkolenie promuje nowoczesne podejście do zdrowia, które łączy aspekty biologiczne, środowiskowe i społeczne.

Program kształcenia łączy zagadnienia dietetyki, ekologii i społecznej odpowiedzialności, koncentrując się na budowaniu zielonych kompetencji uczestników – takich, które umożliwiają podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych sprzyjających zarówno zdrowiu człowieka, jak i środowiska naturalnego.

Uczestnicy dowiedzą się, jak:

obliczać zapotrzebowanie energetyczne i planować zbilansowane posiłki,

dobierać produkty lokalne i sezonowe, ograniczając ślad węglowy diety,

analizować etykiety żywności i rozpoznawać produkty niskoprzetworzone,

planować żywienie zgodnie z zasadami GOZ (gospodarki o obiegu zamkniętym) i ESG,

ograniczać marnowanie żywności i wykorzystywać surowce wtórnie w planowaniu jadłospisów, budować jadłospisy w duchu diety planetarnej, promującej zdrowie, różnorodność i odpowiedzialność społeczną.

Warsztaty prowadzone są w formie interaktywnej i praktycznej, z wykorzystaniem elementów coachingu zdrowotnego, analizy przypadków oraz narzędzi cyfrowych do planowania jadłospisów i monitorowania śladu środowiskowego.

Uczestnicy wykonają pomiary składu ciała, przygotują własne plany żywieniowe, a także opracują mini-projekty edukacyjne promujące zdrowe i ekologiczne nawyki żywieniowe w środowisku zawodowym i domowym.

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej, co zapewnia efektywność procesu nauki i umożliwia natychmiastowe zastosowanie zdobytych umiejętności w praktyce zawodowej.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi rozwojowej.

W zależności od przebiegu zajęć, godzina ta może ulec modyfikacji. Krótkie przerwy będą organizowane w miarę potrzeb uczestników.

Usługa będzie realizowana w godzinach zegarowych.

Program szkolenia

Dzień 1 – (sobota)

Fundamenty zrównoważonej diety i zdrowia środowiskowego

1. Wprowadzenie do RSI 2030 i idei zielonych kompetencji
2. Dieta planetarna – powiązanie zdrowia ludzi i Ziemi
3. Zasady zrównoważonego odżywiania (lokalność, sezonowość, ograniczanie marnowania)
4. Piramida żywienia planetarnej i bilans energetyczny
5. Wpływ diety na emisję CO₂ i zużycie wody
6. Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)
7. Praktyczne ćwiczenia: analiza etykiet produktów (pochodzenie, przetworzenie, wpływ środowiskowy)
8. Case studies: ślad środowiskowy produktów i odpowiedzialne wybory konsumenckie
9. Podsumowanie dnia i refleksja nad zmianą nawyków

Część teoretyczna: 3,5 godziny

Część praktyczna: 4 godziny

Przerwa: 0,5 godziny

Łącznie: 8 godzin zegarowych

Dzień 2 – (niedziela)

Praktyka i wdrażanie zielonych zmian

1. Edukacja i komunikacja proekologiczna – jak inspirować innych
2. Tworzenie planu jadłospisu zrównoważonego: zdrowie + planeta
3. Dobór produktów lokalnych i roślinnych źródeł białka
4. Psychologia zmiany nawyków żywieniowych – jak skutecznie wprowadzać ekologiczne wybory
5. Narzędzia wdrażania zmian w praktyce (habit tracker, plan działań)
6. Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)
7. Warsztaty: opracowanie mini-kampanii „Zero Waste w kuchni” (praca zespołowa)
8. Prezentacje zespołów + feedback wdrożeniowy
9. Test walidacyjny i ogłoszenie wyników walidacji.

Część teoretyczna: 2 godziny

Część praktyczna: 5 godzin

Przerwa: 0,5 godziny

Walidacja: 0,5 godziny

Łącznie: 8 godzin zegarowych

PODSUMOWANIE obu dni:

Cześć teoretyczna - 6 godzin

Część praktyczna - 9 godzin

Przerwy - 1 godzina

Walidacja - 1 godzina

łącznie 16 godzin zegarowych.

Po ukończeniu szkolenia i pozytywnej walidacji uczestnik uzyskuje kwalifikację o nazwie: „Specjalista ds. diety z elementami zrównoważonego rozwoju”.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem testu teoretycznego oraz analizy dowodów i deklaracji (arkusze pracy/portfolio), uzupełnionych obserwacją wykonywania zadań praktycznych w warunkach rzeczywistych lub symulowanych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do RSI 2030 i idei zielonych kompetencji	Kamila Śmietana	16-05-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Dieta planetarna powiązanie zdrowia ludzi i Ziemi	Kamila Śmietana	16-05-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 18 Zasady zrównoważonego odżywiania (lokalność, sezonowość, ograniczanie marnowania)	Kamila Śmietana	16-05-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 18 Piramida żywienia planetarnego i bilans energetyczny	Kamila Śmietana	16-05-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 18 Wpływ diety na emisję CO ₂ i zużycie wody	Kamila Śmietana	16-05-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 18 Przerwa obiadowa	Kamila Śmietana	16-05-2026	12:30	13:00	00:30
7 z 18 Praktyczne ćwiczenia: analiza etykiet produktów (pochodzenie, przetworzenie, wpływ środowiskowy)	Kamila Śmietana	16-05-2026	13:00	14:30	01:30
8 z 18 Case studies: ślad środowiskowy produktów, odpowiedzialne wybory konsumenckie	Kamila Śmietana	16-05-2026	14:30	16:00	01:30
9 z 18 Podsumowanie dnia i refleksja nad zmianą nawyków	Kamila Śmietana	16-05-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 Edukacja i komunikacja proekologiczna jak inspirować innych	Kamila Śmietana	17-05-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 18 Tworzenie planu jadłospisu zrównoważonego : zdrowie + planeta	Kamila Śmietana	17-05-2026	09:30	11:00	01:30
12 z 18 Dobór produktów lokalnych i roślinnych źródeł białka	Kamila Śmietana	17-05-2026	11:00	12:00	01:00
13 z 18 Psychologia zmiany nawyków żywieniowych jak skutecznie wprowadzać ekologiczne wybory	Kamila Śmietana	17-05-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 18 Narzędzia wdrażania zmian w praktyce (habit tracker, plan działań)	Kamila Śmietana	17-05-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 18 Przerwa obiadowa	Kamila Śmietana	17-05-2026	13:30	14:00	00:30
16 z 18 Warsztaty: opracowanie mini-kampanii „Zero Waste w kuchni” (praca zespołowa)	Kamila Śmietana	17-05-2026	14:00	15:30	01:30
17 z 18 Prezentacje zespołów + feedback wdrożeniowy	Kamila Śmietana	17-05-2026	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 18 Test walidacyjny i ogłoszenie wyników walidacji.	-	17-05-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamila Śmietana

Kamila Śmietana - Od 2013r. Dietetyka to nieodłączny element jej pracy. Na co dzień głównie specjalizuje się skutecznym odchudzaniem , pomocą w kształtowaniu zdrowych nawyków jak i odżywianiem w chorobach dietozależnych.

Studia ukończyła w Wyższej Szkole Medycznej w Sosnowcu. Od 2013r. Odbyłam wiele kursów m.in; z dietetyki sportowej -2017, żywienia kobiet w ciąży i karmiących-2022, żywienia dzieci , psychodietetyki- 2015 i wiele innych. Umożliwiło mi to zrozumienie schematów związanych z odżywianiem i pracę z nimi w skuteczny i trwały sposób.

Jej celem jest profesjonalna i skuteczna praca zgodnie z najnowszą wiedzą dlatego na bieżąco śledzi nowinki dietetyczne.

Chętnie dzieli się własnymi doświadczeniami promując zdrowe odżywianie wśród swoich pacjentów, podopiecznych a także uczniów szkół podstawowych jak i średnich uczestnicząc często w prelekcjach .

Przez swoją karierę przeszkoliła kilkaset osób, pomagając im zmienić nawyki żywieniowe i poprawić jakość życia. Jej pasja do zdrowego stylu życia oraz indywidualne podejście do każdego uczestnika szkolenia sprawiają, że jej podopieczni osiągają znakomite rezultaty i chętnie wracają po więcej inspiracji i wsparcia.

Przeprowadzone szkolenia (wybrane tematy):

„Żywnie przed i po treningu – fakty i mity”

„Planowanie jadłospisu dla osób aktywnych fizycznie”

„Dieta i suplementacja w treningu siłowym”

Powyższe doświadczenie zostało zdobyte w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują: autorski skrypt kalkulator śladu węglowego, certyfikat potwierdzający nabycie kwalifikacji.

Informacja dotycząca kwalifikacji:

Karta Usługi z dnia 03.03.2026 stanowi formalną podstawę weryfikacji spełnienia wszystkich wymagań, w tym warunków realizacji usługi prowadzącej do nabycia kwalifikacji.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

- 1) art.43ust.1 pkt29 lit. cUstawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług-w przypadku dofinansowania w wysokości 100%
- 2) § 3 ust.1pkt.14RozporządzeniaMinistra Finansów z dnia20 grudnia2013r.w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień-w przypadku dofinansowania w co najmniej70%
- 3) Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie zUstawą z dnia19lipca2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz„Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.
- 4) W przypadku braku uzyskania dofinansowania, do ceny usługi należy doliczyć 23%VAT

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi: Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

ul. Skośna 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Placek

E-mail biuro@dp-academy.pl

Telefon (+48) 531 925 976