



Kurs Dietetyki z elementami Pierwszej Pomocy

Numer usługi 2026/03/12/52848/3400151

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

113,64 PLN brutto/h

113,64 PLN netto/h

61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Konsorcjum

Naukowo -

Edukacyjne Spółka
Akcyjna

★★★★★ 4,8 / 5

1 275 ocen

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 17.04.2026 do 26.04.2026

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

20

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

44

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo- Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zdobycie przez uczestników wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu podstaw dietetyki oraz udzielania pierwszej pomocy, umożliwiających promowanie zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania oraz właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Uczestnik:</p> <p>zna podstawy anatomii i fizjologii układu pokarmowego oraz procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych,</p> <p>zna rolę i źródła podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych),</p> <p>zna zasady racjonalnego i dietetycznego żywienia różnych grup ludności,</p> <p>zna podstawowe rodzaje diet stosowanych w wybranych jednostkach chorobowych,</p> <p>zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedyczne</p>	<p>test oceniający wiedzę uczestnika</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Umiejętności: Uczestnik:</p> <p>potrafi planować i oceniać jadłospisy zgodnie z zasadami zdrowego żywienia,</p> <p>potrafi dobrać dietę do wieku, stanu zdrowia oraz aktywności fizycznej,</p> <p>potrafi stosować podstawowe zasady prawidłowej obróbki kulinarnej żywności,</p> <p>potrafi rozpoznać sytuacje zagrożenia zdrowia i życia oraz udzielić podstawowej pierwszej pomocy, w tym wykonać RKO i użyć AED.</p>	<p>ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Kompetencje: Uczestnik:</p> <p>jest świadomy znaczenia zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania,</p> <p>wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych podczas udzielania pierwszej pomocy,</p> <p>potrafi promować prozdrowotne nawyki żywieniowe w swoim otoczeniu.</p>	<p>ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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. 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.

Program szkolenia

Kurs dietetyki z elementami pierwszej pomocy

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

- definicja odżywiania
- definicja trawienia
- budowa przewodu pokarmowego
- wydzielanie soków trawiennych i ich rola w procesie trawienia

Moduł 2. Rola, podział i źródła wybranych składników odżywczych

- znaczenie węglowodanów i ich występowanie w żywności
- znaczenie białek i 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

Moduł 3. Zasady żywienia

- pojęcie diety leczniczej
- pojęcie żywienia dietetycznego
- podstawowe cele żywienia dietetycznego

Moduł 4. Planowanie i organizacja żywienia dietetycznego

Zasady układania i oceny jadłospisów

- ogólne zasady planowania żywienia
- charakterystyka posiłków
- zasady układania jadłospisów
- metody oceny jadłospisów
- ocena stanu odżywiania

Żywność różnych grup ludności

- żywienie niemowląt
- żywienie dzieci
- żywienie młodzieży
- żywienie osób dorosłych
- żywienie osób starszych

Moduł 5. Dieta ubogoenergetyczna i klasyfikacja diet

- podstawy żywienia dietetycznego
- aktualny system dietetyczny
- charakterystyka diety ubogoenergetycznej

Inne diety stosowane w wybranych jednostkach chorobowych

- dieta lekkostrawna
- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
- dieta niskocholesterolowa
- dieta wysokobiałkowa
- dieta niskobiałkowa
- dieta eliminacyjna (eliminująca składniki nietolerowane przez organizm)

Moduł 6. Odchudzanie a funkcjonowanie organizmu

- wpływ odchudzania na organizm człowieka
- zmiany zachodzące w organizmie podczas redukcji masy ciała

Moduł 7. Podstawy psychologii żywienia

- psychologiczne aspekty zdrowego odżywiania
- psychologiczne aspekty procesu odchudzania

Moduł 8. Zalecane sposoby przyrządzania posiłków i łączenia produktów

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

Moduł 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

Moduł 10. Żywność funkcjonalna i genetycznie modyfikowana

- żywność funkcjonalna i jej rola w żywieniu
- żywność wzbogacona i jej znaczenie w diecie
- znaczenie żywności genetycznie modyfikowanej (GMO)

Moduł 11. Dietetyka w sporcie

- zapotrzebowanie energetyczne sportowców
- zapotrzebowanie na składniki budulcowe
- zapotrzebowanie na witaminy i sole mineralne u osób aktywnych fizycznie

Moduł 12. Podstawy pierwszej pomocy

Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy

- używanie barier ochronnych
- sprawdzenie bezpieczeństwa miejsca zdarzenia
- podejście do poszkodowanego
- sprawdzenie przytomności poszkodowanego
- prawo dobrego samarytanina
- wezwanie pomocy

Ocena funkcji życiowych

- udrożnienie dróg oddechowych
- sprawdzenie oddechu poszkodowanego
- wezwanie profesjonalnych służb medycznych

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

- postępowanie z nieprzytomnym i nieoddychającym poszkodowanym
- RKO u dorosłych
- RKO u dzieci
- RKO u niemowląt
- resuscytacja z użyciem automatycznego defibrylatora AED

Postępowanie z osobą nieprzytomną

- postępowanie z nieprzytomnym oddychającym poszkodowanym
- pozycja boczna ustalona

Postępowanie w wybranych stanach zagrożenia życia

- zadławienie częściowe (dorosły, dziecko, niemowlę)
- zadławienie całkowite (dorosły, dziecko, niemowlę)
- postępowanie w przypadku wstrząsu

Postępowanie w urazach

- opatrywanie krwotoku tętniczego i żylnego (opatrunek uciskowy)
- opatrywanie ran i zranień
- oszacowanie obrażeń

Unieruchamianie urazów

- usztywnianie złamanej lub zwichniętej kończyny górnej
- usztywnianie złamanej lub zwichniętej kończyny dolnej
- przełożenie poszkodowanego z podejrzeniem urazu kręgosłupa na plecy (1 ratownik)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Anatomia i fizjologia układu pokarmowego oraz biochemiczne podstawy żywności.	Mgr Daria Jugo	17-04-2026	16:00	20:00	04:00
2 z 21 Rola, podział i źródła wybranych składników odżywczych	Mgr Daria Jugo	18-04-2026	09:00	13:00	04:00
3 z 21 Przerwa	Mgr Daria Jugo	18-04-2026	13:00	14:00	01:00
4 z 21 Zasady żywienia	Mgr Daria Jugo	18-04-2026	14:00	18:00	04:00
5 z 21 Planowanie i organizacja żywienia dietetycznego	Mgr Daria Jugo	19-04-2026	09:00	14:00	05:00
6 z 21 Przerwa	Mgr Daria Jugo	19-04-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 21 Dieta ubogoenergetyczna i klasyfikacja diet	Mgr Daria Jugo	19-04-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 21 Odchudzanie a nasz organizm	Mgr Daria Jugo	24-04-2026	16:00	18:00	02:00
9 z 21 Podstawy psychologii żywienia	Mgr Daria Jugo	24-04-2026	18:00	20:00	02:00
10 z 21 Zalecane sposoby przyrządzania posiłków i łączenia produktów	Mgr Daria Jugo	25-04-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 21 Technologia gastronomiczna	Mgr Daria Jugo	25-04-2026	11:00	13:00	02:00
12 z 21 Przerwa	Mgr Daria Jugo	25-04-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 21 Żywność funkcjonalna (probiotyczna) i żywność genetycznie modyfikowana	Mgr Daria Jugo	25-04-2026	14:00	16:00	02:00
14 z 21 Dietetyka w sporcie	Mgr Daria Jugo	25-04-2026	16:00	18:00	02:00
15 z 21 Zasady bezpieczeństwa ratownika, ocena stanu poszkodowanego	Danuta Żyła	26-04-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 21 RKO U dorosłych i dzieci, RKO z użyciem AED	Danuta Żyła	26-04-2026	11:00	13:00	02:00
17 z 21 Przerwa	Danuta Żyła	26-04-2026	13:00	14:00	01:00
18 z 21 Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym oddychającym – pozycja boczna bezpieczna, postępowanie przy podejrzeniu urazu kręgosłupa	Danuta Żyła	26-04-2026	14:00	15:00	01:00
19 z 21 Zadławienia	Danuta Żyła	26-04-2026	15:00	16:00	01:00
20 z 21 Wstrząs, urazy, rany	Danuta Żyła	26-04-2026	16:00	18:00	02:00
21 z 21 EGZAMIN	-	26-04-2026	18:00	19:00	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	113,64 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,64 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

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.



2 z 2

Danuta Żyła

Ukończyła Akademię Medyczną w Lublinie na Wydziale Pielęgniarskim, uzyskując tytuł magistra. Jest absolwentką studium przedmiotowo-metodycznego Pielęgniarstwa chirurgicznego. Uzyskała stopień awansu zawodowego – nauczyciela dyplomowanego przedmiotów zawodowych szkół medycznych. Poszerzając swoje umiejętności uzyskała kwalifikacje z zakresu organizacji i zarządzania oświatą – zarządzania szkołą/placówką medyczną. Ponadto Pani Danuta ukończyła studia podyplomowe w zakresie Pedagogiki specjalnej – edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną (oligofrenopedagogiki).

Od 10-u lat pełni funkcję dyrektorki Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Józwikowie, prowadzi resocjalizację dziewcząt niedostosowanych społecznie w normie intelektualnej – jako nauczyciel wychowania do życia w rodzinie oraz jest wychowawcą w internacie Ośrodka.

Pani Danuta posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe jako wykładowca w policealnych szkołach medycznych oraz na kursach medycznych: instruktora pierwszej pomocy, pierwszej pomocy przedmedycznej, rejestratorki medycznej czy kursach masażu. Realizuje pasję nauczania również na kursach dla opiekunów tj. opiekuna osób starszych, chorych i niepełnosprawnych, opiekuna w domu pomocy społecznej, opiekuna w żłobku lub klubie dziecięcym. Jest instruktorem kursów dla wychowawców oraz kierowników wypoczynku.

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

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