



Akademia Rozwoju  
Agata Wójcik

★★★★★ 4,7 / 5

340 ocen

## Zbilansowane żywienie osób starszych – zasady planowania diety i zdrowych nawyków

Numer usługi 2026/03/25/161889/3436953

📍 Radzionków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 25.05.2026 do 26.05.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych tematyką zdrowego żywienia i profilaktyki zdrowotnej – z oferty może skorzystać każdy, niezależnie od doświadczenia czy wykształcenia.  Szczególny nacisk położony jest na osoby w wieku senioralnym oraz osoby przygotowujące się do tego etapu życia. Szkolenie jest również dedykowane członkom rodzin seniorów, opiekunom osób starszych oraz osobom wspierającym ich na co dzień, które chcą zdobyć praktyczną wiedzę w zakresie prawidłowego żywienia i dbania o zdrowie.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	24-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego opracowywania i dostosowywania jadłospisów dla osób w wieku senioralnym, z uwzględnieniem potrzeb organizmu związanych z procesem starzenia oraz profilaktyki chorób takich jak sarkopenia, osteoporoza czy choroby układu sercowo-naczyniowego.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zmiany fizjologiczne i metaboliczne zachodzące wraz z wiekiem oraz ich wpływ na sposób żywienia.	– wskazuje prawidłowe odpowiedzi dotyczące zmian metabolicznych i hormonalnych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje wpływ wieku na zapotrzebowanie energetyczne i składniki odżywcze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia zasady żywienia osób dorosłych i starszych zgodnie z aktualnymi zaleceniami.	– wybiera prawidłowe zasady żywienia dla osób 55+,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje błędne i prawidłowe nawyki żywieniowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia modele diet stosowanych u osób starszych oraz ich zastosowanie.	– przyporządkowuje cechy do właściwych diet,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje zastosowanie diet w określonych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera rozwiązania żywieniowe do potrzeb osoby starszej.	– wybiera właściwe rozwiązania dla przedstawionych przypadków,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje poprawne modyfikacje diety w zależności od sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje przykładowe jadłospisy pod kątem ich poprawności.	– identyfikuje błędy w jadłospisach,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje prawidłowe elementy diety.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Interpretuje informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych.	– wybiera produkty na podstawie składu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje składniki niekorzystne dla zdrowia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera właściwe postawy żywieniowe w kontekście zdrowia własnego i innych.	– wskazuje właściwe decyzje w opisanych sytuacjach,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wybiera działania wspierające zdrowy styl życia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady racjonalnego gospodarowania żywnością.	– wskazuje działania ograniczające marnowanie żywności,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wybiera prawidłowe sposoby planowania zakupów.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

#### Warunki organizacyjne oraz sposób realizacji usługi

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w sali szkoleniowej dostosowanej do liczby uczestników. Każdy uczestnik ma zapewnione miejsce do pracy umożliwiające wykonywanie zadań praktycznych (opracowywanie jadłospisów, analiza przypadków, praca na materiałach szkoleniowych).

Podczas szkolenia wykorzystywane są materiały dydaktyczne w formie prezentacji multimedialnych, przykładów jadłospisów oraz materiałów pomocniczych do analizy składu produktów spożywczych.

Usługa realizowana jest w wymiarze 20 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 minut), w tym:

- zajęcia teoretyczne: 8 godzin dydaktycznych,
- zajęcia praktyczne: 12 godzin dydaktycznych (analiza przypadków, opracowywanie jadłospisów, zadania sytuacyjne, przygotowanie do walidacji). Przerwy i walidacja wliczone są w czas trwania szkolenia

#### Program szkolenia

##### Dzień 1

##### 1. Wprowadzenie do tematyki żywienia osób starszych

- omówienie celów szkolenia i zasad pracy,
- identyfikacja potrzeb żywieniowych osób starszych,
- analiza znaczenia diety w profilaktyce zdrowotnej.

## **2. Proces starzenia a potrzeby żywieniowe**

- analiza zmian fizjologicznych i metabolicznych,
- określenie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze,
- identyfikacja czynników ryzyka chorób dietozależnych.

## **3. Zasady prawidłowego żywienia osób 55+**

- rozróżnianie zasad racjonalnego żywienia,
- analiza błędów żywieniowych,
- dobór prawidłowych nawyków żywieniowych.

## **4. Modele diet stosowanych u osób starszych**

- charakterystyka diet (DASH, przeciwzapalna, wysokobiałkowa, roślinna),
- porównanie modeli żywienia,
- dobór diety do potrzeb i stanu zdrowia.

## **5. Dieta a zmiany hormonalne (menopauza, andropauza)**

- analiza wpływu zmian hormonalnych na organizm,
- dobór składników wspierających zdrowie,
- identyfikacja działań profilaktycznych.

## **Dzień 2**

## **6. Żywność wysokoprzetworzona (UPF)**

- identyfikacja produktów wysokoprzetworzonych,
- analiza wpływu na zdrowie,
- dobór sposobów ograniczania ich spożycia.

## **7. Czytanie i interpretacja etykiet produktów spożywczych**

- analiza składu produktów,
- identyfikacja składników niekorzystnych,
- dobór produktów na podstawie etykiety.

## **8. Tworzenie jadłospisów dla osób starszych – część praktyczna**

- opracowanie jadłospisu zgodnego z zapotrzebowaniem,
- analiza poprawności jadłospisów,
- identyfikacja i korekta błędów żywieniowych.

## **9. Racjonalne gospodarowanie żywnością (zero waste)**

- planowanie zakupów,
- dobór sposobów przechowywania żywności,
- identyfikacja działań ograniczających marnowanie.

## 10. Świadome wybory żywieniowe i styl życia

- analiza wpływu diety na zdrowie i środowisko,
- identyfikacja roli lokalnych produktów,
- dobór świadomych wyborów konsumenckich.

## 11. Walidacja

Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu elektronicznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Test bada wszystkie efekty uczenia się: wiedzę, umiejętności kompetencje społeczne (postawy).

Walidacja online zostanie przeprowadzona w Microsoft Forms, a wyniki testu zostaną wygenerowane automatycznie przez wbudowany mechanizm oceny odpowiedzi. Test składał się z pytań o typie "choice" w trybie single-answer selection (jednokrotnego wyboru). Każde pytanie będzie przypisaną jedną prawidłową odpowiedź, skonfigurowaną na etapie tworzenia formularza. Mechanizm automatycznej walidacji w Microsoft Forms działa na zasadzie porównania odpowiedzi użytkownika z wcześniej zdefiniowaną wartością poprawną. System wykorzystuje algorytm oceny warunkowej, który:

- Rejestruje odpowiedzi użytkownika i porównuje je z predefiniowaną bazą poprawnych odpowiedzi.
- Automatycznie przypisuje punktację na podstawie poprawności udzielonych odpowiedzi, zgodnie z wcześniej określonymi wagami.
- Generuje wynik końcowy, który jest dostępny natychmiast po zakończeniu testu.
- Cały proces oceny odbywa się bez interwencji użytkownika dzięki wbudowanym funkcjom przetwarzania danych w Microsoft Forms, zapewniając obiektywną i zautomatyzowaną analizę wyników. System samodzielnie zlicza poprawne odpowiedzi i generuje końcowy wynik testu w arkuszu Excel.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Wprowadzenie do tematyki żywienia osób starszych	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 14</b> Proces starzenia a potrzeby żywieniowe	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	10:30	11:00	00:30
<b>3 z 14</b> Przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 14</b> Zasady prawidłowego żywienia osób 55+	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	11:15	12:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Modele diet stosowanych u osób starszych	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 14 Przerwa	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 14 Dieta a zmiany hormonalne (menopauza, andropauza)	ANNA JASIŃSKA	25-05-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 14 Żywność wysokoprzetworzona (UPF)	ANNA JASIŃSKA	26-05-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 Czytanie i interpretacja etykiet produktów spożywczych	ANNA JASIŃSKA	26-05-2026	10:30	11:00	00:30
10 z 14 Przerwa	ANNA JASIŃSKA	26-05-2026	11:00	11:15	00:15
11 z 14 Tworzenie jadłospisów dla osób starszych	ANNA JASIŃSKA	26-05-2026	11:15	14:15	03:00
12 z 14 Racjonalne gospodarowanie żywnością (zero waste)	ANNA JASIŃSKA	26-05-2026	14:15	14:30	00:15
13 z 14 Świadome wybory żywieniowe i styl życia	ANNA JASIŃSKA	26-05-2026	14:30	16:00	01:30
14 z 14 Walidacja	-	26-05-2026	16:00	17:00	01:00

## Cennik

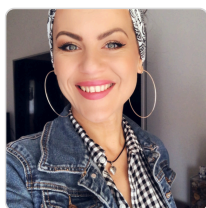
### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 250,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	262,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	262,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANNA JASIŃSKA

Od ponad 5 lat prowadzenie poradnictwa dietetycznego, w tym we własnym gabinecie Nutrilife Support. Koordynator zadań w projekcie: "Miasto Przestrzenią Rozwoju". organizacja konferencji prasowych oraz kilkudniowych dla ponad 100 uczestników np: "Dostępność instytucji publicznych i obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami". Udział w konferencjach lekarskich i położniczych oraz prezentowanie materiałów promocyjnych. Prowadzenie wykładów i prelekcji medycznych. ukończone studia z zakresu Dietetyki i planowania żywienia na WSNS w Lublinie oraz z zakresu Gospodarki Odpadami na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Kwalifikacje nabyte w ostatnich 5 latach. Ukończone kursy: „Gospodarka obiegu zamkniętego w praktyce”, „Transformacja energetyczna”. Pasjonatka zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Ukończyła prace licencjackie i magisterskie na wydziale Biologii w Katedrze Dydaktyki Biologii i Katedrze Ekologii Uniwersytetu Śląskiego. Rozpoczęte studia magisterskie na kierunku Dietetyka kliniczna.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne w formie prezentacji multimedialnych, przykłady jadłospisów, materiały pomocnicze do analizy składu produktów spożywczych

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (20x45min=900min, 900min/60min=15h zegarowych).

Podstawa do zwolnienia z usługi z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku

## Adres

ul. ks. dr. Józefa Knosały 227  
41-922 Radzionków  
woj. śląskie

# Kontakt



**Agata Wójcik**

**E-mail** [biuro@twojrozwoj.com](mailto:biuro@twojrozwoj.com)

**Telefon** (+48) 609 499 941