



MAW Aneta Splett

★★★★★ 4,9 / 5

50 ocen

Dietetyka - Żywnie w chorobach cywilizacyjnych - praktyczny kurs dietetyczny

Numer usługi 2026/04/02/203681/3460723

📍 Wiaderno

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 34:00 h

📅 07.11.2026 do 06.12.2026

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
	Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych tematyką żywienia w kontekście zdrowia oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych, w szczególności do: - osób planujących rozwój zawodowy w obszarze dietetyki i edukacji żywieniowej, - studentów kierunków związanych z dietetyką, zdrowiem publicznym i naukami o żywieniu, - pracowników branży zdrowia i wellness, - wszystkich osób zainteresowanych pogłębieniem wiedzy z zakresu dietoterapii chorób cywilizacyjnych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	06-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom praktycznej wiedzy z zakresu żywienia w chorobach cywilizacyjnych oraz rozwinięcie umiejętności analizy sposobu żywienia i formułowania zaleceń dietetycznych wspierających profilaktykę i terapię wybranych jednostek chorobowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę dietetyki klinicznej w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Rozróżnia podstawowe składniki odżywcze oraz ich znaczenie w funkcjonowaniu organizmu. Wyjaśnia zależności pomiędzy sposobem żywienia a rozwojem chorób cywilizacyjnych. Opisuje zasady żywienia w wybranych chorobach cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny, nadciśnienie czy choroby przewodu pokarmowego. Identyfikuje czynniki żywieniowe wpływające na rozwój chorób układu sercowo-naczyniowego oraz metabolicznych. Charakteryzuje zasady dietoterapii w chorobach tarczycy, osteoporozie, dniew moczanowej oraz zaburzeniach hormonalnych. Rozpoznaje najczęstsze błędy żywieniowe występujące w sposobie żywienia pacjentów. Analizuje sposób żywienia pacjenta na podstawie wywiadu dietetycznego. Formułuje podstawowe zalecenia dietetyczne wspierające profilaktykę i terapię wybranych chorób cywilizacyjnych. Stosuje zdobytą wiedzę w analizie przykładowych przypadków dietetycznych.	omawia zakres dietetyki klinicznej oraz rolę dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób rozróżnia podstawowe składniki odżywcze i opisuje ich funkcje w organizmie wskazuje zależności pomiędzy sposobem żywienia a występowaniem chorób cywilizacyjnych opisuje podstawowe zalecenia dietetyczne w chorobach metabolicznych i cywilizacyjnych wskazuje czynniki żywieniowe wpływające na rozwój chorób układu sercowo-naczyniowego omawia zasady dietoterapii w chorobach przewodu pokarmowego charakteryzuje zalecenia żywieniowe w chorobach tarczycy, osteoporozie i dniew moczanowej identyfikuje najczęstsze błędy żywieniowe na podstawie przykładowych jadłospisów przeprowadza analizę sposobu żywienia na podstawie symulowanego wywiadu dietetycznego proponuje podstawowe zalecenia dietetyczne na podstawie przedstawionego przypadku wykorzystuje zdobytą wiedzę w analizie studium przypadku rozwiązuje test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu dietoterapii chorób cywilizacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

PROGRAM

Dzień 1: Wprowadzenie do dietetyki klinicznej. Otyłość jako główna przyczyna chorób cywilizacyjnych

1. Czym zajmuje się dietetyka kliniczna?

☐ Różnice między dietetyką ogólną a kliniczną

☐ rola dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób

2. Składniki odżywcze mikro i makro

☐ białko, tłuszcze i węglowodany

☐ witaminy i minerały

3. Wskaźniki antropometryczne i ich ograniczenia

4. Otyłość a choroby cywilizacyjne

5. Rola diety w profilaktyce i leczeniu otyłości

Dzień 2: Zespół metaboliczny, otyłość trzewna i zaburzenia gospodarki węglowodanowej

1. Zespół metaboliczny

☐ definicja i kryteria diagnostyczne zespołu metabolicznego

☐ czynniki stylu życia wpływające na rozwój ZM

☐ dieta w prewencji metabolicznej

2. Definicja i znaczenie kliniczne otyłości trzewnej

3. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej

- ☒ insulinooporność i cukrzyca typu 2
- ☒ hipoglikemia i hiperglikemia
- ☒ zasady dietoterapii w zaburzeniach gospodarki węglowodanowej

Dzień 3: Choroby układu sercowo-naczyniowego i przewodu pokarmowego

1. Choroby układu sercowo- naczyniowego

- ☒ nadciśnienie tętnicze
- ☒ dyslipidemia i cholesterol
- ☒ miażdżyca
- ☒ rola diety i stylu życia w chorobach sercowo-naczyniowych

2. Choroby przewodu pokarmowego

- ☒ choroba refluksowa żołądka
- ☒ choroba wrzodowa
- ☒ zapalenie trzustki
- ☒ choroby zapalne jelit
- ☒ niealkoholowe stłuszczenie wątroby
- ☒ rola diety w chorobach układu pokarmowego

Dzień 4. Dietoterapia chorób tarczycy, osteoporozy i dny moczanowej

1. Choroby tarczycy

- ☒ podstawy funkcjonowania tarczycy
- ☒ niedoczynność tarczycy i choroba Hashimoto
- ☒ nadczynność tarczycy i choroba Gravesa-Basedowa
- ☒ składniki diety wpływające na pracę tarczycy
- ☒ interakcje lewotyroksyny z żywnością
- ☒ suplementacja przy chorobach tarczycy

2. Osteoporoza

- ☒ czynniki ryzyka
- ☒ rola wapnia i wit. D w diecie

3. Dna moczanowa

- ☒ analiza czynników dietetycznych zwiększających poziom kwasu moczowego
- ☒ zalecenia żywieniowe dla pacjentów z dną moczanową

Dzień 5: Niedokrwistość i zaburzenia hormonalne

1. Niedokrwistość

- ☒ przyczyny i objawy niedokrwistości
- ☒ źródła żelaza w diecie

2. PCOS- rodzaje i wpływ na płodność

3. Hiperandrogenizm

☒ objawy podwyższonego poziomu hormonów androgenowych u kobiet

☒ dietoterapia i suplementacja przy hiperandrogenizmie

Dzień 6: Praktyczne zastosowanie wiedzy w pracy z pacjentem

☒ symulacja wywiadu dietetycznego

☒ podsumowanie szkolenia

☒ walidacja- test teoretyczny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Dzień 1: Czym zajmuje się dietetyka kliniczna? Różnice między dietetyką ogólną a kliniczną. Rola dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	07-11-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 33 Ćwiczenia obliczeniowe - ocena podaży witaminy D w diecie	Zajęcia	Sylwia Olczyk	07-11-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 33 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 33 Teoria: Otyłość jako główna przyczyna chorób cywilizacyjnych h. Rola diety w profilaktyce i leczeniu.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	07-11-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 33 Ćwiczenie obliczeniowe - BMI dla przykładowych pacjentów.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	07-11-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 33 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 33 Teoria: Zespół metaboliczny, otyłość trzewna, styl życia a gospodarka węglowodanowa.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	07-11-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 33 Ćwiczenie praktyczne - ocena ryzyka zespołu metabolicznego.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	07-11-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 33 Dzień 2: Teoria: Insulinooporność i cukrzyca typu 2 - mechanizm choroby, hipoglikemia i hiperglikemia, dieta w leczeniu cukrzycy.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	08-11-2026	09:00	10:00	01:00
10 z 33 Ćwiczenie praktyczne - analiza posiłków pod kątem glikemii.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	08-11-2026	10:00	11:00	01:00
11 z 33 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 33 Teoria: Nadciśnienie tętnicze, dyslipidemie, miażdżyca. Cholesterol - praktyczne spojrzenie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	08-11-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 33 Ćwiczenie praktyczne - ukryta sól w diecie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	08-11-2026	13:00	14:30	01:30
14 z 33 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:30	15:00	00:30
15 z 33 Teoria: Choroba refluksowa żołądka, choroba wrzodowa, zapalenie trzustki, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, choroby zapalne jelit.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	08-11-2026	15:00	16:00	01:00
16 z 33 Ćwiczenie praktyczne - prawda czy mit?	Zajęcia	Sylwia Olczyk	08-11-2026	16:00	17:00	01:00
17 z 33 Dzień 3: Teoria: Niedoczynność tarczycy i choroba Hashimoto. Nadczynność tarczycy i choroba Gravesa - Basedowa.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	14-11-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 33 Ćwiczenie praktyczne - niedoczynność czy nadczynność tarczycy? Analiza objawów.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	14-11-2026	10:00	11:00	01:00
19 z 33 -	Przerwa	-	14-11-2026	11:00	11:30	00:30
20 z 33 Teoria: Osteoporoza - znaczenie wapnia i witaminy D w diecie. Dna moczanowa - zawartość puryn w diecie pacjenta.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	14-11-2026	11:30	13:30	02:00
21 z 33 Ćwiczenie praktyczne- źródła wapnia w diecie, dna moczanowa - fakty i mity dietetyczne.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	14-11-2026	13:30	14:30	01:00
22 z 33 -	Przerwa	-	14-11-2026	14:30	15:00	00:30
23 z 33 Teoria: Niedokrwistość w ujęciu dietetycznym (niedobory żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego).	Zajęcia	Sylwia Olczyk	14-11-2026	15:00	16:30	01:30
24 z 33 Ćwiczenie praktyczne - rozpoznanie rodzaju niedokrwistości.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	15-11-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 33 Dzień 4: Teoria: PCOS, hiperandrogenizm - mechanizm i objawy, PCOS a płodność, dieta jako wsparcie leczenia.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	15-11-2026	10:00	11:00	01:00
26 z 33 -	Przerwa	-	15-11-2026	11:00	11:30	00:30
27 z 33 Ćwiczenie praktyczne - strategię dietetyczne w hiperandrogenizmie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	15-11-2026	11:30	13:30	02:00
28 z 33 -	Przerwa	-	15-11-2026	13:30	14:00	00:30
29 z 33 Symulacja wywiadu dietetycznego .	Zajęcia	Sylwia Olczyk	15-11-2026	14:00	15:30	01:30
30 z 33 Ćwiczenie praktyczne - zalecenia dietetyczne dla pacjenta z wieloma chorobami.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	15-11-2026	15:30	16:30	01:00
31 z 33 Dzień 5: Powtórzenie materiału i analiza przypadków dietetycznych .	Zajęcia	Sylwia Olczyk	21-11-2026	09:00	10:30	01:30
32 z 33 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:30	11:00	00:30
33 z 33 -	Walidacja	Sylwia Olczyk	21-11-2026	11:00	12:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	34:00
w tym suma godzin zajęć	28:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	39:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	34:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Olczyk

Prowadząca szkolenie jest magistrem biochemii i biologii molekularnej oraz absolwentką studiów podyplomowych z zakresu dietetyki w chorobach wewnętrznych i metabolicznych

na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Doświadczenie zdobywała zarówno w pracy indywidualnej z pacjentami podczas konsultacji dietetycznych (online oraz w gabinecie stacjonarnym), jak i poprzez działalność edukacyjną w mediach społecznościowych. Bezpośredni kontakt z pacjentami pozwolił jej poznać najczęstsze problemy zdrowotne oraz dietetyczne, z jakimi mierzą się osoby dorosłe, m.in. nadwagę i otyłość, zaburzenia gospodarki węglowodanowej, choroby tarczycy czy problemy metaboliczne.

W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu biochemii, fizjologii oraz dietetyki klinicznej z praktycznym podejściem do zmiany nawyków żywieniowych i edukacji zdrowotnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w wersji papierowej.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w szkoleniu jest ukończenie 18 roku życia oraz dokonanie zapisu na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych (BUR).

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych, gdzie 1 godzina szkoleniowa wynosi 45 minut.

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia. Ze względu na charakter zajęć oraz indywidualne tempo pracy uczestników przerwy mogą odbywać się w różnych godzinach, tak aby nie przerywać wykonywania zabiegów w kluczowych etapach pracy.

Cena szkolenia nie obejmuje kosztów noclegu, transportu oraz pełnego wyżywienia uczestników.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora ani Partnera Operatora w danym projekcie PSF, Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

W przypadku dofinansowania dla firm poniżej 70%, w tym w szczególności dla średnich przedsiębiorstw, do ceny usługi należy doliczyć podatek VAT w wysokości 23%.

Adres

Wiaderno 25A
97-200 Wiaderno
woj. łódzkie

Kontakt



ANETA SPLETT

E-mail szkolenia.maw@gmail.com

Telefon (+48) 669 585 668