



RSI 2030 – Planowanie zrównoważonej diety z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i analizy środowiskowej. Szkolenie. Kwalifikacja.

Numer usługi 2026/04/16/208843/3492041

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
325,00 PLN brutto/h
325,00 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

D&P DIAMOND
PROGRESS
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

76 ocen

📍 Lubliniec

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 11.07.2026 do 12.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz świadomym odżywianiem, które chcą rozwijać swoją wiedzę i umiejętności w zakresie żywienia i jego wpływu na zdrowie oraz środowisko.

Usługa przeznaczona jest zarówno dla osób indywidualnych, jak i osób pracujących lub planujących rozwój w obszarze zdrowia, edukacji, sportu lub usług prozdrowotnych.

Uczestnik nie musi posiadać specjalistycznego przygotowania – wystarczające jest zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania i gotowość do zdobywania nowych kompetencji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-07-2026

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 samodzielnego planowania i rekomendowania zrównoważonego sposobu żywienia zgodnego z kierunkami RSI 2030.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił dobierać produkty sezonowe i niskoprzetworzone, ograniczać marnowanie żywności oraz oceniać wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie i środowisko (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 i ocenia ich wpływ na środowisko	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 i oraz ocenia jej wpływ środowiskowy	Wypełnia kartę analizy dla 2 produktów: wskazuje pochodzenie, skład oraz uzasadnia wybór korzystniejszej opcji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opracowuje jadłospis z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Korzysta z narzędzi cyfrowych do planowania i oceny jadłospisu.	wykorzystuje co najmniej jedno narzędzie do analizy wartości odżywczej lub wpływu środowiskowego diety	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Korzysta z narzędzi cyfrowych do planowania i analizy jadłospisu.	wykorzystuje co najmniej jedno narzędzie cyfrowe do opracowania jadłospisu lub oceny jego wartości odżywczej lub wpływu środowiskowego	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 osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz świadomym odżywianiem, które chcą rozwijać swoją wiedzę i umiejętności w zakresie żywienia i jego wpływu na zdrowie oraz środowisko.

Usługa przeznaczona jest zarówno dla osób indywidualnych, jak i osób pracujących lub planujących rozwój w obszarze zdrowia, edukacji, sportu lub usług prozdrowotnych.

Uczestnik nie musi posiadać specjalistycznego przygotowania – wystarczające jest zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania i gotowość do zdobywania nowych kompetencji.

Szkolenie obejmuje kompleksową wiedzę z zakresu zrównoważonego odżywiania i ekologicznej dietetyki, 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.

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 planetarnego 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: 4,5 godziny

Przerwa: 0,5 godziny

Walidacja: 1 godzina

Łącznie: 8 godzin zegarowych

PODSUMOWANIE obu dni:

Część teoretyczna - 5,5 godzin

Część praktyczna - 8,5 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”.

Uczestnicy wykorzystują narzędzia cyfrowe do planowania jadłospisów oraz oceny ich wpływu na zdrowie i środowisko, w tym analizy śladu węglowego i wodnego. Praca obejmuje praktyczne zastosowanie narzędzi wspierających podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji żywieniowych zgodnych z założeniami RSI 2030.

Szkolenie ma charakter zielony i cyfrowy, ponieważ rozwija kompetencje uczestników w zakresie zrównoważonego odżywiania, ograniczania wpływu diety na środowisko oraz podejmowania świadomych decyzji konsumenckich zgodnych z zasadami GOZ i ESG.

W trakcie szkolenia uczestnicy wykorzystują narzędzia cyfrowe do planowania jadłospisów, analizy wartości odżywczej oraz oceny śladu środowiskowego diety, co wpisuje się w rozwój kompetencji cyfrowych w obszarze zdrowia i ekologii.

Usługa bezpośrednio wpisuje się w założenia Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego RSI 2030, w szczególności w obszarach „Zdrowie i jakość życia” oraz „Nowoczesne technologie dla środowiska”, poprzez integrację wiedzy dietetycznej z podejściem proekologicznym i wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.

Szkolenie wspiera zieloną transformację regionu, rozwijając kompetencje umożliwiające ograniczanie zużycia zasobów, redukcję marnowania żywności oraz świadome zarządzanie nawykami żywieniowymi w kontekście wpływu na klimat i środowisko.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem testu teoretycznego oraz obserwacją wykonywania zadań praktycznych w warunkach rzeczywistych .

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do RSI 2030 i idei zielonych kompetencji	Kamila Śmietana	11-07-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 19 Dieta planetarna – powiązanie zdrowia ludzi i środowiska	Kamila Śmietana	11-07-2026	08:30	09:15	00:45
3 z 19 Zasady zrównoważonego odżywiania	Kamila Śmietana	11-07-2026	09:15	10:00	00:45
4 z 19 Piramida żywienia planetarnego i bilans energetyczny	Kamila Śmietana	11-07-2026	10:00	10:30	00:30
5 z 19 Wpływ diety na emisję CO ₂ i zużycie wody	Kamila Śmietana	11-07-2026	10:30	11:00	00:30
6 z 19 Przerwa obiadowa	Kamila Śmietana	11-07-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Praktyczne ćwiczenia: analiza etykiet produktów	Kamila Śmietana	11-07-2026	11:30	13:00	01:30
8 z 19 Case studies: ślad środowiskowy produktów	Kamila Śmietana	11-07-2026	13:00	14:30	01:30
9 z 19 Warsztat: odpowiedzialne wybory konsumenckie	Kamila Śmietana	11-07-2026	14:30	15:30	01:00
10 z 19 Podsumowanie dnia i refleksja	Kamila Śmietana	11-07-2026	15:30	16:00	00:30
11 z 19 Edukacja i komunikacja proekologiczna	Kamila Śmietana	12-07-2026	08:00	08:30	00:30
12 z 19 Tworzenie planu jadłospisu (z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych)	Kamila Śmietana	12-07-2026	08:30	10:00	01:30
13 z 19 Dobór produktów lokalnych i roślinnych	Kamila Śmietana	12-07-2026	10:00	11:00	01:00
14 z 19 Psychologia zmiany nawyków żywieniowych	Kamila Śmietana	12-07-2026	11:00	11:30	00:30
15 z 19 Przerwa obiadowa	Kamila Śmietana	12-07-2026	11:30	12:00	00:30
16 z 19 Narzędzia wdrażania zmian (habit tracker, plan działań)	Kamila Śmietana	12-07-2026	12:00	13:00	01:00
17 z 19 Warsztaty: mini-kampania „Zero Waste w kuchni”	Kamila Śmietana	12-07-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 Prezentacje zespołów + feedback	Kamila Śmietana	12-07-2026	14:30	15:00	00:30
19 z 19 Test walidacyjny i zakończenie	-	12-07-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 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 dietyki 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):

„Żywienie 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.

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. Księdza Konstantego Damrota 2
42-700 Lubliniec
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dominika Cibor

E-mail dominika.cibor@dp-academy.pl

Telefon (+48) 790 815 398