



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

Numer usługi 2026/05/07/208843/3543965

6 396,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

399,75 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

👥 Zajęcia grupowe

🕒 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 świadomym odżywianiem oraz wpływem sposobu żywienia na zdrowie człowieka i środowisko naturalne. Usługa przeznaczona jest dla osób chcących rozwijać kompetencje związane z planowaniem zrównoważonej diety, analizą środowiskową produktów spożywczych oraz wykorzystaniem narzędzi cyfrowych wspierających planowanie żywienia i analizę danych żywieniowych

Grupę docelową stanowią w szczególności:

- osoby zainteresowane tematyką zdrowego żywienia
- osoby planujące rozwój w obszarze zdrowia, edukacji, sportu, dietetyki lub usług prozdrowotnych
- pracownicy branży wellness, fitness i usług zdrowotnych
- osoby chcące rozwijać zielone i cyfrowe kompetencje związane ze zrównoważonym stylem życia

Uczestnik nie musi posiadać specjalistycznego przygotowania kierunkowego. Wymagana jest podstawowa umiejętność korzystania z urządzeń cyfrowych oraz gotowość do zdobywania nowych kompetencji w zakresie żywienia, narzędzi wspierających analizę diety

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

10-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i rekomendowania zrównoważonego sposobu żywienia z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych oraz zgodnie z kierunkami RSI 2030.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie dobierał produkty sezonowe i niskoprzetworzone, ograniczał marnowanie żywności oraz analizował wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie człowieka i środowisko, z uwzględnieniem zasad gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) oraz zrównoważonego rozwoju.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia zrównoważonego odżywiania w odniesieniu do RSI 2030 Województwa Śląskiego	wskazuje poprawną definicję zrównoważonego odżywiania oraz identyfikuje minimum 2 obszary RSI 2030 związane ze zdrowiem, środowiskiem lub zieloną transformacją	Test teoretyczny
Charakteryzuje wpływ sposobu żywienia na środowisko naturalne	uzyskuje minimum 70% poprawnych odpowiedzi dotyczących śladu węglowego i wodnego produktów spożywczych oraz diety	Test teoretyczny
Rozróżnia produkty sezonowe i ocenia ich wpływ na środowisko	przyporządkowuje poprawnie minimum 10 produktów do właściwego sezonu lub miesiąca występowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Klasyfikuje produkty pod kątem stopnia przetworzenia	klasyfikuje poprawnie minimum 10 produktów do kategorii: niskoprzetworzone, przetworzone lub wysokoprzetworzone zgodnie z przyjętym kluczem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych oraz ocenia ich wpływ środowiskowy	wypełnia kartę analizy dla minimum 2 produktów, wskazuje skład, pochodzenie oraz uzasadnia wybór korzystniejszego rozwiązania żywieniowego i środowiskowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje jadłospis zgodny z zasadami zrównoważonego żywienia z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	tworzy jadłospis obejmujący minimum 4 posiłki z bilansem energetycznym mieszczącym się w zakresie $\pm 10\%$ przyjętego celu oraz uwzględnia minimum 6 produktów sezonowych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje rozwiązania ograniczające marnowanie żywności	wskazuje minimum 3 działania ograniczające nadmierne zakupy oraz minimum 3 sposoby wykorzystania resztek lub ponownego wykorzystania produktów spożywczych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje w zespole podczas realizacji zadania warsztatowego	przestrzega ustalonych zasad pracy zespołowej oraz wnosi minimum 1 merytoryczny wkład do realizowanego zadania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje narzędzia cyfrowe do planowania i analizy jadłospisu	wykorzystuje minimum jedno narzędzie cyfrowe do analizy wartości odżywczej lub wpływu środowiskowego diety oraz interpretuje uzyskane wyniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdrowym stylem życia świadomym odżywianiem oraz wpływem sposobu żywienia na zdrowie człowieka i środowisko naturalne. Usługa przeznaczona jest dla osób chcących rozwijać kompetencje związane z planowaniem zrównoważonej diety, analizą środowiskową produktów spożywczych oraz wykorzystaniem narzędzi cyfrowych wspierających planowanie żywienia i analizę danych żywieniowych

Grupę docelową stanowią w szczególności:

- osoby zainteresowane tematyką zdrowego żywienia
- osoby planujące rozwój w obszarze zdrowia, edukacji, sportu, dietetyki lub usług prozdrowotnych

- pracownicy branży wellness,fitness i usług zdrowotnych
- osoby chcące rozwijać zielone i cyfrowe kompetencje związane ze zrównoważonym stylem życia

Uczestnik nie musi posiadać specjalistycznego przygotowania kierunkowego. Wymagana jest podstawowa umiejętność korzystania z urządzeń cyfrowych oraz gotowość do zdobywania nowych kompetencji w zakresie żywienia, narzędzi wspierających analizę diety.

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdrowym stylem życia, świadomym odżywianiem oraz wpływem sposobu żywienia na zdrowie człowieka i środowisko naturalne. Program wspiera rozwój zielonych i cyfrowych kompetencji związanych ze zrównoważonym stylem życia, odpowiedzialną konsumpcją oraz wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi wspierających planowanie żywienia i analizę danych żywieniowych.

Usługa wpisuje się w założenia Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI 2030), w szczególności w obszary:

- zielonej gospodarki,
- transformacji cyfrowej,
- rozwoju kompetencji wspierających zdrowie i jakość życia mieszkańców regionu,
- efektywnego gospodarowania zasobami zgodnie z zasadami gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ).

Szkolenie rozwija kompetencje związane z planowaniem zrównoważonej diety, analizą wpływu wyborów żywieniowych na środowisko, ograniczaniem marnowania żywności oraz wykorzystywaniem narzędzi cyfrowych do planowania i analizy jadłospisów. Program uwzględnia zagadnienia związane ze śladem środowiskowym produktów spożywczych, sezonowością żywności, odpowiedzialną konsumpcją oraz praktycznym zastosowaniem rozwiązań wspierających zdrowy i zrównoważony styl życia.

Usługa wspiera rozwój zielonych kompetencji poprzez kształtowanie postaw związanych z:

- ograniczaniem marnowania żywności,
- wyborem produktów sezonowych i niskoprzetworzonych,
- świadomym gospodarowaniem zasobami,
- ograniczaniem wpływu codziennych wyborów żywieniowych na środowisko naturalne.

Program rozwija również kompetencje cyfrowe poprzez wykorzystanie narzędzi wspierających:

- planowanie jadłospisów,
- analizę wartości odżywczej posiłków,
- ocenę wpływu diety na środowisko,
- analizę danych żywieniowych i środowiskowych.

Szkolenie realizowane jest w formie teoretyczno-warsztatowej z wykorzystaniem ćwiczeń praktycznych, analiz przypadków, pracy indywidualnej oraz pracy zespołowej. Poszczególne moduły programu zostały przygotowane w sposób umożliwiający osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych, zielonych kompetencji oraz kompetencji cyfrowych.

Program szkolenia został opracowany zgodnie z wymaganiami usług kompetencyjnych BUR oraz zasadami walidacji efektów uczenia się.

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut) i obejmuje łącznie 16 godzin szkoleniowych, w tym proces walidacji efektów uczenia się.

Zajęcia realizowane są w ciągu 2 dni szkoleniowych (po 8 godzin dziennie).

Każdego dnia przewidziano przerwę wliczoną w czas trwania usługi.

DZIEŃ 1 (08:00 – 16:00)

08:00 – 10:00 | Moduł I: Wprowadzenie do zrównoważonego żywienia i RSI 2030

Definicja zrównoważonego odżywiania

Założenia RSI 2030 w obszarze zdrowia i środowiska

Wpływ sposobu żywienia na zdrowie człowieka

Zrównoważona konsumpcja i odpowiedzialne wybory żywieniowe

Zielone kompetencje w codziennym życiu

10:00 – 10:30 | Przerwa

10:30 – 12:30 | Moduł II: Ślad środowiskowy żywności

Ślad węglowy i wodny produktów spożywczych

Wpływ produkcji żywności na środowisko

Produkty lokalne i sezonowe

Analiza wpływu diety na środowisko

GOZ i ograniczanie strat żywności

12:30 – 13:00 | Przerwa

13:00 – 14:30 | Moduł III: Produkty sezonowe i stopień przetworzenia żywności

Rozpoznawanie produktów sezonowych

Klasyfikacja produktów według stopnia przetworzenia

Analiza etykiet produktów spożywczych

Wybór produktów korzystnych dla zdrowia i środowiska

Odpowiedzialne decyzje konsumenckie

14:30 – 16:00 | Moduł IV: Warsztaty – analiza produktów i etykiet

Analiza składu produktów

Ocena wpływu produktów na środowisko

Porównywanie produktów spożywczych

Praca zespołowa nad analizą przypadków

Opracowanie rekomendacji żywieniowych

DZIEŃ 2 (08:00 – 16:00)

08:00 – 10:00 | Moduł V: Planowanie zrównoważonego jadłospisu

Zasady komponowania jadłospisu

Bilans energetyczny diety

Planowanie posiłków zgodnie z sezonowością

Ograniczanie marnowania żywności

GOZ w planowaniu żywienia

10:00 – 10:30 | Przerwa

10:30 – 12:30 | Moduł VI: Narzędzia cyfrowe w planowaniu diety

Narzędzia do analizy wartości odżywczej

Aplikacje wspierające planowanie jadłospisu

Cyfrowa analiza wpływu diety na środowisko

Interpretacja danych żywieniowych

Wykorzystanie technologii w świadomym żywieniu

12:30 – 13:00 | Przerwa

13:00 – 15:00 | Moduł VII: Warsztaty – opracowanie jadłospisu i planu ograniczania marnowania żywności

Opracowanie jadłospisu z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych

Dobór produktów sezonowych i niskoprzetworzonych

Analiza wpływu jadłospisu na środowisko

Tworzenie rozwiązań ograniczających marnowanie żywności

Prezentacja i omówienie wyników

15:00 – 16:00 | Moduł VIII: Walidacja efektów uczenia się

Test wiedzy

Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Ocena osiągnięcia efektów uczenia się

Informacja zwrotna dla uczestników

PODZIAŁ GODZIN

Zajęcia teoretyczne: 6 godzin

Warsztaty i zajęcia praktyczne: 7 godzin

Walidacja efektów uczenia się: 1 godzina

Przerwy: 2 godziny

Łącznie:

16 godzin zegarowych usługi

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Moduł I: Wprowadzenie do zrównoważonego żywienia i RSI 2030	Zajęcia	Kamila Śmietana	11-07-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 12</b> -	Przerwa	-	11-07-2026	10:00	10:30	00:30
<b>3 z 12</b> Moduł II: Ślad środowiskowy żywności	Zajęcia	Kamila Śmietana	11-07-2026	10:30	12:30	02:00
<b>4 z 12</b> -	Przerwa	-	11-07-2026	12:30	13:00	00:30
<b>5 z 12</b> Moduł III: Produkty sezonowe i stopień przetworzenia żywności	Zajęcia	Kamila Śmietana	11-07-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Moduł IV: Warsztaty – analiza produktów i etykiet	Zajęcia	Kamila Śmietana	11-07-2026	14:30	16:00	01:30
7 z 12 Moduł V: Planowanie zrównoważonego jadłospisu	Zajęcia	Kamila Śmietana	12-07-2026	08:00	10:00	02:00
8 z 12 -	Przerwa	-	12-07-2026	10:00	10:30	00:30
9 z 12 Moduł VI: Narzędzia cyfrowe w planowaniu diety	Zajęcia	Kamila Śmietana	12-07-2026	10:30	12:30	02:00
10 z 12 -	Przerwa	-	12-07-2026	12:30	13:00	00:30
11 z 12 Moduł VII: Warsztaty – opracowanie jadłospisu i planu ograniczania marnowania żywności	Zajęcia	Kamila Śmietana	12-07-2026	13:00	15:00	02:00
12 z 12 -	Walidacja	-	12-07-2026	15:00	16:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

# Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	399,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## 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 pasją 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.

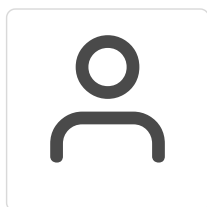
## Adres

ul. ks. Konstantego Damrota 2  
42-700 Lubliniec  
woj. śląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Dawid Cibor**

**E-mail** dawid.cibor@icloud.com

**Telefon** (+48) 790 815 398