



Szkolenie: Nowoczesna dietetyka w praktyce – zdrowe żywienie, modele diet i profilaktyka żywieniowa

Numer usługi 2026/06/07/133812/3610868

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

📍 Pilchowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 27.07.2026 do 30.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest dla indywidualnych osób zainteresowanych zdrowym stylem życia, profilaktyką zdrowotną oraz praktycznym wykorzystaniem zasad nowoczesnej dietetyki w życiu zawodowym i prywatnym. Program odpowiada na potrzeby zarówno osób początkujących, jak i tych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę w zakresie żywienia i dietoprofilaktyki.

Grupa docelowa obejmuje osoby dorosłe, aktywne zawodowo lub planujące rozwój kwalifikacji, w szczególności osoby zainteresowane podnoszeniem kwalifikacji w obszarze zdrowia, profilaktyki i jakości życia. Kurs może być realizowany zarówno przez osoby bez wykształcenia kierunkowego, jak i specjalistów chcących uaktualnić wiedzę zgodnie z najnowszymi trendami dietetycznymi i zaleceniami zdrowotnymi.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

26-07-2026

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 edukacyjnym kursu jest przekazanie uczestnikom aktualnej i praktycznej wiedzy z zakresu nowoczesnej diety, zasad zdrowego żywienia oraz profilaktyki chorób dietozależnych, a także rozwinięcie umiejętności świadomego planowania i oceny sposobu żywienia w różnych grupach odbiorców.

Kurs prowadzi do samodzielnego zdobycia kwalifikacji w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki żywieniowej oraz wspierania zdrowego stylu życia zgodnie z aktualnymi trendami i standardami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zdrowego żywienia zgodne z aktualnymi rekomendacjami.	Definiuje podstawowe zasady racjonalnego żywienia;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	rozróżnia składniki odżywcze i ich funkcje;	Test teoretyczny
	wskazuje normy i zalecenia żywieniowe	Debata swobodna
Rozróżnia i omawia wybrane modele dietetyczne oraz ich zastosowanie.	identyfikuje cechy poszczególnych modeli diet;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje korzyści i ograniczenia wybranych diet;	Wywiad swobodny
	dobiera model żywienia do potrzeb odbiorcy	Test teoretyczny
Analizuje wpływ sposobu żywienia na zdrowie i profilaktykę chorób dietozależnych.	wskazuje zależności pomiędzy dietą a zdrowiem;	Test teoretyczny
	definiuje działania profilaktyczne	Wywiad swobodny
	identyfikuje czynniki ryzyka wynikające z nieprawidłowego żywienia;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	komponuje posiłki zgodnie z zasadami bilansowania diety;	Test teoretyczny
Planuje zbilansowany jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia	analizuje wartość odżywczą jadłospisu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera produkty odpowiednie do potrzeb organizmu;	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
identyfikuje błędy żywieniowe i proponuje działania korygujące	rozpoznaje najczęstsze błędy żywieniowe;	Test teoretyczny
	formułuje zalecenia żywieniowe	Wywiad swobodny
	proponuje rozwiązania wspierające zmianę nawyków;	Wywiad swobodny
wykorzystuje wiedzę dietetyczną w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych	przedstawia zasady promocji zdrowego stylu życia;	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie edukacji zdrowotnej	Test teoretyczny
	komunikuje podstawowe zalecenia żywieniowe;	Wywiad swobodny
wykazuje gotowość do aktualizacji wiedzy z zakresu nowoczesnej dietetyki	korzysta z aktualnych źródeł wiedzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykazuje świadomość zmian w rekomendacjach żywieniowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje znaczenie rozwoju kompetencji zawodowych	Test teoretyczny
Jest bardziej pewny w swojej pracy	Skutecznie działa, podejmuje decyzje oraz radzi sobie w trudnych sytuacjach zawodowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Skutecznie współpracuje w zespole	Aktywnie angażuje się w realizację wspólnych zadań	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Docenia istotę samokształcenia się	Charakteryzuje korzyści wypływające z ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji	Test teoretyczny

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/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Alchemia A&A sp z o.o.

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Niniejsze szkolenie „Nowoczesna dietetyka w praktyce – zdrowe żywienie, modele diet i profilaktyka żywieniowa” prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowych i społecznych w zakresie zasad zdrowego żywienia, planowania diety oraz działań profilaktycznych związanych z edukacją żywieniową

Szkolenie „Nowoczesna dietetyka w praktyce – zdrowe żywienie, modele diet i profilaktyka żywieniowa” odpowiada na rosnące potrzeby społeczne i zawodowe związane z promocją zdrowego stylu życia, profilaktyką chorób cywilizacyjnych oraz wzrostem świadomości dotyczącej prawidłowego żywienia.

Metody pracy na szkoleniu:

Zajęcia realizowane są w formie warsztatowej z naciskiem na aktywne uczestnictwo poprzez pracę w grupie, otwarte dyskusje, ćwiczenia praktyczne, analizę studiów przypadków, indywidualne zadania, oraz krótkie wykłady wzbogacone prezentacjami multimedialnymi.

Organizator szkolenia zapewni materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Sala szkoleniowa oraz zapewnione materiały dla uczestników umożliwią będą realizację programu oraz uczestniczenie w częściach praktycznych. Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy.

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 16 godzin zegarowych, w tym 10 h zegarowej to zajęcia teoretyczne oraz to 2 h 30 minut zajęcia praktyczne, walidacja 1h 45 minut h, przerwy 1h 45 minut

W trakcie dnia szkoleniowego przewidziano przerwy kawowe 15 minutowe oraz dłuższą przerwę obiadową w drugim i trzecim dniu szkolenia.

Czas przerw wlicza się w czas szkolenia.

960 min procesu kształcenia oraz walidacji (bez przerw) / 60 minut = 16 godzin zegarowych

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Egzamin wewnętrzny odbędzie się w ostatnim dniu szkolenia i będzie przeprowadzony przez zewnętrznego Walidatora, w formie stacjonarnej.

Po pozytywnym zaliczeniu egzaminu zostanie wydane zaświadczenie oraz certyfikat wystawiony przez Usługodawcę.

Ramowy program szkolenia:

Moduł I. Podstawy zdrowego żywienia osób starszych (3h)

1. Zmiany zachodzące w organizmie wraz z wiekiem

- proces starzenia a potrzeby żywieniowe
- zmiany w metabolizmie
- wpływ żywienia na sprawność fizyczną i psychiczną

2. Zasady zdrowej diety seniora

- talerz zdrowego żywienia
- regularność posiłków
- odpowiednie nawodnienie
- kontrola masy ciała

3. Najczęstsze błędy żywieniowe osób starszych

- nadmiar cukru i soli
- niedobór białka
- niewystarczające spożycie warzyw i owoców

4. Czytanie etykiet produktów spożywczych

- skład produktu
- wartości odżywcze
- rozpoznawanie marketingowych pułapek żywieniowych

Moduł II. Witaminy, składniki mineralne oraz makro- i mikroskładniki (3h)

1. Makroskładniki w diecie seniora

- białka
- tłuszcze
- węglowodany
- błonnik pokarmowy

2. Mikroskładniki i ich znaczenie

- wapń
- magnez
- żelazo
- cynk
- selen
- potas

3. Najważniejsze witaminy dla osób starszych

- witamina D
- witaminy z grupy B
- witamina C
- witamina A
- witamina E
- witamina K

4. Objawy niedoborów i sposoby ich zapobiegania

- źródła pokarmowe
- suplementacja – korzyści i zagrożenia

Moduł III. Popularne modele żywieniowe – analiza korzyści i ograniczeń (3h)

1. Dieta śródziemnomorska

- główne założenia
- produkty zalecane
- wpływ na zdrowie serca i mózgu

2. Dieta wegetariańska

- rodzaje diet roślinnych
- bilansowanie jadłospisu
- potencjalne niedobory

3. Dieta ketogeniczna

- mechanizm działania
- zasady stosowania
- przeciwwskazania u osób starszych
- najczęstsze błędy

4. Porównanie modeli żywieniowych

- dla kogo poszczególne diety mogą być odpowiednie
- bezpieczeństwo stosowania

Moduł IV. Praktyczne komponowanie jadłospisu seniora (3h)

1. Planowanie codziennego żywienia

- liczba posiłków
- rozkład makroskładników
- planowanie zakupów

2. Tworzenie zdrowego jadłospisu

- śniadania
- obiady
- kolacje
- przekąski

3. Żywienie w wybranych problemach zdrowotnych seniorów

- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca typu 2
- osteoporoza
- nadwaga i otyłość

4. Warsztat praktyczny

- analiza przykładowych jadłospisów
- modyfikacja jadłospisu pod kątem potrzeb seniora
- podsumowanie i konsultacje grupowe

Moduł V Walidacja i certyfikacja 2 h

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Walidacja oraz egzamin odbywają się w odrębnym dniu po zakończeniu szkolenia i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Oczekiwanie na wydanie certyfikatu to 2-5 dni roboczych.

Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI I CERTYFIKACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała.

- Końcową walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 MODUŁ I	Zajęcia	Dominik Stanisławski	27-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	27-07-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 MODUŁ I	Zajęcia	Dominik Stanisławski	27-07-2026	11:15	12:15	01:00
4 z 15 MODUŁ II	Zajęcia	Dominik Stanisławski	28-07-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 15 -	Przerwa	-	28-07-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 15 MODUŁ II	Zajęcia	Dominik Stanisławski	28-07-2026	11:15	13:00	01:45
7 z 15 MODUŁ III	Zajęcia	Dominik Stanisławski	29-07-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 15 -	Przerwa	-	29-07-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 15 MODUŁ III	Zajęcia	Dominik Stanisławski	29-07-2026	11:15	12:15	01:00
10 z 15 MODUŁ IV	Zajęcia	Dominik Stanisławski	30-07-2026	09:15	11:00	01:45
11 z 15 MODUŁ IV	Zajęcia	Dominik Stanisławski	30-07-2026	11:15	12:15	01:00
12 z 15 -	Przerwa	-	30-07-2026	12:15	12:45	00:30
13 z 15 -	Walidacja	-	30-07-2026	12:45	13:45	01:00
14 z 15 -	Przerwa	-	30-07-2026	13:45	14:15	00:30
15 z 15 -	Walidacja	-	30-07-2026	14:15	15:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	01:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	19:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Stanisławski



Jestem absolwentem dietetyki ze specjalizacją psychodietetyka, którą ukończyłem w 2023 roku, a także przygotowania pedagogicznego (2022). Od kilku lat aktywnie działam w obszarze edukacji zdrowotnej i społecznej, łącząc wiedzę akademicką z praktyką trenerską. Od 2023 roku prowadzę szkolenia z zakresu dietetyki oraz opieki nad osobami starszymi, dbając o ich wysoką jakość i zgodność ze standardami edukacyjnymi. Moje doświadczenie obejmuje zarówno pracę z grupami zawodowymi, jak i z osobami starszymi w klubach seniora w Tychach i Katowicach, gdzie od 2022 roku realizuję regularne zajęcia edukacyjne i aktywizujące. Dzięki temu mam bezpośredni kontakt z potrzebami seniorów i potrafię dostosować metody pracy do ich możliwości i oczekiwań. Równolegle, od 2021 roku prowadzę zajęcia dydaktyczne na uczelni WSTH w Podkowie Leśnej, gdzie wspieram studentów w zdobywaniu wiedzy i umiejętności niezbędnych w pracy z drugim człowiekiem. W moim nauczaniu kładę nacisk na praktyczne zastosowanie wiedzy, interaktywność i indywidualne podejście do uczestników. W pracy trenerskiej łączę wiedzę z zakresu dietetyki, psychodietetyki i pedagogiki z doświadczeniem praktycznym, co pozwala mi tworzyć inspirujące i wartościowe szkolenia. Moją misją jest wspieranie uczestników w rozwijaniu kompetencji, które realnie przełożą się na poprawę jakości życia i pracy – zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina zegarowa.

Przerwy wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z Vat:

1. art. 43 ust. 1 ustawy 1 ustawy o VAT

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne dla uczestników:

Posiadanie wykształcenia minimum średniego lub zasadniczego zawodowego (matura nie jest wymagana).

Pełnoletność.

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba dorosła zainteresowana rozwijaniem kompetencji cyfrowych i finansowych.

Informacje dodatkowe

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej oraz dyskusji z uczestnikami, a uczestnicy otrzymają prezentację w formie wydruku przy rozpoczęciu szkolenia.

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji wystawiany i nadawany jest w terminie do 3 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia. Łączny przewidywany czas doręczenia certyfikatu uczestnikowi wynosi od 2 do 5 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia, przy czym termin doręczenia uzależniony jest od czasu realizacji pocztowego.

Adres

ul. Damrota 5
44-145 Pilchowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA GRAJOSZEK

E-mail anna.grajoszekk@gmail.com

Telefon (+48) 728 997 871