



PRACOWNIA
ROZWOJU

★★★★★ 4,9 / 5

22 oceny

Zielone umiejętności w dietetyce – kompleksowe szkolenie z zakresu zdrowego żywienia, suplementacji oraz zasad zrównoważonego rozwoju z wykorzystaniem lokalnych i ekologicznych produktów. (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/07/06/179591/3671703

📍 Rybnik

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 25:00 h

📅 12.09.2026 do 27.09.2026

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

80,00 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych w różnym wieku, które chcą:

- Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć samodzielne kompetencje w zakresie dietetyki, zdrowego żywienia i racjonalnej suplementacji.
- Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć umiejętności umożliwiające samodzielne planowanie zdrowego żywienia oraz świadomy dobór suplementacji.
- Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć wiedzę i umiejętności pozwalające na samodzielne komponowanie jadłospisów oraz podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych.
- Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć samodzielne umiejętności w zakresie planowania żywienia, oceny jakości diety i racjonalnej suplementacji.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

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

Zdobycie kwalifikacji w zakresie :

Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestników wiedzy i umiejętności pozwalających samodzielnie opracowywać zalecenia żywieniowe, planować jadłospisy, dobierać suplementację oraz wykorzystywać lokalne i ekologiczne produkty zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

KWALIFIKACJA - Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i charakteryzuje zasady zdrowego żywienia, suplementacji oraz znaczenie żywienia w kontekście zrównoważonego rozwoju i zielonych kompetencji. PRK: 4	definiuje podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki i suplementacji definiuje zasady zrównoważonego rozwoju w kontekście żywienia człowieka charakteryzuje wpływ produkcji żywności na środowisko naturalne rozdziela produkty lokalne, sezonowe i ekologiczne oraz ich znaczenie ekologiczne uzasadnia znaczenie świadomych wyborów żywieniowych dla ochrony zasobów naturalnych	Test teoretyczny
Uczestnik planuje, projektuje i kontroluje działania związane ze zdrowym żywieniem i racjonalną suplementacją w oparciu o zasady zrównoważonego rozwoju. PRK: 5	planuje jadłospisy z wykorzystaniem produktów lokalnych i sezonowych projektuje zbilansowane posiłki ograniczające ślad środowiskowy kontroluje jakość produktów spożywczych pod kątem ich wpływu na zdrowie i środowisko monitoruje marnowanie żywności i proponuje działania ograniczające odpady ocenia racjonalność suplementacji w kontekście diety i ekologii uzasadnia wybór produktów w odniesieniu do zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
Uczestnik organizuje, monitoruje i uzasadnia działania związane ze świadomym wyborem żywności oraz promowaniem postaw prozdrowotnych i proekologicznych. PRK: 5	organizuje działania sprzyjające świadomym wyborom żywieniowym monitoruje własne i społeczne nawyki żywieniowe w kontekście ekologii uzasadnia znaczenie ograniczania marnowania żywności promuje postawy zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju podejmuje odpowiedzialne decyzje żywieniowe z uwzględnieniem wpływu na środowisko	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>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

DZIEŃ 1 – 12.09

09:00 – 10:30 TEORIA Podstawy dietetyki a zdrowie człowieka i środowiska naturalnego Uczestnicy poznają zależności pomiędzy sposobem odżywiania człowieka a jego wpływem na zdrowie oraz stan środowiska naturalnego w kontekście zrównoważonego rozwoju.

10:30 – 11:00 – PRZERWA

11:00 – 12:00 TEORIA Zasady zrównoważonego rozwoju w żywieniu człowieka (lokalność, sezonowość, ekologia) Uczestnicy uczą się jak dobór produktów lokalnych, sezonowych i ekologicznych wpływa na ograniczenie negatywnego wpływu produkcji żywności na środowisko.

12:00 – 12:30 – PRZERWA

12:30 – 14:00 TEORIA Zielone kompetencje w dietetyce – świadome wybory żywieniowe i ograniczanie śladu środowiskowego Uczestnicy rozwijają umiejętność podejmowania świadomych decyzji żywieniowych ukierunkowanych na redukcję śladu węglowego i odpowiedzialne gospodarowanie zasobami.

14:00 – 15:00 PRAKTYKA Wpływ produkcji żywności na środowisko – analiza i dobre praktyki Uczestnicy analizują realne przykłady produkcji żywności i identyfikują praktyki sprzyjające ochronie środowiska oraz zrównoważonej konsumpcji.

DZIEŃ 2 – 13.09

09:00 – 10:30 TEORIA Suplementacja a zrównoważone żywienie i zdrowie organizmu Uczestnicy poznają rolę suplementacji w kontekście zdrowia człowieka oraz jej powiązania z racjonalnym i odpowiedzialnym podejściem do konsumpcji.

10:30 – 11:00 – PRZERWA

11:00 – 12:00 TEORIA Racjonalna suplementacja a ograniczanie nadkonsumpcji i odpadów (green consumption) Uczestnicy uczą się jak świadome stosowanie suplementów wpływa na ograniczenie nadprodukcji i redukcję odpadów w duchu zielonej konsumpcji.

12:00 – 12:30 – PRZERWA

12:30 – 14:00 TEORIA Planowanie żywienia z uwzględnieniem produktów lokalnych i ekologicznych Uczestnicy poznają zasady planowania diety opartej na produktach sezonowych i lokalnych wspierających zrównoważony rozwój.

14:00 – 15:00 PRAKTYKA Komponowanie diet w duchu zrównoważonego rozwoju Uczestnicy tworzą przykładowe jadłospisy z uwzględnieniem zasad ekologii, sezonowości i ograniczania marnowania żywności.

DZIEŃ 3 – 26.09

- 09:00 – 10:30 PRAKTYKA Planowanie jadłospisów zgodnych z zasadami zielonej diety** Uczestnicy samodzielnie opracowują jadłospisy uwzględniające zasady zdrowego żywienia oraz minimalizację wpływu na środowisko.
- 10:30 – 11:00 – PRZERWA**
- 11:00 – 12:00 TEORIA + PRAKTYKA Ograniczanie marnowania żywności i gospodarka zero waste w żywieniu** Uczestnicy uczą się zasad redukcji strat żywności oraz praktycznych sposobów wdrażania podejścia zero waste w planowaniu diety.
- 12:00– 12:30 – PRZERWA**
- 12:30 – 14:00 PRAKTYKA Projektowanie zrównoważonych jadłospisów (lokalne i sezonowe produkty)** Uczestnicy projektują pełne jadłospisy oparte na produktach lokalnych i sezonowych z uwzględnieniem zasad ekologii i zdrowia.
- 14:00 – 15:00 PRAKTYKA Case study: analiza diet pod kątem zdrowia i wpływu na środowisko** Uczestnicy analizują przykładowe diety i oceniają ich wpływ na zdrowie oraz środowisko naturalne.

DZIEŃ 4 – 27.09

- 09:00 – 10:30 TEORIA Kontrola jakości żywienia w kontekście zdrowia i środowiska** Uczestnicy uczą się oceny jakości diety zarówno pod kątem wartości odżywczych, jak i wpływu na środowisko naturalne.
- 10:30 – 11:00– PRZERWA**
- 11:00– 12:00 TEORIA + PRAKTYKA Świadoma konsumpcja i zielone kompetencje w praktyce dietetycznej** Uczestnicy łączą wiedzę teoretyczną z praktyką w zakresie podejmowania odpowiedzialnych decyzji żywieniowych i zakupowych.
- 12:00 – 12:30 – PRZERWA**
- 12:30 – 14:00 PRAKTYKA Optymalizacja diety w zrównoważonym rozwoju** Uczestnicy modyfikują i optymalizują jadłospisy w celu poprawy ich wartości zdrowotnej i środowiskowej.
- 14:00 – 15:00 PRAKTYKA Powtórzenie materiału – integracja wiedzy o zielonej diecie** Uczestnicy utrwalają wiedzę i łączą wszystkie elementy szkolenia w spójny model zdrowego i zrównoważonego żywienia.
- 15:00 – 16:00 WALIDACJA Test teoretyczny**

Uczestnicy w dniu szkolenia otrzymają certyfikaty.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 TEORIA Podstawy diety a zdrowie człowieka i środowiska naturalnego	Zajęcia	Aleksandra Pol	12-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 25 -	Przerwa	-	12-09-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 25 TEORIA Zasady zrównoważonego rozwoju w żywieniu człowieka (lokalność, sezonowość, ekologia)	Zajęcia	Aleksandra Pol	12-09-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 25 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 25 TEORIA Zielone kompetencje w dietetyce – świadome wybory żywieniowe i ograniczanie śladu środowiskowego	Zajęcia	Aleksandra Pol	12-09-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 25 PRAKTYKA Wpływ produkcji żywności na środowisko – analiza i dobre praktyki	Zajęcia	Aleksandra Pol	12-09-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 25 TEORIA Suplementacja a zrównoważone żywienie i zdrowie organizmu	Zajęcia	Aleksandra Pol	13-09-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 25 -	Przerwa	-	13-09-2026	10:30	11:00	00:30
9 z 25 TEORIA Racjonalna suplementacja a ograniczanie nadkonsumpcji i odpadów (green consumption)	Zajęcia	Aleksandra Pol	13-09-2026	11:00	12:00	01:00
10 z 25 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 TEORIA Planowanie żywienia z uwzględnieniem produktów lokalnych i ekologicznych	Zajęcia	Aleksandra Pol	13-09-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 25 PRAKTYKA Komponowanie diet w duchu zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Aleksandra Pol	13-09-2026	14:00	15:00	01:00
13 z 25 PRAKTYKA Planowanie jadłospisów zgodnych z zasadami zielonej diety	Zajęcia	Aleksandra Pol	26-09-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 25 -	Przerwa	-	26-09-2026	10:30	11:00	00:30
15 z 25 TEORIA + PRAKTYKA Ograniczanie marnowania żywności i gospodarka zero waste w żywieniu	Zajęcia	Aleksandra Pol	26-09-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 25 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	12:30	00:30
17 z 25 PRAKTYKA Projektowanie zrównoważonych jadłospisów (lokalne i sezonowe produkty)	Zajęcia	Aleksandra Pol	26-09-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 25 PRAKTYKA Case study: analiza diet pod kątem zdrowia i wpływu na środowisko	Zajęcia	Aleksandra Pol	26-09-2026	14:00	15:00	01:00
19 z 25 TEORIA Kontrola jakości żywienia w kontekście zdrowia i środowiska	Zajęcia	Aleksandra Pol	27-09-2026	09:00	10:30	01:30
20 z 25 -	Przerwa	-	27-09-2026	10:30	11:00	00:30
21 z 25 TEORIA + PRAKTYKA Świadoma konsumpcja i zielone kompetencje w praktyce dietetycznej	Zajęcia	Aleksandra Pol	27-09-2026	11:00	12:00	01:00
22 z 25 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:00	12:30	00:30
23 z 25 PRAKTYKA Optymalizacja diety w zrównoważonym rozwoju	Zajęcia	Aleksandra Pol	27-09-2026	12:30	14:00	01:30
24 z 25 PRAKTYKA Powtórzenie materiału – integracja wiedzy o zielonej dietetyce	Zajęcia	Aleksandra Pol	27-09-2026	14:00	15:00	01:00
25 z 25 -	Walidacja	-	27-09-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	25:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 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	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	80,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	25:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Pol

Od 2015 roku zdobywam doświadczenie zawodowe jako dietetyk kliniczny, psychodietetyk, praktyk, nauczyciel akademicki oraz trener. Jestem nauczycielem akademickim Zakładu Pielęgniarstwa i Społecznych Problemów Medycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Specjalizuję się w dietoterapii osób z chorobami i zaburzeniami układu nerwowego oraz osób z niepełnosprawnościami. Współpracuję z uczelniami wyższymi, placówkami medycznymi oraz organizacjami pozarządowymi, prowadząc działalność dydaktyczną, szkoleniową i konsultacyjną. Jestem autorem i współautorem publikacji naukowych oraz popularnonaukowych, prelegentem konferencji krajowych i międzynarodowych oraz współtwórcą studiów podyplomowych „Neurodietetyka” realizowanych na Śląskim Uniwersytecie Medycznym. W pracy szkoleniowej łączę wiedzę akademicką z wieloletnim doświadczeniem praktycznym, prowadząc szkolenia i warsztaty oparte na aktualnej wiedzy oraz praktycznych rozwiązaniach. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszystkie materiały szkoleniowe i pomoce do ćwiczeń zostaną zapewnione przez organizatora.

Uczestnicy w dniu szkolenia otrzymają certyfikaty.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie wpisuje się w obszar rozwoju kompetencji przyszłości, łączących **zielone kompetencje oraz elementy kompetencji cyfrowych**, w szczególności w zakresie nowoczesnej dietetyki i zrównoważonego żywienia. Program koncentruje się na rozwijaniu umiejętności uczestników w zakresie świadomego planowania żywienia, racjonalnej suplementacji oraz podejmowania decyzji konsumenckich w oparciu o zasady ekologii, efektywności zasobowej i odpowiedzialności środowiskowej.

W trakcie szkolenia uczestnicy wykorzystują **nowoczesne narzędzia informacyjne i cyfrowe (np. aplikacje dietetyczne, narzędzia do planowania jadłospisów, bazy produktów żywnościowych o**

Informacje dodatkowe

Dostawca usług zapewnia realizację usługi przez osoby, które posiadają odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonych usług: doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR i/lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez podmiot zewnętrzny niezależny od dostawcy usługi oraz od osoby prowadzącej szkolenie, co zapewnia obiektywność i rzetelność procesu oceny.

Funkcję podmiotu walidującego pełni osoba posiadająca kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe niewchodząca w skład kadry prowadzącej usługę. Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu.

Certyfikat zostanie wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie kwalifikacji. Cena zawiera koszt walidacji.

Adres

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Rybnik 44-200
Jankowica 23

Kontakt



KAROLINA MAKSYM

E-mail pracownia.rozwoju@op.pl

Telefon (+48) 698 136 417