



MAW Aneta Splett

★★★★★ 4,8 / 5

33 oceny

Żywienie w chorobach cywilizacyjnych – praktyczny kurs dietetyki

Numer usługi 2026/07/12/203681/3684286

📍 Wiaderno

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 34:00 h

📅 26.09.2026 do 10.10.2026

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
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwojem kompetencji w zakresie dietetyki i żywienia człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem chorób cywilizacyjnych. Szkolenie przeznaczone jest dla osób planujących rozwój zawodowy w branży dietetycznej, trenerów personalnych, pracowników sektora zdrowia i wellness oraz wszystkich zainteresowanych zdrowym stylem życia. Uczestnikami mogą być zarówno osoby początkujące, jak i posiadające podstawową wiedzę, które chcą poszerzyć umiejętności związane z planowaniem żywienia w przypadku m.in. otyłości, cukrzycy, insulinooporności, nadciśnienia tętniczego i zaburzeń lipidowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	25-09-2026
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
Uczestnik charakteryzuje rolę dietetyki klinicznej oraz wpływ żywienia na rozwój chorób cywilizacyjnych.	- omawia zakres dietetyki klinicznej, - wyjaśnia rolę dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób, - wskazuje zależności pomiędzy sposobem - żywienia a zdrowiem, - identyfikuje czynniki zwiększające ryzyko chorób cywilizacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia składniki odżywcze oraz ocenia ich znaczenie w żywieniu człowieka.	- rozróżnia makro- i mikroskładniki, - opisuje funkcje składników odżywczych, - wskazuje źródła składników odżywczych w diecie, - omawia skutki niedoborów i nadmiaru wybranych składników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje zasady żywienia i dietoterapii w wybranych chorobach cywilizacyjnych.	- omawia zalecenia żywieniowe w otyłości, - charakteryzuje dietoterapię w insulinooporności i cukrzycy typu 2, - opisuje zasady żywienia w chorobach układu sercowo-naczyniowego, - wskazuje zalecenia żywieniowe w chorobach przewodu pokarmowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zasady dietoterapii w wybranych chorobach hormonalnych i metabolicznych.	- opisuje zalecenia żywieniowe w chorobach tarczycy, - omawia rolę diety w osteoporozie, - wskazuje zasady żywienia w dnie moczanowej, - opisuje podstawy dietoterapii w PCOS i hiperandrogenizmie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje sposób żywienia na podstawie wywiadu dietetycznego.	- identyfikuje błędy żywieniowe, - analizuje informacje uzyskane podczas wywiadu dietetycznego, - ocenia sposób żywienia na podstawie przedstawionego przypadku, - wskazuje obszary wymagające modyfikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik formułuje podstawowe zalecenia dietetyczne dla osób z chorobami cywilizacyjnymi.	- proponuje zalecenia żywieniowe adekwatne do przypadku, - dobiera rekomendacje wspierające profilaktykę i terapię, - uzasadnia proponowane rozwiązania, - wykorzystuje wiedzę podczas analizy studium przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

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

Łączna liczba godzin usługi: 34 godziny zegarowe

Część teoretyczna: 14 godzin zegarowych

Część praktyczna: 13,5 godziny zegarowej

Walidacja: 1,5 godziny zegarowej

Przerwy: 5 godzin zegarowych

BLOK 1. Wprowadzenie do dietetyki klinicznej i otyłość jako główna przyczyna chorób cywilizacyjnych

Część teoretyczna:

- zakres dietetyki klinicznej,
- rola dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób,
- składniki odżywcze mikro i makro,
- wskaźniki antropometryczne,
- otyłość i jej wpływ na rozwój chorób cywilizacyjnych.

Część praktyczna:

- ocena podaży witaminy D w diecie,
- obliczanie BMI,
- analiza przypadków dotyczących otyłości.

BLOK 2. Zespół metaboliczny i zaburzenia gospodarki węglowodanowej

Część teoretyczna:

- definicja zespołu metabolicznego,
- otyłość trzewna,
- insulinooporność,
- cukrzyca typu 2,
- hipoglikemia i hiperglikemia.

Część praktyczna:

- ocena ryzyka zespołu metabolicznego,
- analiza posiłków pod kątem glikemii.

BLOK 3. Choroby układu sercowo-naczyniowego i przewodu pokarmowego

Część teoretyczna:

- nadciśnienie tętnicze,
- dyslipidemia i miażdżyca,
- choroba refluksowa,
- choroba wrzodowa,
- zapalenie trzustki,
- choroby zapalne jelit,
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby.

Część praktyczna:

- analiza zawartości soli w diecie,
- analiza najczęstszych błędów żywieniowych,
- ćwiczenia „Prawda czy mit?”.

BLOK 4. Choroby tarczycy, osteoporoza i dna moczanowa

Część teoretyczna:

- niedoczynność i nadczynność tarczycy,
- choroba Hashimoto i Gravesa-Basedowa,
- osteoporoza,
- znaczenie wapnia i witaminy D,
- dna moczanowa.

Część praktyczna:

- analiza objawów chorób tarczycy,
- ocena źródeł wapnia w diecie,
- analiza zawartości puryn w produktach spożywczych.

BLOK 5. Niedokrwistość i zaburzenia hormonalne

Część teoretyczna:

- niedokrwistość z niedoboru żelaza, witaminy B12 i kwasu foliowego,
- PCOS,
- hiperandrogenizm,
- wpływ diety na zaburzenia hormonalne.

Część praktyczna:

- rozpoznawanie rodzajów niedokrwistości,
- strategie dietetyczne w PCOS i hiperandrogenizmie.

BLOK 6. Praktyczne zastosowanie wiedzy w pracy z pacjentem

Część praktyczna:

- symulacja wywiadu dietetycznego,
- analiza sposobu żywienia,
- identyfikacja błędów żywieniowych,
- opracowanie zaleceń dietetycznych dla pacjentów z chorobami cywilizacyjnymi,
- analiza studiów przypadków.

WALIDACJA (1 godzina zegarowa)

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części szkoleniowej i polega na rozwiązaniu testu teoretycznego obejmującego zagadnienia realizowane podczas szkolenia. Wynik testu generowany jest automatycznie. Celem walidacji jest potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla usługi. Walidację przeprowadza osoba nieuczestnicząca w procesie szkolenia, zgodnie z zasadą

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 34

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 34 Teoria: Czym zajmuje się dietetyka kliniczna? Różnice między dietetyką ogólną a kliniczną. Rola dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	26-09-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 34 Ćwiczenie obliczeniowe – ocena podaży witaminy D w diecie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	26-09-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 34 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 34 Teoria: Otyłość jako główna przyczyna chorób cywilizacyjnych h. Rola diety w profilaktyce i leczeniu.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	26-09-2026	12:30	14:00	01:30
5 z 34 -	Przerwa	-	26-09-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 34 Ćwiczenie obliczeniowe – BMI dla przykładowych pacjentów.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	26-09-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 34 Teoria: Zespół metaboliczny, otyłość trzewna, styl życia a gospodarka węglowodanowa.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	26-09-2026	15:30	17:00	01:30
8 z 34 Ćwiczenie praktyczne – ocena ryzyka zespołu metabolicznego.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	27-09-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 34 Teoria: Insulinooporność i cukrzyca typu 2 – mechanizm choroby, hipoglikemia i hiperglikemia, dieta w leczeniu cukrzycy.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	27-09-2026	10:00	11:00	01:00
10 z 34 -	Przerwa	-	27-09-2026	11:00	11:30	00:30
11 z 34 Ćwiczenie praktyczne – analiza posiłków pod kątem glikemii.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	27-09-2026	11:30	12:30	01:00
12 z 34 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:30	13:00	00:30
13 z 34 Teoria: Nadciśnienie tętnicze, dyslipidemie, miażdżyca. Cholesterol – praktyczne spojrzenie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	27-09-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 34 Ćwiczenie praktyczne – ukryta sól w diecie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	27-09-2026	14:30	16:00	01:30
15 z 34 Teoria: Choroba refluksowa żołądka, choroba wrzodowa, zapalenie trzustki, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, choroby zapalne jelit.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	03-10-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 34 Ćwiczenie praktyczne – prawda czy mit?	Zajęcia	Sylwia Olczyk	03-10-2026	10:00	11:00	01:00
17 z 34 -	Przerwa	-	03-10-2026	11:00	11:30	00:30
18 z 34 Teoria: Niedoczynność tarczycy i choroba Hashimoto. Nadczynność tarczycy i choroba Gravesa-Basedowa.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	03-10-2026	11:30	12:30	01:00
19 z 34 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:30	13:00	00:30
20 z 34 Ćwiczenie praktyczne – niedoczynność czy nadczynność tarczycy? Analiza objawów.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	03-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 34 Teoria: Osteoporoza – znaczenie wapnia i witaminy D w diecie. Dna moczaniowa – zawartość puryn w diecie pacjenta.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	03-10-2026	14:00	16:00	02:00
22 z 34 Ćwiczenie praktyczne – źródła wapnia w diecie, dna moczaniowa – fakty i mity dietetyczne.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	04-10-2026	09:00	10:00	01:00
23 z 34 Teoria: Niedokrwistość w ujęciu dietetycznym (niedobory żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego).	Zajęcia	Sylwia Olczyk	04-10-2026	10:00	11:00	01:00
24 z 34 -	Przerwa	-	04-10-2026	11:00	11:30	00:30
25 z 34 Ćwiczenie praktyczne – rozpoznanie rodzaju niedokrwistości.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	04-10-2026	11:30	12:30	01:00
26 z 34 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	13:00	00:30
27 z 34 Teoria: PCOS, hiperandrogenizm – mechanizm i objawy, PCOS a płodność, dieta jako wsparcie leczenia.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	04-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 34 Ćwiczenie praktyczne – strategię dietetyczne w hiperandrogenizmie.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	04-10-2026	14:00	16:00	02:00
29 z 34 Symulacja wywiadu dietetycznego .	Zajęcia	Sylwia Olczyk	10-10-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 34 Ćwiczenie praktyczne – zalecenia dietetyczne dla pacjenta z wieloma chorobami.	Zajęcia	Sylwia Olczyk	10-10-2026	10:30	11:30	01:00
31 z 34 -	Przerwa	-	10-10-2026	11:30	12:00	00:30
32 z 34 Powtórzenie materiału i analiza przypadków dietetycznych .	Zajęcia	Sylwia Olczyk	10-10-2026	12:00	13:00	01:00
33 z 34 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:00	13:30	00:30
34 z 34 -	Walidacja	Sylwia Olczyk	10-10-2026	13:30	15:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	34:00
w tym suma godzin zajęć	27:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	38:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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

Uczestnicy otrzymują prezentacje, przykładowe jadłospisy, studia przypadków oraz materiały pomocnicze dotyczące dietoterapii chorób cywilizacyjnych w formie elektronicznej (na maila). Materiały przekazywane są sukcesywnie podczas szkolenia i mogą być wykorzystywane do samodzielnego utrwalania zdobytej wiedzy i umiejętności.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest ukończenie 18 roku życia oraz dokonanie zapisu za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych. Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych dietetyką, zdrowym żywieniem oraz profilaktyką i dietoterapią chorób cywilizacyjnych. Nie jest wymagane wykształcenie kierunkowe ani wcześniejsze doświadczenie w zakresie dietetyki. Warunkiem ukończenia usługi jest udział w zajęciach oraz przystąpienie do walidacji efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej i obejmuje 34 godziny zegarowe, w tym zajęcia teoretyczne, praktyczne oraz walidację efektów uczenia się. Przerwy organizacyjne są uwzględnione w harmonogramie, jednak nie stanowią części procesu walidacji. Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu szkolenia przez osobę nieuczestniczącą w procesie kształcenia, zgodnie z zasadą rozdzielnosci szkolenia i walidacji. Uczestnicy mają zapewnione napoje oraz drobne przekąski. Istnieje możliwość zamówienia posiłku z lokalnych restauracji na własny koszt. Cena usługi nie obejmuje kosztów dojazdu, noclegu ani wyżywienia.

Adres

Wiaderno 25A
97-200 Wiaderno
woj. łódzkie

Usługa realizowana jest w sali szkoleniowej dostosowanej do prowadzenia zajęć teoretycznych i warsztatowych z zakresu dietetyki. Sala wyposażona jest w miejsca siedzące dla uczestników, projektor, tablicę suchościeralną oraz dostęp do internetu. Podczas szkolenia wykorzystywane są materiały dydaktyczne, przykładowe jadłospisy, studia przypadków oraz formularze wywiadu dietetycznego. Miejsce realizacji zapewnia odpowiednie warunki do pracy indywidualnej i grupowej, analizy przypadków oraz przeprowadzania ćwiczeń praktycznych, związanych z oceną sposobu żywienia i formułowaniem zaleceń dietetycznych. Obiekt posiada dostęp do zaplecza sanitarnego oraz spełnia warunki niezbędne do prowadzenia usług szkoleniowych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANETA SPLETT

E-mail szkolenia.maw@gmail.com

Telefon (+48) 669 585 668