



PROINVEST
KRYSTIAN BAJOR



Zielone umiejętności w dietetyce: Dietetyka i suplementacja POZIOM II z elementami zrównoważonego rozwoju oraz z wykorzystaniem lokalnych i ekologicznych produktów

Numer usługi 2025/03/18/52663/2631990

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 26.05.2025 do 27.05.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	• Osoby planujące rozpocząć pracę w zawodzie dietetyka, zainteresowane nowoczesnym i zrównoważonym podejściem do planowania diet i pracy z klientem. • Młode osoby szukające swojej ścieżki zawodowej, które chcą zdobyć umiejętności przydatne w branży dietetycznej i zdrowotnej. • Pasjonaci zdrowego odżywiania i osoby zainteresowane tematyką zrównoważonego rozwoju w dietetyce. • Osoby z doświadczeniem w branży dietetycznej, które chcą aktualizować swoje umiejętności w kontekście ekologicznych trendów i zielonych kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	25-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
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 do samodzielnego stosowania zrównoważonych praktyk w dietetyce, wspierając rozwój umiejętności zgodnych z zasadami ekologii i zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się tworzyć indywidualne plany żywieniowe uwzględniające zasobooszczędność i niskoemisyjność, z wykorzystaniem lokalnych i sezonowych produktów oraz nowoczesnych narzędzi wspomaganych przez sztuczną inteligencję. Szkolenie obejmuje praktyczne ćwiczenia z rozpisywania diet i prowadzenia konsultacji dietetycznych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zrównoważonego rozwoju w dietetyce	Uczestnik analizuje wpływ dietetyki na środowisko oraz identyfikuje ekologiczne podejście w planowaniu żywienia	Test teoretyczny
Wykorzystuje AI w optymalizacji diet i suplementacji	Uczestnik opisuje narzędzia AI stosowane w dietetyce i ocenia ich przydatność w analizie składu diety	Test teoretyczny
Planowanie diet o niskim śladzie węglowym	Uczestnik dobiera produkty o niskim wpływie na środowisko oraz komponuje jadłospisy zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
Dobiera naturalne i ekologiczne suplementy	Uczestnik klasyfikuje suplementy pod kątem ich wpływu na środowisko oraz identyfikuje alternatywy dla syntetycznych preparatów	Test teoretyczny
Ocena wpływu różnych diet na środowisko	Uczestnik porównuje różne modele żywieniowe pod kątem ich niskoemisyjności i zasobooszczędności	Test teoretyczny
Analizuje cykl życia produktów żywnościowych	Uczestnik ocenia wpływ produkcji i transportu żywności na środowisko oraz proponuje alternatywne rozwiązania	Test teoretyczny
Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju w konsultacjach dietetycznych	Uczestnik planuje dietę w oparciu o ekologiczne składniki i ograniczenie marnotrawstwa żywności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża strategie redukcji odpadów żywnościowych	Uczestnik analizuje metody ograniczania odpadów oraz organizuje proces minimalizacji strat żywności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje ekologiczne certyfikaty żywności i suplementów	Uczestnik ocenia autentyczność certyfikatów i klasyfikuje je według standardów jakości	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża innowacyjne technologie w dietetyce	Uczestnik opisuje nowoczesne narzędzia wspierające analizę dietetyczną i monitorowanie postępów	Test teoretyczny
Analizuje zasady zielonej gospodarki w dietetyce	Uczestnik formułuje strategie ograniczania zużycia zasobów oraz ocenia sposoby wdrażania zrównoważonych metod w dietetyce	Test teoretyczny
Formułuje zrównoważone strategie suplementacyjne	Uczestnik opracowuje indywidualne plany suplementacyjne z uwzględnieniem ekologicznych źródeł składników	Test teoretyczny
Edukuje klientów w zakresie ekologicznych praktyk żywieniowych	Uczestnik prezentuje korzyści ekologicznej diety, wskazuje jej wpływ na zdrowie i środowisko oraz opracowuje strategie edukacyjne	Wywiad swobodny
Tworzy strategie budowania świadomości ekologicznej u pacjentów	Uczestnik projektuje materiały edukacyjne promujące ekologiczne nawyki żywieniowe i zdrowotne	Wywiad swobodny
Opracowuje i rozpisuje ekologiczne diety	Uczestnik analizuje potrzeby żywieniowe pacjenta, dobiera lokalne i ekologiczne produkty oraz opracowuje zrównoważone jadłospisy dostosowane do różnych stylów życia	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Zielone umiejętności w dietetyce: Dietetyka i suplementacja POZIOM II z elementami zrównoważonego rozwoju oraz z wykorzystaniem lokalnych i ekologicznych produktów

Program usługi:

Dzień 1

8:00 – 8:30

Wprowadzenie do szkolenia

- Powitanie uczestników
- Omówienie celu szkolenia i struktury modułów
- Znaczenie zrównoważonego podejścia w dietetyce
- Wpływ sztucznej inteligencji na rozwój dietetyki i suplementacji
- **Zielone umiejętności:** Wprowadzenie do zasad zrównoważonego rozwoju w dietetyce, wpływ zielonej gospodarki na branżę żywieniową

8:30 – 10:00

Moduł 1: Fizjologia metaboliczna i hormonalna

- Triada: Nadnercza, trzustka, tarczyca
- Regulacja anabolizmu – teoria i praktyka
- Załamanie metaboliczne
- **Zielone umiejętności:** Wykorzystanie naturalnych metod wspierających gospodarkę hormonalną i metabolizm, minimalizacja chemicznych dodatków do żywności

10:00 – 10:15

Przerwa

10:15 – 11:45

Moduł 2: Strategie manipulacji makroskładnikami

- Strategie manipulowania węglowodanami w diecie
- Carb targeting – zalety i wady
- Carb cycling
- Rola SHBG a podaż makroskładników
- **Zielone umiejętności:** Planowanie diet o niskim śladzie węglowym, wybór ekologicznych źródeł makroskładników

11:45 – 13:00

Moduł 3: Regeneracja i wsparcie organizmu

- Najważniejsze aspekty regeneracji potreningowej
- Metodyka żywieniowo-suplementacyjno-treningowa
- Suplementy wspierające regenerację stawów
- **Zielone umiejętności:** Wykorzystanie naturalnych metod regeneracji, ekologiczne suplementy i ich wpływ na zdrowie oraz środowisko

13:00 – 13:15

Przerwa

13:15 – 16:00

Moduł 4: Mikroskładniki i antyoksydanty

- Witaminy i składniki mineralne
- Witamina D3, witaminy z grupy B (ryboflawina), witamina E, cynk, magnez
- Antyoksydanty i ich wpływ na organizm
- Nutraceutyki
- Wykorzystanie AI do analizy niedoborów składników odżywczych
- **Zielone umiejętności:** Wybór naturalnych i lokalnych źródeł mikroelementów, ograniczenie przetworzonych suplementów

Dzień 2

8:00 – 9:30

Moduł 5: Systemy żywieniowe i ich różnorodność

- Dieta Atkinsa
- Dieta Montignaca
- Różnorodność systemów żywieniowych
- Dieta wegańska i wegetariańska – zalety i wady
- **Zielone umiejętności:** Ocena wpływu różnych diet na środowisko, promowanie niskoemisyjnych systemów żywieniowych

9:30 – 10:00

Moduł 6: Specyfika diety roślinnej

- Dieta wegańska i wegetariańska w praktyce
- Suplementacja w diecie roślinnej
- **Zielone umiejętności:** Zastosowanie lokalnych i ekologicznych produktów w dietach roślinnych

10:00 – 10:15

Przerwa

10:15 – 11:45

Moduł 7: Suplementacja wspierająca organizm

- Bostery NO, kreatyna, beta-alanina
- Koncentraty węglowodanowe, suplementy białkowe, gainery
- Zastosowanie sztucznej inteligencji w optymalizacji suplementacji
- **Zielone umiejętności:** Wybór ekologicznych suplementów o niskim wpływie na środowisko, alternatywy dla syntetycznych odżywek

11:45 – 13:00

Moduł 8: Znaczenie dodatków w diecie

- Rola soli w diecie
- Alkohol i jego wpływ na organizm
- Naturalne substancje słodzące
- **Zielone umiejętności:** Zdrowe alternatywy dla rafinowanych składników, ekologiczne źródła soli i naturalnych substancji słodzących

13:00 – 13:15

Przerwa

13:15 – 14:45

Moduł 9: Praktyczne aspekty diety zrównoważonej

- Zastosowanie lokalnych i ekologicznych produktów
- Wdrażanie zasad zrównoważonego rozwoju w dietetyce
- Analiza przypadków i przykłady dietetyczne

- Jak AI wspiera planowanie diet o niskim wpływie na środowisko
- **Zielone umiejętności:** Wdrażanie zasad zielonej gospodarki w dietetyce, redukcja marnotrawstwa żywności

14:45 – 15:30

Moduł 10: Konsultacje dietetyczne

- Zasady prowadzenia skutecznych konsultacji dietetycznych
- Personalizacja diet w oparciu o analizę składu ciała i preferencje pacjenta
- Wykorzystanie AI w planowaniu diet i monitorowaniu postępów
- **Zielone umiejętności:** Wdrażanie praktyk zrównoważonego rozwoju w pracy dietetyka, minimalizacja odpadów żywnościowych podczas konsultacji

15:30–16:00

Egzamin – Walidacja

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 wymaganych kwalifikacji.

-
1. **Zasady zrównoważonego rozwoju w dietetyce** – świadomość wpływu diety na środowisko i zieloną gospodarkę.
 2. **Minimalizacja chemicznych dodatków do żywności** – wybór naturalnych metod wspierania gospodarki hormonalnej i metabolizmu.
 3. **Planowanie diet o niskim śladzie węglowym** – świadomy wybór ekologicznych źródeł makroskładników.
 4. **Wykorzystanie naturalnych metod regeneracji** – selekcja ekologicznych suplementów wspierających zdrowie i środowisko.
 5. **Wybór naturalnych i lokalnych źródeł mikroelementów** – unikanie przetworzonych suplementów na rzecz zrównoważonych alternatyw.
 6. **Ocena wpływu różnych diet na środowisko** – promowanie niskoemisyjnych systemów żywienia.
 7. **Zastosowanie lokalnych i ekologicznych produktów w dietach roślinnych** – praktyczna wiedza o alternatywach dla konwencjonalnych produktów.
 8. **Wybór ekologicznych suplementów o niskim wpływie na środowisko** – identyfikacja i rekomendacja zrównoważonych alternatyw.
 9. **Zdrowe alternatywy dla rafinowanych składników** – ekologiczne źródła soli i naturalnych substancji słodzących.
 10. **Wdrażanie zasad zielonej gospodarki w dietetyce** – redukcja marnotrawstwa żywności i efektywne zarządzanie zasobami.
 11. **Optymalizacja diet i suplementacji przy użyciu AI** – wykorzystanie nowoczesnych technologii w analizie i planowaniu żywienia.
 12. **Minimalizacja odpadów żywnościowych w konsultacjach dietetycznych** – efektywne doradztwo zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.
 13. **Analiza i wdrażanie zrównoważonych metod produkcji żywności** – umiejętność identyfikacji producentów i produktów zgodnych z ekologicznymi standardami.
 14. **Rozwój strategii ograniczających zużycie wody i energii w dietetyce** – wybór produktów i metod przygotowania posiłków o niskim śladzie wodnym i energetycznym.
 15. **Rozpoznawanie i unikanie produktów wysokoemisyjnych** – świadomość wpływu rolnictwa i przemysłu spożywczego na zmiany klimatyczne.
 16. **Zastosowanie innowacyjnych technologii w dietetyce** – wykorzystanie AI i narzędzi cyfrowych do monitorowania i optymalizacji żywienia.
 17. **Rozwój etycznych i ekologicznych praktyk konsumenckich** – promowanie odpowiedzialnych nawyków zakupowych wśród pacjentów i klientów.
 18. **Kompetencje w ocenie certyfikatów ekologicznych i jakościowych** – umiejętność identyfikacji autentycznych certyfikatów bio, organic i fair-trade.
 19. **Zarządzanie dietą w kontekście zmian klimatycznych** – dostosowanie planów żywieniowych do nowych warunków środowiskowych i dostępności produktów.
 20. **Budowanie świadomości ekologicznej wśród pacjentów** – edukowanie klientów na temat wpływu wyborów żywieniowych na środowisko.
-

1. Elastyczność harmonogramu: Ze względu na indywidualne tempo pracy uczestników oraz różnice w czasie wykonywania poszczególnych zabiegów, możliwe są niewielkie modyfikacje w rozkładzie czasowym zajęć.
2. Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin dydaktycznych 1 godzina szkoleniowa = 45 min
3. Jednostki dydaktyczne: Szkolenie prowadzone jest w oparciu o jednostki dydaktyczne. Z tego powodu może wystąpić różnica między łączną liczbą godzin podaną w polu "Liczba godzin usługi" a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.
4. Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.
5. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: "Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju - poziom II"
6. 50% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne, co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów, każdy moduł prowadzony jest w formie praktyczno-teoretycznej - z naciskiem na praktykę.

- godzin praktycznych: 10 godzin dydaktycznych,
 - godzin teoretycznych: 10 godzin dydaktycznych.
1. Proces walidacji uczestników jest niezależny od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów w zakresie, którego nauczala. Kończącą walidację przeprowadza inna, niezależna osoba.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do szkolenia (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-05-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 16 Moduł 1: Fizjologia metaboliczna i hormonalna (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-05-2025	08:30	10:00	01:30
3 z 16 Przerwa	Martyna Zielińska	26-05-2025	10:00	10:15	00:15
4 z 16 Moduł 2: Strategie manipulacji makroskładnikami (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-05-2025	10:15	11:45	01:30
5 z 16 Moduł 3: Regeneracja i wsparcie organizmu (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-05-2025	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Przerwa	Martyna Zielińska	26-05-2025	13:00	13:15	00:15
7 z 16 Moduł 4: Mikroskładniki i antyoksydanty (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-05-2025	13:15	16:00	02:45
8 z 16 Moduł 5: Systemy żywieniowe i ich różnorodność (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	27-05-2025	08:00	09:30	01:30
9 z 16 Moduł 6: Specyfika diety roślinnej (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	27-05-2025	09:30	10:00	00:30
10 z 16 Przerwa	Martyna Zielińska	27-05-2025	10:00	10:15	00:15
11 z 16 Moduł 7: Suplementacja wspierająca organizm (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	27-05-2025	10:15	11:45	01:30
12 z 16 Moduł 8: Znaczenie dodatków w diecie (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	27-05-2025	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Przerwa	Martyna Zielińska	27-05-2025	13:00	13:15	00:15
14 z 16 Moduł 9: Praktyczne aspekty dietytyki zrównoważonej (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	27-05-2025	13:15	14:45	01:30
15 z 16 Moduł 10: Konsultacje dietytyczne (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	27-05-2025	14:45	15:30	00:45
16 z 16 Egzamin - Walidacja (Test, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	-	27-05-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Martyna Zielińska

Martyna Zielińska, absolwentka Dietetyki Klinicznej na Akademii Krakowskiej, to dyplomowany dietetyk kliniczny specjalizujący się w kompleksowej opiece żywieniowej. Ukończyła szkolenie pt. "Zielone Kompetencje w Dietetyce - Zrównoważone Strategie Żywieniowe", poszerzając swoje umiejętności o aspekty związane z zrównoważonym żywieniem i ekologicznym podejściem do komponowania diet.

Obecnie pracuje w firmie FITELITE oraz prowadzi własny gabinet MZ Dietetyka, oferując indywidualne konsultacje i spersonalizowane plany żywieniowe. Jej misją jest wspieranie pacjentów w osiąganiu celów zdrowotnych poprzez profesjonalną opiekę dietetyczną i edukację żywieniową. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach branżowych, co pozwala jej stosować najnowsze, sprawdzone metody wspierające zdrowie pacjentów.

Jako trenerka przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą marketingu internetowego w social mediach
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest wcześniejszy udział w poziomie I szkolenia.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie 70 i 80 % jest zwolniona z podatku VAT.

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dolączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

Kontakt



Krystian Bajor

E-mail k.bajor@awdir.pl

Telefon (+48) 728 310 309