



Wioletta Jaworska  
Brak ocen dla tego dostawcy

## Nowoczesne trendy w dietetyce

Numer usługi 2025/07/15/186782/2879087

📍 Lubin / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 48 h  
📅 05.09.2025 do 12.09.2025

8 520,00 PLN brutto  
8 520,00 PLN netto  
177,50 PLN brutto/h  
177,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne                                                                         |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | osoby dorosłe, dietetycy a także osoby chcące wprowadzić do swojego codziennego życia zdrowe nawyki żywieniowe |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                              |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 12                                                                                                             |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 03-09-2025                                                                                                     |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                    |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 48                                                                                                             |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna                                                                             |

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs pozwala poszerzyć wiedzę dotyczącą nowoczesnych trendów w dietetyce, w tym dotyczącą nowoczesnych aplikacji i kalkulatorów diet oraz najnowszych doniesień naukowych dotyczących żywienia modnych diet.

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

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--------------------|----------------------|------------------|
|--------------------|----------------------|------------------|

| Efekty uczenia się                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Uczestnik zna rzetelne źródła wiedzy dotyczącej diety dostępnej w internecie            | <ol style="list-style-type: none"> <li>Potrafi wymienić bazy danych publikujące wyniki badań naukowych.</li> <li>Zna zasady korzystania z naukowych baz danych.</li> <li>Potrafi wyszukać badania odpowiadające na zadane pytania</li> </ol>                                                                                      | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Uczestnik zna i potrafi wykorzystać w praktyce aplikacje dietetyczne i kalkulatory diet | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zna zasady działania najpopularniejszych aplikacji dietetycznych</li> <li>Potrafi korzystać z kalkulatorów diet</li> </ol>                                                                                                                                                                 | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Uczestnik zna pojęcie superfoods i potrafi włączyć je do diety                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>Potrafi wyjaśnić czym są superfoods.</li> <li>Zna najpopularniejsze produkty spożywcze zaliczane do tej kategorii i potrafi wymienić ich prozdrowotne właściwości.</li> <li>Potrafi zaplanować dietę bogatą w superfoods.</li> </ol>                                                       | Test teoretyczny                     |
| Uczestnik zna modne diety                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>Potrafi wymienić najmodniejsze diety w ostatnich latach</li> <li>Zna ranking diet 2025</li> <li>Umie wyjaśnić zalety najlepszych diet.</li> <li>Potrafi znaleźć wady najgorszych diet</li> </ol>                                                                                           | Debata swobodna                      |
| Uczestnik zna pojęcie "Clean Label"                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Potrafi zdefiniować pojęcie "Clean Label"</li> <li>Zna zasady przyznawania tego certyfikatu.</li> <li>Potrafi wymienić produkty spożywcze, które uzyskały certyfikat.</li> <li>Wie, którzy producenci posiadają w swojej ofercie produkty, które zostały oznaczone tym symbolem</li> </ol> | Debata swobodna                      |
| Uczestnik wie czym jest nutrigenomika                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zna wpływ składników diety na geny człowieka</li> <li>Wie czym jest programowanie żywieniowe.</li> <li>Potrafi zaplanować jadłospis skupiający się na profilaktyce chorób dietozależnych.</li> </ol>                                                                                       | Debata swobodna                      |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

- 1. Internet a dietetyka
- 2. Aplikacje i kalkulatory diet
- 3. Superfoods - czy zawsze bezkonkurencyjne?
- 4. Modne diety
  - 1. Breatharianie
  - 2. Frutarianie
  - 3. Post przerywany
- 5. Ranking diet 2025 - najlepsze i najgorsze diety według U.S. News&World Report
- 6. Clean Label - czysta etykieta to czyste zdrowie?
- 7. Nutrigenomika i programowanie żywieniowe.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

| Przedmiot / temat zajęć             | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 31 Aplikacje i kalkulatory diet | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 12:00               | 14:15               | 02:15         |
| 2 z 31 Przerwa                      | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 14:15               | 14:25               | 00:10         |
| 3 z 31 Aplikacje i kalkulatory diet | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 14:25               | 16:40               | 02:15         |
| 4 z 31 Przerwa                      | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 16:40               | 16:50               | 00:10         |
| 5 z 31 Aplikacje i kalkulatory diet | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 16:50               | 18:20               | 01:30         |
| 6 z 31 Przerwa                      | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 18:20               | 18:30               | 00:10         |
| 7 z 31 Aplikacje i kalkulatory diet | Natalia Jaworska | 05-09-2025            | 18:30               | 20:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                               | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 31 Aplikacje i kalkulatory diet                                                   | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 9 z 31 Przerwa                                                                        | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 10:30               | 10:40               | 00:10         |
| 10 z 31 Internet a dietetyka                                                          | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 10:40               | 12:55               | 02:15         |
| 11 z 31 Przerwa                                                                       | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 12:55               | 13:05               | 00:10         |
| 12 z 31 Internet a dietetyka                                                          | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 13:05               | 14:35               | 01:30         |
| 13 z 31 Przerwa                                                                       | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 14:35               | 14:45               | 00:10         |
| 14 z 31 Superfoods - czy zawsze bezkonkurencyjne?                                     | Natalia Jaworska | 06-09-2025            | 14:45               | 17:00               | 02:15         |
| 15 z 31 Modne diety                                                                   | Natalia Jaworska | 07-09-2025            | 09:00               | 12:00               | 03:00         |
| 16 z 31 Przerwa                                                                       | Natalia Jaworska | 07-09-2025            | 12:00               | 12:20               | 00:20         |
| 17 z 31 Modne diety                                                                   | Natalia Jaworska | 07-09-2025            | 12:20               | 15:20               | 03:00         |
| 18 z 31 Przerwa                                                                       | Natalia Jaworska | 07-09-2025            | 15:20               | 15:30               | 00:10         |
| 19 z 31 Modne diety                                                                   | Natalia Jaworska | 07-09-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| 20 z 31 Ranking diet 2025 – najlepsze i najgorsze diety według U.S. News&World Report | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 12:00               | 14:15               | 02:15         |
| 21 z 31 Przerwa                                                                       | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 14:15               | 14:25               | 00:10         |
| 22 z 31 Nutrigenomika i programowanie żywieniowe                                      | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 14:25               | 16:40               | 02:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 23 z 31 Przerwa                                          | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 16:40               | 16:50               | 00:10         |
| 24 z 31<br>Nutrigenomika i programowanie żywieniowe      | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 16:50               | 18:20               | 01:30         |
| 25 z 31 Przerwa                                          | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 18:20               | 18:30               | 00:10         |
| 26 z 31 Clean Label - czysta etykieta to czyste zdrowie? | Natalia Jaworska | 10-09-2025            | 18:30               | 20:00               | 01:30         |
| 27 z 31<br>Nutrigenomika i programowanie żywieniowe      | Natalia Jaworska | 12-09-2025            | 13:30               | 15:45               | 02:15         |
| 28 z 31 Przerwa                                          | Natalia Jaworska | 12-09-2025            | 15:45               | 15:50               | 00:05         |
| 29 z 31<br>Nutrigenomika i programowanie żywieniowe      | Natalia Jaworska | 12-09-2025            | 15:50               | 18:05               | 02:15         |
| 30 z 31 Przerwa                                          | Natalia Jaworska | 12-09-2025            | 18:05               | 18:20               | 00:15         |
| 31 z 31<br>Nutrigenomika i programowanie żywieniowe      | Natalia Jaworska | 12-09-2025            | 18:20               | 19:50               | 01:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 8 520,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 8 520,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 177,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 177,50 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Natalia Jaworska

Jest absolwentką studiów I i II stopnia na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi na Wydziale Nauk o Zdrowiu. Ponadto ukończyła studia podyplomowe z zakresu psychodietetyki. W związku z ciągłą potrzebą rozwoju, od wielu lat bierze udział w dodatkowych szkoleniach i konferencjach naukowych. Doświadczenie zawodowe zdobywała w renomowanych ośrodkach zdrowia oraz placówkach związanych z dietetyką. Od 2021 roku pracuje jako nauczyciel akademicki na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Poza pracą akademicką i naukową bierze udział w programie Opieki Koordynowanej NFZ, w którym zmienia nawyki żywieniowe dzieci, dorosłych i seniorów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe: długopis, notatnik i teczkę z autorskimi materiałami dydaktycznymi.

### Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

### Informacje dodatkowe

1 godzina dydaktyczna szkolenia to 45 minut.

Przerwy nie są wliczane w proces dydaktyczny.

## Adres

ul. Orla 52A  
59-300 Lubin  
woj. dolnośląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



Wioletta Jaworska



**E-mail** [kontakt@wiolettajaworska.pl](mailto:kontakt@wiolettajaworska.pl)

**Telefon** (+48) 791 645 522