



Wioletta Jaworska
Brak ocen dla tego dostawcy

Żywienie kobiet w wieku prokreacyjnym, ciężarnych, karmiących i niemowląt. Rozszerzanie diety dziecka.

Numer usługi 2025/07/15/186782/2879465

📍 Lubin / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 30 h
📅 19.09.2025 do 21.09.2025

5 600,00 PLN brutto
5 600,00 PLN netto
186,67 PLN brutto/h
186,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Żywienie kobiet w wieku prokreacyjnym, ciężarnych, karmiących i niemowląt. Rozszerzanie diety dziecka.” skierowane jest do osób zainteresowanych zwiększeniem świadomości dotyczącej zagadnień związanych z właściwym żywieniem kobiet w wieku prokreacyjnym oraz dzieci. Poruszone zostaną również zagadnienia związane z zalecaną suplementacją oraz neofobią żywieniową u dzieci.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

15-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs pozwala poszerzyć wiedzę dotyczącą żywienia kobiet w wieku prokreacyjnym, od nastolatki po kobietę dojrzałą. Omówione zostaną zasady żywienia w okresie ciąży, karmienia piersią oraz zasady prawidłowego rozszerzania diety niemowląt, w tym również najczęściej występujące problemy na tym etapie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wie czym jest koncepcja programowania żywieniowego.	1. Potrafi zdefiniować pojęcie programowania żywieniowego. 2. Wie jakie są najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie dziecka w przyszłości.	Test teoretyczny
Uczestnik zna oficjalne zalecenia dotyczące żywienia i suplementacji kobiet dorosłych, ciężarnych oraz karmiących.	1. Potrafi wymienić najważniejsze zalecenia żywieniowe. 2. Wie jak wyszukiwać aktualne rekomendacje.	Test teoretyczny
Uczestnik zna zasady żywienia kobiet karmiących na podstawie "piramidy".	1. Potrafi opowiedzieć o najważniejszych założeniach "piramidy". 2. Wie jak ją interpretować.	Test teoretyczny
Uczestnik zna produkty dozwolone oraz przeciwwskazane dla kobiet na różnych etapach życia.	1. Potrafi podzielić produkty na zalecane, przeciwwskazane i niedozwolone. 2. Wie gdzie szukać informacji na ten temat.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna zasady stosowania diety wegańskiej i wegetariańskiej u kobiet ciężarnych, karmiących oraz niemowląt.	1. Potrafi opowiedzieć o założeniach diety wegańskiej i wegetariańskiej. 2. Wie jak zastosować te diety u kobiet ciężarnych, karmiących i niemowląt. 3. Umie wskazać konsekwencje stosowania diet eliminacyjnych.	Test teoretyczny
Uczestnik zna aktualne rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej.	1. Potrafi wskazać jakie aktywności są wskazane, a jakie przeciwwskazane u kobiet na różnych etapach życia. 2. Wie gdzie szukać aktualnych rekomendacji.	Wywiad swobodny
Uczestnik wie jak zapobiegać popularnym dolegliwościom w okresie ciąży.	1. Potrafi wskazać postępowanie w przypadku mdłości, zgagi i zaparc. 2. Wie jak wdrożyć te zasady w praktyce.	Test teoretyczny
Uczestnik zna podział ziół i przypraw na dozwolone, przeciwwskazane i niebezpieczne.	1. Potrafi wymienić zioła i przyprawy bezpieczne i niebezpieczne dla kobiet ciężarnych, karmiących oraz niemowląt. 2. Wie gdzie sprawdzić wątpliwe produkty.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna pojęcie galaktogogów.	1. Wie czym są galaktogogi. 2. Zna ich wpływ na karmienie piersią.	Test teoretyczny
Uczestnik zna schemat żywienia niemowląt.	1. Potrafi odnieść się do najnowszych zaleceń żywieniowych. 2. Wie w jakiej kolejności powinno wprowadzać się produkty uzupełniające.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna metodę BLW.	1. Potrafi scharakteryzować na czym polega metoda BLW. 2. Wie jak zastosować ją w praktyce.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna produkty o potencjalnych właściwościach alergizujących i wie jak postępować przy ich wprowadzaniu do diety dziecka.	1. Potrafi wymienić produkty o potencjalnych właściwościach alergizujących. 2. Zna zasady ich wprowadzania do diety dziecka.	Test teoretyczny
Uczestnik zna żywność gotową dla niemowląt.	1. Wie jakie produkty dostępne są na rynku. 2. Potrafi wymienić wady i zalety żywności gotowej dla niemowląt.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna mleka modyfikowane.	1. Wie jakie mleka modyfikowane dostępne są na rynku. 2. Wie jakimi kryteriami kierować się przy ich wyborze. 3. Potrafi dobrać odpowiednią mieszankę do potrzeb dziecka.	Test teoretyczny
Uczestnik zna najnowsze rekomendacje dotyczące suplementacji u dzieci.	1. Wie jakie są najnowsze wytyczne dotyczące suplementacji u dzieci. 2. Potrafi wyszukać aktualne informacje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna zasady żywienia dzieci starszych.	1. Wie jak powinna wyglądać dieta dziecka w okresie przedszkolnym i szkolnym. 2. Potrafi zaproponować zdrowe posiłki pokrywające zapotrzebowanie dzieci na energię oraz składniki odżywcze. 3. Wie jakich produktów należy unikać w żywieniu dzieci.	Test teoretyczny
Uczestnik zna pojęcie neofobii żywieniowej.	1. Potrafi zdefiniować neofobię żywieniową. 2. Wie jak poradzić sobie w takiej sytuacji. 3. Potrafi zaproponować posiłki umożliwiające dalsze rozszerzanie diety.	Test teoretyczny

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

Część I:

- Programowanie żywieniowe
- Oficjalne zalecenia dla kobiet ciężarnych i karmiących
- Zapotrzebowanie na energię, białko, węglowodany i tłuszcze
- Piramida żywienia dla kobiet karmiących
- Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne
- Zasady prawidłowej diety – podział produktów na zalecane, przeciwwskazane i niedozwolone
- Dieta wegetariańska i wegańska
- Aktywność fizyczna
- Praktyczne porady w przypadku popularnych dolegliwości (mdłości, zgaga, zaparcia)
- Zioła i przyprawy – czy wszystkie są bezpieczne?
- Galaktogogi
- Diety eliminacyjne
- Fakty i mity dotyczące żywienia w okresie ciąży i laktacji
- Suplementacja

Część II:

- Schemat żywienia niemowląt w odniesieniu do najnowszych zaleceń żywieniowych
- Karmienie piersią
- Wprowadzanie pokarmów uzupełniających
- Metoda BLW
- Produkty o potencjalnych właściwościach alergizujących
- Produkty niedozwolone w diecie niemowląt
- Żywność gotowa dla niemowląt
- Mleka modyfikowane
- Suplementacja
- Żywność dla dzieci starszych
- Neofobia żywieniowa czy wybrzydzenie?

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	186,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	186,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Jaworska

est 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

Każdy Uczestnik otrzyma teczkę, długopis, autorskie materiały dydaktyczne

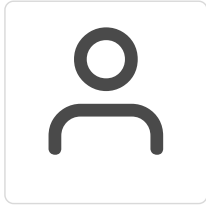
Adres

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

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Wioletta Jaworska

E-mail wjszkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 791 645 522