



Wioletta Jaworska  
Brak ocen dla tego dostawcy

## Zero Waste w dietetyce - kurs świadomego żywienia

Numer usługi 2025/09/07/186782/2990311

📍 Lubin / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 16 h  
📅 17.10.2025 do 18.10.2025

2 100,00 PLN brutto  
2 100,00 PLN netto  
131,25 PLN brutto/h  
131,25 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Dietetyka                                                                           |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Dietetycy, studenci dietetyki, edukatorzy zdrowotni, osoby zainteresowane świadomym odżywianiem. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 10                                                                                               |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 15-10-2025                                                                                       |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                      |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 16                                                                                               |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna                                                               |

## Cel

### Cel edukacyjny

Kompleksowe szkolenie mające na celu edukację uczestników w zakresie zrównoważonego i świadomego podejścia do żywienia, ograniczania marnowania żywności i promowania zdrowego stylu życia.

### 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                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Potrafi świadomie planować i wdrażać diety zgodne z filozofią Zero Waste          | -Zna zasady Zero Waste i potrafi zastosować je w praktyce<br>-Umie zaplanować i zbilansować jadłospis dla zdrowej osoby dorosłej                                                                     | Debata swobodna                                       |
| Wie jak ograniczać marnowanie żywności w praktyce zawodowej i życiu codziennym    | -Wie jak zaplanować zakupy i zarządzać zasobami<br>-Potrafi zaplanować jadłospis bez odpadów<br>-Umie wykorzystać produkty w całości                                                                 | Debata swobodna                                       |
| Potrafi uwzględniać aspekty zdrowotne, ekologiczne i społeczne w planowaniu diety | -Wie jakie czynniki dietetyczne mają wpływ na zdrowie człowieka<br>-Umie dobierać produkty spożywcze w sposób racjonalny<br>-Zna wpływ marnowania żywności na środowisko, gospodarkę i społeczeństwo | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## 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. Wstęp do idei Zero Waste.
2. Świadome żywienie jako element stylu życia.
3. Statystyki i realia – marnowanie żywności w Polsce i na świecie.
4. Zero Waste w praktyce dietetycznej.
5. Optymalne przechowywanie żywności.
6. Dieta planetarna – założenia i korzyści.
7. Aspekty zdrowotne diety Zero Waste.
8. Czy dieta roślinna to zawsze Zero Waste?

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

| Przedmiot / temat zajęć                                                       | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 16</b> Wstęp do idei Zero Waste                                        | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 15:00               | 15:45               | 00:45         |
| <b>2 z 16</b> Świadome żywienie jako element stylu życia                      | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 15:45               | 16:30               | 00:45         |
| <b>3 z 16</b> Przerwa                                                         | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 16:30               | 16:40               | 00:10         |
| <b>4 z 16</b> Statystyki i realia - marnowanie żywności w Polsce i na świecie | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 16:40               | 17:25               | 00:45         |
| <b>5 z 16</b> Zero Waste w praktyce dietetycznej                              | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 17:25               | 18:10               | 00:45         |
| <b>6 z 16</b> Przerwa                                                         | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 18:10               | 18:20               | 00:10         |
| <b>7 z 16</b> Optymalne przechowywanie żywności                               | Natalia Jaworska | 17-10-2025            | 18:20               | 19:50               | 01:30         |
| <b>8 z 16</b> Dieta planetarna - założenia i korzyści                         | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| <b>9 z 16</b> Aspekty zdrowotne diety Zero Waste                              | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 09:45               | 11:15               | 01:30         |
| <b>10 z 16</b> Przerwa                                                        | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| <b>11 z 16</b> Czy dieta roślinna to zawsze Zero Waste                        | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                      | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 16</b> Przerwa                                       | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 13:00               | 13:10               | 00:10         |
| <b>13 z 16</b> Planwanie tygodniowego jadłospisu Zero Waste  | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 13:10               | 15:25               | 02:15         |
| <b>14 z 16</b> Przerwa                                       | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 15:25               | 15:30               | 00:05         |
| <b>15 z 16</b> Planowanie tygodniowego jadłospisu Zero Waste | Natalia Jaworska | 18-10-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>16 z 16</b> Walidacja                                     | -                | 18-10-2025            | 17:00               | 17:20               | 00:20         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 100,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 100,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 131,25 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 131,25 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Natalia Jaworska

Pani Natalia Jaworska jest absolwentką studiów I i II stopnia na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi na Wydziale Nauk o Zdrowiu. Ukończyła również studia podyplomowe z zakresu psychodietetyki. Z potrzeby ciągłego rozwoju od wielu lat uczestniczy w licznych szkoleniach i konferencjach naukowych, systematycznie poszerzając swoją wiedzę i kompetencje.

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, gdzie realizuje zarówno działalność dydaktyczną, jak i naukową.

Od pięciu lat prowadzi również kursy, warsztaty i szkolenia dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych w szkołach i placówkach kształcenia ustawicznego, łącząc wiedzę teoretyczną z praktycznym podejściem do edukacji prozdrowotnej.

Poza pracą akademicką aktywnie uczestniczy w programie Opieki Koordynowanej NFZ, w ramach którego wspiera dzieci, dorosłych i seniorów w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

## 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.

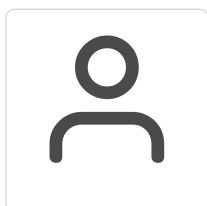
## Adres

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

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Wioletta Jaworska**

**E-mail** wjszkolenia@gmail.com

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