



Profiteo Group  
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5

2 387 ocen

## Podstawy dietytyki i żywienia zbiorowego – szkolenie dla pracowników gastronomii

Numer usługi 2025/09/08/25116/2990762

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 13.10.2025 do 14.10.2025

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

168,42 PLN brutto/h

168,42 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

### Grupę docelową stanowią:

- **Osoby fizyczne**, które chcą zwiększyć swoje kompetencje w zakresie żywienia człowieka
- **Osoby fizyczne**, które chcą związać się zawodowo z gastronomiczną, chcące zwiększyć swoje kompetencje w zakresie żywienia człowieka żywienia zbiorowego: uczniowie szkół policealnych i techników gastronomicznych; osoby poszukujące zatrudnienia na stanowiskach: kucharz, pomoc kuchenna, pracownik cateringu dietetycznego lub punktu gastronomicznego
- **pracownicy branży gastronomicznej i żywienia zbiorowego**: szefowie kuchni, kucharze, menedżerowie restauracji, pracownicy firm cateringowych, osoby planujące menu/posiłki w placówkach żywienia zbiorowego (np. szkoły, szpitale, domy opieki i inne placówki).

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest wyposażenie uczestników w wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie samodzielnego planowania żywienia i tworzenia planów żywieniowych w oparciu o zasady zdrowego żywienia.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                     | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Potrafi realizować normy żywienia w różnych grupach wiekowych, z uwzględnieniem wydatków energetycznych związanych z aktywnością fizyczną.                                   | Uczestnik potrafi zastosować normy żywienia w planowaniu posiłków dla określonych grup wiekowych, z uwzględnieniem wydatków energetycznych związanych z aktywnością fizyczną.                            | Test teoretyczny |
| Określa znaczenie określonych składników pokarmowych w kontekście zdrowia człowieka i wskazuje ich źródła pokarmowe.                                                         | Uczestnik wskazuje źródła pokarmowe określonych składników pokarmowych i opisuje ich wpływ na zdrowie człowieka. Uczestnik potrafi skomponować posiłek dostarczający określonych składników pokarmowych. | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje wpływ wybranych metod obróbki termicznej i utrwalania żywności na wartość odżywczą żywności.                                                                  | Uczestnik trafnie przewiduje możliwą zmianę wartości odżywczej poszczególnych produktów spożywczych w wyniku zastosowania wskazanej metody obróbki termicznej lub utrwalania żywności.                   | Test teoretyczny |
| Zna podstawy bezpieczeństwa żywności i higieny pracy w gastronomii.                                                                                                          | Uczestnik trafnie wskazuje zagrożenia dla bezpieczeństwa żywności i wdraża rozwiązania zapewniające bezpieczeństwo żywności w kuchni, podczas pakowania, przechowywania i transportu żywności.           | Test teoretyczny |
| Zna podstawy stosowania diet eliminacyjnych w gastronomii. Charakteryzuje podstawowe alergeny pokarmowe oraz inne składniki (np. gluten) oraz wskazuje ich źródła pokarmowe. | Uczestnik komponuje posiłki z uwzględnieniem określonych wykluczeń pokarmowych. Uczestnik potrafi wskazać źródło zanieczyszczeń krzyżowych w dietach eliminacyjnych.                                     | Test teoretyczny |
| Zna i charakteryzuje popularne modele żywienia, realizowane przez cateringi dietetyczne (np. dieta standardowa, wegetariańska, wegańska, ketogeniczna, dla sportowców).      | Uczestnik potrafi skomponować posiłki zgodne z założeniami określonych modeli żywieniowych. Trafnie wskazuje produkty rekomendowane i niezalecane / zabronione w określonych modelach żywienia.          | 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

### Program szkolenia

#### Rejestracja uczestników i otwarcie szkolenia

- Powitanie uczestników
- Przedstawienie celu szkolenia i omówienie programu

#### Wprowadzenie

- Rola i odpowiedzialność pracownika gastronomii.
- Wprowadzenie do nauki o żywieniu człowieka (Piramida Zdrowego Żywienia, Talerz Zdrowia)
- Realizacja norm żywienia w różnych grupach wiekowych, z uwzględnieniem wydatków energetycznych związanych z aktywnością fizyczną.

#### Rola składników pokarmowych w kontekście zdrowia człowieka

- Charakterystyka, źródła pokarmowe i znaczenie dla zdrowia człowieka poszczególnych składników pokarmowych:
- Białka
- Tłuszcze
- Węglowodany
- Witaminy
- Mikro- i makroelementy
- Błonnik pokarmowy
- Inne związki aktywne (antocyjany, flawony i inne polifenole)

#### Wpływ obróbki termicznej i utrwalania żywności na wartość odżywczą żywności

- Metody obróbki termicznej i ich wpływ na wartość odżywczą żywności (smażenie, blanszowanie, gotowanie, pieczenie)
- Metody utrwalania żywności i ich wpływ na wartość odżywczą żywności (suszenie, mrożenie, konserwowanie, kiszenie)

#### Bezpieczeństwo żywności i higiena pracy

- Higiena pracy i organizacja stanowiska pracy.
- System HACCP w praktyce.
- Przechowywanie i transport żywności.

#### Diety eliminacyjne w gastronomii

- Alergeny pokarmowe i zanieczyszczenia krzyżowe.
- Dieta bez glutenowa w ujęciu praktycznym.
- Dieta bez laktozy w ujęciu praktycznym.
- Realizacja diet eliminacyjnych w gastronomii- przechowywanie produktów, porcjowanie posiłków, znakowanie i etykietowanie potraw, komunikacja z klientem.
- Ćwiczenia z oznaczania alergenów w menu cateringowym. Symulacja błędów.

**Charakterystyka najpopularniejszych modeli żywienia w gastronomii**

- Dieta standardowa i dieta redukcyjna.
- Dieta wegetariańska i wegańska.
- Dieta Low Carb.
- Dieta sportowa / Active.
- Dieta ketogeniczna.
- Dieta przeciwzapalna.

**Standaryzacja i powtarzalność w działalności cateringu dietetycznego**

- Rola gramatur i receptur technologicznych.
- Porcjowanie posiłków i kontrola kaloryczności.
- Produkt deklarowany, a produkt dostarczony – co może zweryfikować klient?

**Dyskusja i zakończenie szkolenia**

- Sesja pytań i odpowiedzi
- Podsumowanie najważniejszych wniosków

**Walidacja**

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

| Przedmiot / temat zajęć                                                                       | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 10</div> Otwarcie szkolenia                                                          | Aleksandra Majsnerowska | 13-10-2025            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <div>2 z 10</div> Wprowadzenie                                                                | Aleksandra Majsnerowska | 13-10-2025            | 09:30               | 11:30               | 02:00         |
| <div>3 z 10</div> Rola składników pokarmowych w kontekście zdrowia człowieka                  | Aleksandra Majsnerowska | 13-10-2025            | 11:45               | 13:45               | 02:00         |
| <div>4 z 10</div> Wpływ obróbki termicznej i utrwalania żywności na wartość odżywczą żywności | Aleksandra Majsnerowska | 13-10-2025            | 14:15               | 15:45               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                               | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>5 z 10</b><br>Bezpieczeństwo żywności i higiena pracy                              | Aleksandra Majsnerowska | 13-10-2025            | 15:45               | 17:00               | 01:15         |
| <b>6 z 10</b> Diety eliminacyjne w gastronomii                                        | Aleksandra Majsnerowska | 14-10-2025            | 08:30               | 10:30               | 02:00         |
| <b>7 z 10</b><br>Charakterystyka najpopularniejszych modeli żywienia w gastronomii    | Aleksandra Majsnerowska | 14-10-2025            | 10:45               | 13:15               | 02:30         |
| <b>8 z 10</b><br>Standaryzacja i powtarzalność w działalności cateringu dietetycznego | Aleksandra Majsnerowska | 14-10-2025            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>9 z 10</b> Dyskusja i zakończenie szkolenia                                        | Aleksandra Majsnerowska | 14-10-2025            | 15:15               | 15:45               | 00:30         |
| <b>10 z 10</b> Walidacja                                                              | -                       | 14-10-2025            | 15:45               | 16:15               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 168,42 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 168,42 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Aleksandra Majsnerowska

Dietetyk kliniczny, pedagog, wykształcenie wyższe - magister. Organizuje i prowadzi liczne warsztaty, wykłady oraz spotkania poświęcone zdrowiu. Współautorka programów edukacyjnych dla dzieci i młodzieży "Cukier w Ryzach", "Piona na zdrowie" oraz programu dla niepłodnych par oraz przyszłych rodziców pt. „Gotowi do Narodzin”. Przy współpracy z fundacją Akademia Zdrowej Rodziny prowadzi warsztaty o tematyce żywienia dzieci. Wraz z Katarzyną Nowak współpracuje z Laboratorium testDNA, udzielając wsparcia merytorycznego i prowadząc konsultacje indywidualne. W pracy zawodowej wiele uwagi poświęca prawidłowemu funkcjonowaniu mikroflory jelitowej swoich pacjentów. Specjalizuje się w dietoterapiach chorób układu pokarmowego, alergii i nietolerancji pokarmowych, zaburzeń rozwojowych dzieci oraz chorób autoimmunizacyjnych. Współzałożycielka FoodMed Centrum.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzymuje certyfikat oraz skrypt szkoleniowy.

### Informacje dodatkowe

Usługa w swojej cenie zawiera koszty walidacji.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej. 1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z VAT zgodnie z podstawą prawną: Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane.

## Adres

ul. Lotników 6  
65-138 Zielona Góra  
woj. lubuskie

Studio Kulinarne Look&Cook

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Jarosław Nieradka**

**E-mail** [j.nieradka@profiteogroup.pl](mailto:j.nieradka@profiteogroup.pl)

**Telefon** (+48) 697 712 771