



Szkolenie: ZERO WASTE - zdrowe żywienie człowieka w aspekcie zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki.

Numer usługi 2025/09/11/174195/3000213

5 210,00 PLN brutto
5 210,00 PLN netto
325,63 PLN brutto/h
325,63 PLN netto/h

"DELTA" SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

182 oceny

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 15.11.2025 do 16.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu przygotowywania zdrowych posiłków przy jednoczesnym zapobieganiu marnowania żywności i ilości odpadów. Szkolenie jest odpowiednie dla osób szukających możliwości zdobycia umiejętności i pogłębienia wiedzy z zakresu ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju, jak również zarządzania zasobami w kuchni, redukcji odpadów i wdrażania ekologicznych praktyk.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

14-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 uczestników do samodzielnego planowania żywienia i układania jadłospisów przy jednoczesnym wdrażaniu zasad odpowiedzialnej konsumpcji, zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki w dietetyce. Uczestnicy zdobędą umiejętności minimalizacji strat surowcowych, pełnego wykorzystania składników oraz ograniczenia ilości odpadów spożywczych poprzez stosowanie technik zero waste uwzględniając zasady zrównoważonego rozwoju i gospodarki obiegu zamkniętego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie zrównoważonego rozwoju jego znaczenie w kontekście żywienia	Uczestnik analizuje wpływ diety na środowisko oraz identyfikuje ekologiczne podejście w planowaniu żywienia	Test teoretyczny
	Wskazuje zastosowanie zasady zrównoważonego rozwoju w praktykach żywieniowych	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady odpowiedzialnej konsumpcji i ich wpływ na środowisko	Analizuje skutki konsumpcji dla środowiska naturalnego	Test teoretyczny
	Charakteryzuje znaczenie świadomego wyboru produktów: lokalnych, sezonowych, certyfikowanych	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady zrównoważonego rozwoju przy podejmowaniu decyzji zakupowych, wybierając dostawców i produkty o mniejszym wpływie na środowisko	Test teoretyczny
Uczestnik porównuje rodzaje diet i ocenia ich wpływ na zdrowie i środowisko	Charakteryzuje podstawowe rodzaje diet: tradycyjna, wegetariańska, wegańska, fleksitariańska, dieta planetarna, dieta DASH, dieta śródziemnomorska, wysokobiałkowa, eliminacyjna	Test teoretyczny
	Charakteryzuje dietę roślinną jako element zrównoważonego żywienia i zielonej transformacji	Test teoretyczny
	Ocenia koszty środowiskowe produkcji żywności w zależności od rodzaju diety.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje posiłki zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i niskiej emisyjności	Planuje zakupy zgodnie z zasadami świadomej konsumpcji	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje zrównoważony jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i ograniczenia śladu węglowego	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasadę "zero waste" w planowaniu posiłków	Proponuje konkretne sposoby ograniczania marnowania żywności	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje minimum dwie metody przetwarzania resztek	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje działania zapobiegające psuciu się produktów oraz nadmiernym odpadom surowców	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik odróżnia żywność wysoko przetworzoną od naturalnej	Charakteryzuje cechy pozwalające na odróżnienie produktów wysoko przetworzonych od naturalnych	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje wpływ przetwórstwa na środowisko (emisje, zużycie energii, odpady opakowaniowe).	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik odczytuje etykiety produktów spożywczych i ocenia ich wartość żywieniową i ślad środowiskowy	Prawidłowo interpretuje skład produktów spożywczych i rozpoznaje oznaczenia ekologiczne	Wywiad swobodny
Uczestnik wskazuje sposoby wykorzystania lokalnych i sezonowych produktów w codziennej diecie	Charakteryzuje sezonowość, lokalność oraz ślad węglowy w doborze produktów. Uzasadnia swój wybór w oparciu o dostępne dane dotyczące pochodzenia produktów oraz ich wpływu na środowisko	Wywiad swobodny
Uczestnik uzasadnia rolę edukacji żywieniowej w kształtowaniu proekologicznych postaw społecznych	Formułuje logiczne argumenty wskazujące na wpływ edukacji żywieniowej na proekologiczne zachowania	Wywiad swobodny
Uczestnik analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym i kondycją środowiska	Charakteryzuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka i środowisko naturalne	Wywiad swobodny
Uczestnik kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Uczestniczy w dyskusji podczas szkolenia. Rozwija techniki komunikacyjne podczas swobodnych wypowiedzi	Debata swobodna
Uczestnik docenia istotę samokształcenia się	Charakteryzuje korzyści płynące z ciągłego podnoszenia swoich kompetencji	Debata swobodna

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

Program

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę oraz umiejętności przygotowania zdrowych i zbilansowanych posiłków, oraz poszerzą wiedzę na temat zrównoważonego i zdrowego stylu życia. Szkolenie dedykowane jest wszystkim osobom, które pragną wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, poprzez świadome wybory dbać o środowisko naturalne, a także zadbać o swój dobrostan fizyczny oraz psychiczny.

Ramowy program szkolenia:

Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju

1. Wprowadzenie do pojęcia zielonych kompetencji w kontekście diety i środowiska.
2. Zasady zrównoważonej konsumpcji i produkcji żywności – wpływ globalny i lokalny.
3. Rola gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) w sektorze żywieniowym.
4. Znaczenie gospodarki odpadami i redukcji marnowania żywności w sektorze domowym i gastronomicznym.

Moduł 2: Zielone zdrowie – wpływ diety na człowieka i planetę

1. Zasady zdrowego żywienia w kontekście wpływu na środowisko naturalne.
2. Analiza roli składników odżywczych i mineralnych z perspektywy zdrowia i zrównoważenia środowiskowego.
3. Porównanie rodzajów diet (wegetariańska, fleksitariańska, wegańska, tradycyjna) i ich ślad środowiskowy.

Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety

1. Planowanie i przygotowywanie zdrowych, zbilansowanych i niskoemisyjnych posiłków.
2. Zastosowanie zasady „zero waste” w kuchni: planowanie zakupów, przechowywanie, wykorzystywanie resztek.
3. Rozpoznawanie i unikanie żywności wysokoprzetworzonej – wpływ na zdrowie i środowisko.
4. Praktyczne warsztaty: jak czytać etykiety i wybierać produkty z niskim śladem środowiskowym.
5. Wybór lokalnych, sezonowych produktów – promocja krótkich łańcuchów dostaw i wspieranie lokalnych producentów.

Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna

- 1. Znaczenie edukacji żywieniowej w kształtowaniu proekologicznych i prozdrowotnych nawyków.
- 2. Analiza wpływu diety i stylu życia na zdrowie fizyczne, psychiczne i kondycję planety.
- 3. Dyskusja: „Mój talerz – moje wybory – mój wpływ na świat”. Rola jednostki w kształtowaniu zielonej transformacji.

Moduł 5: Podsumowanie

Walidacja wewnętrzna - w formie testu wiedzy, wywiadu i debaty swobodnej, analizy dowodów i deklaracji

walidacja zewnętrzna - w formie testu wiedzy

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Przerwy ustalane będą z uczestnikami.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób.

Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy. Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

1 godzina szkolenia to godzina dydaktyczna czyli 45 minut.

- godzin praktycznych: 10 godzin dydaktycznych (w tym podsumowanie i walidacja)
- godzin teoretycznych: 6 godzin dydaktycznych.

Szkolenie prowadzi do uzyskania kwalifikacji: **"Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju"**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	ANNA JASIŃSKA	15-11-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 13 przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	15-11-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Moduł 2: Zielone zdrowie – wpływ diety na człowieka i planetę	ANNA JASIŃSKA	15-11-2025	11:15	13:00	01:45
4 z 13 przerwa obiadowa	ANNA JASIŃSKA	15-11-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety	ANNA JASIŃSKA	15-11-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 13 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety	ANNA JASIŃSKA	16-11-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 13 przerwa kawowa	ANNA JASIŃSKA	16-11-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 13 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety	ANNA JASIŃSKA	16-11-2025	11:15	13:00	01:45
9 z 13 przerwa obiadowa	ANNA JASIŃSKA	16-11-2025	13:00	13:30	00:30
10 z 13 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	ANNA JASIŃSKA	16-11-2025	13:30	13:50	00:20
11 z 13 Moduł 5: Podsumowanie	ANNA JASIŃSKA	16-11-2025	13:50	14:00	00:10
12 z 13 Moduł 5: Walidacja szkolenia	-	16-11-2025	14:00	14:30	00:30
13 z 13 Walidacja zewnętrzna	-	16-11-2025	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 210,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 210,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,63 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA JASIŃSKA

Od ponad 5 lat prowadzenie poradnictwa dietetycznego, w tym we własnym gabinecie Nutrilife Support. Koordynator zadań w projekcie: "Miasto Przestrzeni Rozwoju". organizacja konferencji prasowych oraz kilkudniowych dla ponad 100 uczestników np: "Dostępność instytucji publicznych i obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami". Udział w konferencjach lekarskich i położniczych oraz prezentowanie materiałów promocyjnych. Prowadzenie wykładów i prelekcji medycznych.

ukończone studia z zakresu Dietetyki i planowania żywienia na WSNS w Lublinie oraz z zakresu Gospodarki Odpadami na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Kwalifikacje nabyte w ostatnich 5 latach : Ukończone kursy: „Gospodarka obiegu zamkniętego w praktyce”, „Transformacja energetyczna”.

Pasjonatka zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Ukończyła prace licencjackie i magisterskie na wydziale Biologii w Katedrze Dydaktyki Biologii i Katedrze Ekologii Uniwersytetu Śląskiego.

Rozpoczęte studia magisterskie na kierunku Dietetyka kliniczna.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy.

Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 730 599 000 lub mailem na

rafal.woskowicz@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Gliwicka 76
40-854 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Rafał Woskowicz

E-mail rafal.woskowicz@gmail.com

Telefon (+48) 730 599 000