



Profiteo Group
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5

2 387 ocen

Podstawy dietytyki i żywienia zbiorowego – szkolenie dla pracowników gastronomii

Numer usługi 2025/09/14/25116/3006549

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 27.10.2025 do 28.10.2025

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

25-10-2025

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
1 z 10 Otwarcie szkolenia	-	27-10-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 10 Wprowadzenie	-	27-10-2025	09:30	11:30	02:00
3 z 10 Rola składników pokarmowych w kontekście zdrowia człowieka	-	27-10-2025	11:45	13:45	02:00
4 z 10 Wpływ obróbki termicznej i utrwalania żywności na wartość odżywczą żywności	-	27-10-2025	14:15	15:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Bezpieczeństwo żywności i higiena pracy	-	27-10-2025	15:45	17:00	01:15
6 z 10 Diety eliminacyjne w gastronomii	-	28-10-2025	08:30	10:30	02:00
7 z 10 Charakterystyka najpopularniejszych modeli żywienia w gastronomii	-	28-10-2025	10:45	13:15	02:30
8 z 10 Standaryzacja i powtarzalność w działalności cateringu dietetycznego	-	28-10-2025	13:45	15:15	01:30
9 z 10 Dyskusja i zakończenie szkolenia	-	28-10-2025	15:15	15:45	00:30
10 z 10 Walidacja	Aleksandra Majsnerowska	28-10-2025	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 - profesjonalne studio posiadające 16 odpowiednio wyposażonych miejsc do gotowania. Szkolenia odbywają się na profesjonalnym sprzęcie używanym na co dzień w gastronomii.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jarosław Nieradka

E-mail j.nieradka@profiteogroup.pl

Telefon (+48) 697 712 771