



Kurs specjalista ds. dietytyki i odchudzania.

Numer usługi 2025/10/02/165576/3052370

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

"GRUPA
EDUKACYJNA
AKTYWNE
SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ"

★★★★★ 4,9 / 5

120 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 12.01.2026 do 02.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Nasza oferta skierowana jest dla wszystkich osób dorosłych, bez względu na aktualny poziom wykształcenia i doświadczenia. Usługa szkoleniowa jest dedykowany w szczególności dla osób, które są zainteresowane zdrowym stylem życia, odżywianiem czy też chcą związać swą przyszłość zawodową z szeroko pojętą dietetyką. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektów: • Kierunek – Rozwój, • Nowy start w Małopolsce z EURESem.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	09-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs „Specjalista ds. dietytyki i odchudzania” przygotowuje do profesjonalnego i świadomego wykonywania zadań z zakresu poradnictwa żywieniowego, planowania diet oraz wspierania klientów w procesie redukcji masy ciała i poprawy zdrowia. Uczestnik zdobywa kompleksową wiedzę z zakresu zasad prawidłowego żywienia, psychodietetyki, suplementacji oraz organizacji pracy dietytyka, dzięki czemu jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia usług dietytycznych lub pracy w poradniach, gabinetach zdrowia

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje możliwości pracy dietytyka w różnych formach działalności	Wskazuje różnice między formami zatrudnienia dietytyka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje szanse i zagrożenia związane z prowadzeniem gabinetu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wymagania prawne i organizacyjne dotyczące świadczenia usług dietytycznych	Przyporządkowuje obowiązki formalne (RODO, rejestracja działalności, obowiązki wobec klienta).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa podstawowe zasady BHP w pracy dietytyka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ stylu życia i czynników psychologicznych na masę ciała	Wskazuje powiązania między stresem, snem, emocjami a nawykami żywieniowymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zastosowanie psychodietetyki w pracy z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyróżnia makro- i mikroskładniki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje składniki pokarmowe oraz przypisuje im rolę w procesach metabolicznych	Przypisuje wybrane witaminy do konkretnych funkcji fizjologicznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje funkcje błonnika i wody w organizmie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Oblicza indywidualne zapotrzebowanie energetyczne klienta w oparciu o PPM i CPM	Stosuje wzory w obliczeniach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje kaloryczność do poziomu aktywności fizycznej i celu klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Porównuje rodzaje diet ze względu na cel, zasady i możliwe zagrożenia	Wskazuje przeciwwskazania do stosowania diet eliminacyjnych lub alternatywnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje diety redukcyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia skuteczność i bezpieczeństwo suplementacji w procesie redukcji masy ciała	Wyróżnia składniki aktywne wykorzystywane w suplementach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia rzetelne dane naukowe od marketingowych mitów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje objawy i klasyfikuje zaburzenia odżywiania zgodnie z nomenklaturą diagnostyczną	Wskazuje różnice między anoreksją, bulimią i kompulsywnym objadaniem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia, kiedy konieczne jest skierowanie klienta do specjalisty.	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

Usługa, tj. kurs „Specjalista ds. dietetyki i odchudzania” umożliwia zdobycie podstawowych kompetencji zawodowych, które pomogą uczestnikowi zdobyć odpowiednie kompetencje do samodzielnej pracy w zawodach związanych ze zdrowym odżywianiem oraz dietetyką.

Kurs daje solidne podstawy wiedzy dietetycznej dla każdego, kto chce poszerzać swoją wiedzę i chce ją wykorzystać na potrzeby własne, rodziny jak i pracy z klientem. Na kursie zostaną poruszone najważniejsze zagadnienia dające podstawy kompetencji dietetycznych, m.in. rola żywienia w zdrowiu człowieka, czym są jak i wpływają składniki pokarmowe na organizm człowieka, skuteczna praca z klientem

wymagającym redukcji tkanki tłuszczowej, rodzaje i charakterystyka zastosowania najważniejszych diet,, suplementacja diety i jej racjonalne zastosowanie w żywieniu człowieka, podstawowe narzędzia i metody kompleksowej diagnozy w pracy dietetyka, holistyczne podejście do zdrowia i odżywiania.

Warunki organizacyjne:

- forma zajęć - zdalna w czasie rzeczywistym,
- minimalna liczba uczestników usługi to 5 osób, a maksymalna to 10 osób,
- zajęcia w ramach kursu obejmują 32 godziny zegarowe łącznie z walidacją, w tym 12 godzin praktycznych i 19 godzin teoretycznych,
- zajęcia w ramach usługi zdalnej w czasie rzeczywistym prowadzone są na platformie Clickmeeting, która umożliwia m.in. rozmowę na żywo, chat, współdzielenie ekranu itp.
- ewentualne przerwy w trakcie zajęć nie wliczają się w czas trwania całej usługi,
- w przypadku zajęć trwających 4 godziny przewiduje się stosowanie przerwy 15-minutowej,
- walidacja prowadzona jest zgodnie z kartą usługi i załączonym harmonogramem,
- termin walidacji jest adekwatny do zaplanowanych metod oceny efektów uczenia się,
- walidacja prowadzona jest w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test udostępniony zostanie na platformie ClickMeeting przez osobę prowadzącą usługę, ale nie uczestniczącą w procesie sprawdzania i oceniania,
- walidacja jest integralną częścią kształcenia, gdyż dopiero po jej przeprowadzeniu (bez względu na wynik) można uznać usługę za zakończoną zgodnie z wytycznymi.

L.p.	Szczegółowa Tematyka	Liczba Godzin
1.	Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania: • dietetyk zawód przyszłości - analiza szans, możliwości i zagrożeń, • dietetyk we własnym gabinecie, • praca w poradni dietetycznej, • wymagania prawne dotyczące prowadzenia usług dietetycznych. • wiedza z zakresu BHP na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania.	2
2.	Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi: • zdrowy styl życia, • nawyki żywieniowe, • psychodietetyka w pracy z klientem.	4
3.	Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka: • składniki pokarmowe i ich funkcje, • węglowodany, białka i tłuszcze, • mikroskładniki i makroskładniki, witaminy i minerały, • rola błonnika pokarmowego, • znaczenie wody dla organizmu.	6

4.	Praktyka komponowania diet: • obliczanie zapotrzebowania energetycznego, • podstawowa przemiana materii PPM i całkowita przemiana materii CPM, • obliczanie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego, • ocena stanu odżywienia, • wywiad żywieniowy, • układanie własnego jadłospisu, • ocena jadłospisu.	8
5.	Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu: • rodzaje diet ze względu na obowiązującą nomenklaturę, • rodzaje diet, przeciwwskazania i zagrożenia, • rodzaje diet mające szczególny wpływ na redukcję masy ciała. • diety alternatywne.	4
6.	Zaburzenia odżywiania Klasyfikacja zaburzeń odżywiania: • jadłowstręt psychiczny, • żarłoczność psychiczna, • zaburzenie odżywiania z napadami niekontrolowanego objadania się, • ortoreksja, • rula dietetyka w leczeniu zaburzeń odżywiania.	4
7.	Suplementacja diety. Suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości: • suplementacja diety – fakty i mity, • suplementacja diety we wsparciu terapii otyłości, • składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie.	3
8.	Walidacja.	1
	Razem	32

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Organizacja pracy na stanowisku specjalista ds. dietetyki i odchudzania (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	12-01-2026	16:30	18:30	02:00
2 z 17 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	12-01-2026	18:45	20:45	02:00
3 z 17 Holistyka na drodze do zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowej wagi (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	19-01-2026	16:30	18:30	02:00
4 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	19-01-2026	18:45	20:45	02:00
5 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	26-01-2026	16:30	18:30	02:00
6 z 17 Składniki pokarmowe, charakterystyka i rola w żywieniu człowieka (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	26-01-2026	18:45	20:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	02-02-2026	16:30	18:30	02:00
8 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	02-02-2026	18:45	20:45	02:00
9 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	09-02-2026	16:30	18:30	02:00
10 z 17 Praktyka komponowania diet (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	09-02-2026	18:45	20:45	02:00
11 z 17 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	16-02-2026	16:30	18:30	02:00
12 z 17 Rodzaje diet i ich rola w odchudzaniu (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	16-02-2026	18:45	20:45	02:00
13 z 17 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	23-02-2026	16:30	18:30	02:00
14 z 17 Zaburzenia odżywiania (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	23-02-2026	18:45	20:45	02:00
15 z 17 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	02-03-2026	16:30	18:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Suplementacja diety (czat/rozmowa na żywo).	Cyprian Lisowski	02-03-2026	18:45	19:45	01:00
17 z 17 Walidacja – Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.	Cyprian Lisowski	02-03-2026	19:45	20:45	01:00

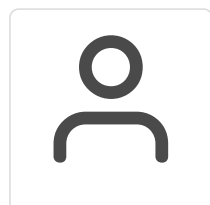
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 880,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Cyprian Lisowski

Praktyk z wieloletnim doświadczeniem, łączący wiedzę naukową z umiejętnością jej zastosowania w pracy z podopiecznymi. Od 2020 roku pracuje jako dietetyk, a od 2022 roku pełni również funkcję nauczyciela akademickiego w Katedrze Dietetyki i Badań Żywności, gdzie dzieli się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami.

Jest absolwentem studiów I stopnia na kierunku dietetyka, specjalność poradnictwo dietetyczne (2020), a także studiów II stopnia na kierunku żywienie człowieka i dietetyka (2022). Swoją wiedzę stale poszerza, uczestnicząc w konferencjach i sympozjach naukowych poświęconych żywieniu i dietetyce (2022, 2024, 2025), a także realizując liczne kursy i szkolenia branżowe (2021, 2022, 2023, 2024, 2025).

Posiada bogate doświadczenie praktyczne w prowadzeniu warsztatów z zakresu świadomego zarządzania zdrowiem, analizy składu ciała, zdrowego odżywiania oraz poradnictwa żywieniowego.

Doskonale zna programy komputerowe do układania jadłospisów, co pozwala mu skutecznie łączyć teorię z praktyką i indywidualnie dopasowywać rozwiązania dla różnych potrzeb.

Jego pasją jest edukowanie i inspirowanie do zmiany stylu życia, a misją – wspieranie uczestników w osiągnięciu zdrowia, lepszego samopoczucia i trwałych efektów w zakresie odchudzania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej w formie prezentacji ppt lub pdf.

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy kursu, którzy:

- mają ukończone 18 lat,
- mają brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (min. 80%), przystąpienie do walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie.
4. Usługa jest zwolniona z VAT-u na podst. Art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2011r. Nr 177 poz. 1054, z późn. zm.) oraz § 3 pkt 14 Rozp. MF w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013r. (Dz.U. z dnia 10.04.2018 r. Nr 701).
5. Zawarto umowę z WUP Toruń w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.
6. Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.

Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Kontakt



Patrycja Łaska

E-mail sekretariat@aktywneszkolenie.pl

Telefon (+48) 730 775 766