



## Nowoczesna dietetyka i suplementacja z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju - kurs kończy się egzaminem (kwalifikacja)

Numer usługi 2026/03/10/177796/3393943

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Kimi centrum  
szkoleniowe  
ŁUKASZ SUDOŁ

★★★★★ 4,9 / 5

267 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 16:00 h
- 📅 09.05.2026 do 10.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą zdobyć praktyczną wiedzę i kwalifikacje z zakresu dietetyki, suplementacji oraz zasad zrównoważonego żywienia. Uczestnikami mogą być zarówno osoby pracujące, jak i rozpoczynające karierę w branży zdrowia, wellness, gastronomii czy edukacji prozdrowotnej. Kurs dedykowany jest także trenerom personalnym, dietetykom, właścicielom gabinetów, pracownikom SPA oraz wszystkim, którzy chcą wspierać zdrowy styl życia swoich klientów. Program nie wymaga wcześniejszego przygotowania kierunkowego – poziom podstawowy z elementami praktyki i nowoczesnych technologii. Szkolenie rozwija również zielone kompetencje, takie jak planowanie posiłków z niskim śladem środowiskowym, ograniczanie marnowania żywności i odpowiedzialna konsumpcja – zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju i celami RSI 2030.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie zgodnie z kwalifikacją „Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju”, poprzez rozwój wiedzy z zakresu żywienia, planowania diet i suplementacji. Kurs uwzględnia zielone kompetencje, takie jak ograniczanie marnowania żywności, odpowiedzialna konsumpcja i promowanie diety niskoemisyjnej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje znaczenie zrównoważonej diety dla zdrowia i środowiska	-Uczestnik opisuje co najmniej 3 korzyści zdrowotne i ekologiczne wynikające z wdrażania zrównoważonej diety.	Test teoretyczny
Analizuje wpływ substancji antyodżywczych na zdrowie i uzasadnia sposoby ich eliminacji	-Uczestnik prawidłowo identyfikuje produkty zawierające substancje antyodżywcze i proponuje sposoby ich eliminacji w diecie.	Test teoretyczny
Formułuje zrównoważone strategie suplementacyjne	-Wymienia przykłady działań HR wspierających ekologiczną i etyczną politykę zatrudnienia.	Test teoretyczny
Wdraża innowacyjne technologie w dietetyce	- Uczestnik opisuje nowoczesne narzędzia wspierające analizę dietetyczną i monitorowanie postępów.	Test teoretyczny
Identyfikuje i ocenia ekologiczne certyfikaty żywności i suplementów	-Uczestnik rozróżnia co najmniej 3 rodzaje certyfikatów, wskazuje ich znaczenie oraz ocenia zgodność ze standardami jakości.	Test teoretyczny
Formułuje strategie zrównoważonej suplementacji	-Uczestnik wskazuje ekologiczne źródła składników w suplementach i uzasadnia ich wybór	Test teoretyczny
Analizuje wpływ sposobu żywienia na środowisko	-Uczestnik porównuje ślad środowiskowy różnych modeli żywienia i wskazuje rozwiązania niskoemisyjne	Test teoretyczny
Opisuje nowoczesne technologie wspierające dietetykę	-Uczestnik wskazuje minimum 3 narzędzia cyfrowe lub technologie AI wykorzystywane w analizie diet	Test teoretyczny
Uzasadnia znaczenie odpowiedzialności społecznej w pracy dietetyka	-Uczestnik podaje co najmniej 3 przykłady działań dietetyka promujących zdrowie, ochronę środowiska i odpowiedzialną konsumpcję	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### 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

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
<b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Fundacja My personality Skills
<b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>	Fundacja My personality Skills

## Program

Program

Spotkanie organizacyjne - nie wliczone w czas trwania usługi.

My Personality Skills Usługa rozwojowa trwa łącznie 16 godzin lekcyjnych (45 min), czyli 12 godzin zegarowych.

Przewidziano 2x 15 min przerwy.

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Szkolenie odbywa się czasowo według harmonogramu, jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Dzień 1 (08:00–14:15)

Temat dnia: Zrównoważona dieta – fundamenty żywienia i analiza składników

1. Zasady zrównoważonego żywienia i wpływ na środowisko – Rola zrównoważonej diety w zdrowiu człowieka i ochronie środowiska – Lokalne i sezonowe produkty – wpływ na ślad węglowy – Zielone kompetencje dietetyka: planowanie z myślą o zasobach i planecie
2. Makro- i mikroskładniki w planowaniu diety – Składniki odżywcze – źródła, funkcje, zapotrzebowanie – Analiza przypadków niedoborów i nadmiarów – Produkty bogate w składniki funkcjonalne i ich znaczenie w praktyce
3. Suplementacja w duchu zrównoważonego rozwoju – Zasady odpowiedzialnej suplementacji – Dobór naturalnych i ekologicznych suplementów – analiza składów
  - Suplementy a styl życia, zdrowie i wpływ środowiskowy
4. Technologie wspierające pracę dietetyka
  - Aplikacje, kalkulatory, sztuczna inteligencja w analizie diety
  - Przegląd narzędzi AI wspomagających tworzenie jadłospisów
  - Przykłady innowacyjnych rozwiązań w pracy dietetyka

Dzień 2

(08:00–14:15)

Temat dnia: Odpowiedzialność zawodowa, praktyka planowania i walidacja

#### 5. Odpowiedzialność społeczna dietetyka

- Świadoma konsumpcja i edukacja żywieniowa klientów
- Rola dietetyka w promocji zdrowia i ochronie środowiska
- Działania na rzecz SDG: zdrowie, odpowiedzialność, klimat

#### 6. Planowanie diet niskoemisyjnych i proekologicznych

- Modele diet: śródziemnomorska, planetarna, roślinna oraz innych
- Dobór produktów i technik kulinarnych sprzyjających środowisku
- Kalkulacja jadłospisów – teoria i przykłady

#### 7. Etykiety, certyfikaty i jakość produktów spożywczych

- Rozpoznawanie certyfikatów jakości i ekologicznych
- Ocena wiarygodności oznaczeń, unikanie greenwashingu
- Przykłady autentycznych certyfikatów żywności i suplementów

#### 8. Egzamin i walidacja kwalifikacji –

Zgodność szkolenia z RSI 2030 i zielonymi kompetencjami

Szkolenie odpowiada na założenia Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 – Inteligentne Śląskie, wspierając rozwój praktycznych kompetencji w obszarze zdrowego stylu życia, zielonej gospodarki oraz wykorzystania nowoczesnych technologii w edukacji żywieniowej.

Uczestnicy szkolenia przygotowani są do pracy w zawodzie w oparciu o kwalifikację „Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju”, a równocześnie rozwijają umiejętności projektowania i prowadzenia usług dietetycznych w sposób odpowiedzialny

środowiskowo, nowoczesny i zasobooszczędny. Program łączy wiedzę z zakresu planowania zrównoważonych jadłospisów, suplementacji,

edukacji konsumenckiej oraz zastosowania narzędzi cyfrowych i AI w praktyce dietetycznej.

Szkolenie kształtuje kluczowe zielone kompetencje (zgodne z ramą GreenComp i bazą ESCO), przygotowując uczestników do wdrażania proekologicznych działań w pracy indywidualnej, edukacyjnej i doradczej.

Rozwijane zielone kompetencje obejmują m.in.:

Efektywność zasobową – planowanie posiłków zgodnie z rzeczywistym zapotrzebowaniem, redukcja strat żywności, wykorzystanie lokalnych

produktów.

Zrównoważone projektowanie posiłków (eco-design) – tworzenie jadłospisów niskoemisyjnych, ograniczenie produktów wysoko przetworzonych i odzwierzęcych.

Zero waste w żywieniu – techniki ograniczania odpadów, planowanie zakupów, świadome wykorzystanie żywności.

Świadomą konsumpcję – edukacja klientów, rozpoznawanie certyfikatów i unikanie greenwashingu.

Cyfrowe narzędzia ICT – stosowanie aplikacji dietetycznych, kalkulatorów online i AI w analizie oraz planowaniu diet.

Ocena wpływu żywienia na środowisko – obliczanie śladu węglowego posiłków, uwzględnianie sezonowości i lokalności.

Zgodność z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 (PRT):

Szkolenie wpisuje się w wybrane obszary tematyczne PRT:

PRT 3 – Technologie dla środowiska

- 3.3.1 – zapobieganie powstawaniu odpadów żywnościowych i planowanie żywienia w duchu gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ)
- 3.6.1 – monitorowanie wpływu żywności na środowisko (analiza śladu węglowego i wartości ekologicznej jadłospisów)

PRT 4 – Technologie informacyjne i telekomunikacyjne

- 4.2.3 – wykorzystanie cyfrowych narzędzi w edukacji żywieniowej i planowaniu posiłków
- 4.7.10 – zastosowanie sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego w analizie danych żywieniowych

Powiązanie z Celami Zrównoważonego Rozwoju (SDG):

SDG 3 – Dobre zdrowie i jakość życia – poprzez promowanie zdrowych i zrównoważonych nawyków żywieniowych

SDG 4 – Dobra jakość edukacji – rozwój kompetencji zawodowych, ekologicznych i cyfrowych

SDG 12 – Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja – planowanie jadłospisów przyjaznych środowisku, ograniczanie marnowania żywności

SDG 13 – Działania na rzecz klimatu – redukcja śladu środowiskowego diety i praktyk dietetycznych

Dzięki nowoczesnemu podejściu i integracji dietetyki, suplementacji, ekologii i cyfryzacji, szkolenie rozwija praktyczne kompetencje zawodowe i

zielone, wpisujące się w inteligentne specjalizacje regionu, takie jak:

Zielona gospodarka, Żywność wysokiej jakości, Zdrowie i jakość życia, oraz Cyfrowa transformacja usług prozdrowotnych i edukacyjnych.

Szkolenie przygotowuje uczestników do pracy zgodnie z aktualnymi potrzebami rynku i trendami społecznymi, wspierając rozwój sektora

żywienia, suplementacji, gastronomii oraz wellness – w duchu odpowiedzialności ekologicznej, innowacyjności i zrównoważonego rozwoju.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1	MAJA KOŁTON	09-05-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 11 Moduł 2	MAJA KOŁTON	09-05-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 11 Przerwa	MAJA KOŁTON	09-05-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 11 Moduł 3	MAJA KOŁTON	09-05-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 11 Moduł 4	MAJA KOŁTON	09-05-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 11 Moduł 5	MAJA KOŁTON	10-05-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Moduł 6	MAJA KOŁTON	10-05-2026	09:30	12:00	02:30
8 z 11 Przerwa	MAJA KOŁTON	10-05-2026	12:00	12:15	00:15
9 z 11 Moduł 7	MAJA KOŁTON	10-05-2026	12:15	13:15	01:00
10 z 11 Podsumowanie	MAJA KOŁTON	10-05-2026	13:15	13:30	00:15
11 z 11 Egzamin walidacja	-	10-05-2026	13:30	14:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## MAJA KOŁTON

Trenerka z wykształceniem kierunkowym i doświadczeniem praktycznym w obszarze dietetyki klinicznej oraz edukacji zdrowotnej. Absolwentka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach, gdzie ukończyła studia licencjackie na kierunku dietetyka kliniczna. Na codzień pracuje jako trener odżywiania w klubie Dobre&Zdrowe w Katowicach, gdzie wspiera klientów w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i poprawie jakości życia. W swojej pracy stawia na holistyczne podejście – uwzględnia styl życia, potrzeby organizmu oraz emocjonalny kontekst odżywiania. Łączy wiedzę teoretyczną z praktycznym podejściem do pracy z klientem indywidualnym. W działalności szkoleniowej koncentruje się na przekazywaniu rzetelnych informacji żywieniowych, promowaniu zrównoważonej diety i rozwoju praktycznych kompetencji. Systematycznie aktualizuje swoją wiedzę w zakresie dietetyki i suplementacji, uczestnicząc w kursach branżowych i śledząc najnowsze rekomendacje żywieniowe. Dzięki codziennej pracy z klientami na bieżąco reaguje na zmieniające się potrzeby rynku oraz rozwój trendów prozdrowotnych i proekologicznych. Trener ma doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera - prezentacja, skrypt szkoleniowy (materiały w formie elektronicznej)

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie

### Informacje dodatkowe

Walidacja przeprowadzona w formie testu wiedzy on-line. Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO. Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Podstawa do zwolnienia z usługi z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku.

## Warunki techniczne

Uczestnicy muszą posiadać dostęp do urządzeń mobilnych (laptop, smartfon) lub komputera, aby skorzystać ze szkolenia w formie zdalnej (system ZOOM) PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym. OKRES WAŻNOŚCI LINKU: zgodnie z harmonogramem szkolenia. Link do szkolenia zostanie udostępniony uczestnikom oraz operatorowi (w celu ewentualnej wizyty monitoringowej) drogą mailową nie później niż 3 dni przed rozpoczęciem usługi. MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G) NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, SYSTEMY OBSŁUGUJĄCE W/W OPROGRAMOWANIE ORAZ APLIKACJĘ ZOOM: macOS, Windows, Linux oraz Chrome PWA, a dla aplikacji mobilnej Zoom systemy iOS i Android, a w szczególności: System operacyjny macOS X w wersji 10.10 lub nowszej System Windows 11\* \*Uwaga: system Windows 11 jest obsługiwany w wersji 5.9.0 lub nowszej. Windows 10\* \*Uwaga: w przypadku urządzeń z

systemem operacyjnym Windows 10 obowiązuje wersja Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany. System operacyjny Windows w wersji 8 lub 8.1 System operacyjny Windows 7 System operacyjny Ubuntu w wersji 12.04 lub nowszej System operacyjny Mint w wersji 17.1 lub nowszej System operacyjny Red Hat Enterprise Linux w wersji 6.4 lub nowszej System operacyjny Oracle Linux w wersji 6.4 lub nowszej System operacyjny CentOS w wersji 6.4 lub nowszej Oprogramowanie Fedora w wersji 21 lub nowszej Oprogramowanie OpenSUSE w wersji 13.2 lub nowszej System operacyjny ArchLinux (tylko w wersji 64-bitowej) Obsługiwany tablet i urządzenia mobilne: Urządzenia z systemem Android i iOS Urządzenia BlackBerry Urządzenie Surface w wersji PRO 2 lub nowszej z systemem operacyjnym Windows w wersji 8.1 lub nowszej Uwaga: W przypadku komputerów typu tablet z systemem operacyjnym Windows 10 obowiązuje wersja Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany. Komputery tabletowe obsługują tylko klienta Desktop Client. MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączane na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofo

## Kontakt



**Sara Sudół**

**E-mail** [kimicentrumszkoleniowe@wp.pl](mailto:kimicentrumszkoleniowe@wp.pl)

**Telefon** (+48) 515 002 128