



Kurs Podstawy dietetyki (wakacyjny kurs praktyczny dla początkujących)

Numer usługi 2026/05/01/143000/3529484

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 4,5 / 5

26 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:00 h

📅 19.09.2026 do 04.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych zainteresowanych tematyką zdrowego stylu życia, żywienia i dietetyki – zarówno rozpoczynających karierę zawodową w tym obszarze, jak i specjalistów pragnących poszerzyć swoje kompetencje (m.in. dietetyków, trenerów personalnych, edukatorów zdrowia, fizjoterapeutów, kosmetologów, pielęgniarek, lekarzy). Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, a także „Małopolski pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”. Szkolenie skierowane jest również do osób zainteresowanych rozwijaniem zielonych kompetencji związanych ze zrównoważoną konsumpcją żywności, ograniczaniem marnowania żywności oraz wspieraniem celów zielonej gospodarki poprzez świadome wybory żywieniowe.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2026

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30

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 uczestnika do zdobycia wiedzy i umiejętności z zakresu podstaw dietetyki, zdrowego stylu życia oraz zasad zrównoważonej konsumpcji żywności, umożliwiających podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych wspierających zdrowie człowieka i środowiska naturalnego.

Szkolenie przygotowuje uczestników do stosowania zasad zdrowego żywienia zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju, ograniczania marnowania żywności, wyboru produktów lokalnych i sezonowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki, zdrowego stylu życia oraz profilaktyki zdrowotnej.	Uczestnik poprawnie udziela odpowiedzi na pytania testowe dotyczące podstawowych pojęć i zasad zdrowego stylu życia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje rolę czynników stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen, stres) w kontekście zdrowia i metabolizmu.	Uczestnik poprawnie identyfikuje wpływ poszczególnych czynników stylu życia na zdrowie w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia zasady Evidence-Based Medicine oraz hierarchię badań naukowych stosowanych w dietetyce.	Uczestnik poprawnie rozróżnia rodzaje badań naukowych i poziomy ich wiarygodności w teście teoretycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne źródła informacji dotyczących żywienia.	Uczestnik poprawnie wskazuje wiarygodne źródła informacji żywieniowych w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego i bilansowania makroskładników.	Uczestnik poprawnie odpowiada na pytania testowe dotyczące zasad obliczeń energetycznych i bilansowania diety.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik interpretuje podstawowe pojęcia związane z bilansowaniem jadłospisu i planowaniem diety.	Uczestnik poprawnie interpretuje przykładowe opisy teoretyczne jadłospisów w teście.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia zasady racjonalnej suplementacji oraz najczęstsze błędy w jej stosowaniu.	Uczestnik poprawnie wskazuje zasady i ograniczenia suplementacji w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia znaczenie czynników psychologicznych w kształtowaniu nawyków żywieniowych.	Uczestnik poprawnie identyfikuje czynniki psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe w teście teoretycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia wpływ sposobu żywienia na środowisko naturalne.	Uczestnik poprawnie identyfikuje zależności pomiędzy produkcją żywności, sposobem żywienia a wpływem na środowisko naturalne w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zasady zrównoważonej konsumpcji żywności.	Uczestnik poprawnie wskazuje zasady zrównoważonej konsumpcji żywności w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje sposoby ograniczania marnowania żywności w gospodarstwie domowym.	Uczestnik poprawnie identyfikuje działania ograniczające marnowanie żywności w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia znaczenie produktów lokalnych i sezonowych w kontekście zdrowia i ochrony środowiska.	Uczestnik poprawnie wskazuje korzyści wynikające z wyboru produktów lokalnych i sezonowych w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik omawia znaczenie świadomych wyborów konsumenckich w budowaniu zrównoważonych systemów żywnościowych.	Uczestnik poprawnie rozpoznaje przykłady świadomych wyborów konsumenckich wspierających zrównoważony rozwój w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program usługi szkoleniowej

Czas trwania: 30 godzin dydaktycznych, w tym 7 h teoretycznych oraz 23 h warsztatowe (22,5 godziny zegarowe zajęć dydaktycznych w tym na ostatnich zajęciach walidacja efektów kształcenia w formie testu wiedzy trwający 15 minut. Walidacja wliczona w cenę oraz czas trwania usługi).

Przerwy: Zajęcia odbywają się bez przerw.

Podstawa zaliczenia:

Uczestnictwo w minimum 80% godzin dydaktycznych oraz uzyskanie pozytywnego wyniku (min. 70% poprawnych odpowiedzi) z automatycznego testu wiedzy weryfikującego efekty uczenia się.

Dni odbywania się zajęć:

Wybrane dni w tygodniu oraz weekendy (soboty i/lub niedziele).

Informacja organizacyjna:

Organizator szkolenia zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie oraz harmonogramie usługi szkoleniowej, z zachowaniem liczby godzin oraz zakresu merytorycznego.

Program szkolenia:

1. Wprowadzenie do dietetyki i profilaktyki zdrowia (5 godz.)

Zasady zdrowego stylu życia, znaczenie profilaktyki, snu, aktywności fizycznej i diagnostyki.

Omówienie roli hormonów, stresu i rytmu dobowego w kontekście metabolizmu i kontroli masy ciała.

Przegląd podstawowych pojęć z zakresu zdrowego odżywiania i dietoprofilaktyki.

Związek między zdrowym żywieniem a zrównoważonym rozwojem. Wpływ produkcji i konsumpcji żywności na środowisko naturalne.

2. Evidence-Based Medicine (EBM) w dietetyce (5 godz.)

Zasady podejścia opartego na dowodach naukowych (EBM).

Hierarchia badań naukowych, krytyczna analiza źródeł i interpretacja wyników.

Rozróżnianie wiarygodnych i niewiarygodnych informacji dotyczących żywienia.

Obalanie popularnych mitów żywieniowych w oparciu o literaturę naukową.

3. Podstawowe obliczenia w dietetyce (5 godz.)

Zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego (PPM, CPM) oraz bilansu makroskładników i błonnika.

Wykorzystanie dostępnych kalkulatorów, aplikacji i narzędzi w pracy dietetyka.

Ćwiczenia praktyczne z planowania energetycznego i procentowego udziału składników pokarmowych.

4. Bilansowanie jadłospisów i planowanie diety (5 godz.)

Opracowywanie przykładowych jadłospisów w oparciu o wytyczne żywieniowe i zapotrzebowanie energetyczne.

Praca z narzędziami i aplikacjami: DietetykPro, Fitatu, Koło Kalorii, Tabele Kaloryczne, Talerze Zdrowia.

Analiza przykładowych przypadków pacjentów, omówienie błędów i ocena poprawności diety.

Planowanie jadłospisów z wykorzystaniem produktów lokalnych, sezonowych oraz zasad ograniczania marnowania żywności.

5. Suplementacja (5 godz.)

Zasady racjonalnej suplementacji: witamina D3, kwasy omega-3 i inne składniki wspierające organizm.

Rola suplementów w prewencji i leczeniu chorób dietozależnych.

Omówienie błędów, interakcji i nadużyć w suplementacji.

Deбата swobodna: „Czy suplementacja jest konieczna w zdrowej diecie?”

Racjonalna konsumpcja suplementów oraz ograniczanie nadmiernego wykorzystania produktów i opakowań.

6. Psychodietetyka w praktyce (4,75 godz.)

Psychologiczne aspekty odżywiania – motywacja, emocje a jedzenie, praca z przekonaniami i schematami.

Techniki zmiany nawyków żywieniowych i budowanie trwałej relacji z jedzeniem (mindful eating).

Techniki pracy z pacjentem nad zmianą nawyków żywieniowych.

Dyskusja i podsumowanie – jak skutecznie wspierać proces zmiany stylu życia.

Budowanie trwałych nawyków wspierających zdrowie oraz odpowiedzialną konsumpcję żywności.

7. Walidacja efektów kształcenia (0,25 godz.)

Walidacja efektów kształcenia zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do dietetyki i profilaktyki zdrowia - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	PAWEŁ HOROWSKI	19-09-2026	16:00	19:45	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Evidence-Based Medicine (EBM) w dietetyce - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	PAWEŁ HOROWSKI	20-09-2026	16:00	19:45	03:45
3 z 7 Podstawowe obliczenia w dietetyce - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	PAWEŁ HOROWSKI	25-09-2026	15:00	18:45	03:45
4 z 7 Bilansowanie jadłospisów i planowanie diety - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	PAWEŁ HOROWSKI	26-09-2026	15:00	18:45	03:45
5 z 7 Suplementacja - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	PAWEŁ HOROWSKI	03-10-2026	10:00	13:45	03:45
6 z 7 Psychodietetyka w praktyce - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	PAWEŁ HOROWSKI	04-10-2026	10:00	13:30	03:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 Walidacja efektów kształcenia (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	PAWEŁ HOROWSKI	04-10-2026	13:30	13:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ HOROWSKI

mgr inż. Paweł Horowski – dietetyk, psychodietetyk i trener z wieloletnim doświadczeniem. Absolwent studiów II stopnia z dietetyki oraz I stopnia z technologii żywności. Ukończył studia podyplomowe z psychodietetyki, dietetyki pediatrycznej i zarządzania jakością oraz Studium Dialogu Motywującego. Zrealizował ponad 11 000 konsultacji i 967 h szkoleń. Właściciel firmy Dietetyk Paweł Horowski oraz Akademii PROGRESJA, działa w systemie ISO 9001:2015 i we współpracy z Fundacją My PS (walidacja ZRK). Prowadzący posiada aktualne doświadczenie zawodowe i szkoleniowe zdobywane w ciągu ostatnich 5 lat (2020–2025). Osoba prowadząca zajęcia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały dydaktyczne (prezentacje, mini-skrypt),
- przykładowe jadłospisy i tabele produktów,
- zestaw ćwiczeń praktycznych i zadań obliczeniowych,
- indywidualny login i hasło do platformy Moodle, na której udostępnione są materiały szkoleniowe; dostęp do platformy i materiałów utrzymywany jest przez 365 dni od dnia zakończenia szkolenia,
- certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym przez Akademię PROGRESJA (Dietetyk Paweł Horowski). 1 h dydaktyczna = 45 min, łącznie 30 h dydaktycznych.

Warunkiem ukończenia jest udział w min. 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku testu wiedzy. Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia. Frekwencja potwierdzana na podstawie list obecności oraz raportów logowania (MS Teams/Zoom).

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Zawarto umowę z WUP w Krakowie w ramach projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu „Kierunek Rozwój”.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Usługi dedykowane również uczestnikom innych programów dofinansowań.

Usługa zwolniona z VAT (art. 113 ust. 1 ustawy o VAT). Cena usługi jest ceną końcową uczestnika.

W przypadku niepełnego pokrycia kosztów zobowiązany w postaci bonów szkoleniowych wymagana jest dopłata różnicy.

Warunki techniczne

Uczestnik korzysta wyłącznie z ogólnodostępnych, darmowych narzędzi wykorzystywanych w pracy dietetyka:

DietetykPro (wersja demo), Fitatu, Koło Kalorii, Tabele Kaloryczne online oraz kalkulatory zapotrzebowania energetycznego.

Nie jest wymagane instalowanie płatnego oprogramowania.

Szkolenie prowadzone zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom. Najpóźniej na 1 dzień dni przed rozpoczęciem szkoleniem Uczestnicy otrzymają dane do logowania (login i hasło wraz z instrukcją).

Szkolenie prowadzone online za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom.

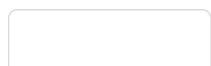
Zajęcia prowadzone za pośrednictwem MS Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

Alternatywnie Zoom: <https://zoom.us>

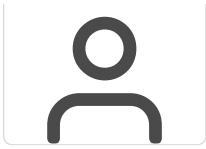
Wymagania sprzętowe: komputer/laptop z kamerą i mikrofonem, stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s), przeglądarka Chrome/Edge/Brave.

Materiały szkoleniowe udostępniane w wersji elektronicznej (PDF).

Kontakt



PAWEŁ HOROWSKI



E-mail pawel@dietetyk-horowski.pl

Telefon (+48) 501 473 102