



Planowanie żywienia wspierającego zdrowe starzenie - mikrobiota jelitowa, polifenole i zdrowe tłuszcze w praktyce

Numer usługi 2026/06/02/194381/3603566

6 457,50 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

403,59 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Celebrity Lashes

Dominika

Soboczyńska

★★★★★ 4,9 / 5

173 oceny

📍 Jaworzno

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 25.07.2026 do 28.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe zainteresowane zdobyciem kwalifikacji w zakresie planowania żywienia wspierającego zdrowe starzenie, w szczególności opiekunowie osób starszych, pracownicy domów pomocy społecznej, klubów seniora, placówek opiekuńczych, organizacji pozarządowych oraz osoby świadczące lub planujące świadczyć usługi wspierające seniorów. Szkolenie skierowane jest również do osób chcących poszerzyć kompetencje wykorzystywane w pracy z osobami po 60. roku życia. Uczestnik powinien posiadać podstawowe umiejętności uczenia się i analizy informacji. Do udziału w szkoleniu nie jest wymagane wykształcenie kierunkowe ani doświadczenie zawodowe w obszarze dietetyki.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 do samodzielnego planowania żywienia wspierającego zdrowe starzenie z wykorzystaniem wiedzy dotyczącej mikrobioty jelitowej, polifenoli, zdrowych tłuszczów oraz jakości żywności. Uczestnik będzie potrafił analizować produkty spożywcze, dobierać składniki wspierające zdrowie osób starszych oraz opracowywać jadłospisy uwzględniające potrzeby żywieniowe seniorów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Charakteryzuje zależności pomiędzy mikrobiotą jelitową, składnikami bioaktywnymi żywności a procesem zdrowego starzenia.	omawia rolę mikrobioty jelitowej w funkcjonowaniu organizmu człowieka,	Test teoretyczny	
	charakteryzuje znaczenie polifenoli, błonnika pokarmowego oraz żywności fermentowanej w żywieniu osób starszych,	Test teoretyczny	
	omawia wpływ zdrowych tłuszczów, w tym DHA i EPA, na organizm osób po 60. roku życia.	Test teoretyczny	
Charakteryzuje zasady żywienia wspierającego zdrowe starzenie.	omawia założenia diety śródziemnomorskiej oraz diety MIND,	Test teoretyczny	
	charakteryzuje znaczenie wybranych składników odżywczych w żywieniu osób starszych,	Test teoretyczny	
	omawia zasady sezonowości, lokalności i jakości żywności w planowaniu żywienia.	Test teoretyczny	
Analizuje produkty spożywcze pod kątem ich przydatności w żywieniu osób starszych.	identyfikuje produkty będące źródłem polifenoli, błonnika, DHA i EPA,	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
	analizuje etykiety produktów spożywczych pod kątem ich wartości odżywczej,	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
	ocenia przydatność produktów spożywczych w żywieniu osób po 60. roku życia.		Test teoretyczny
			Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera produkty spożywcze wspierające zdrowe starzenie.	dobiera produkty wspierające mikrobiotę jelitową,	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera źródła zdrowych tłuszczów odpowiednio do założeń żywieniowych,	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	komponuje zestaw produktów zgodny z zasadami zdrowego żywienia osób starszych.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opracowuje jadłospis wspierający zdrowe starzenie.	planuje posiłki z uwzględnieniem potrzeb żywieniowych osób starszych,	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opracowuje jednodniowy lub tygodniowy jadłospis wykorzystujący produkty wspierające mikrobiotę jelitową oraz zdrowe starzenie,	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	uwzględnia zasady racjonalnego gospodarowania żywnością podczas planowania jadłospisu.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące planowania żywienia osób starszych zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.	uzasadnia dobór produktów wykorzystanych podczas opracowywania jadłospisu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	uwzględnia potrzeby żywieniowe osób starszych podczas planowania posiłków,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	ocenia opracowany jadłospis pod kątem zgodności z zasadami zdrowego żywienia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

DZIEŃ I

Moduł 1. Mikrobiota jelitowa a zdrowe starzenie

- rola mikrobioty jelitowej w funkcjonowaniu organizmu człowieka,
- wpływ mikrobioty na odporność, metabolizm i procesy starzenia,
- znaczenie błonnika pokarmowego,
- produkty wspierające rozwój korzystnych bakterii jelitowych,
- żywność fermentowana w żywieniu osób starszych.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza własnych nawyków żywieniowych pod kątem wspierania mikrobioty jelitowej,
- identyfikacja produktów wspierających mikrobiotę.

Moduł 2. Polifenole i składniki bioaktywne w żywieniu osób starszych

- charakterystyka polifenoli,
- źródła polifenoli w żywności,
- znaczenie polifenoli dla zdrowia osób starszych,
- różnorodność produktów roślinnych w codziennej diecie,
- składniki bioaktywne wspierające zdrowe starzenie.

Ćwiczenia praktyczne:

- identyfikacja produktów bogatych w polifenole,
- analiza wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych.

Moduł 3. Zdrowe tłuszcze w codziennym żywieniu

- oliwa extra virgin i oleje tłoczone na zimno,
- kwasy tłuszczowe omega-3,
- DHA i EPA – znaczenie dla zdrowia osób starszych,
- wpływ tłuszczów na organizm człowieka,
- zasady przechowywania i stosowania tłuszczów.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza etykiet produktów,
- dobór źródeł zdrowych tłuszczów do codziennej diety.

Moduł 4. Warsztat żywieniowy

- komponowanie posiłków wspierających zdrowe starzenie,
- dobór produktów wspierających mikrobiotę jelitową,
- wykorzystanie produktów bogatych w polifenole,
- zastosowanie zdrowych tłuszczów w codziennym żywieniu.

Ćwiczenia praktyczne:

- przygotowanie przykładowych zestawów posiłków,
- opracowanie modelowego talerza żywieniowego osoby starszej.

DZIEŃ II

Moduł 5. Zasady żywienia wspierającego zdrowe starzenie

- dieta śródziemnomorska,
- dieta MIND,
- znaczenie witamin i składników mineralnych w żywieniu osób starszych,
- ograniczanie spożycia żywności wysokoprzetworzonej,
- planowanie zbilansowanych posiłków.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza jadłospisów,
- ocena zgodności jadłospisów z zasadami zdrowego żywienia.

Moduł 6. Analiza produktów spożywczych

- interpretacja etykiet żywności,
- ocena jakości produktów spożywczych,
- identyfikacja źródeł składników wspierających zdrowe starzenie
- porównywanie wartości odżywczej produktów.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza rzeczywistych etykiet produktów,
- ocena przydatności produktów w żywieniu osób starszych.

Moduł 7. Planowanie żywienia osób starszych

- zasady planowania jadłospisów,
- dobór produktów do potrzeb żywieniowych osób po 60 roku życia,
- racjonalne gospodarowanie żywnością,
- organizacja zakupów i przygotowywania posiłków.

Ćwiczenia praktyczne:

- opracowanie planu żywieniowego,
- dobór produktów do założeń żywieniowych.

Moduł 8. Projekt końcowy

- opracowanie jadłospisu wspierającego zdrowe starzenie,
- dobór produktów wspierających mikrobiotę jelitową,
- wykorzystanie źródeł polifenoli, DHA, EPA i zdrowych tłuszczów,
- prezentacja i omówienie opracowanego projektu.

Warunki organizacyjne

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej. Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w grupach zadaniowych. Organizator zapewnia salę szkoleniową wyposażoną w stanowiska umożliwiające realizację części teoretycznej i praktycznej, materiały dydaktyczne, przykładowe etykiety produktów spożywczych, karty pracy oraz materiały niezbędne do wykonania ćwiczeń praktycznych. Każdy uczestnik realizuje zadania samodzielnie. Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko pracy umożliwiające realizację ćwiczeń i zadań walidacyjnych.

Sposób organizacji walidacji

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu części dydaktycznej usługi przez podmiot zewnętrzny - Fundację My Personality Skills, z zachowaniem rozdzielności funkcji procesu kształcenia i walidacji. Proces walidacji obejmuje test teoretyczny oraz obserwację w warunkach rzeczywistych. Test teoretyczny służy weryfikacji efektów uczenia się z zakresu wiedzy, natomiast obserwacja w warunkach rzeczywistych służy weryfikacji efektów z zakresu umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Część dydaktyczna oraz walidacja realizowane są w dniach 25-26.07.2026 r. Termin realizacji usługi obejmuje również okres oczekiwania na wynik walidacji oraz wydanie dokumentu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji przez Fundację My Personality Skills. Czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 2 dni roboczych od dnia zakończenia walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1. Mikrobiota jelitowa a zdrowe starzenie	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	25-07-2026	08:00	10:30	02:30
2 z 13 -	Przerwa	-	25-07-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 13 Moduł 2. Polifenole i składniki bioaktywne w żywieniu osób starszych	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	25-07-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 13 -	Przerwa	-	25-07-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 13 Moduł 3. Zdrowe tłuszcze w codziennym żywieniu	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	25-07-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 13 Moduł 4. Warsztat żywieniowy – komponowanie posiłków wspierających zdrowe starzenie	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	25-07-2026	14:30	16:00	01:30
7 z 13 Moduł 5. Zasady żywienia wspierającego o zdrowe starzenie	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	26-07-2026	08:00	10:30	02:30
8 z 13 -	Przerwa	-	26-07-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Moduł 6. Analiza produktów spożywczych	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	26-07-2026	11:00	12:30	01:30
10 z 13 -	Przerwa	-	26-07-2026	12:30	13:00	00:30
11 z 13 Moduł 7. Planowanie żywienia osób starszych	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	26-07-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 13 Moduł 8. Projekt końcowy – opracowanie jadłospisu wspierającego o zdrowe starzenie	Zajęcia	DOMINIKA SOBOCZYŃSK A	26-07-2026	14:00	15:00	01:00
13 z 13 -	Walidacja	-	26-07-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	403,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	430,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	350,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	123,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOMINIKA SOBOCZYŃSKA

Dominika Soboczyńska jest absolwentką kierunku Dietetyka Kliniczna ukończonego w 2018 r. w Śląskiej Wyższej Szkole Medycznej w Katowicach. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z żywieniem człowieka, profilaktyką zdrowotną oraz edukacją żywieniową osób dorosłych. W czerwcu 2026 r. ukończyła szkolenia „Żywienie osób starszych” oraz „Bilansowanie diet wegetariańskich”, poszerzając kompetencje w zakresie planowania żywienia dla grup o szczególnych potrzebach żywieniowych i zdrowotnych.

W swojej działalności wykorzystuje wiedzę z zakresu zasad racjonalnego żywienia, komponowania zbilansowanych jadłospisów, profilaktyki chorób dietozależnych oraz kształtowania prozdrowotnych nawyków żywieniowych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu działań edukacyjnych dla osób dorosłych, w tym uczestników projektów współfinansowanych ze środków europejskich. Równoległe od 2015 r. prowadzi działalność szkoleniową. W latach 2021–2025 realizowała autorskie szkolenia dla osób dorosłych, w tym usługi dofinansowane ze środków UE, a od 2023 r.

pełni funkcję walidatora efektów uczenia się w projektach szkoleniowych. Systematycznie podnosi kwalifikacje zawodowe, uczestnicząc również w szkoleniach z zakresu ESG, GOZ i nowych technologii.

Osoba prowadząca usługę posiada kwalifikacje i doświadczenie zawodowe zgodne z tematyką usługi, zdobyte i aktualizowane w okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- autorski skrypt szkoleniowy dotyczący planowania żywienia wspierającego zdrowe starzenie,
- karty pracy do analizy produktów spożywczych i planowania jadłospisów,
- materiały pomocnicze dotyczące mikrobioty jelitowej, polifenoli oraz zdrowych tłuszczów,
- wzory jadłospisów i planów żywieniowych dla osób starszych,
- zestawienie źródeł składników wspierających zdrowe starzenie,
- materiały dydaktyczne w wersji papierowej lub elektronicznej.

Informacje dodatkowe

Dostawca zapewnia dostępność usługi zgodnie ze Standardami dostępności 2021–2027 w przypadku zapewnienia szczególnych potrzeb prosimy o kontakt.

Dostawca usług korzysta ze zwolnienia z VAT wynikającego z § 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.

Zwolnienie ma zastosowanie w związku z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych. Dostawca usług wystawi dokument księgowy ze stawką „zw.”.

Adres

ul. Farna 12/-
43-600 Jaworzno
woj. śląskie
poziom -1

Kontakt



DOMINIKA SOBOCZYŃSKA

E-mail dominika.soboczynska@poczta.fm

Telefon (+48) 730 003 526