



## Szkolenie: Zbilansowana dieta dla seniorów – kształtowanie zdrowych i zrównoważonych wyborów żywieniowych.

Numer usługi 2026/06/03/174195/3607649

6 396,00 PLN brutto  
5 200,00 PLN netto  
399,75 PLN brutto/h  
325,00 PLN netto/h  
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"DELTA" SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

605 ocen

📍 Brenna

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 05.08.2026 do 06.08.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest do seniorów, osób dorosłych oraz osób przygotowujących się do wieku senioralnego. Z oferty mogą skorzystać również opiekunowie osób starszych, osoby pracujące w obszarze zdrowia, edukacji i usług społecznych, a także osoby zainteresowane profilaktyką zdrowotną oraz racjonalnym żywieniem.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 i bilansowania jadłospisów dla osób starszych z uwzględnieniem profilaktyki sarkopenii, osteoporozy, chorób sercowo-naczyniowych oraz wybranych chorób dietozależnych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zmiany fizjologiczne i metaboliczne zachodzące u osób po 55. roku życia, w tym w okresie menopauzy i andropauzy.	Uczestnik wskazuje i opisuje kluczowe zmiany metaboliczne i hormonalne związane z wiekiem oraz ich wpływ na potrzeby żywieniowe.	Test teoretyczny
Charakteryzuje aktualne zalecenia żywieniowe dla osób dorosłych i starszych	Uczestnik identyfikuje podstawowe zasady prawidłowego żywienia osób po 55. roku życia.	Test teoretyczny
Charakteryzuje założenia i podstawowe cechy diet stosowanych u osób starszych (przeciwzapalnej, DASH, niskowęglowodanowej, bogatobiałkowej, planetarnej, wegetariańskiej i wegańskiej).	Uczestnik rozróżnia diety, wskazuje ich główne założenia, zalety i ograniczenia w kontekście wieku 55+.	Test teoretyczny
Analizuje wpływ spożycia żywności wysokoprzetworzonej (UPF) na zdrowie metaboliczne i hormonalne osób starszych.	Uczestnik wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nadmiernego spożycia UPF oraz proponuje sposoby ich ograniczania	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje zbilansowany jadłospis dla osoby po 55. roku życia, z uwzględnieniem zapotrzebowania na energię i białko.	Uczestnik przygotowuje jadłospis zgodny z zasadami prawidłowego żywienia oraz dostosowany do wieku i potrzeb osoby starszej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera i proponuje odpowiedni model żywienia oraz stylu życia w okresie menopauzy i andropauzy	Uczestnik prawidłowo dobiera model żywienia oraz stylu życia do opisanego przypadku, uwzględniając zmiany hormonalne i stan zdrowia	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady racjonalnego planowania zakupów i niemarnowania żywności w gospodarstwie domowym.	Uczestnik proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie żywności i racjonalizujące zakupy spożywcze.	Analiza dowodów i deklaracji
Kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Wskazuje kryteria prawidłowej komunikacji interpersonalnej	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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

## Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

# Program

## Moduł 1. Żywnienie osób starszych – aspekty fizjologiczne

- proces starzenia się organizmu
- zmiany metaboliczne i hormonalne
- zapotrzebowanie energetyczne i odżywcze
- profilaktyka chorób dietozależnych

## Moduł 2. Charakterystyka diet stosowanych u osób dorosłych i starszych

- dieta przeciwzapalna
- dieta DASH
- dieta niskowęglowodanowa
- dieta bogatobiałkowa – znaczenie w profilaktyce sarkopenii, bezpieczeństwo stosowania, źródła białka
- dieta planetarna
- dieta wegetariańska
- dieta wegańska

*Moduł ma charakter edukacyjny i nie stanowi indywidualnej porady dietetycznej ani terapii żywieniowej.*

## Moduł 3. Dieta i styl życia w okresie menopauzy i andropauzy

- Znaczenie zdrowej diety i stylu życia seniorów
- zastosowanie poznanych modeli diet w okresie menopauzy i andropauzy
- rola białka, wapnia, witaminy D i tłuszczów w diecie osób starszych
- zapobieganie sarkopenii, osteoporozie i chorobom sercowo-naczyniowym

## Moduł 4. Żywność wysokoprzetworzona (UPF) – zagrożenia zdrowotne

- definicja i klasyfikacja żywności UPF
- wpływ UPF na zdrowie w aspekcie metabolicznym i hormonalnym
- strategie ograniczania UPF w diecie osób starszych

## Moduł 5. Czytanie etykiet produktów spożywczych

- interpretacja składu produktów spożywczych
- charakterystyka dodatków do żywności – zagrożenia zdrowotne
- warsztaty analizy etykiet produktów spożywczych

## Moduł 6. Warsztaty – tworzenie jadłospisu dla seniorów

- zasady planowania posiłków
- bilansowanie jadłospisów z uwzględnieniem białka
- jadłospisy przy wybranych chorobach dietozależnych
- praca warsztatowa uczestników

## Moduł 7. Zrównoważony rozwój i system żywnościowy

- wpływ przemysłu spożywczego na zdrowie i środowisko
- rolnictwo ekologiczne
- znaczenie lokalnych producentów żywności
- odpowiedzialne wybory konsumenckie

## Moduł 8. Zero waste w gospodarstwie domowym

- planowanie zakupów
- przechowywanie żywności
- racjonalne wykorzystanie resztek

#### Walidacja wewnętrzna:

- Test teoretyczny – test pisemny, jednokrotnego wyboru składający się z 16 pytań, aby uzyskać wynik pozytywny należy mieć minimum 10 poprawnych odpowiedzi.
- Analiza dowodów i deklaracji - ocena przygotowanej przez uczestnika charakterystyki zagrożeń, propozycji sposobów ich ograniczania, doboru modelu żywienia oraz rozwiązań ograniczających marnowanie żywności i racjonalizujących zakupy spożywcze.
- Obserwacja w warunkach rzeczywistych - ocena pracy kandydata przez walidatora podczas wykonywania zadań zgodnych z opisanymi efektami uczenia się w realnym środowisku pracy. Obserwacja może być uzupełniana o wywiad spontaniczny lub ustrukturyzowany.

**Walidacja zewnętrzna** przeprowadzona w formie testu. Wynik walidacji znany jest w dniu jej przeprowadzenia, tj. ostatni dzień usługi.

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników.

Zajęcia teoretyczne 9 h , zajęcia praktyczne 3 h 15 minut , przerwy 2 h, walidacja 1h 45 minut

Egzamin pozwoli uczestnikom na uzyskanie certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje w zakresie: **"Animatorski tryb życia"**

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Moduł 1. Żywnienie osób starszych – aspekty fizjologiczne	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	05-08-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 17</b> -	Przerwa	-	05-08-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 17</b> Moduł 2. Charakterystyka diet	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	05-08-2026	11:15	13:00	01:45
<b>4 z 17</b> -	Przerwa	-	05-08-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 17 Moduł 3. Dieta i styl życia w okresie menopauzy i andropauzy	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	05-08-2026	13:30	16:00	02:30
6 z 17 -	Przerwa	-	05-08-2026	16:00	16:15	00:15
7 z 17 Moduł 3. Dieta i styl życia w okresie menopauzy i andropauzy	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	05-08-2026	16:15	17:00	00:45
8 z 17 Moduł 4. Żywność wysokoprzetworzona (UPF)	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	06-08-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 17 -	Przerwa	-	06-08-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 17 Moduł 5. Czytanie etykiet	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	06-08-2026	11:15	12:00	00:45
11 z 17 Moduł 6. Warsztaty – tworzenie jadłospisu dla seniorów	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	06-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 17 -	Przerwa	-	06-08-2026	13:00	13:30	00:30
13 z 17 Moduł 7. Zrównowagony rozwój i system żywnościowy	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	06-08-2026	13:30	14:00	00:30
14 z 17 Moduł 8. Zero waste w gospodarstwie domowym	Zajęcia	ANNA JASIŃSKA	06-08-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 17 -	Przerwa	-	06-08-2026	15:00	15:15	00:15
16 z 17 -	Walidacja	-	06-08-2026	15:15	16:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 17 -	Walidacja	-	06-08-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:15
w tym suma godzin walidacji	01:45
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 z 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	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	399,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto 153,75 PLN

W tym koszt certyfikowania netto 125,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANNA JASIŃSKA

Od ponad 5 lat prowadzenie poradnictwa dietetycznego, w tym we własnym gabinecie Nutrilife Support. Koordynator zadań w projekcie: "Miasto Przestrzenią Rozwoju". organizacja konferencji prasowych oraz kilkudniowych dla ponad 100 uczestników np: "Dostępność instytucji publicznych i obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami". Udział w konferencjach lekarskich i położniczych oraz prezentowanie materiałów promocyjnych. Prowadzenie wykładów i prelekcji medycznych. Ukończone studia z zakresu Dietetyki i planowania żywienia na WSNS w Lublinie oraz z zakresu Gospodarki Odpadami na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Kwalifikacje nabyte w ostatnich 5 latach : Ukończone kursy: „Gospodarka obiegu zamkniętego w praktyce”, „Transformacja energetyczna”. Pasjonatka zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Ukończyła prace licencjackie i magisterskie na wydziale Biologii w Katedrze Dydaktyki Biologii i Katedrze Ekologii Uniwersytetu Śląskiego. Rozpoczęte studia magisterskie na kierunku Dietetyka kliniczna.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy

### Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

### Informacje dodatkowe

Dla wszystkich uczestników usługi rozwojowej, którzy otrzymają dofinansowanie na poziomie co najmniej 70% zostanie wystawiona faktura zwolniona z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

**W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 730 599 000 lub mailem na [rafalwoskowicz@gmail.com](mailto:rafalwoskowicz@gmail.com) przed zapisem na usługę!**

## Adres

ul. Wyzwolenia 40

43-438 Brenna

woj. śląskie

Hotel Kotarz Spa & Wellness

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Rafał Woskowicz**

**E-mail** [rafal.woskowicz@gmail.com](mailto:rafal.woskowicz@gmail.com)

**Telefon** (+48) 730 599 000