



Świadome odżywianie i praktyczna dietetyka: Jak poprawić stan zdrowia i zmienić nawyki na co dzień. Szkolenie z walidacją.

Numer usługi 2026/07/21/208843/3700751

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 ⓘ

D&P DIAMOND

PROGRESS

ACADEMY SPÓŁKA

Z OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

151 ocen

📍 Szczyrk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 10.10.2026 do 16.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do wszystkich osób dorosłych zainteresowanych tematyką zdrowego odżywiania i dietetyki, które chcą zdobyć rzetelną, opartą na dowodach naukowych wiedzę oraz praktyczne umiejętności w zakresie układania zbilansowanych posiłków, analizowania etykiet i poprawy swojego stanu zdrowia oraz samopoczucia. Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób początkujących, jak i tych, które chcą uporządkować dotychczasowe nawyki żywieniowe. Brak wymagań wstępnych w zakresie wykształcenia czy doświadczenia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2026
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 uczestnika do samodzielnego oceniania jakości produktów spożywczych, obliczania własnego zapotrzebowania kalorycznego oraz układania i modyfikowania zbilansowanego, zdrowego jadłospisu dostosowanego do indywidualnych potrzeb organizmu, co bezpośrednio przekłada się na poprawę stanu zdrowia i profilaktykę chorób cywilizacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje makro- i mikroskładniki odżywcze oraz definiuje zapotrzebowanie energetyczne organizmu (CPM/PPM).	Poprawnie przyporządkowuje makro- i mikroskładniki odżywcze do ich funkcji w organizmie oraz wskazuje prawidłowe wzory i parametry służące do wyliczania PPM i CPM.	Test teoretyczny
Wymienia zasady czytania etykiet spożywczych oraz identyfikuje ukryte cukry i szkodliwe dodatki w żywności.	Wskazuje kluczowe elementy etykiety spożywczej (skład, tabela wartości odżywczych) oraz trafnie rozpoznaje nazwy synonimów cukru i wybrane dodatki do żywności wymagające ograniczenia w diecie.	Test teoretyczny
Oblicza indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne oraz komponuje zbilansowany jednodniowy jadłospis	Poprawnie wylicza wskaźniki BMR/CPM dla podanego studium przypadku i układu jadłospisu spełniający zadeklarowane założenia makroskładników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dokonuje analizy i porównania etykiet produktów spożywczych w celu wyboru zdrowszej alternatywy.	Wybiera z przedstawionych 3 produktów o różnym składzie wariant o najwyższej wartości odżywczej i uzasadnia swój wybór w zadaniu warsztatowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Demonstruje postawę odpowiedzialności za własne wybory żywieniowe oraz wykazuje gotowość do propagowania zdrowych nawyków w swoim otoczeniu.	Aktywnie uczestniczy w dyskusjach grupowych i formułuje konstruktywne wnioski dotyczące zmiany nawyków podczas prezentacji wyniku pracy zespołowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje otwartość na weryfikację i krytyczną ocenę powszechnych mitów dietetycznych na podstawie wiedzy opartej na dowodach.	Wykazuje krytyczne podejście w analizie studium przypadku dotyczącego popularnych „diet cud” podczas ćwiczeń symulowanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Usługa skierowana jest do wszystkich osób dorosłych zainteresowanych tematyką zdrowego odżywiania i diety, które chcą zdobyć rzetelną, opartą na dowodach naukowych wiedzę oraz praktyczne umiejętności w zakresie układania zbilansowanych posiłków, analizowania etykiet i poprawy swojego stanu zdrowia oraz samopoczucia. Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób początkujących, jak i tych, które chcą uporządkować dotychczasowe nawyki żywieniowe. Brak wymagań wstępnych w zakresie wykształcenia czy doświadczenia.

Sposób organizacji szkolenia:

Szkolenie ma charakter intensywnego warsztatu praktycznego przeplatane prezentacjami wiedzy. Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w małych grupach (ćwiczenia z kalkulatorami, analiza opakowań produktów, tworzenie jadłospisów). Zajęcia odbywają się w wyznaczonej sali z odpowiednim zapleczem multimedialnym.

Warunki organizacyjne:

- Usługa realizowana jest w formie warsztatowej, z przewagą zajęć praktycznych umożliwiających rozwój kompetencji z zakresu analizy żywieniowej, bilansowania posiłków i oceny jakości produktów spożywczych.
- Każdy uczestnik ma zapewniony dostęp do stanowiska warsztatowego umożliwiającego praktyczną analizę etykiet, wyliczanie wskaźników dietetycznych oraz opracowywanie posiłków.
- Zajęcia realizowane są z wykorzystaniem aktywnych metod dydaktycznych, takich jak ćwiczenia praktyczne, praca z kalkulatorami dietetycznymi, analiza składu produktów, warsztatowe układanie jadłospisów, analiza przypadków (case studies) oraz praca indywidualna i grupowa.
- Wszyscy uczestnicy mają zapewniony dostęp do materiałów dydaktycznych, kart pracy oraz wzorców żywieniowych wspierających proces uczenia się.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy oraz walidacja efektów uczenia się wliczone są w czas trwania usługi.

Sposób organizacji walidacji:

Walidacja odbywa się w Dniu 2 w godzinach **16:00 – 17:00 (1 godzina zegarowa)**.

- **Test teoretyczny (30 min):** Uczestnicy indywidualnie rozwiązują test pisemny (pytania zamknięte) weryfikujący wiedzę z zakresu charakteryzowania makro- i mikroskładników, wyliczania PPM/CPM oraz zasad czytania etykiet i rozpoznawania dodatków do żywności/ukrytych cukrów.
- **Obserwacja w warunkach symulowanych – Zadanie praktyczne / Scenariusz (30 min):** Uczestnicy realizują kompleksowy scenariusz walidacyjny oceniany przez egzaminatora na podstawie ustandaryzowanej Karty Obserwacji. Scenariusz składa się z 3 spójnych zadań obejmujących wszystkie kryteria weryfikacji:

Zadanie 1 (Indywidualne wyliczenia i jadłospis): Uczestnik na podstawie przedstawionego studium przypadku (case study) poprawnie wylicza wskaźniki BMR i CPM oraz układa zbilansowany, jednodniowy posiłek/jadłospis spełniający zadeklarowane założenia makroskładników.

Zadanie 2 (Analiza produktów i mitów): Uczestnik dokonuje analizy 3 przedstawionych produktów spożywczych o różnym składzie, wybiera wariant o najwyższej wartości odżywczej, uzasadnia swój wybór oraz dokonuje krytycznej analizy i oceny założenia popularnej „diety cud” w odniesieniu do przedstawionego przypadku.

Zadanie 3 (Prezentacja i dyskusja): Uczestnik prezentuje wyniki swojej analizy na forum grupy, aktywnie uczestniczy w dyskusji oraz formułuje konstruktywne wnioski dotyczące trwałej zmiany nawyków żywieniowych.

- Osoba prowadząca walidację jest zachowana w rozdzielności od trenera prowadzącego zajęcia dydaktyczne.

Pozytywny wynik walidacji uzyskuje uczestnik, który spełni łącznie oba warunki. Pozytywny wynik walidacji stanowi podstawę do wydania certyfikatu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji. Pozytywny wynik walidacji uzyskuje uczestnik, który spełni łącznie oba warunki z wynikiem co najmniej 70%. Czas oczekiwania na wynik walidacji oraz na dokument certyfikacyjny wynosi do 5 dni roboczych od dnia egzaminu.

Usługa ukierunkowana jest na praktyczny rozwój wiedzy oraz umiejętności niezbędnych do samodzielnego dbania o zdrowie, poprawę kondycji organizmu i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Szkolenie dostarcza uczestnikom rzetelnych, opartych na dowodach naukowych (EBM) narzędzi z zakresu dietetyki i odżywiania człowieka. Zdobyte kompetencje pozwalają na odejście od powszechnych mitów dietetycznych oraz szkodliwych schematów żywieniowych na rzecz świadomego komponowania codziennej diety, dopasowanej do indywidualnych potrzeb fizjologicznych i stylu życia.

Znaczenie tej usługi wykracza poza wymiar teoretyczny – to intensywny trening kompetencji zdrowotnych, które mają bezpośrednie przełożenie na profilaktykę zdrowotną, poprawę samopoczucia, wzrost energii oraz wydajności w codziennym życiu zawodowym i osobistym. Program stawia na eliminację szkodliwych mitów żywieniowych i zastąpienie ich trwałymi, zdrowymi nawykami, popartymi nauką (Evidence-Based Medicine). Zdobytą wiedzę uczestnicy wykorzystują nie tylko na użytek własny, ale również do wspierania swoich rodzin, bliskich czy otoczenia zawodowego.

Realizacja szkolenia w formie aktywnego warsztatu praktycznego gwarantuje, że uczestnicy nie tylko przyswajają definicje, ale przede wszystkim kształtują kluczowe umiejętności: od pracy z kalkulatorami dietetycznymi i precyzyjnego wyliczania zapotrzebowania kalorycznego, po krytyczną analizę składu produktów i bilansowanie posiłków w realiach codziennego życia. To właśnie praktyczne nastawienie, w połączeniu z certyfikacją potwierdzającą uzyskanie kwalifikacji, czyni to szkolenie niezwykle wartościowym i potrzebnym rynkowo i społecznie wyznacznikiem nowoczesnej edukacji prozdrowotnej.

DZIEŃ 1 (8 godzin zegarowych)

- **09:00 – 10:45** Podstawy zdrowego odżywiania: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i woda. (Zajęcia)
- **10:45 – 12:30** Fizjologia trawienia i metabolizm. Jak obliczyć BMR, PPM i CPM (zapotrzebowanie kaloryczne)?
- **12:30 – 15:30** Warsztat praktyczny: Praca z kalkulatorami dietetycznymi i wyliczanie indywidualnego zapotrzebowania energetycznego
- **15:30 – 16:30 PRZERWA**
- **16:30 – 17:00** Mity żywieniowe i popularne błędy w dietach – dyskusja i podsumowanie Dnia 1

DZIEŃ 2 (8 godzin zegarowych)

- **09:00 – 11:15** Praktyczna nauka czytania etykiet: skład, wartości odżywcze, ukryty cukier i E-dodatki.
- **11:15 – 13:45** Warsztat: Komponowanie zbilansowanych posiłków i układanie jednodniowego jadłospisu na co dzień.
- **13:45 – 15:00** Psychologia odżywiania i budowanie trwałych nawyków. Jak radzić sobie z zachciankami?
- **15:00 – 16:00 PRZERWA**
- **16:00 – 17:00 WALIDACJA: Test pisemny teoretyczny oraz Obserwacja w warunkach symulowanych (Zadanie praktyczne)**
(Walidacja)

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji; Specjalista ds. dietetyki.

Czas oczekiwania na wynik walidacji oraz dokument certyfikacyjny wynosi do 5 dni roboczych od dnia egzaminu.

Realizacja szkolenia: 10-11.10.2026

Oczekiwanie na wynik walidacji oraz dokumentu - do 16.10.2026

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Podstawy zdrowego odżywiania: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i woda	Zajęcia	Klaudia Rusinek	10-10-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 10 Fizjologia trawienia i metabolizm. Jak obliczyć BMR, PPM i CPM (zapotrzebowanie kaloryczne)?	Zajęcia	Klaudia Rusinek	10-10-2026	10:45	12:30	01:45
3 z 10 Warsztat praktyczny: Praca z kalkulatorami dietetycznymi i wyliczanie indywidualnego zapotrzebowania energetycznego	Zajęcia	Klaudia Rusinek	10-10-2026	12:30	15:30	03:00
4 z 10 -	Przerwa	-	10-10-2026	15:30	16:30	01:00
5 z 10 Mity żywieniowe i popularne błędy w dietach – dyskusja i podsumowanie Dnia 1	Zajęcia	Klaudia Rusinek	10-10-2026	16:30	17:00	00:30
6 z 10 Praktyczna nauka czytania etykiet: skład, wartości odżywcze, ukryty cukier i E-dodatki.	Zajęcia	Klaudia Rusinek	11-10-2026	09:00	11:15	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 Warsztat: Komponowanie zbilansowanych posiłków i układanie jednodniowego jadłospisu na co dzień.	Zajęcia	Klaudia Rusinek	11-10-2026	11:15	13:45	02:30
8 z 10 Psychologia odżywiania i budowanie trwałych nawyków. Jak radzić sobie z zachciankami?	Zajęcia	Klaudia Rusinek	11-10-2026	13:45	15:00	01:15
9 z 10 -	Przerwa	-	11-10-2026	15:00	16:00	01:00
10 z 10 -	Walidacja	-	11-10-2026	16:00	17:00	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	6 396,00 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	184,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	184,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Klaudia Rusinek

Mgr inż. Klaudia Rusinek – dietetyk kliniczny (magister dietetyki od 2020 r.) i inżynier Technologii Żywności. Specjalizuje się w holistycznym podejściu do zdrowia, insulinooporności, zaburzeniach hormonalnych, schorzeniach jelitowych (m.in. SIBO) oraz dietoterapii dermatoz i trądziku.

Stale podnosi kompetencje, co potwierdzają kursy: diagnostyka mikrobiomu (Master of Microbiota, 2024–2025), problemy żołądkowe i infekcje (2025), parazytologia (Wiosenna Szkoła Parazytologii, Międzynarodowy Kongres Parazytologiczno-Alergologiczny, 2025) oraz udział w konferencjach klinicznych (Food Forum 2025, Konferencja IAM 2026). Posiada bogate doświadczenie praktyczne – przeprowadziła konsultacje dla ponad 880 pacjentek oraz autorskie szkolenia i warsztaty edukacyjne z zakresu świadomego odżywiania dla kadry pedagogicznej, uczniów i grup warsztatowych.

W działalności dydaktycznej łączy wiedzę akademicką z diagnostyką laboratoryjną i narzędziami Evidence-Based Medicine (EBM). Jej celem jest kształtowanie autonomii w wyborach żywieniowych, eliminacja mitów dietetycznych oraz nauka samodzielnego bilansowania posiłków.

Wszystkie kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe zostały nabyte, udokumentowane i aktualizowane w okresie nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR, co w pełni potwierdza potencjał kadrowy do prowadzenia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych:

1. Skrypt szkoleniowy z pigułką wiedzy dietetycznej.
2. Dedykowany wzornik/karty pracy do wyliczania kalorii i analizowania etykiet.
3. Przykładowy wzorcowy jadłospis z listą zamienników.
4. Notatnik oraz długopis.

Informacje dodatkowe

Dostępność i walidacja: Zapewniamy równy dostęp do usługi. Na zgłoszenie uczestnika uzgadniamy równoważne formy materiałów i walidacji efektów (np. większa czcionka, alternatywny sposób prezentacji wyników) bez obniżania kryteriów i progów zaliczenia.

Podstawa zwolnienia z VAT:

Zwolnienie na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług, w przypadku usług kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych

Adres

ul. Skośna 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dominika Cibor

E-mail dominika.cibor@dp-academy.pl

Telefon (+48) 790 805 398