



"Akademia Zdrowia"

Izabela Łajs

★★★★★ 4,6 / 5

148 ocen

Dietetyka od podstaw

Numer usługi 2026/08/11/8973/3740044

📍 Kielce

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:00 h

📅 05.10.2026 do 08.10.2026

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

116,67 PLN brutto/h

116,67 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
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)
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	28-09-2026
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

Głównym celem szkolenia na kursie dietetyka jest wyposażenie uczestników w kompleksową wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności z zakresu prawidłowego żywienia człowieka, planowania diet oraz profilaktyki chorób dietozależnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia wpływ stylu życia i czynników psychologicznych na masę ciała	Wskazuje powiązania między stresem, snem, emocjami a nawykami żywieniowymi.	Test teoretyczny
	Opisuje zastosowanie psychodietetyki w pracy z klientem.	Test teoretyczny
	Wyróżnia makro- i mikroskładniki.	Test teoretyczny
Charakteryzuje składniki pokarmowe pod kątem ich klasyfikacji oraz roli w procesach metabolicznych	Przypisuje wybrane witaminy do konkretnych funkcji fizjologicznych.	Test teoretyczny
	Opisuje funkcje błonnika i wody w organizmie.	Test teoretyczny
	Stosuje wzory w obliczeniach. Dopasowuje kaloryczność do poziomu aktywności fizycznej i celu klienta.	Test teoretyczny
Oblicza indywidualne zapotrzebowanie energetyczne klienta w oparciu o PPM i CPM	Dopasowuje kaloryczność do poziomu aktywności fizycznej i celu klienta.	Test teoretyczny
	Wskazuje przeciwwskazania do stosowania diet eliminacyjnych lub alternatywnych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje diety redukcyjne.	Test teoretyczny
Ocenia skuteczność i bezpieczeństwo suplementacji w procesie redukcji masy ciała	Wyróżnia składniki aktywne wykorzystywane w suplementach. Rozróżnia rzetelne dane naukowe od marketingowych mitów.	Test teoretyczny
Różnicuje zaburzenia odżywiania zgodnie z obowiązującą nomenklaturą diagnostyczną na podstawie ich objawów	Wskazuje różnice między anoreksją, bulimią i kompulsywnym objadaniem.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia, kiedy konieczne jest skierowanie klienta do specjalisty.	Test teoretyczny

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

Część teoretyczna:

- Budowa układu pokarmowego: anatomia i funkcje poszczególnych odcinków.
- Fizjologia trawienia: jak organizm trawi i wchłania substancje odżywcze.
- Metabolizm: podstawowa (PPM) i całkowita (CPM) przemiana materii.
- Makroskładniki: białka, tłuszcze i węglowodany (funkcje, źródła, zapotrzebowanie).
- Mikroskładniki: witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie oraz składniki mineralne.
- Gospodarka wodno-elektrolitowa: znaczenie nawodnienia organizmu.
- Rola błonnika pokarmowego: wpływ na mikrobiotę jelitową.
- Wskaźniki antropometryczne: interpretacja BMI, WHR, składu ciała (metoda BIA).
- Wywiad żywieniowy: jak prawidłowo przeprowadzić ankietę i analizę dotychczasowej diety.
- Podstawowe badania krwi: interpretacja morfologii, profilu lipidowego i poziomu glukozy
- Kalkulacja kalorii: wzory na zapotrzebowanie (np. Harris-Benedict, Mifflin-St Jeor).
- Rozkład makroskładników: procentowy dobór białek, tłuszczów i węglowodanów.
- Tworzenie planu posiłków: dobór produktów, zamienniki, gramatury i techniki kulinarne.
- Praca z programami dietetycznymi: wprowadzenie do oprogramowania wspomagającego układanie diet
- Klasyczne diety: dieta zbilansowana, śródziemnomorska, DASH.
- Diety alternatywne: wegetariańska, wegańska, ketogeniczna, niskowęglowodanowa.
- Podstawy suplementacji: witamina D3, kwasy omega-3, suplementacja w sporcie.
- Fakty i mity: analiza i obalanie popularnych mitów dietetycznych
- Psychologia zmiany: budowanie nawyków żywieniowych i motywacja pacjenta.
- Zaburzenia odżywiania: podstawowa wiedza o anoreksji, bulimii i kompulsywnym objadaniu się.
- Prowadzenie konsultacji: etyka pracy dietetyka i techniki aktywnego słuchania.

Część praktyczna:

- Wywiad żywieniowy: Ćwiczenia w parach (scenki) – zbieranie wywiadu medycznego, zdrowotnego oraz dzienniczka bieżącego notowania.
- Antropometria: Nauka wykonywania pomiarów antropometrycznych (fałdomierz, taśma antropometryczna).
- Analiza składu ciała: Obsługa urządzeń BIA (bioimpedancja elektryczna) oraz interpretacja wyników.

Usługa w swojej cenie zawiera koszty walidacji.

Metoda walidacji - Egzamin- test teoretyczny

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy kursu otrzymują od nas:

Certyfikat

Certyfikat MEN

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Budowa układu pokarmowego : anatomia i funkcje poszczególnych odcinków. Fiziologia trawienia: jak organizm trawi i wchłania substancje odżywcze. Metabolizm.	Zajęcia	Piotr Opatowski	05-10-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 13 -	Przerwa	-	05-10-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 13 Makro i mikroskładniki. Gospodarka wodno-elektrolitowa: znaczenie nawodnienia organizmu.	Zajęcia	Piotr Opatowski	05-10-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 13 Rola błonnika pokarmowego : wpływ na mikrobiotę jelitową. Wskaźniki antropometrii czne: interpretacja BMI, WHR, składu ciała (metoda BIA).	Zajęcia	Piotr Opatowski	06-10-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 13 -	Przerwa	-	06-10-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Wywiad żywieniowy: jak prawidłowo przeprowadzić ankietę i analizę dotychczasowej diety. Podstawowe badania krwi: interpretacja morfologii, profilu lipidowego i poziomu glukozy	Zajęcia	Piotr Opatowski	06-10-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 13 Kalkulacja kalorii: wzory na zapotrzebowanie (np. Harris-Benedict, Mifflin-St Jeor). Rozkład makroskładników: procentowy dobór białek, tłuszczów i węglowodanów. Tworzenie planu posiłków.	Zajęcia	Piotr Opatowski	07-10-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 13 -	Przerwa	-	07-10-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 13 Praca z programami dietetycznymi . Podstawy suplementacji . Zaburzenia odżywiania.	Zajęcia	Piotr Opatowski	07-10-2026	13:00	17:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Wywiad żywieniowy: Ćwiczenia w parach (scenki) – zbieranie wywiadu medycznego, zdrowotnego oraz dzienniczka bieżącego notowania.	Zajęcia	Piotr Opatowski	08-10-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 13 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:00	13:00	01:00

12 z 13 Antropometria: Nauka wykonywania pomiarów antropometrycznych (fałdomierz, taśma antropometryczna). Analiza składu ciała: Obsługa urządzeń BIA (bioimpedancja elektryczna) oraz interpretacja wyników.	Zajęcia	Piotr Opatowski	08-10-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 13 -	Walidacja	-	08-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	25:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	34:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,67 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Opatowski

Doświadczony dietetyk sportowy i kliniczny działający w Kielcach, który specjalizuje się w żywieniu osób aktywnych fizycznie, profesjonalnych sportowców oraz osób dążących do redukcji tkanki tłuszczowej. Wiedzę teoretyczną i praktyczną zdobył na studiach wyższych z zakresu dietetyki. Od wielu lat zawodowo związany z branżą przetwórstwa żywności, co daje mu głębokie zrozumienie składu produktów i technologii żywienia. Regularnie podnosi kwalifikacje przez udział w licznych szkoleniach, kursach oraz konferencjach naukowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy

Adres

al. IX Wieków Kielc 8/24

25-516 Kielce

woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Zięba

E-mail agnieszka.zieba@akademia-zdrowia.pl

Telefon (+48) 662 536 086