



Kurs Podstawy dietetyki (kurs praktyczny dla początkujących)

Numer usługi 2026/09/22/143000/3827228

1 960,00 PLN brutto

1 960,00 PLN netto

81,67 PLN brutto/h

81,67 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 4,6 / 5

34 oceny

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 10.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy w obszarze dietetyki,
- osób chcących zdobyć praktyczną wiedzę z zakresu żywienia człowieka,
- dietetyków rozpoczynających pracę zawodową,
- trenerów personalnych i instruktorów aktywności fizycznej,
- studentów kierunków medycznych i żywieniowych,
- pracowników branży fitness, wellness i edukacji zdrowotnej,
- osób zainteresowanych profilaktyką zdrowotną i zmianą nawyków żywieniowych,
- osób chcących wykorzystywać zasady Evidence-Based Medicine w codziennej praktyce,
- osób chcących zdobyć wiedzę z zakresu dietoterapii i psychodietetyki.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe w dietetyce.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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 rozpoznawania zasad prawidłowego żywienia człowieka, oceny informacji żywieniowych zgodnie z Evidence-Based Medicine (EBM), identyfikowania podstaw dietoterapii, psychodietetyki oraz suplementacji, a także interpretowania zależności pomiędzy sposobem żywienia, stylem życia i zdrowiem w oparciu o aktualną wiedzę naukową. Cel szkolenia wynika z programu obejmującego m.in. EBM, dietoterapię, żywienie różnych grup populacji, suplementację i psychodietetykę.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
W zakresie wiedzy 1. Uczestnik charakteryzuje zasady prawidłowego żywienia człowieka.	Charakteryzuje podstawowe zasady racjonalnego żywienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Uczestnik rozróżnia zasady Evidence-Based Medicine oraz wiarygodne źródła informacji żywieniowej.	Rozróżnia wiarygodne i niewiarygodne źródła informacji żywieniowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Uczestnik opisuje zasady dietoterapii oraz suplementacji.	Opisuje podstawowe zasady dietoterapii i racjonalnej suplementacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
W zakresie umiejętności 1. Uczestnik rozróżnia metody oceny stanu odżywienia organizmu.	Rozpoznaje metody oceny stanu odżywienia i zapotrzebowania energetycznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Uczestnik dobiera zasady bilansowania jadłospisów.	Wskazuje zasady prawidłowego bilansowania jadłospisów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Uczestnik dobiera zalecenia żywieniowe do opisanych potrzeb żywieniowych.	Wskazuje właściwe zalecenia żywieniowe dla opisanej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
W zakresie kompetencji społecznych 1. Uczestnik wskazuje znaczenie wykorzystywania aktualnej wiedzy naukowej w praktyce dietetycznej.	Wskazuje korzyści wynikające ze stosowania zasad Evidence-Based Medicine.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Uczestnik identyfikuje znaczenie odpowiedzialnego formułowania zaleceń żywieniowych.	Identyfikuje zasady odpowiedzialnego postępowania i komunikacji z pacjentem.	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 usługi: **24 godziny zegarowe** (w tym 22 h 15 min zajęć, 1 h 30 min przerw oraz 15 minut walidacja efektów uczenia się). Walidacja jest wliczona w czas trwania oraz cenę usługi. Program obejmuje osiem modułów odpowiadających zakresowi szkolenia.

Podstawa zaliczenia:

Uczestnictwo w minimum **80%** czasu trwania usługi oraz uzyskanie pozytywnego wyniku (**minimum 70%**) z automatycznego testu wiedzy weryfikującego efekty uczenia się.

Dni odbywania się zajęć:

Zajęcia realizowane są zgodnie z harmonogramem w dni robocze i/lub weekendy.

Informacja organizacyjna:

Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w harmonogramie lub kolejności realizowanych modułów z zachowaniem liczby godzin oraz zakresu merytorycznego szkolenia.

Program szkolenia (24 godziny zegarowych)

Program szkolenia:

1. Wprowadzenie do dietetyki i profilaktyki zdrowia (4 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 (4 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 (4 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 (4 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 (4 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 (3,75 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: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do dietetyki i profilaktyki zdrowia cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	10-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 19 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 19 Wprowadzenie do dietetyki i profilaktyki zdrowia cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	10-10-2026	12:15	14:00	01:45
4 z 19 Evidence-Based Medicine (EBM) w dietetyce cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	11-10-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 19 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 19 Evidence-Based Medicine (EBM) w dietetyce cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	11-10-2026	12:15	14:00	01:45
7 z 19 Podstawowe obliczenia w dietetyce cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	17-10-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 19 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:00	12:15	00:15
9 z 19 Podstawowe obliczenia w dietetyce cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	17-10-2026	12:15	14:00	01:45
10 z 19 Bilansowanie jadłospisów i planowanie diety cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	18-10-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 19 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 19 Bilansowanie jadłospisów i planowanie diety cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	18-10-2026	12:15	14:00	01:45
13 z 19 Suplementacja cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	24-10-2026	10:00	12:00	02:00
14 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:00	12:15	00:15
15 z 19 Suplementacja cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	24-10-2026	12:15	14:00	01:45
16 z 19 Psychodietetyka w praktyce cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	25-10-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 19 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:00	12:15	00:15
18 z 19 Psychodietetyka w praktyce cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	25-10-2026	12:15	13:45	01:30
19 z 19 -	Walidacja	PAWEŁ HOROWSKI	25-10-2026	13:45	14:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	22:15
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	30:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 960,00 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	1 960,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,67 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

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 szkoleniowe w formacie PDF,
- prezentacje wykorzystywane podczas szkolenia,
- karty pracy,
- przykładowe jadłospisy,
- tabele wartości odżywczej produktów,
- tabele indeksu i ładunku glikemicznego,
- kalkulatory dietetyczne,
- przykładowe studia przypadków,
- zestaw materiałów do samodzielnej nauki,
- indywidualny login i hasło do platformy LMS, na której udostępnione zostaną materiały szkoleniowe,
- dostęp do materiałów przez **365 dni** od zakończenia szkolenia,
- zaświadczenie/certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym.

Czas trwania usługi wynosi **24 godziny zegarowe**.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest uczestnictwo w minimum **80%** czasu trwania usługi oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z automatycznego testu wiedzy (**minimum 70% poprawnych odpowiedzi**).

Frekwencja potwierdzana jest na podstawie raportów logowania z platformy Zoom oraz/ lub list obecności.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje dokument potwierdzający ukończenie usługi.

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.

Dopłata wymagana w przypadku braku wartości bon

Warunki techniczne

Szkolenie prowadzone jest online z wykorzystaniem platformy **Zoom**.

Wymagania techniczne:

- komputer lub laptop z dostępem do Internetu,
- stabilne łącze internetowe (minimum 5 Mb/s),
- aktualna przeglądarka internetowa (Chrome, Edge lub Firefox),
- sprawny mikrofon,
- zalecana kamera internetowa.

Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnik otrzymuje drogą elektroniczną link do szkolenia oraz dane dostępowe do platformy LMS.

Kontakt



PAWEŁ HOROWSKI

E-mail pawel@dietetyk-horowski.pl

Telefon (+48) 501 473 102