

**Kurs Podstawy dietetyki (kurs praktyczny dla początkujących)**

Numer usługi 2026/09/23/143000/3831012

2 160,00 PLN brutto
2 160,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 4,6 / 5

35 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 10.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
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, lekarzy). Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, a także „Małopolski pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”. Szkolenie skierowane jest również do osób zainteresowanych rozwijaniem zielonych kompetencji związanych ze zrównoważoną konsumpcją żywności, ograniczaniem marnowania żywności oraz wspieraniem celów zielonej gospodarki poprzez świadome wybory żywieniowe.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2026

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do zdobycia wiedzy i umiejętności z zakresu podstaw dietetyki, zdrowego stylu życia oraz zasad zrównoważonej konsumpcji żywności, umożliwiającym podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych wspierających zdrowie człowieka i środowiska naturalnego.

Szkolenie przygotowuje uczestników do stosowania zasad zdrowego żywienia zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju, ograniczania marnowania żywności, wyboru produktów lokalnych i sezonowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki, zdrowego stylu życia oraz profilaktyki zdrowotnej.	Uczestnik poprawnie udziela odpowiedzi na pytania testowe dotyczące podstawowych pojęć i zasad zdrowego stylu życia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje rolę czynników stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen, stres) w kontekście zdrowia i metabolizmu.	Uczestnik poprawnie identyfikuje wpływ poszczególnych czynników stylu życia na zdrowie w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia zasady Evidence-Based Medicine oraz hierarchię badań naukowych stosowanych w dietetyce.	Uczestnik poprawnie rozróżnia rodzaje badań naukowych i poziomy ich wiarygodności w teście teoretycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne źródła informacji dotyczących żywienia.	Uczestnik poprawnie wskazuje wiarygodne źródła informacji żywieniowych w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego i bilansowania makroskładników.	Uczestnik poprawnie odpowiada na pytania testowe dotyczące zasad obliczeń energetycznych i bilansowania diety.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik interpretuje podstawowe pojęcia związane z bilansowaniem jadłospisu i planowaniem diety.	Uczestnik poprawnie interpretuje przykładowe opisy teoretyczne jadłospisów w teście.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik omawia zasady racjonalnej suplementacji oraz najczęstsze błędy w jej stosowaniu.	Uczestnik poprawnie wskazuje zasady i ograniczenia suplementacji w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia znaczenie czynników psychologicznych w kształtowaniu nawyków żywieniowych.	Uczestnik poprawnie identyfikuje czynniki psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe w teście teoretycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia wpływ sposobu żywienia na środowisko naturalne.	Uczestnik poprawnie identyfikuje zależności pomiędzy produkcją żywności, sposobem żywienia a wpływem na środowisko naturalne w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zasady zrównoważonej konsumpcji żywności.	Uczestnik poprawnie wskazuje zasady zrównoważonej konsumpcji żywności w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje sposoby ograniczania marnowania żywności w gospodarstwie domowym.	Uczestnik poprawnie identyfikuje działania ograniczające marnowanie żywności w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia znaczenie produktów lokalnych i sezonowych w kontekście zdrowia i ochrony środowiska.	Uczestnik poprawnie wskazuje korzyści wynikające z wyboru produktów lokalnych i sezonowych w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik omawia znaczenie świadomych wyborów konsumenckich w budowaniu zrównoważonych systemów żywnościowych.	Uczestnik poprawnie rozpoznaje przykłady świadomych wyborów konsumenckich wspierających zrównoważony rozwój w pytaniach testowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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
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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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
11 z 19 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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
17 z 19 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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 Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	2 160,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 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 dydaktyczne (prezentacje, mini-skrypt),
- przykładowe jadłospisy i tabele produktów,
- zestaw ćwiczeń praktycznych i zadań obliczeniowych,
- indywidualny login i hasło do platformy Moodle, na której udostępnione są materiały szkoleniowe; dostęp do platformy i materiałów utrzymywany jest przez 365 dni od dnia zakończenia szkolenia,
- certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym przez Akademię PROGRESJA (Dietetyk Paweł Horowski).

Czas trwania usługi: 24 h zegarowe.

Warunkiem ukończenia jest udział w min. 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku testu wiedzy. Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia. Frekwencja potwierdzana na podstawie list obecności oraz raportów logowania (MS Teams/Zoom).

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Zawarto umowę z WUP w Krakowie w ramach projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu „Kierunek Rozwój”.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Usługa zwolniona z VAT (art. 113 ust. 1 ustawy o VAT). Cena usługi jest ceną końcową uczestnika.

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji związanych z transformacją cyfrową.

W przypadku niepełnego pokrycia kosztów bonami szkoleniowymi uczestnik zobowiązany jest do dopłaty różnicy.

Warunki techniczne

Uczestnik korzysta wyłącznie z ogólnodostępnych, darmowych narzędzi wykorzystywanych w pracy dietetyka:

DietetykPro (wersja demo), Fitatu, Koło Kalorii, Tabele Kaloryczne online oraz kalkulatory zapotrzebowania energetycznego.

Nie jest wymagane instalowanie płatnego oprogramowania.

Szkolenie prowadzone zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom. Najpóźniej na 1 dzień dni przed rozpoczęciem szkoleniem Uczestnicy otrzymają dane do logowania (login i hasło wraz z instrukcją).

Szkolenie prowadzone online za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom.

Zajęcia prowadzone za pośrednictwem MS Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

Alternatywnie Zoom: <https://zoom.us>

Wymagania sprzętowe: komputer/laptop z kamerą i mikrofonem, stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s), przeglądarka Chrome/Edge/Brave.

Materiały szkoleniowe udostępniane w wersji elektronicznej (PDF).

Kontakt



PAWEŁ HOROWSKI

E-mail pawel@dietetyk-horowski.pl

Telefon (+48) 501 473 102