



FUNDACJA
POLSKIE CENTRUM
ROZWOJU
EDUKACJI



Szkolenie z dietetyki i zdrowego odżywiania wraz z egzaminem w Jarosławiu

Numer usługi 2024/05/17/154103/2153646

📍 Jarosław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 15.07.2024 do 30.09.2024

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Nasze szkolenie z dietetyki i zdrowego odżywiania jest skierowane do osób zainteresowanych zwiększeniem świadomości w temacie zdrowego odżywiania, zdecydowanych poprawić lub zmienić stosowane nawyki żywieniowe oraz nauczyć się jak tworzyć optymalne menu żywieniowe.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	14-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania i praktycznych umiejętności komponowania i przygotowywania zdrowych, pełnowartościowych posiłków.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1: Poznanie definicji zdrowego odżywiania i jego znaczenia dla ogólnego stanu zdrowia. Zrozumienie zasad prawidłowej kompozycji posiłków na podstawie piramidy zdrowia i talerza zdrowia. Zdobycie wiedzy na temat makroskładników odżywczych: białek, tłuszczów i węglowodanów, ich roli w organizmie i źródeł w żywności. Nabycie umiejętności identyfikowania mikroskładników odżywczych: witamin i minerałów, ich znaczenia dla organizmu i źródeł w żywności. Umiejętność rozróżniania żywności naturalnej od przetworzonej i dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.	Aktywny udział w wykładach i dyskusjach. Poprawne wykonanie ćwiczeń praktycznych. Zdanie testu wiedzy z zakresu podstaw zdrowego odżywiania. Przygotowanie prezentacji na temat wybranego zagadnienia związanego z zdrowym odżywianiem.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 2: Umiejętność komponowania zdrowych i sycących posiłków na śniadanie, obiad i kolację. Zrozumienie roli drugiego śniadania w codziennej diecie i jego znaczenia dla utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi. Zdobycie umiejętności planowania jadłospisu na cały dzień z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i preferencji. Poznanie przykładowych jadłospisów dla różnych grup osób, np. dzieci, młodzieży, osób starszych, sportowców.	Aktywny udział w wykładach i dyskusjach. Poprawne wykonanie ćwiczeń praktycznych z komponowania posiłków. Zdanie testu wiedzy z zakresu komponowania posiłków. Przygotowanie tygodniowego jadłospisu dla siebie lub innej osoby.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3: Zdobycie umiejętności praktycznego przygotowywania zdrowych potraw z wykorzystaniem różnych technik kulinarnych. Umiejętność czytania etykiet żywieniowych i dokonywania świadomych wyborów podczas zakupów spożywczych. Zrozumienie zasad zdrowego żywienia w praktyce kuchennej.	Aktywny udział w warsztatach kulinarnych. Poprawne wykonanie potraw z wykorzystaniem poznanych technik kulinarnych. Samodzielne przygotowanie zdrowego posiłku z wykorzystaniem poznanych przepisów. Prezentacja przygotowanego posiłku i omówienie jego wartości odżywczych.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 4: Zerwanie z mitem "niezdrowej kanapki" i poznanie zasad komponowania zdrowych i pysznych kanapek. Umiejętność wyboru odpowiedniego pieczywa, dodatków i sosów do kanapek. Zdobycie inspiracji do tworzenia własnych przepisów na zdrowe i sycące kanapki na różne okazje.	Aktywny udział w wykładzie i dyskusji na temat zdrowych kanapek. Poprawne wykonanie zdrowych i pysznych kanapek z wykorzystaniem różnych rodzajów pieczywa, dodatków i sosów. Stworzenie własnego przepisu na zdrową kanapkę i jego zaprezentowanie pozostałym uczestnikom szkolenia.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5: Zrozumienie znaczenia wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poznanie dziennego zapotrzebowania na wodę dla osoby dorosłej i sposobów na jego zaspokojenie. Umiejętność nawadniania organizmu w ciągu dnia, również w warunkach zwiększonej aktywności fizycznej.	Aktywny udział w wykładzie na temat roli wody w prawidłowym żywieniu. Poprawne obliczenie dziennego zapotrzebowania na wodę dla siebie. Prowadzenie dziennika picia wody przez jeden dzień. Przygotowanie i zaprezentowanie pozostałym uczestnikom szkolenia zdrowego i pysznego napoju nawadniającego.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 6: Zrozumienie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i ogólnego samopoczucia. Poznanie różnych rodzajów aktywności fizycznej i ich wpływu na organizm. Umiejętność doboru odpowiedniej formy aktywności fizycznej do indywidualnych potrzeb i preferencji. Zdobycie motywacji do regularnej aktywności fizycznej. Umiejętność stworzenia planu treningowego na jeden tydzień.	Aktywny udział w wykładzie na temat aktywności fizycznej. Określenie własnego poziomu aktywności fizycznej. Wybór odpowiedniej formy aktywności fizycznej dla siebie. Stworzenie planu treningowego na jeden tydzień. Udział w zajęciach z jogi lub pilatesu.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

Moduł 1: Podstawy zdrowego odżywiania

Część teoretyczna: Czym jest zdrowe odżywianie? Piramida zdrowia i talerz zdrowia - zasady prawidłowej kompozycji posiłków. Makroskładniki odżywcze: białka, tłuszcze, węglowodany - ich rola w organizmie i źródła w żywności. Mikroskładniki odżywcze: witaminy i minerały - ich rola w organizmie i źródła w żywności. Żywność naturalna a przetworzona - jak dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych.

Ćwiczenia praktyczne:

Analiza składu makroskładników i mikroskładników w różnych produktach spożywczych.
Określenie dziennego zapotrzebowania na kalorie i makroskładniki odżywcze dla przykładowego uczestnika.
Porównanie składu odżywczego różnych rodzajów pieczywa.

Moduł 2: Komponowanie posiłków

Część teoretyczna: Śniadanie, obiad, kolacja - jak komponować zdrowe i sycące posiłki. Rola drugiego śniadania w codziennej diecie. Planowanie jadłospisu na cały dzień. Przykładowe jadłospisy dla różnych grup osób.

Ćwiczenia praktyczne:

Przygotowanie zdrowego i sycącego śniadania.
Skomponowanie zbilansowanego obiadu z wykorzystaniem różnych technik kulinarnych.
Zaplanowanie jadłospisu na jeden dzień dla przykładowego uczestnika.

Moduł 3: Nauka gotowania zdrowych potraw

Warsztaty kulinarne:

Przygotowanie zdrowej zupy krem z brokułów.
Pieczenie kurczaka z warzywami w folii aluminiowej.
Ugotowanie pełnoziarnistego ryżu z warzywami.
Przygotowanie zdrowego sosu jogurtowo-ziołowego.
Upieczenie zdrowych ciasteczek owsianych.

Ćwiczenia praktyczne:

Przygotowanie zdrowego posiłku z wykorzystaniem poznanych technik kulinarnych.
Czytanie etykiet żywieniowych i dokonywanie zdrowych wyborów podczas zakupów spożywczych.

Moduł 4: Zdrowe kanapki

Część teoretyczna: Mit zdrowej kanapki - jak jeść kanapki zdrowo i pysznie. Wybór odpowiedniego pieczywa, dodatków i sosów. Pomysły na zdrowe i sycące kanapki na różne okazje.

Ćwiczenia praktyczne:

Przygotowanie zdrowych i pysznych kanapek z wykorzystaniem różnych rodzajów pieczywa, dodatków i sosów.

Stworzenie własnego przepisu na zdrową kanapkę.

Moduł 5: Rola wody w prawidłowym żywieniu

Część teoretyczna: Znaczenie wody dla organizmu. Ile wody należy pić dziennie? Jak nawadniać organizm w ciągu dnia? Woda a zdrowa skóra i włosy.

Ćwiczenia praktyczne:

Obliczenie dziennego zapotrzebowania na wodę dla przykładowego uczestnika.

Prowadzenie dziennika picia wody przez jeden dzień.

Przygotowanie zdrowych i pysznych napojów nawadniających.

Moduł 6: Aktywność fizyczna

Część teoretyczna: Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Jakie rodzaje aktywności fizycznej są odpowiednie? Ile czasu należy poświęcać na aktywność fizyczną? Motywacja do regularnej aktywności fizycznej.

Ćwiczenia praktyczne:

Określenie poziomu aktywności fizycznej dla przykładowego uczestnika.

Wybór odpowiedniej formy aktywności fizycznej dla danego uczestnika.

Stworzenie planu treningowego na jeden tydzień.

Udział w zajęciach z jogi lub pilatesu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	4 800,00 PLN
Koszt usługi netto	4 800,00 PLN
Koszt godziny brutto	100,00 PLN
Koszt godziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto	170,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Książka

Informacje dodatkowe

Informujemy, że planowany kurs zostanie zorganizowany w momencie zebrania się odpowiedniej liczby uczestników.

Po uzyskaniu odpowiedniej liczby zgłoszeń, skontaktujemy się ze wszystkimi uczestnikami w celu ustalenia szczegółowego harmonogramu zajęć oraz innych niezbędnych informacji.

Adres

ul. Konfederacka 13

Jarosław

woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Martyna Adamska

E-mail fundacja.pcreszkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 537 792 855