



## **ZASTOSOWANIE NORM ŻYWIENIA Z GRUDNIA 2024 R. W ŻYWIENIU ZBIOROWYM DZIECI, MŁODZIEŻY I OSÓB DOROSŁYCH**

**Szkolenie online**

TERMIN SZKOLENIA: 10 marca 2025 r. 09:00-15:00

CENA: 315 zł netto za uczestnika  
520 zł netto za 2 osoby

- zajęcia prowadzone on-line, za pomocą specjalnej platformy internetowej, umożliwiającej komunikację pomiędzy wykładowcą a uczestnikami, pozwalającej także na zadawanie pytań wykładowcy w formie chatu,
- uczestnicy przed szkoleniem otrzymają na wskazane w karcie zgłoszeniowej adresy e-mail zaproszenia wraz z linkami do wirtualnego pokoju, w którym będą mogli wziąć udział w szkoleniu,
- platforma szkoleniowa na której odbywają się zajęcia jest dostępna przez przeglądarkę internetową w dowolnym komputerze lub przez aplikację w smartfonie.

### **PROWADZĄCY:**

Od 2007 roku trener i auditor w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia. Posiada specjalizację z mikrobiologii, ukończyła studia podyplomowe z zarządzania jakością, dietetyki i planowania żywienia. Autorka licznych publikacji dotyczących organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych m.in.: Jadłospisy dla dzieci w wieku żłobkowym, Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym, Jadłospisy dla dzieci szkolnych, Żywienie osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem żywienia osób starszych. Od lat była związana z Inspekcją Sanitarną, pełnomocnik systemu bezpieczeństwa żywności w dużym zakładzie wytwarzającym żywność pochodzenia zwierzęcego, audytor systemów zarządzania, w tym systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności. Autor licznych publikacji poświęconych tematyce HACCP m.in.: HACCP w żłobku i przedszkolu, HACCP w szkole, HACCP dla zakładów żywienia zbiorowego. Specjalizuje się w komponowaniu jadłospisów oraz szkoleń dla placówek żywienia zbiorowego dzieci, młodzieży i osób dorosłych- w tym żłobki, przedszkola, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, szpitale, DPS. Zajmuje się również opracowaniem dokumentacji HACCP dla placówek żywienia zbiorowego. Swoje bogate doświadczenie zawodowe zawdzięcza tysiącom uczestnikom szkoleń, które przez lata zaufały jej doświadczeniu biorąc udział w szkoleniach. Dodatkowo autorka aplikacji do planowania żywienia i prowadzenia magazynu spożywczego KCALKulator żywieniowy.

### **PROGRAM:**

1. Normy żywienia – definicja i zastosowanie, poziomy norm żywienia i wybór odpowiedniego poziomu w realizacji żywienia zbiorowego.
2. Różnice pomiędzy normami z 2020 r. i normami z 2024 r.
3. Uzasadnienie wyłączenia norm dla niemowląt w pierwszych 6 miesiącach życia.
4. Definicje dotyczące zapotrzebowania na energię i wydatku energetycznego.
5. Czynniki wpływające na wydatek energetyczny i zapotrzebowanie na energię.
6. Bilans energetyczny oraz konsekwencje nadmiaru i niedoboru energii w pożywieniu.
7. Zasady opracowania norm na energię.
8. Normy na energię dla populacji Polski.
9. Normy na białko i zasady ich stosowania, czynniki różnicujące zapotrzebowanie na białko.
10. Normy na tłuszcze ze szczególnym uwzględnieniem norm żywienia na nasycone kwasy tłuszczowe, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, izomery kwasów tłuszczowych trans oraz



ich znaczenie w diecie i źródła w żywności. Konsekwencje nadmiaru i niedoboru tłuszczu.

11. Normy na węglowodany, funkcje fizjologiczne, błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny, źródła węglowodanów w żywności, konsekwencje niedoboru i nadmiaru w organizmie.

12. Zapotrzebowanie, rola i znaczenie wody w diecie. Konsekwencje niedoboru i nadmiaru. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej.

13. Normy na witaminy i składniki mineralne.

14. Planowanie spożycia w oparciu o średnioważoną normę żywienia: zasady wyliczania średniej ważonej normy żywienia z uwzględnieniem podziału ludności na grupy i zapotrzebowania wynikających z norm z 2024 r.

15. Normy żywienia a normy wyżywienia – gramatury zgodne z normami 2024 r. dla różnych grup wiekowych dorosłych i dzieci.

16. Wyliczanie wartości odżywczej dania, posiłku, racji pokarmowej. Wykorzystanie informacji o wartości odżywczej produktów z ich etykiet do wyliczania wartości odżywczej. Interpretacja referencyjnych wartości spożycia.

17. Przykładowe jadłospisy wraz ze wskazówkami, jakich dokonać zmian, aby wprowadzić nowe normy żywienia.

18. Kontrola sanitarna w zakresie żywienia zbiorowego.

# Ośrodek Wspierania Administracji Lokalnej

OWAL S.C 16-002 Dobrzyniewo Duże ul. Klubowa 2

NIP: 966-209-15-26 Regon: 200837306

tel. 795 900 011 fax 22 350 77 47 www.owal.edu.pl biuro@owal.edu.pl



OWAL  
E D U . P L

Koszt uczestnictwa w szkoleniu: **315 zł netto za uczestnika / 520 zł netto za 2 osoby**  
**Cena zawiera:** materiały szkoleniowe oraz zaświadczenie o ukończeniu szkolenia przesyłane na maila.  
*Rezygnacji można dokonać mailem lub telefonicznie na 2 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia.*

*W przypadku rezygnacji ze zgłoszonego uczestnictwa po tym terminie ośrodek może obciążyć instytucje delegujące kosztami ww. szkolenia.*

## KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA W SZKOLENIU

|                               |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dane do faktury:</b>       | <b>Wypełnioną kartę proszę przesłać faxem na numer: 22 350 77 47 lub 85 87 42 196 lub mailem na adres: <a href="mailto:slomka@owal.edu.pl">slomka@owal.edu.pl</a></b><br><br><b>Opiekun szkolenia:</b><br>Konrad Słomka<br>795 900 011 |
| Nabywca: .....                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Adres: .....                  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| .....NIP: .....               |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Odbiorca (opcjonalnie): ..... |                                                                                                                                                                                                                                        |
| .....                         |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Adres: .....                  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| .....                         |                                                                                                                                                                                                                                        |

### Zgłaszamy udział następujących osób w szkoleniu:

| Imię i nazwisko | Wydział | e-mail uczestnika | Telefon<br>(do kontaktu w czasie szkolenia) |
|-----------------|---------|-------------------|---------------------------------------------|
|                 |         |                   |                                             |
|                 |         |                   |                                             |
|                 |         |                   |                                             |

\_\_\_\_\_  
Podpis osoby zgłaszającej uczestników szkolenia

### Oświadczenie na potrzeby zwolnienia z podatku VAT

Oświadczam, że szkolenie dla wyżej wymienionych pracowników ma charakter usługi kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego oraz że jest finansowane ze środków publicznych:

- w całości - zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt. 29c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2018, poz. 2174 z późn. zm.) lub
- w co najmniej 70% - zgodnie z treścią par. 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r., poz. 736).

\_\_\_\_\_  
Podpis osoby upoważnionej do zaciągania zobowiązań w imieniu zgłaszającego



## Informacja dotycząca ochrony danych osobowych

- Informujemy, że administratorem powyższych danych osobowych jest spółka OWAL s.c.
- Dane osobowe zostały przekazane dobrowolnie i będą przetwarzane wyłącznie w celu przesłania zainteresowanemu informacji o usłudze.
- Twoje dane osobowe nie będą udostępniane odbiorcom danych. Jako osoba, której dane dotyczą masz prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.
- Masz prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, przy czym cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed cofnięciem zgody.
- Dane osobowe będą przetwarzane aż do ewentualnego wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie danych.
- Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne w celu prowadzenia marketingu.
- Masz prawo dostępu do Twoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

## Oświadczenia dotyczące danych osobowych

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 RODO. Zostałem/zostałam poinformowany/a, że wyrażenie zgody jest dobrowolne oraz że mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, a wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed jej wycofaniem.

---

*podpis składającego oświadczenie*

Wyrażam zgodę na otrzymywanie od OWAL s.c. informacji handlowej za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 roku (Dz.U. z 2002 roku, Nr 144, poz. 1204 ze zm.)

---

*podpis składającego oświadczenie*