

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0032/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 974

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zasady poprawnego odżywiania, nawyków żywieniowych, suplementacji – wspierające dobrostan pracownika w kontekście sytuacji zawodowej

Nr kursu: 9/191/2026

Uczestników: 7 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 6

Termin realizacji: 06.08.2026-06.08.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
06.08.2026	08:00-08:45	Rola żywienia w zdrowiu i profilaktyce chorób	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	08:45-09:30	Piramida zdrowego żywienia i stylu życia - czym jest i jak ją czytać	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-10:15	Makro- i mikroskładniki w diecie oraz znaczenie nawodnienia organizmu	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:15-10:25	PRZERWA	
	10:25-11:10	Analiza wyborów żywieniowych	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:10-11:55	Czytanie etykiet	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:55-12:40	Planowanie zbilansowanych posiłków	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Definicja i bezpieczeństwo stosowania suplementów diety	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:45-14:30	Racjonalne podejście do suplementów	ul. Grunwaldzka 13; Iława