

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo!

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

Nr kursu: 6/097/2026

Uczestników: 16 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 15.04.2026-15.04.2026



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 (miejsowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
15.04.2026	08:00-08:45	Rola żywienia w zdrowiu i profilaktyce chorób	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
	08:45-09:30	Piramida zdrowego żywienia i stylu życia - czym jest i jak ją czytać	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Makro- i mikroskładniki w diecie oraz znaczenie nawodnienia organizmu	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
	10:20-11:05	Analiza wyborów żywieniowych	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Czytanie etykiet	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
	11:55-12:40	Planowanie zbilansowanych posiłków	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Definicja i bezpieczeństwo stosowania suplementów diety	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda
13:45-14:30	Racjonalne podejście do suplementów	ul. Adama Mickiewicza 24; Ostróda	