

PLAN ZAJĘĆ Kursy Jednoroczne „ŻAK” W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się w SP 1 ul. Kilińskiego 9

Konsultant ds. dietytyki

		29.11.2025		10.01.2026		24.01.2026	
1.	8.00 – 9.30	Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości	2	Podstawy BHP	2	Podstawy BHP	Pracownia Dydaktyczna Nr 6 ul. Lelewela 16
2.	9.40 – 11.10	Suplementy w diecie	2	Suplementy w diecie	2	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	
3.	11.20 – 12.50	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	2	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	2	Planowanie diety odchudzającej	
4.	13.00 – 14.30	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	2	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	2	Planowanie diety odchudzającej	
5.	14.40-16.10	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	2	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	2	Planowanie diety odchudzającej	
6.	16.20-17.50						
		30.11.2025		11.01.2026		25.01.2026	
1.	8.00 – 9.30	Podstawy BHP	zoom	Suplementy w diecie	zoom	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	zoom
2.	9.40 – 11.10	Suplementy w diecie	zoom	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	zoom	Planowanie diety odchudzającej	zoom
3.	11.20 – 12.50	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	zoom	Planowanie diety odchudzającej	zoom	Planowanie diety odchudzającej	zoom
4.	13.00 – 14.30	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	zoom	Planowanie diety odchudzającej	zoom	Planowanie diety odchudzającej	zoom
5.	14.40-16.10	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	zoom	Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	zoom	Planowanie diety odchudzającej	zoom
6.	16.20-17.50						