



PSYCHODIA
centrum badań i usług psychologicznych

Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego
"PSYCHODIA"

ul. płk. Stanisława Dąbka 2B, 37-600 Lubaczów
NIP 793-158-07-76 REGON 363354610

Lubaczów, 1.03.2018 r.

(miejscowość i data ukończenia szkolenia)

(pieczęć nagłówkowa)

ZAŚWIADCZENIE

ukończenia szkolenia
nr z rejestru: ZRC 8/03/2018

PAN(I)

ANNA MARIA NOWAK

13.01.1991 r.

(data urodzenia)

Katowice

(miejsce urodzenia)

ukończył(a) z wynikiem pozytywnym szkolenie:

Rola witamin oraz mikro i makroelementów w żywieniu człowieka (5 godzin)

Celem szkolenia było zdobycie wiedzy dotyczącej wpływu żywienia na zdrowie człowieka. Uczestnik szkolenia zapoznał się z rolą mikro i makroskładników wpływających na psychofizyczne funkcjonowanie człowieka. Zapoznał się z prawidłowym rozkładem kaloryczności posiłków w codziennym jadłospisie. Poznał również podstawowe witaminy – ich wpływ oraz zapotrzebowanie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Tematyka szkolenia obejmowała również prawidłowe zestawienie witamin i składników w diecie mężczyzn.

Ramowy plan szkolenia

I. ZDROWIE I ŻYWIENIE. MAKROSKŁADNIKI W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA 1 godz.

Białka, Węglowodany, Tłuszcze

II. MIKROSKŁADNIKI W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA 2 godz.

Witaminy, Składniki mineralne, Prawidłowy rozkład kaloryczności posiłków w codziennym menu

III. WITAMINY – ICH FUNKCJE I ŹRÓDŁO 2 godz.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie, Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, Rola witamin, ich źródła i zapotrzebowanie organizmu, Prawidłowe zestawienie witamin i składników w diecie mężczyzn

Razem liczba godzin: 5



Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego "PSYCHODIA" - jest wpisana do ewidencji szkół i placówek niepublicznych prowadzonych przez powiat lubaczowski w dniu: 15.12.2017 roku, pod poz. Nr 23 rejestru.

PSYCHODIA – Centrum Badań i Usług Psychologicznych jest firmą szkoleniową wpisana do Rejestru Instytucji Szkoleniowych w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Rzeszowie w dniu: 12.04.2017 roku, pod numerem ewidencyjnym: 2.18/00053/2017.