

Uchwała Nr 3/06/2025
Senatu Uczelni Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia” w Warszawie
z dnia 26 czerwca 2025 roku

w sprawie ustalenia programu studiów podyplomowych Psychodietetyka

Działając na podstawie art. 28 ust. 1 pkt. 11) ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku — Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2024 poz. 1571 ze zm.) uchwała się, co następuje:

§ 1

Ustala się program studiów podyplomowych Psychodietetyka, który stanowi załącznik do niniejszej Uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Senatu

REKTOR



adw. **Magdalena Stryja**

REKTOR

Program studiów podyplomowych

PSYCHODIETETYKA

UCZELNIA BIZNESU I NAUK STOSOWANYCH VARSOVIA

Opracowanie: mgr Dorota Woźniak

Opis kierunku studiów podyplomowych z psychodietetyki:

Studia podyplomowe z psychodietetyki stanowią kompleksowy program kształcenia, łączący wiedzę z zakresu dietetyki, psychologii i praktyk interwencji psychologicznych, stworzony z myślą o przyszłych specjalistach pragnących rozwijać swoje kompetencje w obszarze zdrowego żywienia i psychologii odżywiania. Celem kierunku jest wyposażenie absolwentów w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne, umożliwiające efektywne wsparcie pacjentów w procesie zmian żywieniowych oraz zdrowotnych, co pozwala na zdobycie holistycznego podejścia do zdrowia, które łączy aspekty fizyczne, psychiczne oraz społeczne, co czyni absolwentów doskonałymi specjalistami w obszarze zdrowego odżywiania i wsparcia psychologicznego. Uczestnicy zdobędą umiejętności potrzebne do skutecznego wspierania pacjentów w osiągnięciu zdrowych nawyków żywieniowych, a także pomogą zrozumieć psychologiczne aspekty dotyczące jedzenia i odżywiania.

Cel kształcenia

Celem kształcenia w ramach studiów podyplomowych z psychodietetyki jest:

1. Wykształcenie umiejętności diagnozowania, modyfikowania i wpływania na zachowania żywieniowe pacjentów.
2. Umożliwienie studentom nabycia wiedzy z zakresu podstaw dietetyki, psychologii oraz ich wzajemnych interakcji.
3. Przygotowanie do pracy z osobami borykającymi się z zaburzeniami odżywiania, otyłością oraz innymi problemami zdrowotnymi związanymi z żywieniem.
4. Rozwój umiejętności interpersonalnych, które będą niezbędne w pracy z pacjentami.
5. Zrozumienie relacji między dietą a zdrowiem psychicznym oraz somatycznym.
6. Przygotowanie studentów do prowadzenia terapii i wsparcia w zakresie odżywiania w kontekście zdrowia psychicznego.
7. Zdobycie wiedzy na temat biologicznych i psychologicznych uwarunkowań zaburzeń odżywiania.
8. Rozwój umiejętności praktycznych w zakresie poradnictwa psychodietetycznego.

Do kogo kierowane są studia?

Studia podyplomowe z psychodietetyki kierowane są do:

- Absolwentów kierunków medycznych (dietetyka, psychologia, medycyna, pielęgniarstwo).
- Osób, które już pracują w zawodach związanych z żywieniem i zdrowiem, pragnących poszerzyć swoje umiejętności o psychologiczne aspekty odżywiania.
- Specjalistów z obszaru zdrowia, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności w zakresie psychodietetyki.
- Osób zainteresowanych pracą w obszarze zdrowego odżywiania, coachingu zdrowotnego oraz terapii zaburzeń odżywiania.

Sylwetka absolwenta

Po ukończeniu studiów podyplomowych, absolwent będzie:

1. Posiadał wiedzę z zakresu funkcji układu pokarmowego, wpływu hormonów i neuroprzekaźników na apetyt oraz roli mikrobiomu i wpływu diety na zdrowie psychiczne i somatyczne.
2. Znał kluczowe zagadnienia dietetyki i psychodietetyki, w tym aspekty psychologiczne nawyków żywieniowych i techniki terapeutyczne.
3. Umiał analizować wyniki badań laboratoryjnych oraz oceniać stan odżywienia pacjentów.
4. Potrafił skutecznie wspierać pacjentów w formułowaniu i realizowaniu celów w kontekście zmian dotyczących odżywiania.
5. Znał zasady zrównoważonego żywienia i będzie w stanie opracowywać programy dietetyczne oraz edukacyjne.
6. Potrafił rozpoznawać i analizować zaburzenia odżywiania oraz ich przyczyny.
7. Potrafił tworzyć i wdrażać programy profilaktyczne dotyczące zaburzeń żywienia.
8. Znał techniki psychoterapeutyczne oraz metody interwencji psychologicznych w pracy z pacjentami z zaburzeniami odżywiania.
9. Rozumiał emocjonalne aspekty żywienia i potrafił wykorzystać elementy psychologii emocji i motywacji w pracy z pacjentem.
10. Potrafił zidentyfikować potrzeby i motywacje pacjentów poprzez zastosowanie technik dialogu motywującego.
11. Potrafił rozpoznać i zrozumieć psychologiczne bariery zmiany oraz umiejętnie je adresować.

12. Prowadził skuteczne poradnictwo psychodietetyczne.

13. Rozumiał rolę czynników psychologicznych w procesie odchudzania oraz w kształtowaniu nawyków żywieniowych pacjentów.

EFEKTY UCZENIA SIĘ – PSYCHODIETETYKA

Numer efektu	Opis efektu uczenia się	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia dla kwalifikacji na poziomie 7 PRK
WIEDZA – Absolwent:		
W_01	Ma pogłębioną wiedzę na temat psychologicznych i biologicznych mechanizmów regulujących zachowania żywieniowe.	P7S_WG
W_02	Zna współczesne modele i teorie dotyczące odżywiania, motywacji, zaburzeń odżywiania oraz psychologii zdrowia.	P7S_WG
W_03	Rozumie rolę emocji, stresu, przekonań i nawyków w kształtowaniu relacji z jedzeniem.	P7S_WG
W_04	Zna zasady racjonalnego żywienia oraz podstawy dietoterapii w różnych zaburzeniach i chorobach dietozależnych.	P7S_WK
W_05	Zna metody diagnostyki psychodietetycznej, prowadzenia wywiadu i pracy z pacjentem w podejściu holistycznym.	P7S_WK
W_06	Ma wiedzę na temat aspektów etycznych, komunikacyjnych i psychologicznych w pracy psychodietetyka.	P7S_WK
UMIEJĘTNOŚCI – Absolwent:		
U_01	Potrafi rozpoznawać psychologiczne mechanizmy trudności żywieniowych u dzieci, młodzieży i dorosłych.	P7S_UW
U_02	Umie zaplanować i wdrożyć interwencję psychodietetyczną dostosowaną do indywidualnych potrzeb pacjenta.	P7S_UW
U_03	Potrafi dobrać i zastosować narzędzia diagnostyczne oraz prowadzić rozmowę motywującą.	P7S_UW
U_04	Umie stosować techniki zmiany nawyków żywieniowych i wzmacniania motywacji do zdrowego stylu życia.	P7S_UW
U_05	Potrafi współpracować interdyscyplinarnie z dietetykami, lekarzami, psychologami i terapeutami.	P7S_UK
U_06	Umie tworzyć i prowadzić warsztaty edukacyjne i profilaktyczne z zakresu psychodietetyki.	P7S_UK
U_07	Potrafi stosować podstawowe techniki relaksacyjne i elementy pracy z ciałem w pracy z pacjentem.	P7S_UW
U_08	Umie analizować i interpretować wyniki badań w kontekście zdrowia psychicznego i somatycznego.	P7S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – Absolwent:		
K_01	Przestrzega zasad etyki zawodowej, respektuje granice kompetencji i odpowiedzialności zawodowej.	P7S_KK

K_02	Wykazuje empatyczną i wspierającą postawę wobec pacjentów z trudnościami żywieniowymi.	P7S_KO
K_03	Rozumie znaczenie relacji terapeutycznej i potrafi budować zaufanie w kontakcie z klientem.	P7S_KO
K_04	Jest gotów do ciągłego rozwoju zawodowego i aktualizacji wiedzy w dziedzinie psychodietetyki.	P7S_KR
K_05	Potrafi skutecznie komunikować się z różnymi grupami pacjentów i uczestników działań edukacyjnych.	P7S_UK
K_06	Wykazuje gotowość do współpracy zespołowej i dzielenia się wiedzą z innymi specjalistami.	P7S_KO

Przebieg kształcenia

Studia trwają dwa semestry i złożone są z dwóch modułów:

Moduł 1:

Pierwszy moduł składa się z 14 przedmiotów i koncentruje się na fundamentalnych aspektach dietetyki, anatomii oraz fizjologii układu pokarmowego. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat działania hormonów jelitowych i neuroprzekaźników oraz ich wpływu na procesy głodu i sytości. Moduł ten uwzględnia również aspekty kulturowe oraz medialne kształtujące nawyki żywieniowe, w tym ryzykowne zjawiska dietetyczne.

W programie studiów zostaną również omówione rodzaje niedożywienia i ich konsekwencje zdrowotne oraz podstawowe zasady żywienia i oceny stanu odżywienia. Studiując analizę wyników badań laboratoryjnych, studenci nauczą się identyfikować interakcje między lekami, suplementami a dietą, co jest kluczowe w optymalizacji strategii żywieniowej pacjentów.

Kolejnym ważnym aspektem jest proporcja zrównoważonego żywienia oraz metody diety terapeutycznej w kontekście profilaktyki zaburzeń odżywiania i chorób dietozależnych. Studenci będą mieli również okazję zdobyć umiejętności w zakresie edukacji żywieniowej oraz zrozumieć istotę aktywności fizycznej w kontekście zdrowia. Moduł uwzględnia również temat dotyczący osi jelito-mózg, który łączy wiedzę z zakresu mikrobiomu oraz zdrowia psychicznego.

Moduł 2:

Moduł drugi obejmuje 15 przedmiotów i skupia się na psychologicznych aspektach wykorzystywanych w psychodietetyce. Uczestnicy zapoznają się z podstawami psychologii, różnymi nurtami psychoterapeutycznymi oraz emocjonalnymi aspektami nawyków żywieniowych. Program studiów obejmuje tematykę związaną z relacjami między typami

osobowości a stylem odżywiania, a także analizę zaburzeń odżywiania, ich przyczyn i klinicznych objawów.

Studenci dowiedzą się, jak prowadzić terapię zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży oraz jak skutecznie stosować psychoterapię grupową w kontekście tych zaburzeń. W module poruszone są również biologiczne i hormonalne uwarunkowania otyłości oraz wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu, co ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia zachowań żywieniowych u pacjentów.

Ważnym elementem jest także wprowadzenie do narzędzi wspierających pracę z pacjentami oraz metod interwencji psychologicznych w psychodietetyce, w tym zastosowanie dialogu motywującego i psychologii zmiany. Moduł kończy się analizą psychologicznych aspektów procesu odchudzania oraz wyznaczania celów, co jest niezwykle istotne w pracy psychodietetyka.

Warunki zaliczenia

- Zaliczenie wszystkich testów wiedzy i umiejętności przedmiotowych.
- Projekt końcowy- praca pisemna, która będzie obejmować analizę przypadku klinicznego lub przedstawienie rozwiązania konkretnego problemu związanego z psychodietetyką.

1. RAMOWY PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH
PSYCHODIETETYKA

Czas trwania: 2 semestry

MODUŁ 1:

Lp.	Przedmiot	Liczba godzin ogółem = liczba godzin z wykorzystaniem metod i technik na odległość	Liczba punktów ECTS ogółem = liczba punktów z wykorzystaniem metod i technik na odległość	W tym liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	W tym liczba punktów ECTS zajęć kształtujących umiejętności praktyczne
1	Budowa i funkcje układu pokarmowego	6	1		

2	Kluczowe zagadnienia dietetyki w pracy psychodietetyka.	12	2		
3	Techniki pracy z pacjentami w gabinecie dietetycznym. Rola psychoterapii w diecie.	5	1	5	1
4	Wpływ hormonów jelitowych oraz neuroprzekaźników na ośrodek głodu i sytości.	7	1	7	1
5	Ryzykowne zjawiska dietetyczne: znaczenie mediów i kultury na kształtowanie nawyków żywieniowych.	5	1		
6	Niedożywienie: typy, konsekwencje i metody leczenia. Podstawowe zasady żywienia. Ocena stanu odżywienia (wskaźniki somatyczne, siatki centylowe, skład ciała).	12	2	12	2
7	Analiza wyników badań laboratoryjnych: interakcje między lekami, suplementami a spożywanym pokarmem.	4	1	4	1
8	Postawy wobec żywności i odżywiania – znaczenie, pochodzenie, funkcje oraz wpływ na nawyki żywieniowe.	4	1	4	1
9	Zasady zrównoważonego żywienia. Dietoterapia i profilaktyka zaburzeń żywieniowych oraz wybranych chorób związanych z dietą.	20	2	20	2
10	Edukacja żywieniowa.	4	1	4	1
11	Aktywność fizyczna jako element profilaktyki i leczenia.	5	1		

12	Oś jelito-mózg. Wpływ mikrobiomu na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. Czym są psychobiotyki i jaką rolę pełnią w leczeniu chorób?	5	1		
13	Wpływ żywienia i suplementacji na zdrowie psychiczne i somatyczne. Znaczenie czynników żywieniowych w depresji.	6	1		
14	Opracowywanie programów profilaktycznych dotyczących zaburzeń odżywiania oraz nadwagi i otyłości. Znaczenie psychodietetyka w procesie terapeutycznym.	5	1	5	1
SUMA		100	17	61	10

MODUŁ 2:

Lp	Przedmiot	Liczba godzin ogółem = liczba godzin z wykorzystaniem metod i technik na odległość	Liczba punktów ECTS ogółem = liczba punktów z wykorzystaniem metod i technik na odległość	W tym liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	W tym liczba punktów ECTS zajęć kształtujących umiejętności praktyczne
1	Podstawy psychologii. Nurty psychoterapeutyczne.	5	1		
2	Poradnictwo psychodietetyczne.	14	2	14	2
3	Emocjonalne aspekty związane z nawykami żywieniowymi. Psychologia emocji i motywacji.	14	2		
4	Relacje między typami osobowości a stylem odżywiania.	8	1		
5	Zaburzenia odżywiania: podstawowe pojęcia,	15	2		

	przyczyny oraz obraz kliniczny.				
6	Terapia zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży – strategie pracy terapeutycznej.	10	1	10	1
7	Psychoterapia grupowa w kontekście zaburzeń odżywiania.	4	1	4	1
8	Uwarunkowania biologiczne, genetyczne oraz hormonalne przyczyniające się do otyłości.	6	1		
9	Wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu.	3	1		
10	Forma pracy nad poprawą zachowań żywieniowych w psychologii uzależnień.	8	1	8	1
11	Narzędzia wspierające pracę z pacjentem w gabinecie oraz w warunkach domowych.	4	1	4	1
12	Psychologia żywienia i uważność- aspekty Mindfulness.	12	2	12	2
13	Psychodietetyka: Metody Interwencji Psychologicznych	8	1	8	1
14	Psychologiczne aspekty procesu odchudzania.	14	2		
15	Zastosowanie dialogu motywującego w pracy z pacjentami. Psychologia zmiany i wyznaczania celów.	10	1	10	1
	SUMA	135	20	70	10

MODUŁ 1

1. Budowa i funkcje układu pokarmowego

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów ze szczegółową budową układu pokarmowego oraz jego funkcjami, które mają wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Przedmiot ma na celu zrozumienie relacji pomiędzy dietą a psychologią, co jest kluczowe dla specjalistów w dziedzinie psychodietetyki.

Zakładane efekty uczenia się

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zidentyfikować i opisać główne elementy budowy układu pokarmowego.
2. Wyjaśnić procesy trawienia oraz wchłaniania składników odżywczych.
3. Zinterpretować wpływ diety na funkcjonowanie układu pokarmowego oraz na samopoczucie psychiczne.
4. Przeprowadzić ewaluację nawyków żywieniowych pacjentów w kontekście ich zdrowia psychicznego.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do anatomii układu pokarmowego
2. Podstawowe pojęcia i definicje
3. Budowa anatomii układu pokarmowego: jamy ustnej, przełyku, żołądka, jelit i odbytnicy
4. Funkcje poszczególnych części układu pokarmowego
5. Rola jamy ustnej w trawieniu
6. Trawienie w przełyku i żołądka
7. Wchłanianie składników odżywczych w jelitach (jelito cienkie oraz jelito grube)
8. Enzymy trawienne i ich rola
9. Typy enzymów i ich funkcje
10. Interakcja enzymów z różnymi grupami pokarmowymi (białka, tłuszcze, węglowodany)

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 6 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

2. Kluczowe zagadnienia dietetyki w pracy psychodietetyka

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z kluczowymi zagadnieniami dietetyki, które mają istotne znaczenie w pracy psychodietetyka. Przedmiot ma na celu zintegrowanie wiedzy z zakresu dietetyki z psychologią, umożliwiając studentom lepsze zrozumienie procesu odżywiania oraz wpływu czynników psychologicznych na nawyki żywieniowe.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zdefiniować zasady zdrowego odżywiania i wyjaśnić ich znaczenie dla zdrowia ogólnego i samopoczucia.
2. Analizować wartości odżywcze. Student zdobędzie umiejętność oceny wartości odżywczej różnych produktów spożywczych, a także porównywania ich w kontekście zdrowej diety.
3. Uczestnik kursu będzie potrafił określić funkcje makroskładników (białek, tłuszczów, węglowodanów) oraz mikroskładników (witamin, minerałów) i ich znaczenie w codziennym żywieniu.

4. Student będzie umiał przedstawić dowody na to, jak dieta wpływa na zdrowie psychiczne oraz jakie mechanizmy mogą za tym stać.
5. Student zrozumie psychiczne konsekwencje restrykcyjnych podejść do diety i będzie potrafił omówić potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychicznego.
6. Student nabędzie umiejętność projektowania strategii wsparcia dla pacjentów dążących do długoterminowych zmian w nawykach żywieniowych.
7. Student zdobędzie wiedzę na temat różnych interwencji dietetycznych stosowanych w terapiach oraz ich wpływu na proces leczenia pacjentów.
8. Student będzie potrafił zdefiniować psychodietetykę oraz omówić jej znaczenie i rolę w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego.
9. Student zrozumie rolę psychodietetyka w pracy z pacjentami, w tym umiejętność motywowania ich do zmian oraz dostosowywania interwencji do ich potrzeb.
10. Student będzie umiał wyjaśnić znaczenie holistycznego podejścia do odżywiania, które uwzględnia zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne.

Tematyka zajęć:

1. Podstawy żywienia człowieka. Zasady zdrowego odżywiania
2. Wartość odżywcza produktów spożywczych
3. Makroskładniki i mikrośkładniki – ich funkcje i znaczenie
4. Dlaczego dieta jest ważna dla zdrowia psychicznego?
5. Skutki psychiczne restrykcyjnych diet.
6. Utrzymanie długoterminowych zmian w diecie.
7. Interwencje dietetyczne w terapii
8. Wprowadzenie do psychodietetyki
9. Rola psychodietetyka w pracy z pacjentami.
10. Znaczenie holistycznego podejścia do odżywiania.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 12 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

3. Techniki pracy z pacjentami w gabinecie dietetycznym. Rola psychoterapii w diecie

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zaznajomienie studentów ze skutecznymi technikami pracy z pacjentami w gabinecie dietetycznym oraz ukazanie roli psychoterapii w procesie dietetycznym. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności niezbędne do efektywnego wsparcia pacjentów w ich dążeniu do zmiany nawyków żywieniowych i poprawy jakości życia.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Definiować i opisywać podstawowe zasady psychodietetyki oraz jej znaczenie w pracy z pacjentem.
2. Zastosować techniki efektywnej komunikacji i nawiązywania relacji terapeutycznej z pacjentem.
3. Rozpoznawać i rozwiązywać bariery psychiczne, które mogą wpływać na zmiany nawyków żywieniowych pacjentów.
4. Zrozumieć rolę psychoterapii i umiejętnie współpracować z psychoterapeutami w kontekście dietoterapii.
5. Krytycznie analizować przypadki i wyciągać wnioski z praktycznych doświadczeń.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychodietetyki. Definicja psychodietetyki.
2. Związek między psychologią a żywieniem.

3. Dlaczego psychodietetyka jest istotna w pracy z pacjentem.
4. Techniki komunikacji z pacjentem. Aktywne słuchanie i empatia.
5. Motywacja i cele w pracy z pacjentem
6. Rola psychoterapii w diecie. Wprowadzenie do psychoterapii jako wsparcia w diecie.
7. Metody psychoterapeutyczne używane w pracy z pacjentami (m.in. terapia poznawczo-behawioralna). Zastosowanie technik psychologicznych w praktyce dietetycznej

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 5 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

4. Wpływ hormonów jelitowych oraz neuroprzekaźników na ośrodek głodu i sytości.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zrozumienie roli, jaką hormony jelitowe oraz neuroprzekaźniki odgrywają w regulacji łaknienia, głodu i sytości. Studenci zapoznają się z mechanizmami związanymi z odczuwaniem głodu, sytości oraz regulacją metabolizmu. Przedmiot ma na celu nie tylko poznanie teoretycznych podstaw biologicznych, ale również ich zastosowanie w praktyce, szczególnie w kontekście psychodietetyki, czyli holistycznego podejścia do żywienia uwzględniającego aspekty psychologiczne.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Opisać podstawowe mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne regulujące głód i sytość.
2. Zidentyfikować i wyjaśnić rolę kluczowych hormonów (np. greliny, leptyny, insuliny) oraz neuroprzekaźników (np. serotoniny, dopaminy) w procesach podejmowania decyzji żywieniowych.
3. Analizować wpływ hormonów i neuroprzekaźników na zachowania żywieniowe w kontekście zaburzeń odżywiania oraz obliczeń kalorycznych.
4. Stosować zdobytą wiedzę do pracy z klientami, identyfikując problemy związane z odczuwaniem głodu oraz sytości.
5. Opracować praktyczne strategie interwencji dietetycznych uwzględniające wpływ hormonów i neuroprzekaźników na zachowania żywieniowe.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do przedmiotu
 - Cel i zakres przedmiotu;
 - Krótkie wprowadzenie do fizjologii procesów żywieniowych;
 - Znaczenie badań nad hormonami jelitowymi i neuroprzekaźnikami w psychodietetyce
2. Hormony jelitowe
 - Definicja i klasyfikacja hormonów jelitowych;
 - Grelina – rola w regulacji głodu;
 - Mechanizmy wydzielania i działania;
 - Wpływ na apetyt i wybór pokarmu;
 - Leptyna i insulina – rola w regulacji sytości;
 - Mechanizmy działania;
 - Interakcje z mózgiem i ich wpływ na nawyki żywieniowe
3. Neuroprzekaźniki a ośrodek głodu i sytości
 - Serotonina i dopamina – ich znaczenie w regulacji apetycie;
 - Wpływ neuroprzekaźników na zachowania żywieniowe;
 - Związek między emocjami a odczuciem głodu/ sytości
4. Zaburzenia odżywiania a hormony i neuroprzekaźniki

- Jak zaburzenia w wydzielaniu hormonów mogą prowadzić do otyłości, anoreksji, bulimii?;
- Przykłady badań dotyczących wpływu hormonów na zaburzenia łaknienia;
- Aspekty psychologiczne związane z regulacją wyżej wymienionych czynników

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 7 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

5. Ryzykowne zjawiska dietetyczne: znaczenie mediów i kultury na kształtowanie nawyków żywieniowych

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest analiza wpływu mediów oraz kultury na wybory żywieniowe jednostek. Studenci zdobędą wiedzę na temat ryzykownych zjawisk występujących w dietetyce, manipulacji w przekazie medialnym, a także problemów związanych z wizerunkiem ciała.

Zakładane efekty uczenia się

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

1. Posiadać wiedzę na temat ryzykownych zjawisk dietetycznych oraz ich miejsc w mediach i kulturze.
2. Umieć analizować i krytycznie oceniać informacje dietetyczne pochodzące z różnych źródeł, w tym z mediów społecznościowych.

3. Rozumieć wpływ kultury na wybory żywieniowe oraz znaczenie tradycji kulinarnych.
4. Mieć umiejętność identyfikowania psychologicznych czynników wpływających na wybory dietetyczne.
5. Znać techniki prewencji i interwencji mające na celu wspieranie zdrowych nawyków żywieniowych.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do ryzykownych zjawisk dietetycznych
 - Definicje i podstawowe pojęcia związane z dietami i nawykami żywieniowymi.
 - Znaczenie zdrowego odżywiania w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego.
2. Media i ich rola w kształtowaniu nawyków żywieniowych
 - Analiza wpływu mediów społecznościowych na postrzeganie diety i zdrowia.
 - Przykłady diet i ich promocja w mediach.
 - Porównanie wiarygodnych źródeł informacji o diecie z nieprawdziwymi.
3. Kultura a nawyki żywieniowe
 - Różnorodność kulturowa w kontekście żywienia.
 - Wpływ tradycji kulinarnych na wybory dietetyczne.
 - Stygmatyzacja i presja społeczna w odniesieniu do wyglądu ciała.
4. Prewencja i interwencja w przypadku ryzykownych zjawisk dietetycznych
 - Jak przeciwdziałać dezinformacji dietetycznej.
 - Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w ocenie informacji dietetycznych.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 5 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

6. Niedożywienie: typy, konsekwencje i metody leczenia. Podstawowe zasady żywienia.

Ocena stanu odżywienia (wskaźniki somatyczne, siatki centylowe, skład ciała)

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z problematyką niedożywienia, jego typami, konsekwencjami zdrowotnymi oraz metodami terapeutycznymi. Uczestnicy zdobędą wiedzę w zakresie podstawowych zasad żywienia oraz nauczą się oceniać stan odżywienia przy wykorzystaniu wskaźników somatycznych, siatek centylowych oraz pomiarów składu ciała.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą:

1. Znać definicję i klasyfikację niedożywienia, jak również jego przyczyny i konsekwencje zdrowotne.
2. Umieć rozpoznawać różne typy niedożywienia w kontekście zaburzeń metabolicznych i chorób współistniejących.
3. Mieć wiedzę na temat podstawowych zasad żywienia i ich zastosowania w terapiach dietetycznych.
4. Potrafić przeprowadzać ocenę stanu odżywienia na podstawie wskaźników somatycznych oraz siatek centylowych.
5. Umieć interpretować wyniki analizy składu ciała oraz wykorzystać te informacje w pracy z pacjentem.
6. Rozumieć znaczenie interwencji dietetycznych w kontekście leczenia niedożywienia.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do tematyki niedożywienia

- Podstawowe zagadnienia:
 - Definicja niedożywienia.
 - Jak niedożywienie wpływa na zdrowie i jakość życia.
 - Epidemiologia niedożywienia w różnych grupach wiekowych i wśród osób chorych.

2. Typy niedożywienia

- Rodzaje niedożywienia:
- Przyczyny niedożywienia w kontekście chorób somatycznych i psychicznych.

3. Konsekwencje zdrowotne niedożywienia

- Krótkoterminowe i długoterminowe skutki niedożywienia.
- Związek między niedożywieniem a ryzykiem chorób przewlekłych.

4. Podstawowe zasady żywienia

- Tworzenie przykładowych planów żywieniowych dla pacjentów z niedożywieniem.

5. Ocena stanu odżywienia

- Wskaźniki somatyczne (BMI, WHR, WHtR) i ich zastosowanie.
- Wykorzystanie siatek centylowych w ocenie stanu odżywienia dzieci i młodzieży.
- Analiza składu ciała: metody, narzędzia i interpretacja.

6. Metody leczenia w kontekście niedożywienia

- Interwencje dietetyczne jako forma leczenia niedożywienia.
- Rola suplementów diety w terapii niedożywienia.
- Współdziałanie z innymi specjalistami (lekarze, psychologowie, dietetycy).

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 12 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

7. Analiza wyników badań laboratoryjnych: interakcje między lekami, suplementami a spożywanym pokarmem

Cele przedmiotu

- Zrozumienie istoty badań laboratoryjnych w diagnostyce i terapii.
- Rozpoznawanie wpływu leków i suplementów diety na wyniki badań laboratoryjnych.
- Nabycie umiejętności analizy wyników badań laboratoryjnych w kontekście stosowanych leków i diety.
- Rozwijanie umiejętności komunikacji z pacjentami dotyczącej ważności analizy wyników laboratoryjnych oraz możliwych interakcji.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zidentyfikować i opisać kluczowe badania laboratoryjne używane w diagnozowaniu stanów zdrowotnych oraz monitorowaniu terapii.
2. Analizować wyniki badań laboratoryjnych z uwzględnieniem wpływu interakcji leków, suplementów i składu diety.
3. Rozpoznawać potencjalne interakcje między lekami a suplementami oraz ich wpływ na wyniki badań laboratoryjnych.
4. Ocenić znaczenie żywienia w kontekście skuteczności terapii farmakologicznej.
5. Przygotować programy informacyjne dla pacjentów, dotyczące odpowiednich strategii żywieniowych wspierających leczenie.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do badań laboratoryjnych
 - Znaczenie badań laboratoryjnych w medycynie i psychodietetyce.
 - Rodzaje badań laboratoryjnych (badania krwi, moczu, inne).
 - Kluczowe wskaźniki zdrowotne – co mówią wyniki.
2. Interakcje między lekami a suplementami diety
 - Mechanizmy działania leków i suplementów.
 - Analiza ryzyka i korzyści związanych ze stosowaniem suplementów.
 - Przykłady interakcji – jak suplementy mogą wpływać na skuteczność leków.
3. Wpływ diety na wyniki badań laboratoryjnych
 - Wpływ składników odżywczych na metabolizm leków.
 - Dieta jako czynnik modyfikujący wyniki badań (np. diety wysokotłuszczowe, wegetariańskie).
4. Praktyczne aspekty analizy wyników
 - Zastosowanie zdobytej wiedzy w pracy z pacjentami.
 - Rekomendacje w zakresie żywienia w kontekście wyników badań.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 4 godziny, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

8. Postawy wobec żywności i odżywiania – znaczenie, pochodzenie, funkcje oraz wpływ na nawyki żywieniowe

Cel przedmiotu

Przedmiot ma na celu zrozumienie roli, jaką postawy żywieniowe odgrywają w kształtowaniu nawyków dietetycznych u jednostek i w społeczeństwie. Studenci będą analizować różnorodne czynniki wpływające na wybory żywieniowe, w tym aspekty kulturowe, społeczne, psychologiczne oraz ekonomiczne. Program skupi się na teoretycznych i praktycznych aspektach postaw wobec żywności i ich wpływie na zdrowie oraz na samopoczucie.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zdefiniować i scharakteryzować pojęcie postawy żywieniowej oraz zrozumieć jej złożoność.
2. Zidentyfikować różnorodne czynniki wpływające na postawy wobec żywności (kulturowe, społeczne, psychologiczne).
3. Analizować, w jaki sposób postawy wpływają na nawyki żywieniowe jednostki i grup społecznych.
4. Zastosować narzędzia i techniki psychodietetyczne do modyfikacji postaw wobec żywności i wspierania zdrowych nawyków żywieniowych.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do postaw wobec żywności i odżywiania
 - Definicja postawy żywieniowej.
 - Krótkie wprowadzenie do psychodietetyki: znaczenie psychologii w wyborach żywieniowych.
2. Pochodzenie postaw żywieniowych
 - Czynniki kulturowe: tradycje, religia, normy społeczne.
 - Wpływ rodziny i środowiska: jak wczesne doświadczenia kształtują postawy.
3. Funkcje postaw wobec żywności
 - Psychologiczne funkcje żywności: komfort, bezpieczeństwo, tożsamość.
 - Ekologiczne i etyczne aspekty wyborów żywieniowych.
 - Rola żywności w aspektach zdrowotnych.

4. Wpływ postaw na nawyki żywieniowe

- Jak postawy wpływają na wybór jedzenia i nawyki żywieniowe.
- Mechanizmy zmiany postaw wobec żywności.
- Narzędzia i strategie w pracy z klientem w zakresie psychodietetyki.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 4 godziny, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

9. Zasady zrównoważonego żywienia. Dietoterapia i profilaktyka zaburzeń żywieniowych oraz wybranych chorób związanych z dietą

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z zasadami zrównoważonego żywienia, metodami dietoterapii oraz profilaktyką zaburzeń żywieniowych i chorób dietozależnych. Studenci będą mieć możliwość nabycia wiedzy i umiejętności w zakresie analizy żywienia oraz jego wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, a także przygotowanie do praktycznego zastosowania tej wiedzy w życiu codziennym oraz w pracy zawodowej.

Zakładane efekty uczenia się

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zrozumieć i wyjaśnić zasady zrównoważonego żywienia oraz jego znaczenie w kontekście zdrowego stylu życia.
2. Identyfikować i oceniać zaburzenia żywieniowe oraz znać metody ich terapii i wsparcia.
3. Analizować dietę pod kątem chorób dietozależnych oraz proponować strategie profilaktyczne.
4. Tworzyć spersonalizowane plany żywieniowe z uwzględnieniem potrzeb osób z zaburzeniami żywieniowymi i chorobami.
5. Wykorzystywać techniki motywacyjne i komunikacyjne w pracy z klientami oraz w edukacji na temat zdrowego żywienia.
6. Zastosować zdobytą wiedzę do praktycznych sytuacji, w tym tworzenia programów zdrowotnych i edukacyjnych dla różnych grup społecznych.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do zrównoważonego żywienia

- Kluczowe pojęcia związane ze zrównoważonym żywieniem
- Kluczowe zasady zdrowego stylu życia i ich znaczenie
- Rola makroskładników i mikroskładników w diecie
- Wpływ kultury, środowiska i ekonomii na wybory żywieniowe

2. Dietoterapia w zaburzeniach żywieniowych

- Rodzaje zaburzeń żywieniowych (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się)
- Przyczyny i skutki zaburzeń żywieniowych
- Metody oceny stanu odżywienia i zdrowia psychicznego
- Plany żywieniowe w dietoterapii zaburzeń żywieniowych
- Rola psychodietetyki w terapii i wsparciu osób z zaburzeniami odżywiania

3. Profilaktyka chorób związanych z dietą

- Najczęstsze choroby dietozależne (otyłość, cukrzyca, choroby sercowonaczyniowe)
- Plany żywieniowe i interwencje dietetyczne wykorzystywane w poszczególnych chorobach dietozależnych.
- Znaczenie edukacji żywieniowej i profilaktyki w zdrowym stylu życia
- Techniki monitorowania stanu zdrowia i żywienia

- Przykłady interwencji dietetycznych i ich znaczenie w profilaktyce chorób
- Zastosowanie narzędzi e-learningowych w dalszym kształceniu i wsparciu dietetycznym

Program skupia się przede wszystkim na kluczowych zasadach zrównoważonego żywienia oraz na roli dietoterapii w profilaktyce i leczeniu zaburzeń odżywiania. Studenci poznają zasady żywienia zgodne z różnymi modelami zdrowej diety, w tym tzw. modelami zrównoważonymi, które obok wartości odżywczych uwzględniają także czynniki ekologiczne oraz społeczne.

W ramach przedmiotu omawiane będą konkretne przypadki zaburzeń odżywiania, takich jak otyłość, anoreksja, bulimia, oraz choroby dietozależne, jak cukrzyca, hiperlipidemia, nadciśnienie tętnicze. Studenci nauczą się opracowywać zindywidualizowane plany dietetyczne dla pacjentów bazujące na ich unikalnych potrzebach zdrowotnych oraz preferencjach żywieniowych.

Omówione zostanie także, jak zrównoważona dieta wpływa na zapobieganie chorobom, a także jak można integrować edukację żywieniową w praktyce dietetyka oraz psychodietetyka.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 20 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

10. Edukacja żywieniowa

Cele przedmiotu

- Nabycie umiejętności analizy indywidualnych potrzeb żywieniowych klientów.
- Rozwój kompetencji w zakresie radzenia sobie z problemami żywieniowymi w kontekście psychologicznym.
- Zwiększenie wiedzy na temat relacji między dietą a zdrowiem psychicznym.
- Nabycie praktycznych umiejętności w zakresie motywowania klientów do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych.
- Przygotowanie studentów do prowadzenia programów edukacyjnych dotyczących zdrowego żywienia oraz kształtowania pozytywnych nawyków żywieniowych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu, uczestnicy będą:

1. Mieć wiedzę na temat najczęstszych problemów związanych z odżywianiem, takich jak otyłość, zaburzenia odżywiania itp.
2. Umieć oceniać indywidualne potrzeby żywieniowe klientów.
3. Mieć umiejętność planowania zdrowych posiłków dostosowanych do potrzeb klientów.
4. Posiadać umiejętności stosowania technik motywacyjnych w pracy z klientami.
5. Posiadać otwartość na różne podejścia do żywienia i zdrowia.
6. Mieć świadomość znaczenia zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do edukacji żywieniowej
 - Definicja edukacji żywieniowej.
 - Rola dietetyki w zdrowiu psychicznym.
 - Krótkie wprowadzenie do psychodietetyki.
2. Prezentacja narzędzi i źródeł wiedzy (30 minut)
 - Przegląd aplikacji i narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.
 - Główne źródła informacji o zdrowym żywieniu.
 - Wskazówki dotyczące samokształcenia się w zakresie psychodietetyki.
3. Podstawowe zasady zdrowego odżywiania

- Makroskładniki i mikroskładniki – ich znaczenie w diecie.
- Piramida żywieniowa i jej zastosowanie w praktyce.
- Interakcje między żywieniem a zdrowiem.

Edukacja żywieniowa jest kluczowym elementem pracy psychodietetyka. Studenci poznają różne metody i narzędzia, które mogą być wykorzystywane w praktyce, aby skutecznie przekazywać wiedzę i umiejętności związane z żywieniem.

Ważnym elementem zajęć będzie analiza potrzeb społeczności lokalnych oraz dostosowanie programów edukacyjnych do różnych grup wiekowych i demograficznych. Studenci będą się uczyć, jak motywować i angażować pacjentów, aby zmiany w ich nawykach żywieniowych były długotrwałe.

Edukacja żywieniowa nie tylko wpływa na indywidualne zdrowie, ale również przyczynia się do tworzenia zdrowszych społeczności, dlatego studenci będą zachęceni do myślenia krytycznego i kreatywnego w opracowywaniu nowych podejść edukacyjnych.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quize i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 4 godziny, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny:

- Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.
- Praca projektowa

Temat: „Stwórz indywidualny plan żywieniowy dla wybranej osoby”

Opis zadania:

Wybierz osobę (opisz wiek, płeć, styl życia, preferencje żywieniowe oraz ewentualne problemy zdrowotne lub psychiczne).

Na podstawie jej profilu stwórz zindywidualizowany plan żywieniowy, który będzie uwzględniał:

Zasady zdrowego odżywiania.

Przykładowy jednodniowy jadłospis.

Możliwe modyfikacje diety w celu poprawy samopoczucia.

W uzasadnieniu swojego planu uwzględnij:

Wpływ wybranych pokarmów na samopoczucie psychiczne.

Jakie techniki psychodietetyczne mogą być przydatne w wprowadzaniu zmian.

Pracę należy przygotować w formie pisemnej (około 2-3 strony).

To zadanie pozwoli studentom na zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce oraz rozwinięcie umiejętności analizy problemów żywieniowych w kontekście psychodietetyki.

11. Aktywność fizyczna jako element profilaktyki i leczenia

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zrozumienie roli aktywności fizycznej w poprawie zdrowia psychicznego i fizycznego oraz w efektywnej pracy z pacjentem w kontekście terapeutycznym.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci:

1. Posiadają wiedzę na temat podstawowych zasad aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie.
2. Zrozumieją związek między aktywnością fizyczną a profilaktyką oraz leczeniem problemów zdrowotnych.
3. Znają metody i techniki wprowadzania aktywności fizycznej do codziennego życia pacjentów.

4. Będą potrafili projektować spersonalizowane programy aktywności fizycznej dla pacjentów z różnymi potrzebami zdrowotnymi.
5. Rozwiną umiejętności motywowania pacjentów do podejmowania aktywności fizycznej i osiągnięcia wyznaczonych celów zdrowotnych.
6. Zdobędą umiejętność oceny poziomu aktywności fizycznej i monitorowania postępów pacjentów.
7. Rozwiną prozdrowotne postawy i będą promować aktywność fizyczną wśród swoich pacjentów jako istotny element procesów terapeutycznych.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do koncepcji aktywności fizycznej
 - Definicja aktywności fizycznej
 - Różnice pomiędzy aktywnością fizyczną, ćwiczeniami a sportem
 - Znaczenie aktywności fizycznej w życiu codziennym
2. Związek aktywności fizycznej a zdrowie
 - Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i fizyczne
 - Mechanizmy działania na organizm (hormonalne, neurologiczne)
 - Aktywność fizyczna a profilaktyka chorób (np. cukrzyca, otyłość, choroby sercowo-naczyniowe)
 - Aktywność fizyczna w kontekście zdrowia psychicznego (depresja, lęk, stres)
3. Zasady wprowadzania aktywności fizycznej do codziennego życia
 - Ocena poziomu aktywności fizycznej
 - Sposoby motywacji pacjentów do aktywności fizycznej
 - Ustalanie celów oraz monitorowanie postępów
 - Personalizacja programów aktywności fizycznej w zależności od potrzeb pacjenta
4. Aktywność fizyczna jako element terapii w psychodietetyce
 - Techniki relaksacyjne i ich zastosowanie w sytuacjach stresowych
 - Propozycje ćwiczeń pobudzających aktywność fizyczną w warunkach domowych
 - Uwzględnianie aktywności fizycznej w planowaniu jadłospisów.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 5 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

12. Oś jelito-mózg. Wpływ mikrobiomu na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze.

Czym są psychobiotyki i jaką rolę pełnią w leczeniu chorób?

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie uczestników z koncepcją osi jelito-mózg oraz wpływem mikrobiomu jelitowego na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. Studenci dowiedzą się, jakie mechanizmy łączą układ pokarmowy z układem nerwowym, a także jakie znaczenie mają psychobiotyki w terapii osób z zaburzeniami psychicznymi i poznawczymi.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu student:

1. Zrozumie koncepcję osi jelito-mózg i jej znaczenie w kontekście zdrowia psychicznego.
2. Będzie potrafił określić rolę mikrobiomu jelitowego w regulacji nastroju, emocji oraz w funkcjonowaniu poznawczym.
3. Zdobędzie wiedzę na temat psychobiotyków oraz ich działania na organizm.
4. Będzie umiał ocenić potencjał terapeutyczny psychobiotyków w leczeniu zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, lęk czy zaburzenia afektywne.

5. Nabędzie umiejętności w zakresie zastosowania wiedzy o mikrobiomie w praktyce klinicznej i dietetycznej.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do osi jelito-mózg
 - Definicja osi jelito-mózg
 - Mechanizmy komunikacji między jelitami a mózgiem (neurotransmitery, hormony, układ odpornościowy)
2. Mikrobiom jelitowy a zdrowie psychiczne
 - Skład mikrobiomu jelitowego
 - Wpływ mikrobiomu na układ nerwowy
 - Badania na temat związku mikrobiomu z depresją, lękiem i innymi zaburzeniami psychicznymi
 - Rola diety w kształtowaniu mikrobiomu
3. Psychobiotyki – definicja i działanie
 - Czym są psychobiotyki? (definicja, przykłady)
 - Mechanizmy działania psychobiotyków na organizm
 - Badania kliniczne dotyczące skuteczności psychobiotyków w leczeniu zaburzeń psychicznych
4. Psychobiotyki w terapii zaburzeń psychicznych
 - Przegląd badań dotyczących psychobiotyków w terapii depresji, lęku, zespołu stresu pourazowego (PTSD) i innych zaburzeń
 - Przykłady zastosowania w praktyce klinicznej i dietetycznej
5. Praktyczne zastosowania w psychodietetyce
 - Jak dobór diety wpływa na mikrobiom i zdrowie psychiczne
 - Rekomendacje dietetyczne dotyczące wspierania zdrowia psychicznego
 - Przykłady produktów spożywczych wspierających mikrobiom (fermentowane, probiotyczne)
 - Przegląd dostępnych suplementów diety związanych z psychobiotykami

Przedmiot ten będzie szczegółową analizą interakcji między układem pokarmowym a układem nerwowym, koncentrując się na osi jelito-mózg. Studenci dowiedzą się, jak mikrobiom jelitowy wpływa na zdrowie psychiczne oraz funkcje poznawcze. W ramach zajęć omawiane będą

mechanizmy związane z produkcją neuroprzekaźników przez mikroorganizmy jelitowe oraz ich rolę w regulacji nastroju, emocji i zachowań.

Omówione zostaną również psychobiotyki, które są probiotykami mającymi pozytywny wpływ na funkcjonowanie psychiczne i emocjonalne. Uczestnicy poznają potencjalne zastosowania psychobiotyków w terapii zaburzeń takich jak depresja, lęk czy stres.

Dzięki tym informacjom studenci będą w stanie lepiej rozumieć, jak zmiany w diecie, a także suplementacja mogą wspierać zdrowie psychiczne pacjentów w ich codziennym życiu.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 5 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

13. Wpływ żywienia i suplementacji na zdrowie psychiczne i somatyczne.

Znaczenie czynników żywieniowych w depresji.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z aktualną wiedzą na temat wpływu żywienia i suplementacji na zdrowie psychiczne i somatyczne, ze szczególnym uwzględnieniem depresji. Przedmiot ma na celu dostarczenie narzędzi do rozpoznawania i implementacji zdrowych strategii żywieniowych oraz suplementacyjnych w praktyce psychodietetycznej. Studenci nauczą się, jakie składniki odżywcze mają największy wpływ na zdrowie psychiczne

pacjentów, w tym jak różne diety mogą wpływać na nastrój, poziom energii oraz ogólne samopoczucie.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu student:

1. Rozpozna podstawowe zasady żywienia prozdrowotnego oraz ich znaczenie dla zdrowia psychicznego i somatycznego.
2. Zidentyfikuje kluczowe składniki odżywcze, które mają wpływ na funkcjonowanie psychiczne oraz mogą przeciwdziałać depresji.
3. Potrafi przeanalizować wpływ diety i suplementacji na objawy depresji oraz ogólny stan zdrowia.
4. Umie zinterpretować wyniki badań dotyczących żywienia w kontekście zdrowia psychicznego.
5. Przyswoi metody doboru żywienia i suplementacji w pracy z klientami borykającymi się z problemami zdrowia psychicznego.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do przedmiotu
 - Związek pomiędzy żywieniem, zdrowiem somatycznym a zdrowiem psychicznym
 - Dlaczego żywienie ma znaczenie w kontekście depresji
2. Składniki odżywcze a zdrowie psychiczne
 - Witaminy i minerały: rola w funkcjonowaniu mózgu (m.in. witaminy z grupy B, witamina D, omega-3, magnez)
 - Aminokwasy a neurotransmitery
 - Zioła i suplementy diety: skuteczność i bezpieczeństwo (np. kurkuma, ashwagandha, probiotyki)
 - Wpływ żywienia na mikrobiotę jelitową i jej związek ze zdrowiem psychicznym
3. Dieta a depresja
 - Analiza badań na temat diety i depresji (np. diety śródziemnomorskiej, wegańskiej)
 - Mechanizmy działania substancji odżywczych w kontekście depresji
 - Przykłady interwencji dietetycznych w leczeniu depresji

- Poradnik żywieniowy dla pacjenta z depresją
4. Krytyczna analiza i przyszłość psychodietetyki
- Analiza popularnych trendów dietetycznych i suplementacyjnych w kontekście zdrowia psychicznego
 - Przyszłość i zastosowanie psychodietetyki w leczeniu problemów zdrowotnych

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 6 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

14. Opracowywanie programów profilaktycznych dotyczących zaburzeń odżywiania oraz nadwagi i otyłości. Znaczenie psychodietetyki w procesie terapeutycznym.

Cele przedmiotu

- Przekazanie podstawowej wiedzy na temat zaburzeń odżywiania oraz nadwagi i otyłości.
- Zrozumienie roli psychodietetyki w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania.
- Opracowanie umiejętności tworzenia programów profilaktycznych.
- Zapewnienie zrozumienia czynników psychologicznych wpływających na nawyki żywieniowe i zachowania.

- Wykształcenie umiejętności analizy i oceny skuteczności programów profilaktycznych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu student będzie potrafił:

1. Opracować program profilaktyczny skoncentrowany na zaburzeniach odżywiania oraz nadwadze i otyłości.
2. Zidentyfikować i omówić najczęstsze zaburzenia odżywiania, ich przyczyny i objawy.
3. Zastosować wiedzę z zakresu psychologii i psychodietetyki w pracy z pacjentami.
4. Przeprowadzić podstawową analizę skuteczności opracowanych programów.
5. Stosować zasady zdrowego odżywiania i ich psychologiczne implikacje w profilaktyce otyłości.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do problematyki zaburzeń odżywiania
 - Definicja zaburzeń odżywiania i ich klasyfikacja.
 - Statystyki i epidemiologia problemów żywieniowych w społeczeństwie.
 - Przegląd najważniejszych rodzajów zaburzeń odżywiania: anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się.
2. Psychodietetyka – zasady i znaczenie
 - Rola psychodietetyka w terapii zaburzeń odżywiania oraz otyłości.
3. Opracowywanie programów profilaktycznych
 - Elementy skutecznego programu profilaktycznego.
 - Strategie interwencji w celu zmiany nawyków żywieniowych.
 - Przykłady programów profilaktycznych i ich ocena.
4. Zastosowanie więzi terapeutycznej w pracy psychodietetyka
 - Znaczenie relacji terapeutycznej w pracy z pacjentem.
 - Techniki terapeutyczne stosowane w psychodietetyce.

Przedmiot ten stanowi podsumowanie wiedzy, którą studenci zdobyli na temat zarządzania zaburzeniami żywienia i wpływem nawyków żywieniowych na zdrowie. Studenci będą uczyć się projektowania skutecznych programów profilaktycznych, które pomagają w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania, nadwadze i otyłości w różnych grupach społecznych.

W ramach zajęć omówione zostaną różne strategie i podejścia do programowania interwencji zdrowotnych, z uwzględnieniem specyfiki lokalnej społeczności i różnorodności kulturowej. Studenci dowiedzą się, jak identyfikować czynniki ryzyka oraz jak prowadzić działania wspierające zdrowie i dobre nawyki żywieniowe. Kluczowym celem będzie również zrozumienie znaczenia psychodietetyki jako wsparcia w procesie terapeutycznym i w pracy z pacjentami.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Zasoby audiowizualne wspierające proces dydaktyczny.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 5 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

MODUŁ 2

1. Podstawy psychologii. Nurty psychoterapeutyczne.

Przedmiot ma na celu wprowadzenie studentów w kluczowe pojęcia oraz nurty psychologiczne, które stanowią fundament praktyki psychoterapeutycznej. Uczestnicy zapoznają się z głównymi teoriami oraz metodami, które mogą być zastosowane w pracy z klientami w kontekście psychodietetyki, czyli w obszarze zdrowego odżywiania i psychologicznych aspektów żywienia. „Podstawy psychologii. Nurty psychoterapeutyczne” ma na celu przygotowanie uczestników do skutecznej pracy z klientami w obszarze psychodietetyki, uwzględniając aspekty psychologiczne związane z odżywianiem i nawykami żywieniowymi.

Cele przedmiotu

- Zrozumienie podstawowych pojęć i teorii psychologicznych.
- Przedstawienie głównych nurtów psychoterapeutycznych oraz ich praktycznego zastosowania.
- Umiejętność krytycznego myślenia na temat różnych podejść psychoterapeutycznych i ich wpływu na proces zmiany w kontekście psychodietetyki.
- Rozwijanie umiejętności analizy przypadków z wykorzystaniem różnych nurtów psychologicznych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu psychologii oraz kluczowe nurty psychoterapeutyczne.
2. Opisać zasady działania różnych metod psychoterapeutycznych i ocenić ich zastosowanie w kontekście psychodietetyki.
3. Analizować przypadki klientów, identyfikować problemy i proponować odpowiednie metody wsparcia.
4. Rozumieć wpływ psychologii na zachowania żywieniowe oraz na procesy zmiany stylu życia.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychologii
 - Definicja psychologii jako nauki.
 - Kluczowe pojęcia: behawioryzm, psychologia humanistyczna, psychologia poznawcza, psychologia społeczna.
 - Zastosowanie psychologii w praktyce psychodietetycznej.
2. Główne nurty psychoterapeutyczne
 - Psychoterapia psychodynamiczna: założenia, techniki, zastosowanie.
 - Psychoterapia poznawczo-behawioralna: podstawowe koncepcje, techniki behawioralne, zastosowanie w terapii żywieniowej.
 - Psychoterapia humanistyczna: podejście client-centered therapy i jego rola w motywacji do zmiany zachowań żywieniowych.

- Psychoterapia Gestalt i jego techniki w pracy nad zmianą nawyków żywieniowych.

3. Zastosowanie psychoterapii w psychodietetyce

- Analiza przypadków: jak różne podejścia mogą wpływać na pracę z klientem.
- Modele zmiany: Transtheoretical Model, Cycle of Change – jak zastosować te koncepcje w praktyce.
- Wpływ psychologii na nawyki żywieniowe i styl życia.

Materiały dydaktyczne

Materiały w formie wideo.

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Teksty źródłowe dotyczące kluczowych teorii psychologicznych oraz nurtów psychoterapeutycznych.

Zestaw zadań do analizy przypadków (studia przypadków).

Quizy sprawdzające wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 5 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

2. Poradnictwo psychodietetyczne.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do prowadzenia psychodietetycznego poradnictwa dla osób z różnymi zaburzeniami odżywiania oraz dla tych, którzy pragną poprawić swoje nawyki żywieniowe w kontekście zdrowia psychicznego. Przedmiot ma na celu nie tylko rozwój teoretyczny, ale także praktyczne

umiejętności niezbędne w pracy z klientami. Dzięki zastosowaniu e-learningu uczestnicy zyskają elastyczność oraz dostęp do różnorodnych materiałów dydaktycznych, co ułatwi przyswajanie wiedzy w dogodnym dla siebie czasie.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą w stanie:

1. Wyjaśnić podstawowe pojęcia związane z psychodietetyką oraz opisać rolę psychologii w zachowaniach żywieniowych.
2. Rozpoznawać i analizować wpływ czynników psychologicznych na wybory żywieniowe oraz nawyki żywieniowe klientów.
3. Identyfikować różne typy zaburzeń odżywiania oraz oceniać ich psychologiczne i fizyczne konsekwencje.
4. Wykorzystywać techniki i narzędzia psychodietetyczne w pracy z klientem, w tym prowadzenie rozmów motywacyjnych i wdrażanie planów interwencyjnych.
5. Pracować z klientami w różnorodnych kontekstach, uwzględniając potrzeby oraz preferencje kulturowe.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychodietetyki
 - Definicja psychodietetyki
 - Rola psychologii w odżywianiu
 - Cele poradnictwa psychodietetycznego
2. Podstawy psychologii odżywiania
 - Mechanizmy psychologiczne wpływające na wybory żywieniowe
 - Zrozumienie relacji emocji z jedzeniem
 - Dlaczego jemy to, co jemy?
3. Zaburzenia odżywiania
 - Typy zaburzeń odżywiania
 - Psychologiczne aspekty i przyczyny zaburzeń

- Strategie interwencji w zaburzeniach odżywiania
4. Podejście holistyczne w poradnictwie psychodietetycznym
- Integracja podejścia psychologicznego i dietetycznego
 - Sposoby pracy z klientem (rozmowa motywacyjna, aktywne słuchanie)
5. Techniki i narzędzia w poradnictwie psychodietetycznym
- Sesje doradcze
 - Metody pomiaru postępów u klientów
 - Prowadzenie dzienników żywieniowych
6. Przykłady zastosowania poradnictwa psychodietetycznego
- Praca z różnymi grupami wiekowymi
 - Poradnictwo dla osób z chorobami przewlekłymi
 - Praca z klientami w kontekście kulturowym

Materiały dydaktyczne

Materiały wideo: Filmiki przedstawiające przykłady prac z klientami oraz analizy przypadków.

PDF-y i dokumenty do pobrania: Materiały informacyjne dotyczące tematyki przedmiotu.

Prezentacje multimedialne.

Quizy i ćwiczenia: Interaktywne testy wiedzy oraz zadania do samodzielnego wykonania, aby utrwalić przekazywaną wiedzę.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 14 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

3. Emocjonalne aspekty związane z nawykami żywieniowymi. Psychologia emocji i motywacji.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do prowadzenia psychodietetycznego poradnictwa dla osób z różnymi zaburzeniami odżywiania oraz dla tych, którzy pragną poprawić swoje nawyki żywieniowe w kontekście zdrowia psychicznego. Program dostarcza studentom wiedzy i umiejętności niezbędnych do zrozumienia wpływu emocji na nawyki żywieniowe. Uczestnicy będą w stanie lepiej diagnozować potrzeby swoich klientów i proponować skuteczne interwencje psychologiczne, uwzględniając zarówno aspekty emocjonalne, jak i motywacyjne związane z żywieniem.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu, studenci będą potrafili:

1. Zdefiniować najważniejsze pojęcia związane z emocjami i nawykami żywieniowymi.
2. Opisać psychologiczne mechanizmy wpływające na wybory żywieniowe.
3. Zidentyfikować zależności między emocjami, motywacją a nawykami żywieniowymi.
4. Analizować i interpretować przypadki dotyczące wpływu emocji na wybory żywieniowe.
5. Stosować techniki interwencyjne, które mogą pomóc w modyfikacji nawyków żywieniowych w oparciu o zrozumienie emocjonalnych uwarunkowań.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychologii emocji i motywacji.
 - Definicje i typologia emocji.
 - Związek między emocjami a zachowaniami.
 - Teorie motywacji i ich zastosowanie w psychodietetyce.

2. Emocje a nawyki żywieniowe.

- Jak emocje wpływają na wybory żywieniowe?
- Mechanizmy psychospołeczne wpływające na nawyki żywieniowe.
- Przykłady emocjonalnego jedzenia (np. jedzenie w stresie, nagradzanie jedzeniem).

3. Psychologia zmiany nawyków.

- Proces zmiany nawyków żywieniowych.
- Techniki motywacyjne wspierające zmianę.
- Role wspierających relacji społecznych w zmianie nawyków.

4. Interwencje psychologiczne w diecie.

- Terapie poznawczo-behawioralne (CBT) w psychodietetyce.
- Strategie radzenia sobie z emocjami w kontekście jedzenia.

5. Praca z klientem – praktyczne zastosowanie wiedzy.

- Scenariusze konsultacji z klientem.
- Case studies – analiza przypadków.
- Narzędzia diagnostyczne do oceny emocjonalnych aspektów jedzenia.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne dotyczące omawianych tematów.

Materiały wideo prezentujące pracę z pacjentem.

Quizy i ćwiczenia: Interaktywne testy wiedzy oraz zadania do samodzielnego wykonania, aby utrwalić przekazywaną wiedzę.

Artykuły naukowe związane z emocjami i żywieniem.

PDF-y i dokumenty do pobrania: Materiały informacyjne dotyczące tematyki przedmiotu.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 14 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

4. Relacje między typami osobowości a stylem odżywiania.

Cele przedmiotu

- Zrozumienie podstawowych typów osobowości i ich wpływu na zachowania żywieniowe.
- Analiza związków między cechami osobowości a preferencjami żywieniowymi i stylami odżywiania.
- Rozwój umiejętności identyfikacji osobowości klientów w kontekście psychodietetycznym.
- Wykorzystanie zdobytej wiedzy do tworzenia zindywidualizowanych planów żywieniowych.

W trakcie realizacji przedmiotu studenci zdobędą wiedzę na temat typologii osobowości oraz psychologicznych uwarunkowań zachowań żywieniowych. Program będzie zawierał zarówno teoretyczne podstawy, jak i praktyczne zastosowania, które pomogą w pracy z klientami.

Zakładane efekty uczenia się

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

1. Umieli zidentyfikować różne typy osobowości według popularnych teorii (np. MBTI, teoria Cattella, Eysencka).
2. Rozumieli, jak cechy osobowości kształtują nawyki żywieniowe oraz decyzje związane z dietą.
3. Potrafili analizować przypadki klientów i przewidywać ich ewentualne wyzwania w zakresie odżywiania.

4. Zdobyli umiejętność pozytywnego wpływania na zachowania żywieniowe klientów poprzez zrozumienie ich psychologicznych motywacji.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do typów osobowości
 - Teorie osobowości: ujęcia psychologiczne (np. teoria Cattella, Big Five)
 - Rola osobowości w zachowaniach żywieniowych
2. Psychologia żywienia
 - Jak typ osobowości wpływa na wybory żywieniowe?
 - Emocje i ich rola w stylu odżywiania
3. Klasyfikacja typów osobowości
 - Typy osobowości według klasycznych teorii psychologicznych
 - Powiązania między typami osobowości a skłonnościami do określonych rodzajów diety (np. wegetarianizm, diety restrykcyjne)
4. Analiza stylów odżywiania
 - Różnorodność diet i stylów (dieta zrównoważona, dieta niskokaloryczna, itp.)
 - Czy osobowość wpływa na potrzebę przestrzegania diety?
5. Strategie wsparcia
 - Jak dostosować podejście dietetyczne do osób o różnych typach osobowości
 - Przykładowe programy dietetyczne: dostosowanie zadań do indywidualnych potrzeb
6. Praktyczne zastosowania w psychodietetyce
 - Case studies: Analiza przypadków i ich wpływ na opracowanie planu żywieniowego
 - Metody motywacyjne w pracy z klientami o różnych typach osobowości

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne dotyczące omawianych tematów.

Materiały wideo.

Quizy i ćwiczenia: Interaktywne testy wiedzy oraz zadania do samodzielnego wykonania, aby utrwalić przekazywaną wiedzę.

Artykuły naukowe, PDF-y i dokumenty do pobrania: Materiały informacyjne dotyczące tematyki przedmiotu, które uczestnicy mogą pobrać oraz wykorzystać w przyszłej praktyce zawodowej.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 8 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

5. Zaburzenia odżywiania: podstawowe pojęcia, przyczyny oraz obraz kliniczny.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest dostarczenie studentom wiedzy na temat najczęściej występujących zaburzeń odżywiania, ich etiologii oraz powiązań psychologicznych i społecznych, a także wyposażenie w wiedzę i umiejętności niezbędne do pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania, łącząc aspekty teoretyczne z praktycznymi narzędziami interwencji. Daje możliwość zrozumienia głębokich relacji między psychologią a dietetyką, co jest kluczowe w efektywnej pomocy osobom zmagającym się z tymi trudnościami. Przedmiot kładzie szczególny nacisk na zrozumienie mechanizmów tych zaburzeń oraz ich wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki. Materiał jest dostępny w trybie e-learningowym, co umożliwia elastyczne uczenie się oraz samodzielne zarządzanie czasem nauki.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zdefiniować podstawowe pojęcia związane z zaburzeniami odżywiania.
2. Zidentyfikować kryteria diagnostyczne dla powszechnie występujących zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia oraz zespół objadania się.
3. Analizować przyczyny zaburzeń odżywiania w kontekście psychologicznym, biologicznym oraz społecznym.

4. Rozpoznać kliniczne objawy zaburzeń odżywiania oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.
5. Wskazać metody interwencji terapeutycznych i dietetycznych, które mogą wspierać osoby z zaburzeniami odżywiania.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do zaburzeń odżywiania
 - Definicja zaburzeń odżywiania
 - Historia badań nad zaburzeniami odżywiania
 - Typologia zaburzeń odżywiania: anoreksja, bulimia, zespół objadania się
2. Przyczyny zaburzeń odżywiania
 - Czynniki biologiczne (genetyka, neurobiologia)
 - Czynniki psychologiczne (traumy, lęki, perfekcjonizm)
 - Czynniki społeczne (wpływ mediów, normy kulturowe)
3. Obraz kliniczny zaburzeń odżywiania
 - Objawy somatyczne i psychiczne anoreksji, bulimii i zespołu objadania się
 - Diagnostyka różnicowa
 - Skutki zdrowotne zaburzeń odżywiania
4. Interwencje terapeutyczne
 - Psychoterapia: podejście poznawczo-behawioralne, terapia interpersonalna
 - Rola dietetyka w leczeniu zaburzeń odżywiania
 - Współpraca interdyscyplinarna w terapii
5. Praktyczne aspekty pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania
 - Komunikacja i nawiązywanie relacji
 - Przykłady przypadków klinicznych

- Planowanie interwencji dietetycznych i terapeutycznych

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne, które prezentują przypadki kliniczne oraz wywiady z ekspertami.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 15 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

6. Terapia zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży – strategie pracy terapeutycznej.

Cel przedmiotu

Celem zajęć jest dostarczenie studentom wiedzy, umiejętności oraz narzędzi niezbędnych do skutecznego rozpoznawania, diagnozowania oraz terapii zaburzeń odżywiania wśród dzieci i młodzieży. W ramach przedmiotu omówione zostaną specyficzne aspekty związane z rozwojem psychologicznym, emocjonalnym oraz społecznym młodych ludzi, uwzględniając ich unikalne potrzeby i kontekst.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu, studenci będą:

1. Rozpoznawać i opisywać rodzaje zaburzeń odżywiania charakterystycznych dla dzieci i młodzieży.

2. Znać podstawowe mechanizmy psychologiczne i biologiczne związane z zaburzeniami odżywiania.
3. Zrozumieć rolę czynników społecznych, rodzinnych i środowiskowych w powstawaniu zaburzeń.
4. Umieć zastosować odpowiednie modele terapeutyczne w pracy z dziećmi i młodzieżą.
5. Wspierać dzieci i młodzież w procesie zmiany nawyków żywieniowych i poprawy relacji z jedzeniem.
6. Projektować i wdrażać programy terapeutyczne dostosowane do indywidualnych potrzeb młodych pacjentów.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży
 - Definicje i klasyfikacja zaburzeń odżywiania.
 - Najczęściej występujące zaburzenia: anoreksja, bulimia, zespół kompulsywnego objadania się, ortoreksja.
 - Cechy charakterystyczne zaburzeń odżywiania w różnych grupach wiekowych.
2. Czynniki ryzyka i etiologia zaburzeń odżywiania
 - Genetyka i biologia w kontekście zaburzeń odżywiania.
 - Czynniki psychiczne: osobowość, niska samoocena, problemy emocjonalne.
 - Wpływ rodziny, przyjaciół oraz mediów społecznościowych na rozwój zaburzeń.
3. Diagnostyka i ocena zaburzeń odżywiania
 - Narzędzia diagnostyczne: DSM-5, ICD-10.
 - Rozmowa z pacjentem: techniki wywiadu i oceny.
4. Interwencje terapeutyczne

- Zabiegi terapeutyczne: terapia poznawczo-behawioralna, terapia rodzinna, grupowe wsparcie.
- Praca z rodziną – jak angażować rodziców w proces terapeutyczny.
- Przykłady skutecznych programów interwencyjnych.

5. Wsparcie żywieniowe i dieta w terapii zaburzeń odżywiania

- Rola dietetyka w zespole terapeutycznym.
- Planowanie zdrowej diety i edukacja żywieniowa.
- Jak wspierać młodego pacjenta w zmianie nawyków żywieniowych?

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Case study – analiza konkretnych przypadków.

Filmy edukacyjne, które prezentują przypadki kliniczne oraz wywiady z ekspertami.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 10 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

7. Psychoterapia grupowa w kontekście zaburzeń odżywiania.

Cel przedmiotu

Przedmiot ma na celu zapoznanie studentów z teorią i praktyką psychoterapii grupowej w kontekście zaburzeń odżywiania. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat mechanizmów zaburzeń

odżywiania oraz efektywnych metod terapeutycznych, które mogą być stosowane w pracy grupowej, a także rozwinięciu umiejętności interpersonalnych, które są kluczowe w pracy z pacjentami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania. Program uwzględnia różne aspekty pracy z pacjentem, w tym budowanie zaufania, zarządzanie dynamiką grupy i wykorzystanie technik terapeutycznych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zidentyfikować i zrozumieć podstawowe zaburzenia odżywiania, ich przyczyny i skutki.
2. Zastosować techniki psychoterapii grupowej w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania.
3. Rozpoznawać dynamikę grupy oraz jej wpływ na proces terapeutyczny.
4. Opracować strategię pracy z grupą, uwzględniając specyfikę uczestników oraz ich potrzeby.
5. Wyciągać wnioski z doświadczeń grupowych oraz stosować je w praktyce terapeutycznej.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychoterapii grupowej
 - Definicja i cele psychoterapii grupowej.
 - Zasady funkcjonowania grupy terapeutycznej.
 - Rola terapeuty w grupie.
2. Dynamika grupy terapeutycznej
 - Etapy rozwoju grupy.
 - Procesy grupowe: zaufanie, wsparcie, opór i konflikt.
 - Efekt grupy na jednostkę.
3. Techniki psychoterapii grupowej w pracy z zaburzeniami odżywiania

- Techniki behawioralne, kognitywne, psychodynamiczne i humanistyczne.
- Praca z emocjami i doświadczeniami pacjentów.
- Skutki zaburzeń odżywiania na życie pacjenta.

4. Zarządzanie trudnościami w grupie

- Rozpoznawanie problemów w grupie (np. dominacja, milczenie).
- Interwencje terapeutyczne.
- Budowanie atmosfery zaufania i otwartości.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne – szczegółowe wyjaśnienie teorii psychoterapii grupowej i technik terapeutycznych.

Artykuły naukowe - wybrane publikacje dotyczące zaburzeń odżywiania oraz psychoterapii grupowej.

Filmiki edukacyjne - przykłady sesji terapeutycznych, które ilustrują omawiane techniki.

Zadania do samodzielnego wykonania - studia przypadków, które uczestnicy analizują, aby zastosować zdobytą wiedzę.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 4 godziny, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

8. Uwarunkowania biologiczne, genetyczne oraz hormonalne przyczyniające się do otyłości.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest dostarczenie wiedzy i przygotowanie studentów do zrozumienia złożonych uwarunkowań biologicznych, genetycznych i hormonalnych, które wpływają na rozwój otyłości, a także do umiejętności stosowania tej wiedzy w codziennej praktyce psychodietetycznej. Wiedza ta ma umożliwić studentom skuteczniejsze wsparcie osób borykających się z problemem otyłości, mając na uwadze zarówno aspekty zdrowotne, jak i psychologiczne związane z odżywianiem i stylem życia. Zrozumienie tych uwarunkowań jest kluczowe dla psychodietetyków, ponieważ pozwala na holistyczne podejście do problemu otyłości oraz lepsze dostosowanie interwencji dietetycznych i psychologicznych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu student będzie potrafił:

1. Zidentyfikować i opisać główne biologiczne i genetyczne czynniki ryzyka otyłości.
2. Zrozumieć rolę hormonów w regulacji masy ciała i metabolizmu.
3. Analizować interakcje między czynnikami biologicznymi a psychologicznymi w kontekście otyłości.
4. Opracować strategie interwencji dietetycznych, które uwzględniają biologiczne i hormonalne mechanizmy zachowań żywieniowych.
5. Krytycznie ocenić aktualne badania naukowe dotyczące uwarunkowań otyłości.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do tematyki otyłości
 - Definicja otyłości i jej klasyfikacja (BMI, rodzaje otyłości)
 - Najnowsze dane epidemiologiczne
 - Znaczenie otyłości w kontekście zdrowia publicznego
2. Genetyczne podstawy otyłości
 - Rola genów w regulacji masy ciała
 - Zjawisko epigenetyki w kontekście otyłości
 - Analiza przypadków: rodzinna otyłość i jej uwarunkowania genetyczne
3. Hormonalne mechanizmy otyłości
 - Hormony regulujące metabolizm (insulina, leptyna, grelina)
 - Rola układu endokrynnego w procesie tycia i utraty wagi

- Dysregulacja hormonalna jako czynnik ryzyka otyłości
- 4. Interakcje biologiczne i psychologiczne
 - Jak czynniki biologiczne wpływają na zachowania żywieniowe i psychikę
 - Psychologia otyłości: stres, emocje i nawyki żywieniowe
 - Przykłady interwencji psychologicznych wspierających zdrową masę ciała
- 5. Nowe kierunki w badaniach nad otyłością
 - Obecne trendy i zmiany w badaniach nad otyłością
 - Nowe podejścia terapeutyczne
 - Możliwości wsparcia dla pacjentów z problemem otyłości
- 6. Podsumowanie i praktyczne zastosowania
 - Opracowanie praktycznych studiów przypadków
 - Możliwości wykorzystania wiedzy w praktyce psychodietetyka

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne przedstawiające kluczowe zagadnienia tematyczne

Artykuły naukowe i przegląd literatury dotyczącej biologicznych i genetycznych uwarunkowań otyłości

Filmy edukacyjne wyjaśniające mechanizmy hormonalne

Quizy i ćwiczenia: Interaktywne testy wiedzy oraz zadania do samodzielnego wykonania, aby utrwalić przekazywaną wiedzę.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 6 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

9. Wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu.

Cele przedmiotu:

- Zrozumienie mechanizmów stresu oraz jego wpływu na organizm człowieka.
- Identyfikacja efektów krótkoterminowych i długoterminowych narażenia na stres.
- Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem w kontekście zdrowego stylu życia.
- Zastosowanie wiedzy z zakresu psychodietetyki w kontekście zarządzania stresem.
- Dostarczenie wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności dotyczących stresu i jego wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne

W ramach zajęć uczestnicy zapoznają się z mechanizmami reakcji organizmu na stres, negatywnymi skutkami długotrwałego narażenia na stres oraz sposobami zarządzania stresem w kontekście zdrowego stylu życia, w tym aspektów związanych z dietą.

Zakładane efekty uczenia się:

Po zakończeniu przedmiotu student będzie potrafił:

1. Opisać mechanizmy biologiczne i psychologiczne odpowiedzi organizmu na stres.
2. Zidentyfikować objawy i skutki chronicznego stresu oraz jego wpływ na zdrowie.
3. Przedstawić strategie radzenia sobie ze stresem i ich implikacje dla diety i stylu życia.
4. Wykorzystać zdobytą wiedzę w praktycznych scenariuszach dotyczących pracy z klientami w kontekście psychodietetyki.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do tematu stresu
 - Definicja stresu i jego rodzaje (stres ostry vs. chroniczny)
 - Teoria stresu – modele i mechanizmy (Lazarus i Folkman)
2. Biologiczne podstawy stresu
 - Reakcje fizjologiczne organizmu na stres (reakcja „walcz lub uciekaj”)
 - Układ nerwowy i hormonalny w odpowiedzi na stres (rola kortyzolu, adrenaliny)
 - Somatyczne i psychosomatyczne aspekty stresu

3. Psychologiczne i społeczne konsekwencje stresu

- Wpływ stresu na zdrowie psychiczne (depresja, lęki)
- Miejsce stresu w kontekście współczesnego stylu życia i pracy
- Relacje międzyludzkie a stres

4. Zarządzanie stresem

- Techniki radzenia sobie ze stresem (medytacja, mindfulness, techniki oddechow)
- Rola diety w zarządzaniu stresem
- Stres a nawyki żywieniowe – teoria i praktyka

5. Praktyczne zastosowania psychodietetyki w kontekście stresu

- Przygotowanie planu diety dla osób narażonych na stres
- Edukacja zdrowotna dotycząca zarządzania stresem poprzez odżywianie

Materiały dydaktyczne:

Prezentacje multimedialne

Artykuły naukowe związane z tematyką stresu i zdrowia

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne ilustrujące techniki radzenia sobie ze stresem

Interaktywne quizy i testy wiedzy

Przykłady case studies do analizy

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 3 godziny, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

10. Forma pracy nad poprawą zachowań żywieniowych w psychologii uzależnień.

Cele przedmiotu:

- Zrozumienie mechanizmów psychologicznych stojących za uzależnieniami i ich wpływem na zachowania żywieniowe.
- Nabycie umiejętności diagnozowania problemów żywieniowych w kontekście uzależnień.
- Rozwój umiejętności interpersonalnych i technik terapeutycznych, które mogą być zastosowane w pracy z klientami.
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie planowania i realizacji programów interwencyjnych w obszarze żywienia i uzależnień.

Zakładane efekty uczenia się

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Wyjaśnić podstawowe pojęcia związane z uzależnieniami i ich wpływem na zachowania żywieniowe.
2. Zidentyfikować różne formy uzależnień (np. uzależnienie od substancji, uzależnienie od jedzenia) i ich konsekwencje zdrowotne.
3. Opracować oraz wdrożyć interwencje zmierzające do poprawy zachowań żywieniowych u osób z problemami uzależnień.
4. Analizować i stosować techniki psychologiczne wspierające zmianę zachowań żywieniowych.
5. Pracować w zespole i prowadzić konsultacje z klientami poprzez efektywną komunikację.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychologii uzależnień i ich wpływ na żywienie
 - Definicja uzależnienia: rodzaje i mechanizmy.
 - Jak uzależnienia wpływają na zachowania żywieniowe.

- Profilaktyka i oddziaływanie na nawyki żywieniowe w kontekście uzależnień.

2. Analiza zachowań żywieniowych

- Metody diagnozowania problemów żywieniowych.
- Narzędzia do oceny zachowań żywieniowych.
- Rola emocji i stresu w żywieniu.

3. Interwencje terapeutyczne

- Strategie zmiany zachowań żywieniowych.
- Narzędzia do pracy z klientem: techniki motywacyjne, terapia poznawczobehawioralna.
- Tworzenie i wdrażanie indywidualnych programów żywieniowych.

4. Praca z klientem – umiejętności praktyczne

- Komunikacja i budowanie relacji z klientem.
- Techniki wsparcia emocjonalnego i radzenia sobie z oporem.
- Studium przypadku: analiza sytuacji i zaplanowanie interwencji.

Materiały dydaktyczne:

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dotyczące uzależnień i zachowań żywieniowych.

Filmy z przykładami interwencji.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Zadania praktyczne do samodzielnego wykonania, które studenci będą musieli zrealizować i przesłać do oceny.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 8 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny:

Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów - (60% oceny)

Praca pisemna na temat analizy przypadków i planowania interwencji - (40% oceny)

11. Narzędzia wspierające pracę z pacjentem w gabinecie oraz w warunkach domowych.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z różnorodnymi narzędziami i metodami wspierającymi pracę z pacjentem, zarówno w gabinecie terapeutycznym, jak i w warunkach domowych. Studenci nauczą się jak efektywnie wykorzystać te narzędzia w praktyce, aby poprawić proces terapeutyczny i zwiększyć motywację oraz zaangażowanie pacjentów w dążeniu do pożądaných zmian zdrowotnych i żywieniowych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zidentyfikować i opisać różnorodne narzędzia wspierające pracę z pacjentem.
2. Zastosować odpowiednie narzędzia w konkretnej sytuacji terapeutycznej.
3. Oceniać skuteczność zastosowanych narzędzi w pracy z pacjentem.
4. Wykorzystać technologie i aplikacje w procesie wsparcia pacjenta.
5. Przygotować indywidualne plany wsparcia dla pacjentów, uwzględniając ich potrzeby i możliwości.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do narzędzi wspierających pracę z pacjentem
 - Definicja pojęcia narzędzi wspierających.

- Znaczenie narzędzi w pracy terapeutycznej.

2. Narzędzia diagnostyczne i ewaluacyjne

- Przegląd dostępnych narzędzi do oceny stanu pacjenta (kwestionariusze, ankiety).
- Metody oceny zmian w zachowaniach żywieniowych i nawykach.

3. Narzędzia motywacyjne

- Techniki motywacyjne (np. metoda SMART).
- Wykorzystanie modelu Transtheoretical (etapy zmiany).
- Sposoby na zwiększanie zaangażowania pacjentów w proces terapii.

4. Narzędzia technologiczne

- Aplikacje mobilne wspierające zmianę nawyków żywieniowych.
- Rola e-mentoringu i e-terapii w psychodietetyce.
- Wykorzystanie mediów społecznościowych do wsparcia pacjentów.

5. Planowanie wsparcia w warunkach domowych

- Jak tworzyć plany wspierające pacjentów w domowej terapii.
- Sposoby na monitorowanie postępów pacjenta w warunkach domowych.
- Case studies - przykłady skutecznych interwencji.

6. Przegląd i analiza narzędzi

- Kiedy i jak dobierać narzędzia do potrzeb pacjenta.
- Analiza skuteczności wybranych narzędzi na podstawie badań empirycznych.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Zasoby audiowizualne wspierające proces dydaktyczny.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 4 godziny, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

12. Psychologia żywienia i uważność- aspekty Mindfulness.

Cel przedmiotu

Celem kształcenia jest:

- Zwiększenie wiedzy o psychologicznych aspektach żywienia.
- Rozwój umiejętności zastosowania technik mindfulness w kontekście żywienia.
- Wzmocnienie zdolności do pracy z klientami z problemami żywieniowymi poprzez zrozumienie ich zachowań i emocji.
- Zastosowanie wiedzy teoretycznej w praktyce podczas interwencji psychodietetycznych.

Przedmiot jest skierowany do studentów studiów podyplomowych z psychodietetyki, którzy pragną zrozumieć psychologiczne aspekty żywienia oraz zastosowanie technik uważności (mindfulness) w kontekście zdrowego stylu życia i odżywiania. Celem przedmiotu jest nie tylko zdobycie wiedzy teoretycznej, ale również umiejętności praktycznych, które pozwolą uczestnikom na prowadzenie skutecznych interwencji z zakresu psychodietetyki.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu student:

1. Zna podstawowe pojęcia z zakresu psychologii żywienia i mindfulness.
2. Rozumie wpływ emocji i przekonań na nawyki żywieniowe.

3. Potrafi stosować techniki mindfulness w pracy z klientami, w tym w treningu uważności i praktykach związanych z jedzeniem.
4. Umie identyfikować i analizować własne nawyki żywieniowe oraz wpływ stresu na te nawyki.
5. Potrafi opracować i wdrożyć program interwencji psychodietetycznych z zastosowaniem elementów mindfulness.

Tematyka zajęć

1. Psychologia żywienia
 - Definicja psychologii żywienia.
 - Rola psychologii w zdrowym odżywianiu.
2. Mechanizmy psychologiczne wpływające na żywienie
 - Emocjonalne jedzenie – przyczyny i skutki.
 - Przekonania i postawy wobec jedzenia.
 - Motywacja do zmiany nawyków żywieniowych.
3. Wprowadzenie do uważności i jej znaczenie w żywieniu
 - Definicja mindfulness i jej podstawowe zasady.
 - Uważność a relacja z jedzeniem.
 - Zastosowanie technik mindfulness w codziennym żywieniu.
4. Techniki mindfulness w żywieniu
 - Ćwiczenia z zakresu mindfulness: oddech, medytacja, ochrona zmysłów.
 - Uważne jedzenie – techniki i ćwiczenia.
 - Zastosowanie mindfulness w sytuacjach stresowych związanych z odżywianiem.
5. Psychodietetyka w praktyce – model pracy z klientem
 - Zasady prowadzenia sesji z klientem w kontekście psychodietetyki.
 - Opracowanie programu interwencji z zastosowaniem mindfulness.
 - Analiza studiów przypadków.

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Filmy edukacyjne

Artykuły naukowe związane z tematyką psychologii żywienia i mindfulness.

Przewodniki dźwiękowe do medytacji i technik mindfulness.

Zadania do samodzielnej pracy.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 12 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

13. Psychodietetyka: Metody Interwencji Psychologicznych

Cel przedmiotu:

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z praktycznymi i teoretycznymi aspektami interwencji psychologicznych stosowanych w psychodietetyce. Uczestnicy nauczą się identyfikować, wdrażać i oceniać różne metody interwencji, które mogą wspierać zmiany nawyków żywieniowych oraz podejście do żywienia i zdrowia psychicznego. Przedmiot ten jest idealną okazją dla profesjonalistów z dziedziny dietetyki, psychologii i pokrewnych, aby wzbogacić swoją wiedzę i umiejętności w zakresie interwencji psychologicznych w pracy z klientami.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zidentyfikować różne metody interwencji psychologicznych stosowanych w psychodietetyce.
2. Wdrażać wybrane techniki interwencji w pracy z klientami z zaburzeniami odżywiania.
3. Analizować i oceniać skuteczność zastosowanych interwencji.

4. Zastosować podejście mindful eating w praktyce.
5. Stworzyć plan wsparcia społecznego dla klientów w związku z ich nawykami żywieniowymi.
6. Wykorzystać kryteria oceny postępów w terapii dietetycznej.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do metod interwencji psychologicznych w psychodietetyce
 - Krótkie przypomnienie najważniejszych aspektów psychodietetyki.
 - Rola psychologii w zmianie nawyków żywieniowych.
2. Techniki interwencji behawioralnej
 - Wprowadzenie do technik behawioralnych (monitorowanie, modyfikacja zachowań).
 - Stosowanie technik behawioralnych w pracy z klientem.
3. Interwencje oparte na awersji i ich etyka
 - Podstawy teoretyczne awersji w kontekście żywienia.
 - Analiza skuteczności oraz etycznych aspektów interwencji.
4. Mindful eating (uważne jedzenie)
 - Idea mindful eating: definicja, znaczenie i korzyści.
 - Techniki mindful eating - praktyczne wprowadzenie.
5. Wsparcie społeczne i jego rola w interwencjach psychodietetycznych
 - Znaczenie grup wsparcia w procesach zmiany nawyków.
 - Techniki wprowadzania wsparcia społecznego w terapii.
6. Ocena i monitorowanie postępów interwencji • Narzędzia do oceny efektywności interwencji.
 - Znaczenie feedbacku w procesie zmiany.

Materiały dydaktyczne:

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Artykuły naukowe i materiały PDF dotyczące psychodietetyki.

Filmy edukacyjne, które prezentują przypadki kliniczne oraz wywiady z ekspertami.

Interaktywne quizy do samodzielnego rozwiązywania.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 8 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

14. Psychologiczne aspekty procesu odchudzania.

Cel przedmiotu

Przedmiot ma na celu zgłębienie psychologicznych, emocjonalnych i społecznych uwarunkowań związanych z odchudzaniem oraz radzeniem sobie z nawykami żywieniowymi, a także wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności do zrozumienia psychologicznych aspektów odchudzania, które są kluczowe w pracy z klientami w obszarze psychodietetyki. Umożliwi to studentom nie tylko lepsze zrozumienie zachowań związanych z jedzeniem, ale także skuteczniejsze wspieranie swoich przyszłych klientów w procesie zdrowienia i przekształcania nawyków żywieniowych. Przedmiot oferuje studentom narzędzia do zrozumienia, jak psychologia wpływa na zachowania związane z jedzeniem oraz jak można wykorzystać wiedzę psychologiczną w pracy z klientami w obszarze psychodietetyki.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą:

1. Znać psychologiczne koncepcje związane z procesem odchudzania.

2. Umieć identyfikować i analizować czynniki psychiczne wpływające na nawyki żywieniowe.
3. Posiadać umiejętności stosowania technik psychologicznych w pracy z klientami, dążącymi do zmiany swoich nawyków żywieniowych.
4. Rozumieć rolę emocji w procesie odchudzania oraz umieć wykorzystać tę wiedzę w praktyce.
5. Umieć oceniać i interpretować zachowania związane z jedzeniem w kontekście psychoedukacyjnym.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do psychologii odchudzania
 - Kluczowe definicje
 - Rola psychologii w procesie odchudzania
2. Motywacja i cele w procesie odchudzania
 - Teorie motywacji (Teoria Równości)
 - Ustalanie realistycznych celów odchudzania
 - Przyczyny braku motywacji i strategię jej zwiększania
3. Nawyki żywieniowe i ich zmiana
 - Techniki modyfikacji zachowań (np. techniki behawioralne)
 - Sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami w kontekście jedzenia
 - Zastosowanie mindfulness w kontroli apetytu
4. Samoocena i obraz ciała
 - Związek między obrazem ciała a poczuciem wartości
 - Jak budować pozytywny obraz własnego ciała
 - Praca z klientem z problemami związanymi z obrazem ciała
5. Wsparcie społeczne a proces odchudzania

- Rola wsparcia społecznego w odchudzaniu
- Jak budować społeczność wspierającą zdrowe nawyki żywieniowe
- Wpływ rodziny, przyjaciół i mediów na proces odchudzania

6. Psychologia a długoterminowe utrzymanie wagi

- Psychologiczne uwarunkowania wytrwałości w dążeniu do celu
- Zasady wprowadzenia zdrowych nawyków do życia
- Strategie zapobiegania nawrotom przyrostu masy ciała

Materiały dydaktyczne

Prezentacje multimedialne z kluczowymi informacjami dotyczące każdego z modułów.

Opracowania i artykuły naukowe dostępne w formie PDF.

Quizy i testy sprawdzające zdobytą wiedzę po każdym module.

Filmy edukacyjne.

Case study – analiza konkretnych przypadków.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 14 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.

15. Zastosowanie dialogu motywującego w pracy z pacjentami. Psychologia zmiany i wyznaczania celów.

Cel przedmiotu:

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z zaawansowanymi technikami dialogu motywującego oraz ich zastosowaniem w praktyce psychodietetycznej. Uczestnicy nauczą się, jak skutecznie wspierać pacjentów w procesie zmiany zachowań związanych z odżywianiem

oraz jak efektywnie wyznaczać i realizować cele dietetyczne. Przedmiot ma na celu przekształcenie wiedzy teoretycznej w praktyczne umiejętności, które studenci będą mogli zastosować w swoich codziennych interakcjach z pacjentami, wesprzeć ich w procesie zmiany oraz odnosić sukcesy w promocji zdrowych nawyków żywieniowych.

Zakładane efekty uczenia się

Po ukończeniu przedmiotu studenci będą potrafili:

1. Zidentyfikować potrzeby i motywacje pacjentów poprzez zastosowanie technik dialogu motywującego.
2. Skutecznie wspierać pacjentów w formułowaniu i realizowaniu celów w kontekście zmian dotyczących odżywiania.
3. Rozpoznać i zrozumieć psychologiczne bariery zmiany oraz umiejętnie je adresować.
4. Zastosować techniki aktywnego słuchania oraz empatycznego wyrażania w pracy z pacjentami.
5. Stosować strategie wspierające utrzymanie zmian i zapobieganie nawrotom złych nawyków.

Tematyka zajęć

1. Wprowadzenie do dialogu motywującego
 - Definicja i podstawowe zasady dialogu motywującego.
 - Rola terapeuty w procesie zmiany- najważniejsze aspekty.
 - Przykłady zastosowania dialogu motywującego w kontekście dietetyki.
2. Psychologia zmiany
 - Teoria zmiany zachowań
 - Etapy zmiany: prekontemplacja, kontemplacja, przygotowanie, działanie, utrzymanie, nawrót.
 - Zjawisko ambiwalencji i strategii radzenia sobie z nią.
3. Formułowanie i wyznaczanie celów

- Cechy dobrego celu (SMART- najważniejsze elementy).
- Proces wspólnego wyznaczania celów: jak angażować pacjentów w proces wyznaczania celów.
- Techniki formułowania celów, które są realistyczne i osiągalne.

4. Techniki dialogu motywującego

- Aktywne słuchanie i refleksja.
- Wyrażanie empatii i konstruktywna informacja zwrotna.
- Techniki zadawania pytań motywacyjnych i otwartych.

5. Zarządzanie barierami zmiany

- Rozpoznawanie barier w zmianie nawyków żywieniowych (psychologiczne, społeczne, środowiskowe).
- Strategie pokonywania przeszkód w procesie zmiany.
- Jak pracować z pacjentami nad przygotowaniem planów działania w obliczu trudności.

6. Utrzymanie zmian i zapobieganie nawrotom

- Mechanizmy podtrzymywania zmian.
- Strategie motywacyjne na etapie utrzymania zmiany.
- Rola wsparcia społecznego i mentoringu w procesie zmiany.

Materiały dydaktyczne:

Prezentacje multimedialne z materiałami wizualnymi.

Artykuły naukowe oraz studia przypadków w formacie PDF.

Interaktywne quizy i testy wiedzy.

Scenariusze symulacji/dialogów motywujących do ćwiczeń praktycznych.

Organizacja i forma zajęć

Forma e-learningu pozwoli na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie.

Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 10 godzin, a zadania praktyczne i interaktywne elementy zajęć mają na celu wzmocnienie procesu uczenia się.

Kryteria oceny: Egzamin końcowy obejmujący pytania z udostępnionych materiałów.