

PSYCHODIETETYKA

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn")

2 SEMESTRY → **276h TEORII**

STAŁY DOSTĘP DO WSZYSTKICH MATERIAŁÓW

NOWOCZESNOŚĆ I PONAD 20 LAT TRADYCJI

SEMESTR I

- Psychologia odchudzania. Dialog motywujący w psychodietetyce. Nadwaga i otyłość - interwencje psychologiczne. Psychologia motywacji
- Fizjologia żywienia. Budowa i funkcje układów związanych z przyswajaniem pokarmów. Dietetyka – podstawowe zagadnienia. Zasady żywienia różnych grup osób ludności
- Dietoterapia w leczeniu nadwagi i otyłości. Popularne choroby dietozależne i ich dietoterapia. Kliniczny zarys chorób związanych z nieprawidłowym odżywianiem. Skład posiłków i wpływ różnego typu diet na funkcjonowanie somatyczne i psychiczne
- Emocje a jedzenie w kontekście mindfulness. Psychologia odżywiania. Społeczny kontekst jedzenia. Zdrowie psychiczne a odżywianie. Emocjonalne funkcje jedzenia
- Problemy osób z nadwagą i otyłością. Przyczyny nadmiernego jedzenia. Genogram - rodzinne ujęcie trudności związanych z odżywianiem
- Czynniki sprzyjające i utrudniające zmianę zachowań zdrowotnych. Proces zmiany - modele zmiany zachowań zdrowotnych. Wspomaganie zmiany zachowań zdrowotnych. Elementy psychoterapii
- Etyka pracy psychodietetyka. Praca z pacjentami z różnymi zaburzeniami odżywiania. Zaburzenia odżywiania. Wyznaczanie celów
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży. Wspomaganie procesu zmiany nawyków żywieniowych

SEMESTR II

- Programy profilaktyczne. Polityka prozdrowotna i socjodemograficzne czynniki nadwagi i otyłości
- Praktyczne aspekty prowadzenia zajęć z zakresu aktywności fizycznej. Fizjologia wysiłku fizycznego: wysiłek fizyczny a redukcja masy ciała
- Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w różnych grupach ludności. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
- Poradnictwo żywieniowo-dietetyczne. Żywność funkcjonalna i specjalnego przeznaczenia
- Warsztat jako forma pracy z pacjentem nad zmianą nawyków żywieniowych. Warsztat kulinarny jako forma edukacji żywieniowej
- Mody żywieniowe a medycyna oparta na faktach. Media, reklama, rynek i konsumpcja – rola wyglądu, szczupłej sylwetki. Komputerowy system wsparcia w dietetyce
- Techniki relaksacyjne. Techniki radzenia sobie ze stresem. Kontakt z ciałem – podstawy medytacji
- Motyw jedzenia w sztuce. Piękno ciała w filozofii i kulturze różnych społeczności

Program modułowy nie stanowi szczegółowego programu studiów.
WSKZ zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w programie w trakcie trwania roku akademickiego.