



## PDW: Podstawy psychodietetyki

Karta oceny przedmiotu

### Informacje podstawowe

Kierunek studiów	<b>Dietetyka</b>
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	<b>2021/2022</b>
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmiot do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	Dr n med. Magdalena Gołachowska
Pozostali nauczyciele	Dr hab. Katarzyna Zabłocka-Słowińska
Liczba punktów ECTS	4
Okres	IV

### Bilans godzin i punktów ECTS

	<b>Liczba godzin</b>	<b>ECTS</b>
łącznie nakład pracy studenta	100	4
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	55	29,0
Praca własna studenta	45	25,0
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.				20		
	Forma zal.				Z/O		
Konwersatorium	Godz.				35		
	Forma zal.				Z/O		
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						
	Forma zal.						
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.				45		

\*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Przekazanie wiedzy z zakresu powiązania emocji, potrzeb różnego rzędu i sposobu odżywiania
C2	Omówienie procesu zmiany nawyków żywieniowych i czynników zakłócających
C3	Omówienie technik wspierania i motywowania pacjenta w zmianie nawyków żywieniowych i stylu życia

## Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W13	Ocenia oraz na bieżąco koryguje sposób żywienia u osób z prawidłową i nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością)	Sprawdzian pisemny
K_W15	Posiada wiedzę z zakresu farmakologii i farmakoterapii żywieniowej oraz interakcji leków z żywnością.	Sprawdzian pisemny
Umiejętności – student potrafi		
K_U04	Potrafi przygotować materiały edukacyjne dla pacjenta.	Praca pisemna
K_U09	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywiania.	Praca pisemna
K_U12	Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.	Praca pisemna
K_U13	Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych.	Praca pisemna
K_U15	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej.	Praca pisemna
Kompetencje społecznych – Student jest gotów do:		
K_K04	Przestrzega zasad etyki zawodowej, w tym odpowiedzialności za skutki stosowanych terapii, edukacji i innych działań związanych z zawodem dietetyka	Obserwacja na zajęciach
K_K05	Stawia dobro pacjenta na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta).	Obserwacja na zajęciach
K_K06	Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń.	Obserwacja na zajęciach

## Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
------------------	-------------------	--------------------

Wykład		
	Definicja psychodietetyki, zakres działalności dietetyka w tym obszarze; rola psychologa i psychiatry.	Sprawdzian pisemny
	Wpływ żywienia na emocje, wpływ emocji na wybory żywieniowe	Obserwacja na zajęciach
	Oś jelita-mózg, nerw błędny, szczelność bariery jelitowej, skład mikrobiomu, a odżywianie i samopoczucie	Sprawdzian pisemny
	Rola hormonów głodu i sytości, rola poziomu neuroprzekaźników (dopamina, serotonina)	Sprawdzian pisemny
	Dialog motywujący w pracy dietetyka	Sprawdzian pisemny
	Zmiana nawyków żywieniowych u pacjenta, wprowadzanie, monitorowanie, techniki motywujące i wspierające (Motywacja Błyskawiczna, Grafik postępów, itp.)	Sprawdzian pisemny
Konwersatorium		
	Prowadzenie wywiadu z pacjentem w kontekście psychodietetyki	Obserwacja na zajęciach
	Wpływ pożywienia na stan jelit (np. nieszczelność bariery jelitowej, nieszczelność bariery krew-mózg), na mikroflorę jelitową i na stany emocjonalne (np. depresja, zaburzenia koncentracji, encefalopatia wątrobowa)	Praca pisemna
	Wpływ niedoborów konkretnych związków odżywczych na stan psychofizyczny	Sprawdzian pisemny
	Tworzenie i interpretacja dzienników żywieniowych pacjenta	Praca pisemna
	Układanie jadłospisów w kontekście psychodietetycznym, reżim a elastyczność i realizm	Praca pisemna
	Sytość – wartość sytna pokarmów	Sprawdzian pisemny
	Sposoby motywacji i wspierania pacjenta w zmianie nawyków (Motywacja Błyskawiczna, metoda kaizen, codzienne monitorowanie postępów)	Obserwacja na zajęciach
	Zasada „wszystko albo nic” w kontekście utrzymania zaleceń dietetycznych	Obserwacja na zajęciach
	Plan B, plan C – jak utrzymać dietę w czasie świąt lub wyjazdów	Obserwacja na zajęciach
	Wpływ najbliższego otoczenia (ludzie, mass-media, moda) na wybory żywieniowe i zmiany żywieniowe	Obserwacja na zajęciach
	Gamifikacja i aplikacje interaktywne w zmianie nawyków żywieniowych	Sprawdzian pisemny
Ćwiczenia		

## Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	>90	Sprawdzian oceniony na od db+ do bdb. Bardzo aktywny udział w zajęciach.
4,5	plus dobra	80-90	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Aktywny udział w zajęciach.
4,0	dobra	70-79	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,5	plus dostateczna	60-69	Sprawdzian oceniony na od dst do dst+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,0	dostateczna	50-59	Sprawdzian oceniony na od -dst do dst+. Mały udział w zajęciach
2,0	niedostateczna	<50	Ocena ndst ze sprawdzianu. Nieaktywny udział w zajęciach

## Wymagania wstępne

Przedmiot nie ma wymagań wstępnych.

## Literatura

### Literatura podstawowa:

1. A. Łuszczynska „Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne”, PWN, 2007
2. Stephen Rollnick, William R. Miller, „Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie”, Wydawnictwo UJ, 2014
3. J. Ogden, Psychologia odżywiania się, UJ Kraków, 2011
4. Normy żywienia dla populacji Polski, NCEZ, Instytut Żywności i Żywności w Warszawie, 2020
5. Ciborowska, Rudnicka Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL, 2014
6. Włodarek, Lange, Kozłowska, Dietoterapia, PZWL, 2014
7. Krauss, Fizjologia żywienia, PZWL, 2019

### Literatura uzupełniająca:

1. D. Ornish „Spectrum”, 2015
2. Anna Brytek-Matera, Kamila Czepczor „Jedzenie pod wpływem emocji”, Difin, 2017