

Karta przedmiotu

Nazwa: Psychodietetyka		Kod:	ECTS: 3
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek: Dietetyka			
Poziom PRK: 7/7			
Poziom: studia drugiego stopnia			
Profil: praktyczny			
Forma: studia stacjonarne			
Semestr: II			
Koordynator przedmiotu: dr inż. Dorota Masłowiec			
Prowadzący przedmiot:			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:			Nakład pracy studenta:
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	15	15	10
D. Sposób zaliczenia	ZO	ZO	ZO
A. Godziny kontaktowe: 40h/ 1,6 ECTS Udział w zajęciach: 40h			B. Praca własna studenta: 35h/ 1,4 ECTS Przygotowanie do zajęć: 15h Przygotowanie do zaliczenia: 15h Udział w konsultacjach: 5h
Język wykładowy: język polski		Rodzaj przedmiotu: przedmiot do wyboru	
Wymagania wstępne: Znajomość treści przedmiotu Psychologia kliniczna			
Metody dydaktyczne: Wykład: Wykład informacyjny Ćwiczenia: metoda przypadków, Konwersatorium: dyskusja dydaktyczna			Metody i kryteria oceniania:
			A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się) Wykład: Kolokwium zaliczeniowe (efekty 1,2) Ćwiczenia: sprawozdanie z analityki przypadku (efekty 3,4) Konwersatorium: Praca samokształceniowa (Efekty 1,2,3,4) Obserwacja studenta (Efekty 5,6)
			B. Podstawowe kryteria ustalenia oceny kolokwium zaliczeniowego
			*%punktów: ocena
			95-100 bardzo dobra
			90-94 plus dobra
			80-89 dobra
			70-79 plus dostateczna
			60-69 dostateczna
			<60 niedostateczna

Skrócony opis:

Zajęcia obejmują podstawowe zagadnienia z zakresu psychodietetyki. Pokazują w jaki sposób człowiek postrzega i ocenia siebie oraz innych ludzi, a także w jaki sposób emocje wpływają na jego zachowania żywieniowe. Istotnym elementem zajęć są zagadnienia dot. poradnictwa psychodietetycznego wraz ze studium przypadku.

Opis:

Przedmiot Psychodietetyka realizowany jest w trzech formach dydaktycznych – wykładach, konwersatoriach i ćwiczeniach

Wstęp do psychodietetyki – czym jest i jak może nam pomóc; style jedzenia i ich charakterystyka; emocje i ich regulacja a jedzenie: wzajemne współzależności; jedzenie pod wpływem stresu; zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym, mechanizmy umysłu przeszkadzające we wprowadzaniu zmian; motywacja i jej rola w procesie odchudzania; zaburzenia odżywiania.

Zakres tematów:**Wykłady:**

Wstęp do psychodietetyki – czym jest i jak może nam pomóc; style jedzenia i ich charakterystyka; emocje i ich regulacja a jedzenie: wzajemne współzależności; jedzenie pod wpływem stresu; zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym, mechanizmy umysłu przeszkadzające we wprowadzaniu zmian; motywacja i jej rola w procesie odchudzania; zaburzenia odżywiania.

Ćwiczenia:

Poradnictwo psychodietetyczne. Analiza przypadków.

Konwersatorium:

Wybrane jednostki nozologiczne w pracy psychodietetyka; psychologia odchudzania; błędne koło odchudzania; jak skutecznie zachęcać pacjentów do zmiany; zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce oraz technik skutecznej komunikacji w procesie zmiany; odzyskiwanie kontroli nad procesem jedzenia; postępowanie w zaburzeniach odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja i inne.

Literatura:

- A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć
 - Psychodietetyka / redakcja naukowa Anna Brytek-Matera ; autorzy: Małgorzata Adamczyk- Zientara, Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020.
- B. Literatura uzupełniająca
 - 2. Jedzenie pod wpływem emocji / Kamila Czepczor, Anna Brytek-Matera. - Warszawa: Difin, 2017.
 - Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie. Miller William R. , Rollnick Stephen, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014.
 - Elfhag K, Rössner S. Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obes Rev.* 2005 Feb;6(1):67-85.
 - Warren JM, Smith N, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev.* 2017 Dec;30(2):272-283.

Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):

Wiedza: student zna i rozumie

1. **(K_W02_WG)**. Klasyfikację typów osobowości oraz ich zaburzenia i potrafi przypisać im model żywieniowy
2. **(K_W02_WG)** Student zna i podłoże psychologiczne i potrafi wymienić zalecenia żywieniowe w wybranych chorobach.

Umiejętności: student potrafi

3. **(K_U06_UO, K_U09_UW)**. Student potrafi opisać podłoże psychologiczne i ustalić postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach
4. **(K_U13_UW)** Student potrafi określić i zinterpretować związek między cechami osobowości a zachowaniami żywieniowymi jednostki i grup społecznych w oparciu o przygotowane instrumenty oceny psychologicznej

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

5. **(K_K01_KK)** pracy w zespole przygotowującym projekt postępowania psychologicznego i dietetycznego w wybranych jednostkach chorobowych
6. **(K_K06_KR)** upowszechniać wiedzę na temat ważności właściwej oceny psychologicznej własnej sylwetki i przestrzegania zasad racjonalnego żywienia.