

Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE

**11****176****11****2**

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

Aspekty psychologiczne w dietetyce (72 godz.)

- Podstawy psychologii rozwojowej (8 godz.)
- Psychologia osobowości. Problemy dojrzewania (8 godz.)
- Psychologia emocji i motywacji (8 godz.)
- Psychologiczne mechanizmy odżywiania się (4 godz.)
- Psychologia dobrostanu. Budowanie odporności psychicznej (4 godz.)
- Nadwaga i otyłość – mechanizmy, skutki psychologiczne i społeczne (4 godz.)
- Modele wyznaczania celów (8 godz.)
- Wpływ zdrowia psychicznego na odżywianie się (4 godz.)
- Zarządzanie stresem. Metody radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym (8 godz.)
- Warsztaty interpersonalne (8 godz.)
- Dialog motywujący (8 godz.)

Dietetyka i żywienie kliniczne (40 godz.)

- Podstawy dietetyki (8 godz.)
- Podział surowców żywnościowych (4 godz.)
- Biotechnologia żywieniowa (4 godz.)
- Etykieta a wybór żywności (4 godz.)
- Zasady racjonalnego żywienia człowieka (4 godz.)
- Suplementy diety, dodatki do żywności i żywność specjalna (8 godz.)
- Kliniczny zarys chorób, dietoterapia (4 godz.)
- Interakcje leków z pożywieniem (4 godz.)

Poradnictwo żywieniowe, profilaktyka (64 godz.)

- Poradnictwo dietetyczne. Terapia osób z zaburzeniami odżywiania (4 godz.)
- Profilaktyka uzależnień (4 godz.)
- Tworzenie, realizacja i ewaluacja programów z edukacji zdrowotnej (4 godz.)
- Metodyka pracy w edukacji zdrowotnej – diagnoza potrzeb, ocena efektów (4 godz.)



- Modne diety, trendy żywieniowe (8 godz.)
- Budowanie odporności psychicznej. Praktyczne wskazówki(4 godz.)
- Praca z oddechem, joga i techniki relaksacyjne (4 godz.)
- Ergonomia pozycji ciała w szkole i domu. Ergonomia snu (4 godz.)
- Metody i formy aktywności fizycznej i rekreacji ruchowej (4 godz.)
- Komputerowy system wsparcia w dietetyce (8 godz.)
- Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne w prawie oświatowym (8 godz.)
- Etyka pracy (8 godz.)

Forma zaliczenia

Test sprawdzający wiedzę z przedmiotów realizowanych na zajęciach.