

Psychodietetyka

Studia mają na celu przekazanie wiedzy i umiejętności z zakresu zaburzeń odżywiania, żywienia w określonych jednostkach chorobowych, propagowania edukacji związaniem z prawidłowym odżywianiem, kształtowaniem nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej zarówno wśród dzieci i młodzieży jak i osób dorosłych.



Pomoc osobom z zaburzeniami odżywiania nie polega tylko na wprowadzeniu odpowiedniej diety ale przede wszystkim na zmianie stylu życia. Znajomość psychodietetyki pomaga w znajdowaniu sposobów jak to robić i dlaczego warto.

PROGRAM

<p>PSYCHOLOGIA (58 godz.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trening umiejętności interpersonalnych • Psychologia emocji i motywacji • Psychologia jedzenia i odchudzania się • Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, ortoreksja, jedzenie kompulsywne, syndrom nocnego jedzenia) • Konsekwencje psychologiczne i społeczne otyłości i nadwagi u dzieci, młodzieży i dorosłych • Zdrowie psychiczne a odżywianie (stres, lęki, fobie, emocje, wpływ jedzenia na zdrowie)
<p>DIETETYKA (58 godz.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Podstawy żywienia człowieka • Fizjologia żywienia • Poradnictwo dietetyczne • Etyka pracy psychodietetyka • Układanie jadłospisów • Wartości odżywcze pokarmów
<p>TECHNIKI (60 godz.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Element terapii behawioralno - poznawczej • Dialog motywujący w psychodietetyce • Techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, trening autogenny, itp.) • Fizjologia ruchu i aktywność fizyczna • Techniki promocji świadomego stylu życia

FORMA ZALICZENIA:

Test semestralny, egzamin końcowy - case study

KORZYŚCI:

Słuchacze zdobędą wiedzę z zakresu psychospołecznych czynników wpływających na odżywianie i styl życia człowieka, poznają czynników natury psychologicznej mające wpływ na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, zdobędą umiejętności diagnozowania zaburzeń żywieniowych oraz promowania świadomego stylu życia.