

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

## INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu	Dietetyka i psychodietetyka					
2. Nazwa kierunku	Turystyka i Rekreacja					
3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia					
4. Liczba punktów ECTS	3					
5. Liczba godzin w semestrze						
	semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws
	IV				15	

6. Język wykładowy	polski
7. Wykładowca	Ewa Stępień – dr

## INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne
1. Podstawowa wiedza z zakresu żywienia człowieka
2. Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu dietetyki i psychodietetyki
3. Znajomość podstaw fizjologii, psychologii i dietetyki.

9. Cele przedmiotu
C1 Dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu żywienia oraz psychodietetyki
C2 Dostarczenie wiedzy z zakresu profilaktyki i leczenia zaburzeń masy ciała w odniesieniu do indywidualnych przypadków

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych	
Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

### WIEDZA

EU01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W01
EU02	W pogłębionym stopniu zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka	K_W06
EU03	Zna i rozumie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny	K_W07

### UMIEJĘTNOŚCI

EU04	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną i praktyczną w określonych obszarach funkcjonalnych i być specjalistą w tym zakresie (w powiązaniu ze studiowaną specjalnością)	K_U01
EU05	Potrafi wykorzystać uporządkowaną, pogłębioną i rozszerzoną wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi obszarami funkcjonalnymi w typowych sytuacjach profesjonalnych	K_U02
EU06	Potrafi posługiwać się wyspecjalizowanymi narzędziami i technikami informatycznymi w celu pozyskiwania danych a także analizować i krytycznie oceniać te dane	K_U04

EU07	Potrafi w sposób klarowny, spójny i precyzyjny wypowiadać się w mowie i piśmie, posiada umiejętność konstruowania rozbudowanych uzasadnień na tematy dotyczące różnych zagadnień z wykorzystaniem ujęć teoretycznych	K_U05
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU08	Jest gotów do podejmowania działań w zakresie przedsiębiorczości, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele, potrafi przyjąć rolę lidera w grupie	K_K01
EU09	Jest gotów do dbania o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, przestrzegając i rozwijając zasady etyki zawodowej	K_K03
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć</b> – zajęcia praktyczne		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe pojęcia i zasady dotyczące żywienia człowieka, typy budowy somatycznej. Wpływ mikrobioty jelitowej na kondycję psychiczną.</li> <li>2. Ograniczenia dietetyczne, reguły dietetyczne i kontrolowanie jedzenia.</li> <li>3. Współczesne systemy żywieniowe.</li> <li>4. Psychodietetyka w terapii nadwagi i otyłości. Dzienniczek żywienia, aplikacje mobilne: fitatu, myfitnesspal, dieta.pl, fatsecret i inne – samokontrola i samoocena odżywiania</li> <li>5. Psychologiczne aspekty odchudzania. Emocje i ich regulacja w kontekście nadwagi i otyłości.</li> <li>6. Zaburzenia odżywiania (pomiar mas ciała, metody oznaczania tkanki tłuszczowej).</li> </ol>		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Praca w grupach zadaniowych		
2. Studium przypadku		
3. Wykład problemowy		
4. Dyskusja/burza mózgów		
<b>13. Sposoby oceny</b> (częstkowe, końcowe)		
1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji		
2. Zaliczenia częstkowe		
3. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań		
4. Kolokwium		
5. Zaliczenie końcowe z oceną		
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		30
2. Nakład pracy studenta		45
suma		75
liczba punktów ECTS		3
<b>15. Literatura</b>		
Literatura podstawowa:		
1. Brytek-Matera A. Psychodietetyka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020		
2. M. Góralska, M. Majewska-Szczepanik, M. Szczepanik, Mechanizmy immunologiczne towarzyszące otyłości i ich rola w zaburzeniach metabolizmu, Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1384-1404		
3. Włodarek D.: Dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014		
4. Osiński W.: Nadwaga i otyłość: aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016		
Literatura uzupełniająca:		
1. Brytek-Matera A. Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości, Difin, Warszawa 2020		
2. Ogden J.: Psychologia odżywiania się: od zdrowych do zaburzonych zachowań zdrowotnych, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011		

<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b></p> <p><u>Warunkiem zaliczenia zajęć laboratoryjnych jest:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie przez studenta pracy własnej z zakresu dietetyki i psychodietetyki oraz pozytywna ocena z kolokwium końcowego (forma opisowa) lub odpowiedzi ustnej.</li> <li>- student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)</li> </ul> <p>Ocenę końcową stanowi średnia ze wszystkich uzyskanych ocen i aktywny udział studenta w zajęciach laboratoryjnych.</p>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem