



# DIETETYKA

## STUDIA I STOPNIA – LICENCJACKIE

Po wielu staraniach środowiska medycznego, dietetyka stała się pełnoprawnym i samodzielnym kierunkiem studiów o profilu ściśle medycznym i taki profil kształcenia proponujemy przyszłym studentom PSW. Nowy trend jest ściśle powiązany ze zdrowiem. Program kształcenia studentów przewiduje zdobycie wiedzy m.in. z zakresu fizjologii człowieka, biochemii medycznej, chemii żywności, interakcji między składnikami żywności oraz procesów związanych z rolą żywności i sposobów odżywiania ze stanem zdrowia w różnych okresach życia. Kształcenie teoretyczne, które będzie realizowane przez zespół specjalistów, zostanie uzupełnione o praktyki zawodowe m.in. w placówkach medycznych (szpital, dom pomocy społecznej).



## SPECJALIZACJE KSZTAŁCENIA

### • OSOBISTY TRENER ZDROWIA

dietetyk tej specjalności jest przygotowany do współpracy przede wszystkim z placówkami zajmującymi się szeroko rozumianą kulturą fizyczną i sportem. Posiada wiedzę niezbędną do zaprojektowania diety adekwatnej do potrzeb organizmu np. sportowca konkretnej dyscypliny sportu.

### • OSOBISTY DIETETYK

jest to najbardziej perspektywiczna specjalność biorąc pod rozwój dietetyki w kierunku zindywidualizowania potrzeb organizmu w zakresie żywienia. Pacjenci gabinetu dietetycznego otrzymają np. dopasowany do ich potrzeb i stanu zdrowia konkretny program żywieniowy.

### • PSYCHODIETYKA

specjalizacja pozwalająca zdobyć wiedzę ukierunkowaną na pokierowanie procesem żywienia (we współpracy z lekarzem) w sytuacjach związanych z zaburzeniami psychicznymi np.: anoreksja, bulimia, uzależnienie od alkoholu itp.

**Absolwent dietetyki będzie dysponował umiejętnościami praktycznymi i kompetencjami zawodowymi z zakresu diagnostyki, poradnictwa, planowania i realizacji programów prozdrowotnych różnych grup ludności w zależności od wieku i stanu zdrowia. Dietetyka daje ogromne możliwości absolwentom tego kierunku w podejmowaniu zatrudnienia, jak również w dalszym kształceniu w celu zdobywania kolejnych stopni naukowych w dziedzinie medycyny. W świadomości społecznej coraz powszechniejsze staje się zrozumienie roli, jaką odgrywa żywność i żywienie w utrzymaniu zdrowia.**

## SZEROKIE MOŻLIWOŚCI ZATRUDNIENIA

- szpitale, przychodnie, poradnie chorób metabolicznych,
- restauracje, sklepy z suplementami diety i zdrową żywnością, firmy cateringowe,
- kluby fitness, sanatoria czy firmy zajmujących się produkcją żywności lub suplementów diety,
- współpraca z różnymi organizacjami zajmującymi się promocją zdrowia,
- znaczna część absolwentów dietetyki podejmuje decyzję o założeniu własnej działalności gospodarczej i świadczeniu usług prywatnych w zakresie poradnictwa dietetycznego.



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

WZ, 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza



## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.