

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Dietetyka i psychodietetyka						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu do wyboru						
5. Poziom studiów studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr II rok, semestr IV – letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15						
10. Język wykładowy:						
11. Wykładowca (wykładowcy) Ewa Stępień – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. 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.						
13. 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						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01Studen zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki i psychodietetyki					K_W01	
EU02 Posiada znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz zna mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku					K_W06, K_W07	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w aspekcie zdrowotnym oraz potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi specjalistami w tym zakresie					K_U01, K_U02	
EU04 Potrafi porozumiewać się we własnym środowisku zawodowym oraz środowiskach pokrewnych, wykorzystując zdobytą wiedzę oraz posilkując się różnymi źródłami informacji, w tym także posługując się technikami informacyjnymi.					K_U04, K_U05	

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę oraz umiejętności badawcze oraz dba o swoje zdrowie i poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K01, K_K03
15. Treści programowe	
Forma zajęć – laboratoria	
1. Podstawowe pojęcia i zasady dotyczące żywienia człowieka, typy budowy somatycznej. Wpływ mikrobioty jelitowej na kondycję psychiczną. 2. Ograniczenia dietetyczne, reguły dietetyczne i kontrolowanie jedzenia. 3. Współczesne systemy żywieniowe. 4. Psychodietetyka w terapii nadwagi i otyłości. Dzienniczek żywienia, aplikacje mobilne: fitatu, myfitnesspal, dieta.pl, fatsecret i inne – samokontrola i samoocena odżywiania 5. Psychologiczne aspekty odchudzania. Emocje i ich regulacja w kontekście nadwagi i otyłości. 6. Zaburzenia odżywiania (pomiar mas ciała, metody oznaczania tkanki tłuszczowej).	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Praca w grupach zadaniowych 2. Studium przypadku 3. Wykład problemowy 4. Dyskusja/burza mózgów	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji	
F2. Zaliczenia cząstkowe	
F3. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań	
P1. Kolokwium	
P2. Zaliczenie końcowe z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Nakład pracy studenta	
Czas pracy własnej studenta:	60
• Przygotowanie konspektów do zajęć	25
• Przygotowanie się do zajęć	25
• Przygotowanie do zaliczenia	10
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
<u>Warunkiem zaliczenia zajęć laboratoryjnych jest:</u>	
- przygotowanie przez studenta pracy własnej z zakresu dietetyki i psychodietetyki oraz pozytywna ocena z kolokwium końcowego (forma opisowa) lub odpowiedzi ustnej.	

- student uzyskuje oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową stanowi średnia ze wszystkich uzyskanych ocen i aktywny udział studenta w zajęciach laboratoryjnych.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia

oraz konsultacje