



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**

Wydział Technologii
i Inżynierii Chemicznej

Karta przedmiotu Psychologia odżywiania

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów technologia i chemia żywności		Cykl kształcenia (nabór) 2024/25	
Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Technologii i Inżynierii Chemicznej		Kod przedmiotu 02TCZS.DM4HS.3190.24	
Poziom studiów drugiego stopnia (mgr)		Języki wykładowe polski	
Profil studiów Profil ogólnoakademicki		Obligatoryjność Fakultatywny	
Forma studiów studia stacjonarne		Blok zajęciowy Przedmioty humanistyczne i społeczne	
Wymagania wstępne		Brak wymagań.	
Przedmioty wprowadzające		Brak przedmiotów wprowadzających.	
Koordinator		Błażej Błaszak	
Okres Semestr 3		Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę	
		Forma prowadzenia i godziny zajęć Wykład: 10 Seminarium: 15	
		Liczba punktów ECTS 2.0	

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Ma wiedzę o fundamentalnych dylematach współczesnej cywilizacji szczególnie w zakresie psychologii oraz jej powiązaniu z żywieniem i dietetyką jednocześnie mając na uwadze podstawowe potrzeby ludzkości i ich zaspokojenie.	TCZ_O2_K_W05	P7S_WK
Umiejętności:			
U1	Potrafi formułować i testować hipotezy związane z prostymi problemami badawczymi, planować eksperymenty, analizować dane i wyciągać wnioski naukowe w zakresie psychologii odżywiania i różnych jej aspektów.	TCZ_O2_K_U04	P7S_UW
U2	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się, rozwój intelektualny i zawodowy przez całe życie, a także ukierunkować innych w tym zakresie.	TCZ_O2_K_U07	P7S_UU
Kompetencje społeczne:			
K1	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów zawodowych oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu.	TCZ_O2_K_K01	P7S_KK
K2	Jest gotów do wypełniania zobowiązań społecznych, inspirowania i organizowania działalności na rzecz środowiska społecznego, inicjowania działań na rzecz interesu publicznego, zgodnie z wartościami moralnymi i etycznymi, dbając o dobro społeczności i środowiska naturalnego.	TCZ_O2_K_K02	P7S_KO

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Wprowadzenie kluczowych pojęć w psychologii odżywiania, zdrowie odżywianie się, nawyki żywieniowe, style jedzeniowe. Wybory żywieniowe i ich badawcze oraz aplikacyjne konsekwencje. Rozwojowe, poznawcze i psychofizjologiczne modele wyborów jedzeniowych. Samoregulacja zachowań jedzeniowych a zachowania zaburzone: jedzenie emocjonalne, jedzenie ograniczające, jedzenie rozhamowane. Psychologiczne aspekty otyłości i niedożywienia: objawy, konsekwencje, mechanizm powstawania. Czynniki fizjologiczne, rozwojowe i środowiskowe. Zaburzenia karmienia odżywiania, zaburzenia karmienia we współczesnych klasyfikacjach chorób, ICD-11 i DSM-5. Inne niespecyficzne zaburzenia odżywiania.	Wykład	W1, U1, U2, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
2.	Modele wyjaśniające zachowania zdrowotne i zmianę zachowań; modele motywacyjne, modele postintencjonalne, modele procesualne i fazowe. Wzbudzanie motywacji do zmiany w aspekcie odżywiania się. Wybrane techniki motywacyjne. Czynniki sprzyjające i utrudniające zmianę zachowań jedzeniowych. Kulturowe znaczenia jedzenia, przekonania na temat jedzenia i ich badanie. Wpływ środowiska społecznego na zachowania żywieniowe. Społeczna rola żywności oraz stereotypy w myśleniu o żywności. Rodzinne uwarunkowania zachowań j żywieniowych: elementy rodzinnego środowiska żywieniowego, specyficzne i niespecyficzne oddziaływania rodziców w procesie kształtowania się samoregulacji zachowań jedzeniowych dzieci, funkcje posiłków rodzinnych. Kultura, media a kult ciała. Postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe. Ewolucja i kultura a współczesne problemy z odżywianiem. Stres a zachowania żywieniowe. Style jedzenia i ich uwarunkowania. Zastosowanie technik mentalnych w modyfikacji zachowań żywieniowych. Filozofia świadomego jedzenia (uwaga w jedzeniu) - elementy mindfulness.	Seminarium	W1, U1, U2, K1, K2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Wykład	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Dyskusja	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie pisemne	90%
	Aktywność	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Aktywność na zajęciach (dodatkowe punkty), przystąpienie do zaliczenia pisemnego i uzyskanie minimum 51% z zaliczenia pisemnego.	
Seminarium	Metody prowadzenia zajęć:	
	Dyskusja, Case study, Praca w grupie	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Projekt	90%
	Aktywność	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Aktywność na zajęciach, zrealizowanie pracy zaliczeniowej.	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji		
	Zaliczenie pisemne	Aktywność	Projekt
W1	x	x	x
U1	x		x
U2	x		x
K1	x	x	x
K2	x	x	

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Ogden, J., (2011). Psychologia odżywiania się, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. Brytek-Matera, A. (red) (2020). Psychodietetyka, Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
3. Różycka, J. (2021). Wybrane zagadnienia psychodietetyki. Narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, Warszawa: Difin.
4. Piłska, M., Jeżewska- Zychowicz M., (2008). Psychologia Żywności. Wybrane zagadnienia, Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
5. Chozen, J.B. (2023). Uważność w jedzeniu. Jak odzyskać zdrową i radosną relację z jedzeniem, Warszawa:CoJaNaTo.

Literatura uzupełniająca

1. Buczak, A. (2014). Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
2. Brytek-Matera, A., Czepczor, K. (2017). Jedzenie pod wpływem emocji, Warszawa:Difin.
3. Ciarrochi, J., Bailey, A., Harris, R. (2019). Pożegnaj wagę: jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
4. Jurek, J.M., Wittenbeck, K. (2024). Psychodietetyka dla każdego, czyli o zdrowej relacji z jedzeniem, Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Wykład	10
	Seminarium	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	4
	Przygotowanie projektu	13
	Studiowanie literatury	3
	Przygotowanie do zaliczenia	10
	Konsultacje	5

Łączny nakład pracy studenta	60
Liczba punktów ECTS	2

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut