

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI1.D.CD	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Coaching dietetyczny</i> <i>Dietary coaching</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr inż. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, zdrowie publiczne

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady/ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny Ćwiczenia: projektowe wspomagane komputerowo, dyskusja	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Mijakoska U. Diet coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się. Wyd. Edgar, Warszawa, 2012. 2. Ogden J. Psychologia odżywiania. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011.
	uzupełniająca	1. Włodarek D. Dietetyka. Format-AB, Warszawa, 2006. 2. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.). Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008. 3. Jurek J., Wittenbeck K. Psychodietetyka dla każdego. PZWL, Warszawa, 2024. 4. Brytek-Matera A. Zaburzenia odżywiania. PZWL, Warszawa, 2021. 5. Contento I. Edukacja żywieniowa. PWN, Warszawa, 2018.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Przekazanie wiedzy w zakresie diet coachingu. C2. Przekazywanie wiedzy o diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia. Ćwiczenia: C1. Nabycie umiejętności zarządzania masą ciała. C2. Nabycie umiejętności prawidłowego doboru produktów i jak nie stracić kontroli nad jedzeniem. C3. Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, który jest determinantem zdrowia.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady Wyjaśnienie pojęcia coaching, mentoring, diet coaching. Założenia coachingu, cechy coachingu, cele diet coachingu, główne zasady coachingu. Jakich umiejętności potrzebuje coach, rola i powinności diet coacha, na czym polega rozwijanie wewnętrznego diet coacha, etapy „instalowania” wewnętrznego diet coacha. Co wyróżnia wewnętrznego diet coacha? Główna pętla coachingu: zadawanie pytań, słuchanie, odzwierciedlanie. Diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia - zdrowy styl życia i jego determinanty. Ćwiczenia Jak rozwijać nowe nawyki do jedzenia, jak wybierasz żywność, jak nie stracić kontroli nad jedzeniem, łączenie pokarmów dla maksymalnej strawności. Stres a odżywianie dla zdrowia. Program zarządzania masą ciała, wskazówki dla długoterminowego zmniejszenia wagi, efekt jo-jo. Zalecane dzienne proporcje grup pokarmowych - piramida zintegrowanego odżywiania. Jak wygląda twoja „góra lodowa”, bariery na drodze do rozwoju wewnętrznego diet coacha: motywacja, przekonania, trudności w podejmowaniu decyzji, poczucie własnej wartości, odpowiedzialność,

asertywność. Świętowanie osiągnięć.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efek t	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Wy tłumaczy pojęcia związane z diet coaching.	DI1P_W07
W02	Wyjaśnia znaczenie diet coachingu w aspekcie zdrowia.	DI1P_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Umie interpretować błędy żywieniowe popełniane przez pacjentów i pomaga w wyborze odpowiedniej żywności.	DI1P_U04
U02	Umie pomóc pacjentowi w stresie i przekonuje do rozwoju wewnętrznego diet coacha.	DI1P_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadom potrzeb, upodobań i chorób pacjenta.	DI1P_K03
K02	Jest chętny do współpracy z pacjentem.	DI1P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Kolokwium			Aktywność na zajęciach			Praca własna			Praca w grupie								
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć								
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...						
W01	+																	
W02	+																	
U01					+													
U02					+			+			+							
K01					+			+			+							
K02								+			+							

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	5	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	3,5	69-76% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	4	77-84% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	4,5	85-92% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	5	93-100% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	35	25
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	40	50

<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	30	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....