

Kielce, 11.04.2024r.

Studenci I roku studia II stopnia kierunku Dietetyka 2023/2024 - Adach Emilia, Angielska Daria, Dymanowska Oliwia, Dziura Magdalena, Gadawska Julia, Gardocka Aneta, Gawlik Patrycja, Gołasa Katarzyna, Guzikowski Błażej, Hołody Natalia, Kasprzyk Emilia, Lubczyńska Olga, Majora Monika, Masłowska Karolina, Nowak Agata, Nowak Magdalena, Pepaś Wiktoria, Piwko Olga, Seweryn Karolina, Słomińska Kinga, Stachurska Aleksandra, Szczerba Sylwia, Wijas Wiktoria, Wojciechowska Katarzyna, Wojtas Dominika, Rymanowska Oliwia - udzielali bezpłatnych porad w sesjach psychodietetycznych dla mieszkańców województwa świętokrzyskiego.

CEL

Współczesny tryb życia, a także powszechna dostępność wysokokalorycznych przekąsek wiążą się ze zwiększonym zagrożeniem do regulacji swoich stanów emocjonalnych za pomocą pożywienia. Występowanie zaburzeń odżywiania staje się coraz większym wyzwaniem w pracy dietetyka. Taka tendencja wyzwała potrzebę zwiększenia kompetencji dietetyków o poszerzone wsparcie również w zakresie psychoedukacji; jak i zwiększenia motywacji wewnętrznej.

PRZEBIEG

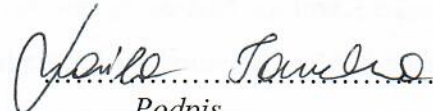
Za pośrednictwem mediów społecznościowych i przy współudziale Pani Z-ca Dyrektora ds. kształcenia na kierunku Dietetyka dr Kamila Sobaś została ogłoszona akcja. Na podstawie zgłoszeń mgr Monika Tomaszewska przeprowadzała wstępną konceptualizację poszczególnych przypadków. Sesje odbyły się w salach ćwiczeniowych Collegium Medicum UJK w Kielcach.

Studenci w parach przeprowadzali wywiad dietetyczny oraz pogłębione psychologiczne rozumienie indywidualnych uwarunkowań błędów żywieniowych. W oparciu o narzędzia z zakresu merytorycznego przedmiotu *Psychodietetyka*, zostały udzielone porady i wsparcie. Sesja taka również zawierała w sobie porady odnośnie diety i planów dietetycznych.

Po zakończonych sesjach wspólnie z całą grupą zostały omówione casusy poszczególnych przypadków jako wyznacznik przesiewowych grup problemów .


WNIOSKI

Powyższe procesy pozwolą przyszłym dietetykom poszerzyć swoje kompetencje o działania psychodietetyczne. Praktyczny wymiar takich sesji pod obserwacją prowadzącej oraz z późniejszą superwizją pozwalają na przetrenowanie nowych umiejętności w bezpiecznych warunkach.


.....
Podpis

Potwierdzam udział w sesjach.

Z-ca DYREKTORA
INSTYTUTU NAUK O ZDROWIU
ds. kształcenia


dr n. rol. Kamila Sobaś

.....
Podpis



Miary domowe - czyś jak łatwo liczyć bez wagi

Czy wiesz, że nie musisz posiadać wagi, aby sprawdzić, czy Twoja dieta jest zdrowa? Wystarczy, że będziesz wiedzieć, jak liczyć kalorie i białko. Dzięki temu łatwiej będzie Ci kontrolować swoją dietę i osiągnąć swoje cele żywieniowe.

1 porcja ryby - 100g
1 porcja mięsa - 100g
1 porcja jaj - 1 sztuka

1 porcja owoców - 100g
1 porcja warzyw - 100g
1 porcja orzechów - 10g

1 porcja mleka - 200ml
1 porcja jogurtu - 100g
1 porcja sera - 50g
1 porcja chleba - 1 kromka

1 porcja ziemniaków - 100g
1 porcja ziemniaków - 100g
1 porcja ziemniaków - 100g
1 porcja ziemniaków - 100g

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA

KROK 1: ZDROWY WYBÓR

KROK 2: ZDROWY WYBÓR

KROK 3: ZDROWY WYBÓR



W 2 WYKONANIU ZADANIA

W celu osiągnięcia sukcesu należy:

- 1. Wykonać zadanie zgodnie z wytycznymi.
- 2. Wykonać zadanie w sposób kreatywny.
- 3. Wykonać zadanie w sposób efektywny.
- 4. Wykonać zadanie w sposób etyczny.
- 5. Wykonać zadanie w sposób odpowiedzialny.

W celu osiągnięcia sukcesu należy:

- 1. Wykonać zadanie zgodnie z wytycznymi.
- 2. Wykonać zadanie w sposób kreatywny.
- 3. Wykonać zadanie w sposób efektywny.
- 4. Wykonać zadanie w sposób etyczny.
- 5. Wykonać zadanie w sposób odpowiedzialny.

W celu osiągnięcia sukcesu należy:

- 1. Wykonać zadanie zgodnie z wytycznymi.
- 2. Wykonać zadanie w sposób kreatywny.
- 3. Wykonać zadanie w sposób efektywny.
- 4. Wykonać zadanie w sposób etyczny.
- 5. Wykonać zadanie w sposób odpowiedzialny.





