

DIETOTERAPIA I PROFILAKTYKA ŻYWIENIOWA

Plan szkolenia

Dietoterapia i profilaktyka żywieniowa

Dietoterapia służy naturalnemu przywracaniu zdrowia poprzez wprowadzanie „szytej na miarę” interwencji żywieniowej, dopasowanej do określonej jednostki chorobowej. Leczenie polega na planowaniu i realizacji żywienia, tak by wspomóc proces zdrowienia i wyeliminować dolegliwości chorobowe u pacjenta. Jednym z bardziej istotnych elementów procesu zdrowienia jest zaangażowanie chorego, który odpowiedzialny jest za wdrażanie zaleceń sformułowanych przez specjalistę – dietetyka.

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- czym jest dietoterapia?
- jakie są składniki pokarmowe?
- jaką rolę w organizmie odgrywa woda?
- o co powinien zapytać dietetyk?
- jakie są objawy niedożywienia?
- jakie produkty powinny znaleźć się w diecie?
- czym kierować się planując posiłek?
- jakie są rodzaje diet?
- co wpływa na zmianę nawyków żywieniowych?

- pracownikom służby zdrowia
- pedagogom, psychologom, psychoterapeutom
- trenerom i innym osobom zajmującym się aktywnością fizyczną
- każdemu, kto chce zadbać o siebie i swoich bliskich w kontekście prawidłowego żywienia

CELE SZKOLENIA

!

- pogłębienie wiedzy o aktualnych normach żywienia oraz zasadach planowania posiłków
 - pogłębienie wiedzy dotyczącej podstawowych diet leczniczych
- umiejętność samodzielnego wyliczenia zapotrzebowania kalorycznego
- umiejętność doboru odpowiedniej diety do danego schorzenia

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platformą Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Posiada wiedzę dotyczącą zapotrzebowania energetycznego i należnej masy ciała, roli składników pokarmowych w procesie dietoterapii, a także roli wody i aktywności fizycznej.

W2 - Posiada wiedzę o stanie odżywienia i metodach oceny stanu odżywienia.

W3 - Posiada wiedzę o aktualnych normach żywienia, zasadach planowania posiłków i zna rolę prawidłowego żywienia w profilaktyce zdrowotnej.

W4 - Potrafi scharakteryzować podstawowe diety lecznicze.

W5 - Posiada wiedzę o edukacji żywieniowej i roli nawyków żywieniowych w kontekście świadomości i zachowań żywieniowych. Wie, jaką rolę odgrywa prawidłowa dieta w prewencji i leczeniu chorób cywilizacyjnych.

W6 - Potrafi scharakteryzować 12 grup produktów spożywczych.

W7 - Posiada wiedzę o dietoterapii chorób cywilizacyjnych.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Postępuje się nomenklaturą charakterystyczną dla specjalistów z zakresu dietoterapii.

U2 - Samodzielnie przeprowadza wywiad potrafi ocenić stan odżywienia pacjenta.

U3 - Potrafi samodzielnie wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, należną masę ciała, rozkład makroskładników w diecie i kaloryczność posiłków.

U4 - Umie określić współczynnik aktywności fizycznej pacjenta/klienta.

U5 - Postępuje się formularzem przesiewowym stanu odżywienia.

U6 - Potrafi dobrać odpowiednią dietę do określonego schorzenia.

U7 - - Potrafi określić wielkość porcji posiłku.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Odznacza się świadomością roli diety w kontekście funkcjonowania człowieka.

K2 - Chce pogłębiać wiedzę, jest świadomy dynamicznego tempa rozwoju dziedziny jaką jest dietetyka i odczuwa potrzebę bycia na bieżąco z nowościami w branży.

K3 - Jest świadomy potrzeby podejścia interdyscyplinarnego w procesie leczenia chorób dietozależnych i innych.

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: Brak

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy
szkoleniowej (indywidualne
konto),

imienny dyplom i zaświadczenie
o ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 | Dietoterapia w zarysie

1. Czym jest dietoterapia? 2. Dieta a styl życia 3. Zapotrzebowanie energetyczne i należna masa ciała 4. Składniki pokarmowe
4.1. Węglowodany 4.2. Białka 4.3. Tłuszcze 4.4. Witaminy i minerały 5. Woda i jej rola w organizmie 6. Aktywność fizyczna 6.1.
Współczynnik aktywności fizycznej 6.2. Obliczanie Podstawowej Przemiany Materii (PPM) i Całkowitej Przemiany Materii (CPM) 6.3.
Obliczanie rozkładu makroskładników w diecie 6.4. Obliczanie kaloryczności posiłków (śniadanie, obiad i inne)

Moduł 2 | Ocena stanu odżywienia

1. Czym jest stan odżywienia? 1.1. Objawy niedożywienia 2. Metody oceny stanu odżywienia 2.1. Wywiad 2.2.1. O co powinien
zapytać dietetyk? 2.2.2. Dzienniczek żywieniowy 2.2.3. Umiejętności interpersonalne przy zbieraniu wywiadu
żywieniowego 3. Pomiary antropometryczne 3.1. Analiza składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej (BIA) 3.2. Badania
biochemiczne i immunologiczne 3.3. Formularz przesiewowy stanu odżywienia

Moduł 3 | Normy żywienia

1. Podstawowe produkty w diecie 1.1. Charakterystyka 12 grup produktów spożywczych 2. Zasady planowania posiłków 2.1.
Różnorodność na talerzu 2.2. Wielkość porcji 2.3. Białka, węglowodany, tłuszcze – jak je odpowiednio bilansować 2.4. Najczęściej
popelniane błędy żywieniowe 3. Rola prawidłowego żywienia w profilaktyce zdrowotnej 4. Suplementacja 5. Ocena jakościowa i
ilościowa gotowych jadłospisów

Moduł 4 | Klasyfikacja i charakterystyka diet

1. Rodzaje diet 2. Dieta podstawowa 3. Dieta bogatoresztkowa 4. Dieta łatwostrawna 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem
tłuszczu 6. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 7. Dieta o zmienionej
konsystencji 8. Dieta ubogoenergetyczna 9. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 10. Dieta łatwostrawna
bogobiałkowa i niskobiałkowa 11. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12. Wybrane diety alternatywne

Moduł 5 | Edukacja żywieniowa

1. Definicja edukacji żywieniowej i podstawowe założenia 2. Zmiana nawyków żywieniowych 2.1. Motywacja 2.2. Świadomość
żywieniowa i zachowania prozdrowotne 3. Choroby cywilizacyjne (dietozależne) 3.1. Postępowanie dietetyczne w cukrzycy typu 2
3.2. Postępowanie dietetyczne w chorobach układu krążenia 3.3. Postępowanie dietetyczne w nowotworze jelita grubego 3.4.

Czas trwania kursu: **30 godzin**.

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl