

Tytuł przedmiotu:	<i>Psychologia i socjologia żywienia</i>	
Kierunek:	Żywność Człowieka i Ocena Żywności	
Tryb studiów:	Stacjonarne	
Stopień studiów:	inżynierskie	
Rok studiów:	3	
Semestr:	zimowy	
Wykłady:		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	8.15-10.00	
Sala:	A4	
Numer wykładu	Data	Temat wykładu
1	02.10.2025	Wprowadzenie do socjologii żywienia. Wpływ środowiska społecznego na zachowania żywieniowe.
2	09.10.2025	Wpływ środowiska społecznego na zachowania żywieniowe (cd). żywność i żywienie w różnych religiach.
3	16.10.2025	Normy społeczne i procesy społeczne a zachowania żywieniowe.
4	23.10.2025	Społeczna rola żywności oraz stereotypy w myśleniu o żywności.
5	30.10.2025	Proces dyfuzji kultury i jego znaczenie w kształtowaniu sfery żywności i żywienia.
6	06.11.2025	Konflikty w sferze żywności i żywienia.
7	13.11.2025	Preferencje żywieniowe, ich geneza i wpływ na zachowania żywieniowe.
8	20.11.2025	Żywność tradycyjna i nieznana i jej społeczny kontekst.
9	27.11.2025	Rodzaje psychologicznych uwarunkowań zachowań żywieniowych.
10	04.12.2025	Modele zmiany zachowań żywieniowych.
11	11.12.2025	Regulacja zachowań żywieniowych przez osobowość i temperament, motyw i potrzeby.
12	18.12.2025	Uwarunkowania, charakterystyka oraz leczenie zaburzeń odżywiania.
13	08.01.2026	Uzależnienie od jedzenia.
14	15.01.2026	Techniki psychoterapeutyczne w procesie odzyskiwania kontroli nad procesem jedzenia.
15	22.01.2026	Trening umiejętności motywacyjnych w modyfikacji zachowań żywieniowych. Techniki mentalne w modyfikacji zachowań żywieniowych.
Ćwiczenia - grupa 1		

Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	12.15-14.00	
Sala:	1109	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	02.10.2025	Społeczne i psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych – ćwiczenia wprowadzające
2	09.10.2025	Żywność w różnych kulturach - jej dostępność, status społeczny i znaczenia symboliczne
3	16.10.2025	Kontrola społeczna i systemy normatywne a zachowania żywieniowe: znaczenie obyczajów i mody, tradycje kulturowe jako bariera prawidłowego żywienia
4	23.10.2025	Społeczne funkcje żywności a zachowania żywieniowe jednostki
5	30.10.2025	Proces socjalizacji w rodzinie: znaczenie rodzicielskich praktyk związanych z żywieniem oraz posiłku w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych u dziecka
6	06.11.2025	Modelowanie społeczne w środowisku rówieśniczym i w środowisku pracy – efekty w sferze zachowań żywieniowych
7	13.11.2025	Zmiany w środowisku fizycznym i społecznym a spożycie żywności
8	20.11.2025	Uwarunkowania społeczne spożycia żywności i ich zróżnicowanie z uwzględnieniem specyfiki żywności
9	27.11.2025	Style jedzenia
10	04.12.2025	Postrzeganie własnego ciała i samoocena a zachowania żywieniowe
11	11.12.2025	Poczucie własnej skuteczności i samokontrola a zachowania żywieniowe
12	18.12.2025	Stres a zachowania żywieniowe
13	08.01.2026	Stany emocjonalne i nastrój a zachowania żywieniowe
14	15.01.2026	Motywacja do zmiany zachowań żywieniowych
15	22.01.2026	Psychologiczne aspekty otyłości, anoreksji i bulimii
Ćwiczenia - grupa 2		
Dzień tygodnia:	wtorek	
Godziny:	10.15-12.00	
Sala:	99	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	07.10.2025	Społeczne i psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych – ćwiczenia wprowadzające

2	14.10.2025	Żywność w różnych kulturach - jej dostępność, status społeczny i znaczenia symboliczne
3	21.10.2025	Kontrola społeczna i systemy normatywne a zachowania żywieniowe: znaczenie obyczajów i mody, tradycje kulturowe jako bariera prawidłowego żywienia
4	28.10.2025	Społeczne funkcje żywności a zachowania żywieniowe jednostki
5	04.11.2025	Proces socjalizacji w rodzinie: znaczenie rodzicielskich praktyk związanych z żywieniem oraz posiłku w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych u dziecka
6	18.11.2025	Modelowanie społeczne w środowisku rówieśniczym i w środowisku pracy – efekty w sferze zachowań żywieniowych
7	25.11.2025	Zmiany w środowisku fizycznym i społecznym a spożycie żywności
8	02.12.2025	Uwarunkowania społeczne spożycia żywności i ich zróżnicowanie z uwzględnieniem specyfiki żywności
9	09.12.2025	Style jedzenia
10	16.12.2025	Postrzeganie własnego ciała i samoocena a zachowania żywieniowe
11	13.01.2026	Poczucie własnej skuteczności i samokontrola a zachowania żywieniowe
12	20.01.2026	Stres a zachowania żywieniowe
13	27.01.2026	Stany emocjonalne i nastrój a zachowania żywieniowe
14	28.01.2026	Motywacja do zmiany zachowań żywieniowych
15	29.01.2026	Psychologiczne aspekty otyłości, anoreksji i bulimii
Ćwiczenia - grupa3		
Dzień tygodnia:	wtorek	Wtorek w 1-7. tyg. Czwartek w 8-15 tyg.- godz. 14.15-16.00, s. 1116
Godziny:	8.15-10.00	
Sala:	2073	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	07.10.2025	Społeczne i psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych – ćwiczenia wprowadzające
2	14.10.2025	Żywność w różnych kulturach - jej dostępność, status społeczny i znaczenia symboliczne
3	21.10.2025	Kontrola społeczna i systemy normatywne a zachowania żywieniowe: znaczenie obyczajów i mody, tradycje kulturowe jako bariera prawidłowego żywienia
4	28.10.2025	Społeczne funkcje żywności a zachowania żywieniowe jednostki
5	04.11.2025	Proces socjalizacji w rodzinie: znaczenie rodzicielskich praktyk związanych z żywieniem oraz posiłku w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych u dziecka
6	18.11.2025	Modelowanie społeczne w środowisku rówieśniczym i w środowisku pracy – efekty w sferze zachowań żywieniowych

7	20.11.2025	Zmiany w środowisku fizycznym i społecznym a spożycie żywności
8	25.11.2025	Uwarunkowania społeczne spożycia żywności i ich zróżnicowanie z uwzględnieniem specyfiki żywności
9	27.11.2025	Style jedzenia
10	04.12.2025	Postrzeganie własnego ciała i samoocena a zachowania żywieniowe
11	11.12.2025	Poczucie własnej skuteczności i samokontrola a zachowania żywieniowe
12	18.12.2025	Stres a zachowania żywieniowe
13	08.01.2026	Stany emocjonalne i nastrój a zachowania żywieniowe
14	15.01.2026	Motywacja do zmiany zachowań żywieniowych
15	22.01.2026	Psychologiczne aspekty otyłości, anoreksji i bulimii
Ćwiczenia - grupa 4		
Dzień tygodnia:	wtorek	
Godziny:	14.15-16.00	
Sala:	1093	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	07.10.2025	Społeczne i psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych – ćwiczenia wprowadzające
2	14.10.2025	Żywność w różnych kulturach - jej dostępność, status społeczny i znaczenia symboliczne
3	21.10.2025	Kontrola społeczna i systemy normatywne a zachowania żywieniowe: znaczenie obyczajów i mody, tradycje kulturowe jako bariera prawidłowego żywienia
4	28.10.2025	Społeczne funkcje żywności a zachowania żywieniowe jednostki
5	04.11.2025	Proces socjalizacji w rodzinie: znaczenie rodzicielskich praktyk związanych z żywieniem oraz posiłku w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych u dziecka
6	18.11.2025	Modelowanie społeczne w środowisku rówieśniczym i w środowisku pracy – efekty w sferze zachowań żywieniowych
7	25.11.2025	Zmiany w środowisku fizycznym i społecznym a spożycie żywności
8	02.12.2025	Uwarunkowania społeczne spożycia żywności i ich zróżnicowanie z uwzględnieniem specyfiki żywności
9	09.12.2025	Style jedzenia
10	16.12.2025	Postrzeganie własnego ciała i samoocena a zachowania żywieniowe
11	13.01.2026	Poczucie własnej skuteczności i samokontrola a zachowania żywieniowe
12	20.01.2026	Stres a zachowania żywieniowe

13	27.01.2026	Stany emocjonalne i nastrój a zachowania żywieniowe
14	28.01.2026	Motywacja do zmiany zachowań żywieniowych
15	29.01.2026	Psychologiczne aspekty otyłości, anoreksji i bulimii