



Odżywianie a zdrowie psychiczne człowieka.

mgr Damian Kaczyński
psychoterapeuta, psycholog

DLACZEGO JEMY TO CO JEMY „PSYCHOLOGICZNE TEORIE WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH”

- **MODEL ROZWOJOWY**
- **MODEL POZNAWCZY**
- **MODEL PSYCHOFIZJOLOGICZNY**

DLACZEGO JEMY, TO CO JEMY „ZNACZENIE POŻYWIENIA”

- **POŻYWIENIE JAKO MANIFESTACJA
„JA”**
 - **POŻYWIENIE JAKO FORMA
INTERAKCJI SPOŁECZNYCH**
- **POŻYWIENIE JAKO TOŻSAMOŚĆ
KULTUROWA**

DIETA A OBRAZ SIEBIE

- WZORZEC CIAŁA KOBIETY I MĘŻCZYZNY W MEDIACH
- ZNACZENIE BUDOWY CIAŁA W INTERAKCJACH SPOŁECZNYCH
- BUDOWA CIAŁA A SUKCES SPOŁECZNY I EKONOMICZNY

ODŻYWIANIE A NASTRÓJ

- KOFEINA
- CZEKOLADA
- WĘGLOWODANY
- DIETA NA DOBRY NASTRÓJ

ODŻYWIANIE A PROCESY POZNAWCZE

- **PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE
UKŁADU NERWOWEGO A
POSZCZEGÓLNE SKŁADNIKI
ODŻYWCZE**
- **DIETA DLA MÓZGU- CO JEŚĆ, A CZEGO
UNIKAĆ**
- **KIEDY DOSTARCZAĆ SKŁADNIKI
ODŻYWCZE**

WSPIERANIE ROZWOJU DZIECI

- DIETA A PROFILAKTYKA WAD
ROZWOJOWYCH
- ŻYWIENIE PRYMUSA



PODSUMOWANIE

**MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA
DIETETYKI W PERSPEKTYWIE PRACY
PSYCHOLOGA**