

Pytania do obrony mgr dla Edukatora Zdrowotnego

1. Czym jest medycyna stylu życia i jakie główne zadania obejmuje?
2. Czym jest medycyna kulinarna i do kogo jest ona skierowana?
3. Jakie informacje są niezbędne do opracowania scenariusza warsztatu edukacyjnego?
4. Jakie dodatkowe materiały muszą być opracowane w ramach przygotowywania warsztatu kulinarnego?
5. Czym jest dieta niekonwencjonalna i jak się ona różni od konwencjonalnej?
6. Jakie aspekty bezpieczeństwa należy ocenić chcąc zalecić pacjentowi dietę niekonwencjonalną? Proszę omówić na przykładzie diety ketogenicznej.
7. Suplement diety – definicja, podział
8. W jakich okolicznościach można/należy rozważyć wprowadzenie do diety suplementów?
9. Różnice pomiędzy suplementem diety a lekiem
10. Omów zasadność i bezpieczeństwo stosowania suplementów diety wspomagających redukcję masy ciała zawierających w swoim składzie gorzką pomarańczę
11. Omów zasadność i bezpieczeństwo stosowania suplementów diety wspomagających redukcję masy ciała zawierających w swoim składzie zieloną herbatę.
12. Ogólne zasady żywienia sportowców w świetle szwajcarskiej Piramidy Żywienia dla sportowców
13. Białko w diecie sportowca
14. Tłuszcze w diecie sportowca
15. Nawadnianie w sporcie wyczynowym przy długotrwałym wysiłku
16. Napoje hipo-, izo- i hipertoniczne - różnice i rola w nawodnieniu organizmu sportowca
17. Podaż węglowodanów w celu maksymalizacji zasobów glikogenu w zależności od obciążenia treningowego
18. Podaż węglowodanów w zależności od intensywności treningu
19. Zalecenia dotyczące spożycia węglowodanów w zależności od czasu trwania aktywności fizycznej
20. Węglowodany po wysiłku w sporcie wyczynowym
21. Co to jest i czym się zajmuje gastrofizyka?

22. Wyjaśnij pojęcie i czynniki związane z sytością sensoryczną
23. Co to jest i czym się różni akceptowalność produkty, pożądalność produktów i preferencje smakowe.
24. Opisz na czym polega marketing sensoryczny.
25. Rola składników pokarmowych w regulacji pobierania pokarmu
26. Czy jedzenia może uzależniać?
27. Metody oceny sensorycznej – rodzaje, na czym polegają i jaki jest ich cel.
28. Czym mogą być spowodowane zmiany w składzie masy ciała u sportowców przebywających w warunkach hipoksji na obozach wysokogórskich (Altitude Training)?
29. Jakie czynniki wpływają na różny poziom edukacji żywieniowej?
30. Dlaczego narzędzia edukacyjne powinny uwzględniać wiek odbiorców?
31. Na czym polega zastosowanie metakomunikacji w pracy edukatora?
32. Na jakie elementy w komunikacji powinien zwrócić uwagę edukator w swojej pracy?