|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lënda** | **PSIKOLOGJIA E TË USHQYERIT** | | | |
| **Lloji** | **Semestri** | **ECTS** | **Kodi** |
| Obligative (0) | 6 | 5 |  |
| **Ligjeruesi i lëndës** | **Dr.Sc.Eglantina Kraja Bardhi** | | | |
| **Asistenti i lëndës** |  | | | |
| **Qëllimet dhe Objektivat** | Ushqimi dhe ngrënia janë thelbësore për atë se çfarë jemi ne si qenie njerëzore dhe për mënyrën se si kemi marrëdhënie me njëri-tjetrin. Ndryshimi global në dietë dhe zakonet e të ngrënit, një problem në rritje i obezitetit dhe qëndrueshmëria e dyshimtë e modeleve aktuale të ushqimit tregojnë rëndësinë e tyre.  Ky kurs ka për qëllim të hetojë ushqimin nga një perspektivë psikologjike. Si ndikon ushqimi, se kush jemi dhe si bashkëveprojmë me të tjerët në familjen tonë, kulturën dhe shoqërinë tonë?  Po ashtu në këtë kurs do të paraqitet për atë që shkenca psikologjike mund të na tregojë për prodhimin dhe konsumin e ushqimit, dhe se si të ngrënit ndikon në shëndetin dhe identitetin. | | | |
| **Rezultatet e pritshme** | Pas përfundimit të suksesshëm të lëndës, studenti do të jenë në gjendje të:   * Shpjegon tendencat ose ideologjitë lokale, kombëtare ose globale në lidhje me sistemet ushqimore dhe ndikimin e tyre në prodhimin, shpërndarjen dhe konsumin e ushqimit, * Identifikon mënyrat se si praktikat e ushqimit social dhe kulturor ndikojnë në identitetin social, * Përshkruan mënyrat se si rrugët e ushqimit formojnë zgjedhjet dietike, * Vlerëson pikëpamjet etike të lidhura me zgjedhjet dietike, * Vlerëson mënyrat se si preferencat dhe zgjedhjet e ushqimit ndikojnë në shëndetin. | | | |
| **Përmbajtja** | **Plani javor** | | | **Java** |
| Hyrje: Pse të studiojmë Psikologjinë e Ushqimit | | | 1 |
| Qiellza: Psikologjia e Shijes | | | 2 |
| Prezantimi: Marketingu i ushqimit | | | 3 |
| Komoditeti: Ushqimi i shpejtë | | | 4 |
| Krijimi: Prodhimi dhe Konsumi i Ushqimit | | | 5 |
| Zgjedhja: Rrugët alternative të ushqimit dhe preferencat e të ushqyerit | | | 6 |
| Kolokiumi i 1-rë | | | 7 |
| Dogma: Ushqyerja dhe Shëndeti | | | 8 |
| Sindromat: Çrregullimet e të ngrënit dhe obeziteti | | | 9 |
| Përgjegjësia: Dieta dhe politika e dhjamosjes | | | 10 |
| Identiteti: Ushqimi dhe Identiteti Kulturor/Etnik | | | 11 |
| Identitete të ndara: ushqimi dhe dallimet gjinore/klasore | | | 12 |
| Refleksione dhe Përmbledhje | | | 13 |
| Kolokiumi i 2-të | | | 14 |
| Provimi përfundimtar | | | 15 |
| **Literatura** | * Angela Andreoli & Isabela Egidi. 2016. Ushqimi dhe ushqyerja e njeriut: çfarë duhet të dish. Milano. Përkthyer nga: Denisa Eskiu, Jona Leka, Ilir Topi. * Bagchi D. 2014. Nutraceuticals and Functional Foods Regulations in the United States and Around the World 2nd edition. Elsevier. * Counihan, C., & Van Esterik, P. (2008). Food and culture: A reader (2nd ed.). New York: Routledge. * Garth, H. (2013). Food and identity in the Caribbean. New York: Bloomsbury Academic. * Goetzke B., Nitzko S., Spiller A. 2014. Consumption of organic and functional food. A matter of well-being and health? Appetite 77, 94–103. * Guthman, J. (2011). How do we know obesity is a problem? In J. Guthman, Weighing in: Obesity, food justice, and the limits of capitalism (pp. 24-45). Berkeley: University of California Press. * Jacobson, H. (2013). Whole: Rethinking the science of nutritionism. Dallas, TX: BenBella Books. * Kurlansky, M. (2009). The food of a younger land. New York: Riverhead Books, Penguin. * Lyman, B. (2013). Long-term food preferences. In B. Lyman, A psychology of food: More than a matter of taste (pp. 13-33). New York: Springer. * Ogden, J. (2010). Eating disorders. In The psychology of eating: From healthy to disordered behavior (pp. 211-253). Chichester, UK: Wiley-Blackwell. * Pollan, M. (2009). The age of nutritionism. In M. Pollan, In defense of food: An eater's manifesto (pp. 19-82). New York:  Penguin. * Richards-Greaves, G. (2013). The intersections of “Guyanese food” and constructions of gender, race, and nationhood. In H. Garth (Ed.), Food and identity in the Caribbean (pp. 75-94). New York: Bloomsbury Academic. * Roach, M. (2013). Liver and onions: Why we eat what we eat and despise the rest. In M. Roach, Gulp: Adventures on the alimentary canal (pp.61-78). New York: W. W. Norton. * Saarela M. 2011. Functional Foods: Concept to Product. 2nd edition. Oxford, Cambridge. Woodhead Publishing Ltd * Smith, J., & Edward, C. 2010. Functional Food Product Development. Hoboken, NJ, USA: Wiley-Blackwell. 536 p. LC Call Number: QP144.F85 -- F853 2010eb * Veit, H. (2013). Modern food, moral food: Self-control, science, and the rise of modern American eating in the early twentieth century. Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press. * Watson, J., & Caldwell, M. (2009). The cultural politics of food and eating. Malden, MA: Blackwell. * Zawistowski J. 2010. Tangible Health Benefits of Phytosterol Functional Foods. J. Smith and E. Charter (Eds) In: Functional Food Product Development. Wiley-Blackwell. | | | |
| **Kontakti** | [eglantina.kraja@ubt-uni.net](mailto:eglantina.kraja@ubt-uni.net) | | | |