

| | |
|--------------------------------|-------|
| Przedmowa do wydania polskiego | XXI |
| Przedmowa | XXIII |
| Podziękowania | XXVI |

Część I Połączenie badań, teorii i praktyki: podstawy

1

| | | | |
|--|----|--|----|
| 1. Edukacja żywieniowa: ważna, ciekawa i niezbędna w dzisiejszym skomplikowanym świecie | 3 | | |
| Przegląd zagadnień | 3 | | |
| Plan rozdziału | 3 | | |
| Cele uczenia się | 3 | | |
| Wprowadzenie | 4 | | |
| Dlaczego edukacja żywieniowa jest potrzebna? | 4 | | |
| Nadrzędnym celem jest poprawa zdrowia i samopoczucia | 4 | | |
| Nasze wzory żywienia i aktywności fizycznej nie są optymalne | 6 | | |
| Nasze wybory żywności nie zawsze są dobre dla naszej planety | 7 | | |
| Złożoność wyborów dotyczących żywności | 7 | | |
| Skomplikowane środowisko informacyjne | 7 | | |
| Zagubienie i niepokój konsumentów | 8 | | |
| Wyzwania związane z edukowaniem ludzi, jak prawidłowo się żywić | 9 | | |
| Wpływy biologiczne: czy nasze ciało ma wrodzoną mądrość? | 9 | | |
| Preferencje kulturowe i społeczne | 10 | | |
| Czynniki rodzinne i psychologiczne | 11 | | |
| Poczucie upodmiotowienia: jednostka i społeczność | 11 | | |
| Zasoby materialne i kontekst środowiskowy | 12 | | |
| Marketing, struktury społeczne i polityka | 12 | | |
| Podejścia do celów edukacji żywieniowej | 13 | | |
| Komunikaty przekazywane wyłącznie w celach informacyjnych | 13 | | |
| | | Komunikaty przekazywane w celu motywowania odbiorców i ułatwiania im zachowań korzystnych dla zdrowia i samopoczucia | 14 |
| | | Komunikaty mające wywrzeć wpływ na twórców polityki | 14 |
| | | Współczesna definicja edukacji żywieniowej | 14 |
| | | Czy termin „edukacja żywieniowa” jest właściwy? | 17 |
| | | Podsumowanie współczesnej definicji edukacji żywieniowej | 18 |
| | | Wizja stowarzyszeń zawodowych | 19 |
| | | Skuteczność edukacji żywieniowej | 19 |
| | | Czym się zajmują edukatorzy żywieniowi? Siedliska, odbiorcy i zakres edukacji żywieniowej | 20 |
| | | Siedliska: gdzie edukacja żywieniowa jest prowadzona? | 20 |
| | | Odbiorcy edukacji żywieniowej | 23 |
| | | Zakres edukacji żywieniowej | 24 |
| | | Edukacja żywieniowa, zdrowie publiczne i promocja zdrowia: role i kontekst edukacji żywieniowej | 25 |
| | | Cel książki i przegląd zagadnień | 26 |
| | | Uczenie się nowego słownictwa | 27 |
| | | Przegląd zagadnień uwzględnionych w książce | 27 |
| | | Pytania i zadania | 29 |
| | | Bibliografia | 29 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| 2. Determinanty wyborów pokarmowych i zmian sposobu żywienia: implikacje dla edukacji żywieniowej | 33 | | |
| Przegląd zagadnień | 33 | | |
| Plan rozdziału | 33 | | |
| Cele uczenia się | 33 | | |
| Przegląd determinant wyborów i zachowań żywieniowych | 34 | | |
| Determinanty związane z żywnością: biologia i doświadczenia | 34 | | |
| Predyspozycje behawioralne zdeterminowane biologicznie | 35 | | |
| Doświadczenia związane z żywnością | 36 | | |
| Uczenie się z kontekstu społeczno-emocjonalnego: warunkowanie społeczne | 39 | | |
| Podsumowanie naszych doświadczeń związanych z jedzeniem | 41 | | |
| Determinanty osobiste | 43 | | |
| Determinanty intrapersonalne | 43 | | |
| Determinanty interpersonalne | 45 | | |
| Determinanty społeczne i środowiskowe | 45 | | |
| Środowisko fizyczne/infrastruktura | 46 | | |
| Środowisko ekonomiczne | 48 | | |
| Środowisko informacyjne | 50 | | |
| Co to wszystko oznacza dla edukatorów żywieniowych? | 51 | | |
| Wiedza na temat żywienia nie wystarcza | 52 | | |
| Edukacja żywieniowa a determinanty związane z żywnością | 53 | | |
| Edukacja żywieniowa a determinanty osobiste | 54 | | |
| Edukacja żywieniowa a determinanty środowiskowe | 54 | | |
| Implikacje dla kompetencji potrzebnych edukatorom żywieniowym | 57 | | |
| Kompetencje potrzebne edukatorom żywieniowym według Towarzystwa Edukacji Żywieniowej i Zachowania | 57 | | |
| Kompetencje według akademii żywienia i dietetyki | 58 | | |
| Podsumowanie | 58 | | |
| Biologia i osobiste doświadczenia związane z żywnością | 58 | | |
| Determinanty osobiste | 58 | | |
| Determinanty społeczne/środowiskowe | 59 | | |
| | | Wiedza i umiejętności to za mało | 59 |
| | | Wnioski dotyczące umiejętności edukatorów żywieniowych | 59 |
| | | Pytania i zadania | 59 |
| | | Bibliografia | 60 |
| | | 3. Przegląd zagadnień dotyczących edukacji żywieniowej: pomoc w zdobyciu motywacji, umiejętności i wsparcia dla zmian zachowania | 65 |
| | | Przegląd zagadnień | 65 |
| | | Plan rozdziału | 65 |
| | | Cele uczenia się | 65 |
| | | Wprowadzenie: elementy przyczyniające się do sukcesu edukacji żywieniowej | 66 |
| | | Elementy przyczyniające się do sukcesu edukacji żywieniowej | 66 |
| | | Pierwszy element sukcesu: koncentracja na zmianie zachowania i działaniach | 67 |
| | | Koncentracja na konkretnych zachowaniach lub działaniach jest kluczowa dla odniesienia sukcesu | 68 |
| | | Drugi element sukcesu: uwzględnienie wpływów albo determinant zmiany zachowania i działania | 69 |
| | | „Wiedza” jest problematycznym terminem w edukacji żywieniowej | 70 |
| | | Rola wiedzy jako determinanty działań lub zmiany zachowania | 71 |
| | | Czynniki psychospołeczne jako determinanty działania i zmiany zachowania | 73 |
| | | Nauki behawioralne pomagają nam zrozumieć Alicję i Raya | 77 |
| | | Interakcje czynników kulturowych i społeczno-psychologicznych | 79 |
| | | Wpływ kontekstu kulturowego | 80 |
| | | Trzeci element sukcesu: wykorzystanie teorii jako przewodnika lub narzędzia w edukacji żywieniowej | 82 |
| | | Podejścia społeczno-psychologiczne do działania i zmiany zachowań | 82 |
| | | Podstawowa „teoria” | 83 |
| | | Teoria jako ustrukturyzowane narzędzie | 83 |
| | | Należy precyzyjnie określić, jaką teorią się posługujemy | 85 |
| | | Komponenty teorii: wyjaśnienie terminów | 86 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Związki między badaniami, teorią i praktyką | 87 | Znaczenie teorii motywacji dla skuteczności edukacji żywieniowej | 109 |
| Przydatność wielu teorii z obszaru nauk behawioralnych | 87 | Model przekonań zdrowotnych | 109 |
| Wspólne elementy teorii z obszaru psychologii społecznej | 88 | Determinanty działania według modelu przekonań zdrowotnych | 109 |
| Zarys teorii społeczno-psychologicznej | 90 | Postrzegane ryzyko: przewyciężanie nieuzasadnionego optymizmu | 110 |
| Czwarty element sukcesu: połączenie złożonych czynników zmiany zachowania z wystarczającym czasem trwania i intensywnością – podejście społeczno-ekologiczne | 92 | Dowody z badań | 111 |
| Zmiana zachowań dzięki Gatekeeperom | 93 | Istota modelu przekonań zdrowotnych | 112 |
| Piąty element sukcesu: projektuj edukację żywieniową przy użyciu strategii opartych na teorii i dowodach | 95 | Zastosowanie modelu przekonań zdrowotnych w edukacji żywieniowej dla zwiększenia motywacji i aktywizacji odbiorców | 112 |
| Wniosek: ramy koncepcyjne dla prowadzenia edukacji żywieniowej | 96 | Zwiększ świadomość ryzyka, problemu lub potrzeby | 114 |
| Zmiana zachowania wymaga czasu | 97 | Posługuj się skutecznie zagrożeniem lub ryzykiem w swoich przekazach | 114 |
| Wnioski | 99 | Odnieś się do postrzeganych korzyści i barier | 115 |
| Podsumowanie | 102 | Zwiększaj poczucie własnej skuteczności | 115 |
| Pierwszy element sukcesu: koncentracja na zmianie zachowania lub działaniu | 102 | Zapewnij sygnały do działania | 115 |
| Drugi element sukcesu: uwzględnienie determinant zmiany zachowania lub działania | 102 | Przykłady interwencji z zastosowaniem modelu przekonań zdrowotnych | 115 |
| Trzeci element sukcesu: wykorzystanie teorii i dowodów | 102 | Przypadek Alicji: wykorzystanie modelu przekonań zdrowotnych jako narzędzia | 119 |
| Czwarty element sukcesu: uwzględnienie wielu poziomów oraz długotrwałe i intensywne interwencje | 102 | Teoria planowanego zachowania/ uzasadnionego działania | 120 |
| Piąty element sukcesu: zaprojektowanie odpowiednich strategii i aktywności | 103 | Zachowanie | 121 |
| Pytania i zadania | 103 | Intencja behawioralna | 122 |
| Bibliografia | 103 | Postawy | 123 |
| 4. Zwiększanie świadomości oraz wzmacnianie upodmiotowienia i motywacji do zmiany zachowania i podjęcia działania | 107 | Sprzeczne postawy: ambiwalencja | 124 |
| Przegląd zagadnień | 107 | Postrzegane normy (presja społeczna) | 124 |
| Plan rozdziału | 107 | Postrzegana kontrola behawioralna | 125 |
| Cele uczenia się | 107 | Związek między intencją behawioralną a zachowaniem | 125 |
| Edukacja żywieniowa a zwiększanie motywacji i poczucia upodmiotowienia: akcent na to, dlaczego warto podjąć działanie | 108 | Rozszerzenia teorii planowanego zachowania/uzasadnionego działania | 126 |
| | | Rozszerzenia teorii planowanego zachowania: nacisk na dodatkowe przekonania | 126 |
| | | Rozszerzenia teorii planowanego zachowania: nacisk na uczucia i emocje | 127 |
| | | Od „chciałbym” do „będę”: znaczenie intencji implementacji (plany działania) | 129 |
| | | Nawyk | 129 |
| | | Jak zrozumieć Jasona i jego przyjaciół | 129 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Dowody z badań i interwencji potwierdzające teorię planowanego zachowania | 129 | 5. Ułatwianie uzyskania zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działania | 150 |
| Inne motywatory zmiany wyborów pokarmu i zachowań żywieniowych | 132 | Przegląd zagadnień | 150 |
| Osobiste znaczenia nadawane jedzeniu | 132 | Plan rozdziału | 150 |
| Istota teorii planowanego zachowania | 133 | Cele uczenia się | 150 |
| Zastosowanie teorii planowanego zachowania w edukacji żywieniowej dla zwiększenia motywacji i aktywizacji odbiorców | 133 | Edukacja żywieniowa a ułatwianie zmiany zachowania: akcent na to, jak podjąć działanie | 151 |
| Projektowanie komunikatów dotyczących przekonań i postaw wobec podjęcia działania | 133 | Niwelowanie luki między intencją a działaniem: edukatorzy żywieniowi w roli coachów | 151 |
| Wzmacnianie pozytywnych postaw i uczuć | 134 | Rozumienie determinant działania i strategii zmiany zachowania | 151 |
| Badanie norm i oczekiwań społecznych | 135 | Teoria społeczno-poznawcza | 151 |
| Identyfikacja norm osobistych i moralnych | 135 | Determinanty osobiste: akcent na sprawstwo i upodmiotowienie ludzi | 154 |
| Zwiększanie poczucia własnej skuteczności i kontroli: pokonywanie barier i trudności | 135 | Determinanty związane z zachowaniem | 157 |
| Badanie przekonań dotyczących własnego Ja | 135 | Czynniki środowiskowe | 159 |
| Rozpoznawanie własnych nawyków, schematów i tradycji kulturowych | 136 | Dowody z badań i interwencji | 161 |
| Podejmowanie decyzji i przewyższanie ambiwalencji | 136 | Przykłady z nowych mediów | 164 |
| Przypadek Marii: zastosowanie teorii planowanego zachowania w edukacji żywieniowej | 136 | Istota teorii społeczno-poznawczej | 164 |
| Teoria samostanowienia | 139 | Zastosowanie teorii społeczno-poznawczej w edukacji żywieniowej w celu ułatwienia zmiany zachowania | 166 |
| Komponenty teorii | 139 | Oczekiwania dotyczące efektów | 166 |
| Badania i interwencje z zastosowaniem teorii samostanowienia | 141 | Potencjał behawioralny: zwiększanie wiedzy związanej z żywnością i żywieniem oraz umiejętności poznawczych | 168 |
| Główne tezy teorii samostanowienia | 142 | Rozwijanie umiejętności behawioralnych w zakresie żywności i żywienia oraz zwiększanie poczucia własnej skuteczności | 168 |
| Zastosowanie teorii samostanowienia w edukacji żywieniowej dla zwiększenia motywacji i aktywizacji odbiorców | 142 | Wykorzystanie nowych mediów w celu upodmiotowienia odbiorców | 169 |
| Podsumowanie | 143 | Formułowanie celów działania | 169 |
| Model przekonań zdrowotnych | 143 | Podtrzymywanie zmiany | 170 |
| Teoria planowanego zachowania/ uzasadnionego działania i jej rozszerzenia | 143 | Wsparcie środowiskowe dla zmiany | 170 |
| Teoria samostanowienia | 144 | Przypadek Raya: zastosowanie teorii społeczno-poznawczej w edukacji żywieniowej | 172 |
| Wnioski | 144 | Modele samoregulacji: akcent na planowanie i poczucie własnej skuteczności | 175 |
| Pytania i zadania | 144 | Powiązane konstrukty: samoregulacja, nasilona kontrola i funkcja wykonawcza | 176 |
| Bibliografia | 146 | Procesualny model zachowań zdrowotnych | 176 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Teoria ugruntowana: osobiste polityki żywnościowe | 179 | Podstawy teoretyczne edukacji żywieniowej w rodzinie: przykład Marii | 205 |
| Model transteoretyczny i konstrukt etapów zmiany | 180 | Sieci społeczne i wsparcie społeczne | 205 |
| Konstrukt etapów zmiany | 180 | Przydatne strategie angażowania interpersonalnego środowiska społecznego | 206 |
| Determinanty zmiany | 182 | Wsparcie społeczne na przykładzie Marii i Alicji | 207 |
| Procesy zmiany | 183 | Siedliska środowiskowe: strategie zmiany na poziomie organizacyjnym | 208 |
| Procesy zmiany na różnych etapach | 184 | Strategie dla siedlisk szkolnych | 208 |
| Przykłady badań i interwencji | 185 | Strategie przydatne w miejscach pracy | 210 |
| Istota modelu transteoretycznego | 186 | Siedliska środowiskowe: działania na rzecz zmiany na poziomie społeczności | 215 |
| Zastosowanie modelu transteoretycznego w edukacji żywieniowej | 188 | Budowanie partnerstwa i nawiązywanie współpracy | 215 |
| Podsumowanie | 188 | Budowanie potencjału społeczności | 217 |
| Edukacja żywieniowa jako <i>coaching</i> | 188 | Interwencje na poziomie społeczności | 219 |
| Teoria społeczno-poznawcza | 189 | Zabudowa/infrastruktura środowiska: lokalne supermarkety i życzliwość dla pieszych | 221 |
| Modele samoregulacji | 189 | Sektory wpływu: działania na rzecz zmiany polityki i systemów | 221 |
| Model transteoretyczny | 189 | Związek między edukacją, zmianą środowiskową, polityką i systemami | 221 |
| Ogólny nacisk na ułatwianie zmiany zachowania i podjęcia działania | 189 | Interwencje w obszarze polityki: co się sprawdza? | 222 |
| Pytania i zadania | 190 | Działania na rzecz zmiany polityki i zmian systemowych na poziomie organizacyjnym | 222 |
| Bibliografia | 191 | Działania na rzecz zmiany polityki i zmian systemowych na poziomie społeczności i miasta | 224 |
| 6. Promowanie wsparcia środowiskowego dla zmiany zachowania | 195 | Polityka publiczna | 225 |
| Przegląd zagadnień | 195 | Model logiczny w planowaniu edukacji żywieniowej | 226 |
| Plan rozdziału | 195 | Podsumowanie | 227 |
| Cele uczenia się | 195 | Strategie edukacji żywieniowej ukierunkowane na środowisko społeczne na poziomie interpersonalnym | 230 |
| Wsparcie środowiskowe ułatwiające dokonywanie prozdrowotnych wyborów | 196 | Strategie edukacji żywieniowej ukierunkowane na zmianę polityki i zmiany systemowe w siedliskach środowiskowych | 230 |
| Definicje terminów | 196 | Wybór prozdrowotny powinien być łatwy | 231 |
| Podejście społeczno-ekologiczne | 198 | Pytania i zadania | 231 |
| Zastosowanie modelu społeczno-ekologicznego do oceny i projektowania interwencji: międzynarodowy program <i>Pro Children Project</i> (projekt na rzecz dzieci) | 199 | Bibliografia | 232 |
| Projektowanie interwencji z zastosowaniem teorii z modelu społeczno-ekologicznego: program <i>Just for You</i> (właśnie dla ciebie) dla kobiet o niskich dochodach w pierwszym roku po urodzeniu dziecka | 200 | | |
| Zmiana środowiska społecznego na poziomie interpersonalnym: rodzina, rówieśnicy i sieci społeczne | 201 | | |
| Rodziny | 202 | | |

Część II Wykorzystanie badań i teorii w praktyce: procedura projektowania edukacji żywieniowej osadzonej w teorii – krok po kroku 237

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 7. Krok 1: Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania na podstawie oceny problemów i zachowań uczestników | 239 | Czego możesz się dowiedzieć na temat problemów i zachowań uczestników twoich zajęć z ogólnodostępnych źródeł? | 254 |
| Przegląd zagadnień | 239 | Czego możesz się dowiedzieć na temat problemów uczestników z ogólnodostępnych źródeł? | 254 |
| Plan rozdziału | 239 | Czego możesz się dowiedzieć na temat zachowań uczestników z ogólnodostępnych źródeł? | 256 |
| Cele uczenia się | 240 | Czego możesz się dowiedzieć na temat problemów i zachowań konkretnej grupy uczestników? | 257 |
| Znaczenie usystematyzowanego procesu w projektowaniu skutecznej edukacji żywieniowej | 240 | Czego możesz się dowiedzieć o problemach od konkretnej grupy? | 257 |
| Procedura DESIGN edukacji żywieniowej dla skutecznej edukacji żywieniowej | 241 | Nadaj problemom priorytety | 258 |
| Procedura DESIGN edukacji żywieniowej rozumiana jako COACHING | 241 | Czego możesz się dowiedzieć na temat zachowań konkretnej grupy? | 258 |
| Zarys procedury DESIGN w planowaniu edukacji żywieniowej osadzonej w teorii | 241 | Określanie priorytetowych zachowań i praktyk: kryteria | 259 |
| Proces i model dbałości o żywienie | 243 | Wybierz docelową zmianę zachowania dla grupy uczestników | 262 |
| Definiowanie terminów | 243 | Arkusze do wyboru priorytetowych zachowań, działań i praktyk | 263 |
| Wykorzystanie procedury DESIGN edukacji żywieniowej do planowania aktywności i wsparcia środowiskowego | 245 | Docelowa zmiana zachowania: na ile jest ono specyficzne? | 263 |
| Projektowanie bezpośrednich i pośrednich działań edukacyjnych | 245 | Docelowa zmiana zachowania <i>versus</i> cele behawioralne | 265 |
| Projektowanie środowiskowych działań wspierających | 246 | Docelowa zmiana zachowania <i>versus</i> cele edukacyjne | 265 |
| Projektowanie interwencji edukacyjnych i zapewniających wsparcie środowiskowe | 246 | Docelowa zmiana zachowania osiągalna w krótkim i długim czasie | 265 |
| Arkusze i zeszyt ćwiczeń | 246 | Docelowa zmiana zachowania może służyć szerszym celom związanym z wartościami | 265 |
| Studium przypadku: jak procedura DESIGN przekłada teorię i badania na praktykę w każdym kroku | 247 | Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce | 266 |
| Szczegółowy opis procedury DESIGN | 248 | Uczniowie podejmą zachowania pozwalające zbilansować energię i poprawić zdrowie | 267 |
| Krok 1. Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania dla danej grupy na podstawie oceny problemów i zachowań uczestników | 252 | Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 1: Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania” | 267 |
| „Tematy” <i>versus</i> „koncentracja na zachowaniach” jako podstawy edukacji żywieniowej | 252 | Pytania i zadania | 268 |
| Dlaczego przeprowadzanie oceny w twojej grupie jest niezbędne | 252 | Bibliografia | 268 |
| Włączanie uczestników zwiększa ich motywację i upodmiotowienie oraz skuteczność programu | 253 | | |
| Kim są uczestnicy twoich zajęć? | 253 | | |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Krok 1. Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania i celu(ów) działań | 270 | Teoria w kontekście społeczno-kulturowym | 294 |
| 8. Krok 2: Eksploracja determinant zmiany zachowania stanowiącej cel interwencji | 275 | Teorie szczególnie przydatne dla motywowania uczestników | 295 |
| Przegląd zagadnień | 275 | Teorie szczególnie użyteczne do rozwijania (facylitacji) zdolności do podjęcia działań | 295 |
| Plan rozdziału | 275 | Teorie przydatne w motywowaniu uczestników i w kształtowaniu umiejętności potrzebnych do podjęcia działania | 296 |
| Cele uczenia się | 275 | Determinanty wspólne dla wielu teorii | 296 |
| Poznanie uczestników programu i ich środowisk | 276 | Przykłady modeli łączących determinanty z głównych teorii | 297 |
| Badanie społecznego i kulturowego kontekstu uczestników twoich zajęć | 277 | Wybór lub konstruowanie modelu teoretycznego dla twojej interwencji | 298 |
| Badanie istotnych indywidualnych i społecznych mocnych stron i atutów | 277 | Całościowe ramy teoretyczne łączące determinanty i teorię w praktykę edukacji żywieniowej | 300 |
| Badanie psychospołecznych determinant zmiany zachowania | 278 | Wyjaśnienie filozofii edukacyjnej zajęć lub interwencji | 302 |
| Teoria dostarcza wskazówek | 279 | Pomaganie i edukowanie: kto jest odpowiedzialny za problem, kto za rozwiązanie? | 302 |
| Badanie potencjalnych czynników motywujących do zmiany zachowania | 279 | Dodatkowe rozważania | 305 |
| Badanie potencjalnych czynników ułatwiających zmianę zachowania | 282 | Przełożenie przyjętej w interwencji perspektywy na sposób przekazywania treści dotyczących żywności i żywienia | 306 |
| Metody badania potencjalnych psychospołecznych determinant zmiany zachowania | 283 | Wyjaśnienie zastosowanego w interwencji spojrzenia na wykorzystanie zasobów edukacyjnych z różnych źródeł | 307 |
| Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce – Krok 2 | 284 | Rozważenie twoich potrzeb i podejścia jako edukatora żywieniowego | 308 |
| Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 2: Eksploracja determinant zmiany” | 286 | Wnioski | 308 |
| Determinanty zmiany jako most między teorią a praktyką edukacji żywieniowej | 288 | Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce | 310 |
| Pytania i zadania | 288 | Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 3: Selekcja teorii i wyjaśnienie filozofii interwencji” | 311 |
| Bibliografia | 288 | Pytania i zadania | 311 |
| Krok 2: Eksploracja determinant zmiany zachowania lub podjęcia działań | 289 | Bibliografia | 311 |
| 9. Krok 3: Selekcja teorii i wyjaśnienie filozofii interwencji | 292 | Krok 3. Selekcja teorii i wyjaśnienie filozofii interwencji | 313 |
| Przegląd zagadnień | 292 | | |
| Plan rozdziału | 292 | | |
| Cele uczenia się | 292 | | |
| Wprowadzenie: planowanie wstępne | 293 | | |
| Wybór teorii lub tworzenie odpowiedniego modelu | 294 | | |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| 10. Krok 4: Identyfikacja celów – przełożenie teorii behawioralnej na cele edukacyjne | 315 | Przełożenie teorii behawioralnej na praktykę edukacyjną: determinanty, strategie zmiany zachowania, aktywności edukacyjne i plany edukacyjne | 339 |
| Przegląd zagadnień | 315 | Wyjaśnienie terminów | 340 |
| Plan rozdziału | 315 | Zależności między strategiami zmiany zachowania a determinantami i zmianą zachowania | 340 |
| Cele uczenia się | 315 | Selekcja strategii zmiany zachowania | 340 |
| Przełożenie teorii behawioralnej na działania za pośrednictwem celów | 316 | Relacja między strategiami zmiany zachowania i aktywnościami edukacyjnymi | 341 |
| Sformułowanie celów edukacyjnych odnoszących się do determinant docelowej zmiany zachowania | 318 | Pozyskanie zainteresowania i zaangażowania odbiorców | 342 |
| Cele edukacyjne nawiązujące do determinant z teorii | 318 | Informacje versus doświadczenia edukacyjne | 342 |
| Rozważania podczas formułowania celów edukacyjnych | 318 | Tworzenie możliwości aktywnego udziału i uczenia się | 343 |
| Ogólne cele edukacyjne | 319 | Wykorzystanie strategii zmiany zachowań do opracowania aktywności edukacyjnych wzmacniających motywację do zmiany zachowania | 344 |
| Konkretne cele edukacyjne | 319 | Podsumowanie strategii zmiany zachowania i aktywności edukacyjnych | 344 |
| Jak zadbać o to, aby cele edukacyjne angażowały myśli, uczucia i działania uczestników? | 322 | Strategie zmiany zachowania i aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: postrzeganie ryzyka | 347 |
| Formułowanie celów edukacyjnych odzwierciedlających pożądaną złożoność uczenia się | 322 | Strategie zmiany zachowań i aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: pozytywne oczekiwania dotyczące efektów lub postrzegane korzyści | 349 |
| Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce | 331 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznych determinant: postrzegane bariery i poczucie własnej skuteczności | 351 |
| Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 4: Identyfikacja ogólnych celów edukacyjnych” | 331 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: postawy afektywne/emocje | 354 |
| Pytania i zadania | 332 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: preferencje pokarmowe | 355 |
| Bibliografia | 332 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznych determinant: normy społeczne i deskryptywne | 355 |
| Krok 4: identyfikacja ogólnych celów edukacyjnych | 333 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: przekonania dotyczące własnego Ja | 356 |
| 11. Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych – nacisk na wzmacnianie motywacji do zmiany zachowania i podjęcia działań | 335 | | |
| Przegląd zagadnień | 335 | | |
| Plan rozdziału | 335 | | |
| Cele uczenia się | 335 | | |
| Układ odniesienia dla opracowania aktywności w edukacji żywieniowej opartej na teorii | 336 | | |
| Uczestnicy z niskimi dochodami | 339 | | |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: nawyki i rutyny | 357 | Ostateczny plan edukacyjny: opracowanie planu edukacyjnego w postaci narracyjno-dydaktycznej | 371 |
| Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: intencje behawioralne | 358 | do przeprowadzenia zajęć | 373 |
| Wykorzystanie determinant i strategii zmiany zachowania do opracowania praktycznych aktywności edukacyjnych: <i>Program Food, Health & Choices</i> | 361 | Pilotaż planu edukacyjnego | 373 |
| Organizowanie i ustalanie sekwencji aktywności edukacyjnych (4E): plan edukacyjny lub plan zajęć | 364 | Plany edukacyjne w praktyce | 373 |
| Ustalanie sekwencji działań dydaktycznych (4E) | 364 | Pytania i zadania | 373 |
| Tworzenie sekwencji według etapów zmiany modelu transteoretycznego | 367 | Bibliografia | 374 |
| Zbadanie innych cech uczestników i rozważania na temat zasobów dostępnych podczas interwencji | 367 | Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych | 376 |
| Identyfikacja ważnych cech uczestników | 367 | 12. Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych – nacisk na rozwijanie zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działań | 381 |
| Rozważania praktyczne i zasoby do wykorzystania podczas interwencji | 367 | Przegląd zagadnień | 381 |
| Tworzenie planu edukacyjnego: podstawy | 368 | Plan rozdziału | 381 |
| Tworzenie konspektu każdego zajęcia – zacznij od matrycy planowania | 368 | Cele uczenia się | 381 |
| Opracowanie ostatecznego planu/ów edukacyjnego/ych: plan gotowy do użycia w twojej grupie | 369 | Rozwijanie zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działań: przegląd | 382 |
| Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce | 369 | Przełożenie teorii behawioralnej na praktykę edukacyjną: determinanty, strategie zmiany zachowania i aktywności edukacyjne | 384 |
| Tytuł zajęć, docelowa zmiana zachowania i ogólne cele edukacyjne | 370 | Zwiększanie wiedzy i umiejętności związanych z żywnością i żywieniem: wzmacnianie potencjału behawioralnego | 387 |
| Plan edukacyjny: wykorzystanie narzędzia planowania – matrycy – do stworzenia planu zajęć | 370 | Strategie zmiany zachowania i aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: wiedza i umiejętności poznawcze | 388 |
| Ostateczny plan edukacyjny: opracowanie planu w postaci narracyjno-dydaktycznej do przeprowadzenia zajęć | 370 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: umiejętności afektywne | 390 |
| Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych” | 371 | Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: umiejętności behawioralne | 392 |
| Tytuł zajęć, docelowa zmiana zachowania i ogólne cele edukacyjne | 371 | Wzmacnianie procesów samoregulacji (samokierowania zmianą) i osobistego sprawstwa | 393 |
| Wykorzystanie narzędzia planowania – matrycy – do stworzenia planu edukacyjnego | 371 | Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce – Krok 5 | 406 |
| | | Tytuł zajęć, docelowa zmiana zachowania i ogólne cele edukacyjne | 406 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Plan edukacyjny: wykorzystanie narzędzia planowania – matrycy do zaprojektowania zajęć | 407 | Ewaluacja efektów dla docelowej zmiany zachowania: efekty osiągalne w średnim okresie | 425 |
| Plan edukacyjny: opracowanie konkretnego planu do przeprowadzenia zajęć | 407 | Projektowanie narzędzi behawioralnych właściwych poznawczo i motywujących | 430 |
| Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej – wypełnienie arkusza „Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych” z naciskiem na podjęcie działań | 407 | Ewaluacja efektów za pomocą wskaźników fizjologicznych: efekty osiągalne w długim okresie | 432 |
| Tytuł sesji, docelowa zmiana zachowania i ogólne cele edukacyjne | 407 | Wybór lub tworzenie narzędzi ewaluacji dla twojej interwencji | 432 |
| Tworzenie sekwencji aktywności jest ważne: 4E | 407 | Projektowanie narzędzi do ewaluacji behawioralnej dla odbiorców o niskim poziomie alfabetyzmu | 435 |
| Plan edukacyjny: wykorzystanie narzędzia planowania – matrycy – do tworzenia konspektu zajęć | 408 | Konstruowanie właściwego planu ewaluacji do pomiaru efektów i wpływów | 439 |
| Konkretny plan edukacyjny do przeprowadzenia zajęć | 408 | Prowadzenie ewaluacji zgodnie z zasadami etyki: świadoma zgoda | 440 |
| Pilotaż planu edukacyjnego | 409 | Planowanie ewaluacji procesu | 440 |
| Plany edukacyjne w praktyce | 409 | Ewaluacja procesu w celu zrozumienia implementacji interwencji | 441 |
| Pytania i zadania | 409 | Dane z ewaluacji procesu służą zrozumieniu powiązań między implementacją a efektami | 442 |
| Bibliografia | 410 | Wykorzystanie danych dotyczących procesu | 443 |
| Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych | 412 | Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce – Krok 6 | 444 |
| 13. Krok 6: Nakreślenie planu ewaluacji | 416 | Ewaluacja efektu | 444 |
| Przegląd zagadnień | 416 | Ewaluacja procesu | 444 |
| Plan rozdziału | 416 | Twoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 6: Nakreślenie planu ewaluacji” | 445 |
| Cele uczenia się | 416 | Pytania i zadania | 445 |
| Wprowadzenie: po co ewaluacja? | 417 | Bibliografia | 445 |
| Co należy poddać ewaluacji? Rodzaje ewaluacji | 418 | Krok 6. Nakreślenie planu ewaluacji | 448 |
| Ewaluacja formatywna albo pilotaż | 418 | Procedura DESIGN edukacji żywieniowej | 451 |
| Ewaluacja efektów: efekty krótko-, średnio- i długoterminowe | 419 | Krok 1. Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania i celu/ów działań | 452 |
| Ewaluacja procesu | 421 | Krok 2. Eksploracja determinant zmiany zachowania lub podjęcia działań | 455 |
| Łączenie planu ewaluacji z projektowaniem interwencji | 421 | Krok 3. Selekcja teorii i wyjaśnienie filozofii interwencji | 458 |
| Planowanie ewaluacji efektów | 421 | | |
| Doprecyzowanie efektów, które będą podlegały ewaluacji | 422 | | |
| Określenie metod zbierania danych i narzędzi do pomiaru efektów | 422 | | |
| Ewaluacja efektów dla determinant zmiany: efekty osiągalne w krótkim okresie | 423 | | |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Krok 4. Identyfikacja ogólnych celów edukacyjnych | 460 | Krok 4: Identyfikacja celów wsparcia środowiskowego dla docelowej zmiany zachowania interwencji | 485 |
| Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych | 462 | Zapisanie ogólnych celów wsparcia środowiskowego: na przykładzie studium przypadku | 485 |
| Plan edukacyjny dla dodatkowych zajęć | 466 | Zapisanie celów specyficznych dla każdego poziomu lub sektora | 485 |
| Krok 6. Nakreślenie planu ewaluacji | 469 | Krok 5: Generowanie planów zwiększenia interpersonalnego wsparcia społecznego | 488 |
| 14. Wykorzystanie procedury DESIGN do promowania wsparcia środowiskowego dla zmiany zachowania i podjęcia działań | 472 | Wzmacnianie wsparcia ze strony istniejących sieci | 488 |
| Przegląd zagadnień | 472 | Tworzenie nowych sieci społecznych wspierających zmianę | 489 |
| Plan rozdziału | 472 | Tworzenie informacyjnego wsparcia dla behawioralnych celów programu | 491 |
| Cele uczenia się | 473 | Krok 5: Generowanie planów aktywności w zakresie polityk, systemów i środowiska żywnościowego na poziomie instytucji i społeczności | 491 |
| Wprowadzenie: promowanie społecznego, politycznego i środowiskowego wsparcia dla docelowej zmiany zachowania będącej przedmiotem interwencji | 473 | Aktywności w zakresie polityki żywnościowej, systemów i środowiska w szkołach | 491 |
| Krok 1: Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania dla danej grupy na podstawie oceny problemów i zachowań | 475 | Działania w zakresie polityk, systemów i środowiska żywnościowego w miejscu pracy | 493 |
| Kim są uczestnicy twoich zajęć? | 476 | Działania w zakresie polityk, systemów i środowiska żywnościowego w społecznościach | 493 |
| Czego możesz się dowiedzieć na temat problemów i zachowań uczestników twoich zajęć z ogólnie dostępnych źródeł? | 476 | Projektowanie działań na poziomie społeczności | 494 |
| Czego możesz się dowiedzieć na temat problemów i zachowań twojej konkretnej grupy odbiorców? | 476 | Krok 5: Generowanie planu sekwencji wdrożenia | 497 |
| Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania dla twoich odbiorców | 476 | Studium przypadku jako przykład planu zawierającego sekwencję działań | 497 |
| Krok 2: Eksploracja możliwości wsparcia środowiskowego dla docelowej zmiany zachowania | 477 | Krok 6: Nakreślenie planu ewaluacji | 499 |
| Interpersonalne środowisko społeczne | 477 | Ewaluacja wsparcia społecznego na poziomie interpersonalnym | 499 |
| Siedliska środowiskowe: wsparcie z poziomu instytucji i społeczności | 477 | Ewaluacja wsparcia w zakresie polityk, systemów i środowiska na wielu poziomach | 499 |
| Sektory wpływu: polityka, struktury społeczne i systemy | 478 | Podsumowanie | 502 |
| Metody analizowania polityk, systemów i środowiska | 479 | Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce | 503 |
| Krok 3: Selekcja komponentów interwencji i właściwej teorii | 479 | Twoja kolej: wypełnienie arkuszy dla sześciu kroków procedury DESIGN – koncentracja na wsparciu społecznym, wsparciu w zakresie polityk, systemów i środowiska | 506 |
| Wybór liczby i rodzaju komponentów | 480 | | |
| Wybór właściwych teorii i podejść promowania działań obejmujących wsparcie społeczne w zakresie polityk, systemów i środowiska | 482 | | |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Pytania i zadania | 506 | Krok 6. Nakreślenie planu ewaluacji | 517 |
| Bibliografia | 507 | Procedura DESIGN edukacji żywieniowej dla działań związanych ze wsparciem środowiskowym | 520 |
| Procedura DESIGN edukacji żywieniowej dla działań związanych ze wsparciem środowiskowym | 508 | Krok 1. Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania i celu/ów działań | 521 |
| Krok 1. Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania i celu/ów działań | 509 | Krok 2. Eksploracja środowiskowych determinant zmiany | 522 |
| Krok 2. Eksploracja środowiskowych determinant zmiany | 510 | Krok 3. Selekcja komponentów interwencji i odpowiedniej teorii | 524 |
| Krok 3. Selekcja komponentów interwencji i odpowiedniej teorii | 512 | Krok 4. Identyfikacja celów wsparcia środowiskowego | 526 |
| Krok 4. Identyfikacja celów wsparcia środowiskowego | 514 | Krok 5. Generowanie planów wsparcia środowiskowego | 527 |
| Krok 5. Generowanie planów wsparcia środowiskowego | 515 | Krok 6. Nakreślenie planu ewaluacji | 529 |

Część III Badania i teoria w działaniu: realizacja edukacji żywieniowej w praktyce

533

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 15. Skuteczna realizacja edukacji żywieniowej w grupach | 535 | Zrozumienie teorii projektowania dydaktycznego | 548 |
| Przegląd zagadnień | 535 | Stosowanie teorii projektowania dydaktycznego: cykl nauczania | 549 |
| Plan rozdziału | 535 | Tworzenie środowisk sprzyjających uczeniu się | 551 |
| Cele uczenia się | 535 | Dynamika grupy według Lewina | 551 |
| Podstawowe zasady skutecznej realizacji edukacji żywieniowej | 536 | Tworzenie bezpiecznych, sprzyjających zmianie środowisk uczenia się | 552 |
| Podstawowe zasady komunikowania się z grupą | 536 | Rozumienie dynamiki grupy w czasie zajęć z edukacji żywieniowej | 554 |
| Charakterystyka nadawcy | 538 | Metody kształcenia: praktyczne sposoby aktywizowania uczenia się i wzmacniania zmiany zachowania | 556 |
| Charakterystyka informacji | 539 | Metody kształcenia służące wdrażaniu doświadczeń edukacyjnych | 556 |
| Charakterystyka odbiorców (audytorium) | 541 | Prowadzenie zajęć grupowych: od planu do realizacji | 560 |
| Komunikacja w kontekście społecznym | 542 | Otwarcie | 560 |
| Zrozumienie i zastosowanie teorii uczenia się: podejścia do uczenia się i style uczenia się | 544 | Zajęcia | 560 |
| Zrozumienie teorii uczenia się | 544 | Zakończenie: zamknięcie i planowanie działania | 563 |
| Implikacje dla podejść do uczenia się: aktywne uczenie się i uczenie się we współpracy | 545 | Współprowadzenie zajęć grupowych | 563 |
| Zrozumienie stylów uczenia się: model Kolba | 545 | | |
| Zrozumienie i stosowanie teorii projektowania dydaktycznego | 548 | | |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Studium przypadku ilustrujące połączenie psychospołecznej teorii zmiany zachowania, teorii uczenia się i teorii projektowania dydaktycznego/nauczania | 566 | Wykorzystywanie nowych technologii | 605 |
| Warsztaty w edukacji żywieniowej | 566 | Urządzenia | 605 |
| Podsumowanie | 566 | Narzędzia | 606 |
| Pytania i zadania | 567 | Przekaz zindywidualizowany | 609 |
| Bibliografia | 567 | Zaawansowane technologie a młodzież | 610 |
| 16. Środki dydaktyczne i inne kanały dla edukacji żywieniowej | 570 | Podsumowanie | 610 |
| Przegląd zagadnień | 570 | Pytania i zadania | 611 |
| Plan rozdziału | 570 | Bibliografia | 611 |
| Cele uczenia się | 570 | 17. Praca z osobami w różnym wieku, z różnych kultur i o różnym poziomie alfabetyzmu | 615 |
| Wprowadzenie | 571 | Przegląd zagadnień | 615 |
| Wykorzystywanie pomocy wizualnych i prezentacji ustnych podczas zajęć grupowych | 571 | Plan rozdziału | 615 |
| Rodzaje pomocy wizualnych | 572 | Cele uczenia się | 615 |
| Zasady projektowania pomocy wizualnych | 575 | Wprowadzenie | 616 |
| Wytyczne do stosowania pomocy wizualnych w czasie zajęć z grupą | 577 | Praca z dziećmi i młodzieżą | 616 |
| Opracowanie i wykorzystywanie materiałów pisanych | 578 | Dziecko w wieku przedszkolnym | 616 |
| Planowanie materiału drukowanego | 579 | Średnie dzieciństwo i adolescencja | 621 |
| Tworzenie motywujących i skutecznych materiałów drukowanych | 580 | Myślenie, obawy i zachowania nastolatków związane z żywnością, żywieniem i zdrowiem | 623 |
| Aktywności edukacyjne z wykorzystaniem innych kanałów | 583 | Metody edukacji żywieniowej starszych dzieci i młodzieży | 626 |
| Planowanie aktywności | 583 | Uczący się dorośli | 629 |
| Wskazówki dla edukacji żywieniowej z wykorzystaniem różnych kanałów | 584 | Charakterystyka uczących się dorosłych | 630 |
| Wykorzystanie środków masowego przekazu i marketingu społecznego | 591 | Etap życia i role | 631 |
| Informacyjne kampanie żywieniowe w środkach masowego przekazu | 591 | Metody edukacji żywieniowej dorosłych: nadawanie znaczenia uczeniu się | 634 |
| Marketing społeczny | 591 | Facylitowany dialog grupowy jako narzędzie edukacyjne | 636 |
| Projektowanie działań marketingu społecznego | 597 | Praca z grupami zróżnicowanymi kulturowo | 639 |
| Wdrażanie działań marketingu społecznego | 599 | Wrażliwość kulturowa i kompetencja kulturowa edukatorów żywieniowych | 640 |
| Porównywanie marketingu społecznego i edukacji żywieniowej | 602 | Zasady projektowania i metody realizacji edukacji żywieniowej w grupach zróżnicowanych kulturowo | 642 |
| | | Strategie opracowania i realizacji wrażliwych kulturowo interwencji skierowanych do grup Afroamerykanów | 644 |
| | | Strategie opracowania i realizacji wrażliwych kulturowo interwencji skierowanych do odbiorców hiszpańskich/latynoskich | 645 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Odbiorcy z niskim poziomem alfabetyzmu | 648 | Etyka w edukacji żywieniowej: zachowanie wiarygodności | 667 |
| Metody edukacji żywieniowej dostosowane do potrzeb osób z niskim poziomem alfabetyzmu | 649 | Sponsorowanie programów edukacji żywieniowej i działań zawodowych | 667 |
| Materiały wizualne dla odbiorców z niskim poziomem alfabetyzmu: przykład z programu MyPlate | 653 | Konflikt interesów | 668 |
| Grupy różniące się związanymi z żywieniem czynnikami stylu życia | 654 | Udział w koalicjach społecznościowych | 669 |
| Podsumowanie | 655 | Rady do spraw polityki żywnościowej | 669 |
| Pytania i zadania | 656 | Lokalna polityka <i>wellness</i> | 669 |
| Bibliografia | 656 | Sieci edukacji żywieniowej | 670 |
| 18. Edukatorzy żywieniowi jako agenci zmiany w środowisku | 661 | Koalicje społecznościowe | 670 |
| Przegląd zagadnień | 661 | Orędownictwo na rzecz żywienia i edukacji żywieniowej | 670 |
| Plan rozdziału | 661 | Komunikaty pisemne | 670 |
| Cele uczenia się | 661 | Dowody, wysłuchania i fora | 671 |
| Wprowadzenie | 662 | Pomoc w kształtowaniu prawa | 671 |
| Znajomość badań i najlepszych praktyk w dziedzinie edukacji żywieniowej | 662 | Edukacja osób odpowiedzialnych za tworzenie polityki w rządzie | 673 |
| Udział w rozwoju zawodu | 664 | Po co edukować wybieralnych urzędników w rządzie? | 673 |
| Kim oni są | 665 | Kim są wybieralni urzędnicy? | 673 |
| Poznajcie się nawzajem | 665 | Poznajcie się nawzajem | 673 |
| Słownik | 677 | Nie zrobisz wszystkiego, ale możesz zrobić coś | 674 |
| | | Pytania i zadania | 676 |
| | | Bibliografia | 676 |