

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	4. Zwiększanie świadomości oraz wzmacnianie upodmiotowienia i motywacji do zmiany zachowania i podjęcia działania	107
2. Determinanty wyborów pokarmowych i zmian sposobu żywienia: implikacje dla edukacji żywieniowej	33	5. Ułatwianie uzyskania zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działania	150
3. Przegląd zagadnień dotyczących edukacji żywieniowej: pomoc w zdobyciu motywacji, umiejętności i wsparcia dla zmian zachowania	65	6. Promowanie wsparcia środowiskowego dla zmiany zachowania	195

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	11. Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych – nacisk na wzmacnianie motywacji do zmiany zachowania i podjęcia działań	335
8. Krok 2: Eksploracja determinant zmiany zachowania stanowiącej cel interwencji	275	12. Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych – nacisk na rozwijanie zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działań	381
9. Krok 3: Selekcja teorii i wyjaśnienie filozofii interwencji	292	13. Krok 6: Nakreślenie planu ewaluacji	416
10. Krok 4: Identyfikacja celów – przełożenie teorii behawioralnej na cele edukacyjne	315	14. Wykorzystanie procedury DESIGN do promowania wsparcia środowiskowego dla zmiany zachowania i podjęcia działań	472

**Część III Badania i teoria w działaniu: realizacja edukacji
żywnieniowej w praktyce**

533

15. Skuteczna realizacja edukacji żywnieniowej w grupach	535	17. Praca z osobami w różnym wieku, z różnych kultur i o różnym poziomie alfabetyzmu	615
16. Środki dydaktyczne i inne kanały dla edukacji żywnieniowej	570	18. Edukatorzy żywnieniowi jako agenci zmiany w środowisku	661
Słownik	677		

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

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

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: przewyżczenie 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
		Nawyki	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 jednemu	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	Czynnik środowiskowy	159
Rozpoznawanie własnych nawyków, schematów i tradycji kulturowych	136	Dowody z badań i interwencji	161
Podjęcie decyzji i przezwyciężanie 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 coaching	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 Pro Children Project (projekt na rzecz dzieci)	199	Bibliografia	232
Projektowanie interwencji z zastosowaniem teorii z modelu społeczno-ekologicznego: program Just for You (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 versus cele behawioralne	265
Projektowanie środowiskowych działań wspierających	246	Docelowa zmiana zachowania versus 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	Tvoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 1: Decyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania”	267
„Tematy” versus „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
Stadium przypadku: procedura DESIGN w praktyce – Krok 2	284	Rozważenie twoich potrzeb i podejścia jako edukatora żywieniowego	308
Tvoja 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	Tvoja 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 nawiązują 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
Tvoja 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 do przeprowadzenia zajęć	371
Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: intencje behawioralne	358	Pilotaż planu edukacyjnego	373
Wykorzystanie determinant i strategii zmiany zachowania do opracowania praktycznych aktywności edukacyjnych: Program Food, Health & Choices	361	Plany edukacyjne w praktyce	373
Organizowanie i ustalanie sekwencji aktywności edukacyjnych (4E): plan edukacyjny lub plan zajęć	364	Pytania i zadania	373
Ustalanie sekwencji działań dydaktycznych (4E)	364	Bibliografia	374
Tworzenie sekwencji według etapów zmiany modelu transteoretycznego	367	Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych	376
Zbadanie innych cech uczestników i rozważania na temat zasobów dostępnych podczas interwencji	367	12. Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych – nacisk na rozwijanie zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działań	381
Identyfikacja ważnych cech uczestników	367	Przegląd zagadnień	381
Rozważania praktyczne i zasoby do wykorzystania podczas interwencji	367	Plan rozdziału	381
Tworzenie planu edukacyjnego: podstawy	368	Cele uczenia się	381
Tworzenie konspektu każdego zajęcia – zacznij od matrycy planowania	368	Rozwijanie zdolności do zmiany zachowania i podjęcia działań: przegląd	382
Opracowanie ostatecznego planu/ów edukacyjnego/ych: plan gotowy do użycia w twojej grupie	369	Przełożenie teorii behawioralnej na praktykę edukacyjną: determinanty, strategie zmiany zachowania i aktywności edukacyjne	384
Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce	369	Zwiększanie wiedzy i umiejętności związanych z żywnością i żywieniem: wzmacnianie potencjału behawioralnego	387
Tytuł zajęć, docelowa zmiana zachowania i ogólne cele edukacyjne	370	Strategie zmiany zachowania i aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: wiedza i umiejętności poznawcze	388
Plan edukacyjny: wykorzystanie narzędzia planowania – matrycy – do stworzenia planu zajęć	370	Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: umiejętności afektywne	390
Ostateczny plan edukacyjny: opracowanie planu w postaci narracyjno-dydaktycznej do przeprowadzenia zajęć	370	Strategie zmiany zachowania i praktyczne aktywności edukacyjne dla teoretycznej determinanty: umiejętności behawioralne	392
Tvoja kolej na projektowanie edukacji żywieniowej: wypełnienie arkusza „Krok 5: Generowanie planów edukacyjnych”	371	Wzmacnianie procesów samoregulacji (samokierowania zmianą) i osobistego sprawstwa	393
Tytuł zajęć, docelowa zmiana zachowania i ogólne cele edukacyjne	371	Studium przypadku: procedura DESIGN w praktyce – Krok 5	406
Wykorzystanie narzędzia planowania – matrycy – do stworzenia planu edukacyjnego	371	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 arkusza 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
Wtyczne 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 dorosły	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
Porównanie 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	Radę do spraw polityki żywnościowej	669
Pytania i zadania	656	Lokalna polityka wellnes	669
Bibliografia	656	Sieci edukacji żywieniowej	670
18. Edukatorzy żywieniowi jako agenci zmiany w środowisku	661	Koalicje społecznościowe	670
Przegląd zagadnień	661	Oredownictwo 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