

SPIS TREŚCI

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
żywnościowej w praktyce**

533

15. Skuteczna realizacja edukacji żywnościowej 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 żywnościowej	570	18. Edukatorzy żywnościowi jako agenci zmiany w środowisku	661
Słownik	677		