



PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Książka *Edukacja żywieniowa: połączenie badań, teorii i praktyki* autorstwa Isobel R. Contento jest pierwszym wydanym w Polsce tak obszernym dziełem dotyczącym tego zagadnienia. Zawiera nowoczesne, całościowe podejście do edukacji żywieniowej z wykorzystaniem oryginalnej procedury projektowania tej edukacji zwanej procedurą DESIGN – złożonej z sześciu kroków: (1) **D**ecyzja o wyborze docelowej zmiany zachowania, (2) **E**ksploracja determinant zmiany, (3) **S**elekcja teorii i wyjaśnienie filozofii edukacji, (4) **I**dentyfikacja ogólnych celów edukacyjnych, (5) **G**enerowanie planów, (6) **N**akreślenie planu ewaluacji. To systemowe podejście zwiększa szansę na wysoką jakość i skuteczność edukacji żywieniowej.

Treść książki jest osadzona w koncepcji promocji zdrowia. Podkreślono w niej znaczenie uczestnictwa i upodmiotowienia ludzi i społeczności w różnych siedliskach. Szczegółowo opisano, jak projektować, wdrażać programy/interwencje edukacji żywieniowej i ewaluować ich rezultaty z wykorzystaniem wyników badań i odpowiednio dobranych teorii społeczno-psychologicznych, społeczno-ekologicznych i teorii projektowania dydaktycznego. Dostarczono konkretnych wskazówek dotyczących tego, jak motywować ludzi w różnym wieku, o zróżnicowanym statusie społeczno-ekonomicznym, z różnych grup kulturowych do dokonania korzystnych dla zdrowia zmian wybranych zachowań żywieniowych. Podano, jak ułatwiać im podjęcie działań w tym zakresie i jak zapewniać wsparcie społeczne dla tych działań na różnych poziomach.

Korzystanie z tego obszernego dzieła wymaga od czytelnika jego rzeczywistego studiowania, bardzo uważnego podążania za kolejnymi krokami procedury DESIGN, dogłębnego analizowania treści licznych arkuszy-wzorców do planowania własnej edukacji żywieniowej. Niektóre z prezentowanych w książce treści są kilkakrotnie powta-

rzane. Jest to zapewne świadomy i celowy zabieg Autorki, sprawdzony w jej wieloletniej pracy z osobami przygotowującymi się do zawodu edukatora żywieniowego, pozwalający utrwalić wiedzę.

Książka jest bogatym źródłem interdyscyplinarnej wiedzy z zakresu nauk o żywieniu, promocji zdrowia, psychologii, pedagogiki, zarządzania, technologii informacyjnych, marketingu, ekonomii. Jej ogromną zaletą jest przełożenie teorii i wyników badań na konkretne działania praktyczne. Ilustracją tego podejścia są opisy wielu programów i interwencji oraz studia przypadków. W książce zamieszczono wiele rycin, tabel, fotografii, ramek, bloków rozszerzających z przykładami edukacji żywieniowej w praktyce wzbogacających jej tekst główny.

Autorka adresuje swoje dzieło do edukatorów żywieniowych, którzy stanowią w Stanach Zjednoczonych odrębną grupę zawodową. Edukatorzy ci projektują i realizują różnorodne formy edukacji żywieniowej: zajęcia grupowe, aktywności edukacyjne za pomocą różnych kanałów i środków (także z wykorzystaniem nowych technologii), uczestniczą w realizacji kampanii społecznych z wykorzystaniem środków masowego przekazu i w działaniach z zakresu marketingu społecznego. W Polsce nie ma wprawdzie takiego zawodu, ale książka może być bardzo przydatna w kształceniu i w praktyce grup zawodowych związanych z żywnością i żywieniem: dietetyków, specjalistów do spraw dietytyki, specjalistów żywienia człowieka. Mogą z niej korzystać studenci na wydziałach nauk o zdrowiu oraz osoby zajmujące się ochroną i promocją zdrowia, edukacją zdrowotną, w tym zwłaszcza specjaliści do spraw promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej oraz specjaliści zdrowia publicznego. Procedura DESIGN może być wykorzystana w planowaniu programów dotyczących innych zachowań zdrowotnych.

■ Przedmowa do wydania polskiego

Wielodyscyplinarność wiedzy zawartej w książce stanowiła dla redaktorek naukowych (lekarz, psycholog, pedagog) dużą trudność w dostosowaniu tłumaczenia książki do terminologii przyjętej w Polsce, z zachowaniem wierności tekstu oryginału. Skorzystałyśmy z konsultacji i pomocy koleżeńskiej wielu ekspertów. Pomocy w zakresie terminologii i treści związanej z naukami o żywności i żywieniu udzieliła dr hab. Anna Kołtajtis-Dołowy (Wydział Nauk o Żywieniu SGGW). Wybrane fragmenty polskiej wersji tekstu konsultowały następujące osoby: prof. Ewa Czerniawska i dr hab. Przemysław Tomalski (Wydział Psychologii

UW), dr Karolina Krasuska (Ośrodek Studiów Amerykańskich UW), dr Barbara Jacennik (Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie), mgr Janina Hanna Zielińska (Centrum Kształcenia Nauczycieli Języków Obcych i Edukacji Europejskiej UW), mgr inż. Grażyna Gregorczyk (Ośrodek Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerów). Składamy im Wszystkim serdeczne podziękowania. Dziękujemy także mgr Magdalenie Plucie, redaktorce merytorycznej, za bardzo profesjonalną redakcję językową tekstu oraz wydawcy, mgr Aleksandrze Małek-Leśniewskiej, za koordynację pracy nad książką oraz jej wydaniem.

Prof. dr hab. n. med. Barbara Woynarowska

Prof. dr hab. n. hum. Nina Ogińska-Bulik

Dr n. hum. Magdalena Woynarowska-Sołdan

Wzrost na całym świecie częstości występowania chorób dietozależnych, w tym otyłości, oraz nadal istniejące w niektórych krajach niedożywienie powodują, że edukacja żywieniowa jest obecnie bardziej potrzebna niż kiedykolwiek wcześniej. Na szczęście w szkołach, miejscach pracy i społecznościach docenia się jej znaczenie dla zmniejszania ryzyka wystąpienia tych problemów zdrowotnych, a w ostatnich latach tworzona jest instytucjonalna i rządowa polityka dotycząca żywności i żywienia. Oznacza to, że edukatorzy żywieniowi mają obecnie możliwości dokonywania rzeczywistych zmian we współczesnym świecie.

Podejście do tej książki

Książka ta ma pomóc w projektowaniu, realizacji i ewaluacji różnego rodzaju programów i interwencji edukacyjnych prowadzonych przez edukatorów żywieniowych w rozmaitych społecznościach, miejscach pracy, przychodniach, rodzinach, szkołach.

Edukacja żywieniowa jest tu definiowana jako każda kombinacja strategii edukacyjnych, której towarzyszy wsparcie środowiskowe. Jest ona projektowana w celu ułatwienia ludziom dokonywania dobrowolnych wyborów pokarmów i innych zachowań żywieniowych, które sprzyjają zdrowiu i dobrostanowi, a następnie prowadzona w wielu miejscach na poziomie indywidualnym, instytucjonalnym, społecznościowym i polityki.

Edukatorzy żywieniowi są dobrymi ekspertami w przygotowaniu zajęć i ciekawych aktywności dla różnych grup odbiorców. Wyniki badań wskazują, że skuteczność tych zajęć może być w danej grupie większa, jeśli w projektowaniu aktywności uwzględną się konkretne docelowe zachowanie

oraz czynniki motywujące, ułatwiające i wspierające zmianę zachowania odbiorców. Na podstawie wyników badań w zakresie żywienia behawioralnego i edukacji żywieniowej opracowano modele koncepcyjne i teorie, które mogą pomóc zrozumieć, jak ludzie dokonują wyborów pokarmów, co może motywować ich do podjęcia zmiany i co może ją ułatwiać. Książka ta ma pomóc edukatorom żywieniowym w wykorzystaniu kluczowych teorii i modelu jako narzędzi do projektowania interwencji, programów i zajęć, w których uwzględnia się czynniki motywujące, ułatwiające i wspierające odbiorców w podejmowaniu zmian behawioralnych związanych z żywnością.

Podręcznik przeznaczony jest dla studentów różnych poziomów studiów przed- i podyplomowych w zakresie żywienia, w których programie znajduje się kurs edukacji żywieniowej. Może być przydatny także dla pracujących edukatorów żywieniowych i menedżerów jako źródło wszechstronnych informacji do planowania i realizacji skutecznych programów skierowanych do rozmaitych grup odbiorców.

Struktura tekstu

Książka podzielona jest na trzy części.

W **części I** opisano złożoność wpływów na wybory żywieniowe ludzi oraz kluczowe elementy sukcesu w edukacji żywieniowej. Omówiono w niej także, w uporządkowany sposób, wszystkie kluczowe teorie wykorzystywane w interwencjach edukacji żywieniowej, koncentrując się na potencjalnych czynnikach motywujących i ułatwiających zmianę, zwanych tu determinantami (lub mediatorami) działania i zmiany zachowania, oraz dowodach ich skuteczności. Opisano ogólne założenia każdej teorii i podsumowano jej istotę.

Wskazano także, jak przełożyć teorię na praktykę edukacji żywieniowej, i zilustrowano to wieloma przykładami.

Powszechnie uznaje się, że na nasze wybory żywieniowe wpływają czynniki społeczne i środowiskowe. Edukacja żywieniowa powinna zatem uwzględniać liczne osobiste, środowiskowe i związane z polityką wpływy na wybory i zachowania żywieniowe, aby pomóc ludziom i społecznościom praktykować zachowania prozdrowotne. Jest to szerokie, stopniowo rozwijające się podejście do edukacji żywieniowej.

Podstawowym zadaniem edukatorów żywieniowych jest prowadzenie zajęć grupowych. Współpracują oni także z innymi osobami i organizacjami w działaniach podejmowanych w szkołach i w społeczności, gotując z dziećmi i dorosłymi, uczestnicząc w programach „z gospodarstwa rolnego do szkoły”, w tworzeniu polityki *wellness* w szkołach i społeczności oraz w inicjatywach służących poprawie polityki, systemów i środowiska. W rozdziale 6 opisano, jak projektować wsparcie środowiskowe dla tych działań z wykorzystaniem modelu społeczno-ekologicznego.

Część II stanowi centralny element całej książki. Jest nim składająca się z kilku kroków procedura DESIGN, która ma ułatwiać studentom i praktykom projektowanie skutecznej edukacji żywieniowej. Pokazuje ona, w jaki sposób przełożyć teorię na oparte na niej strategię oraz cele edukacyjne na praktykę, a także jak opracować plan edukacyjny dla poszczególnych komponentów programu w danej grupie. Procedura DESIGN integruje w każdym swym kroku teorię, wyniki badań i praktykę, zawiera wskazówki, w jaki sposób projektować, realizować i dokonywać ewaluacji edukacji żywieniowej. W części tej opisano także, jak tworzyć środowiskowe wsparcie dla zmiany w zakresie polityki, struktur i środowisk, tak aby sprzyjały one działaniom podejmowanym przez ludzi. Podano również, jak połączyć ewaluację z teorią i celami interwencji. Pod koniec każdego rozdziału tej części zamieszczono studium przypadku ilustrujące każdy krok procedury, a w rozdziale 13 zaprezentowano zestaw czystych arkuszy do wykorzystania.

W **części III** przedstawiono podstawowe informacje dotyczące realizacji edukacji żywieniowej w różnych grupach: wśród dzieci, młodzieży

i dorosłych, osób o niskim poziomie alfabetyzmu i przedstawicieli różnych grup kulturowych. Informacje te dotyczą prowadzenia zajęć grupowych w różnych miejscach, przygotowania materiałów pisanych i wizualnych, wykorzystania nowych technologii i marketingu społecznego.

Cechy i korzyści

Książka *Edukacja żywieniowa: połączenie badań, teorii i praktyki* (wyd. 3) stwarza studentom i innym osobom wiele możliwości przygotowania się do prowadzenia skutecznej edukacji żywieniowej w różnych grupach oraz wzmocnienia wsparcia środowiskowego dla jej odbiorców:

- Na początku każdego rozdziału zamieszczono „Przegląd zagadnień” i „Plan rozdziału”, które pozwalają zorientować się w tym, czego dany rozdział dotyczy, oraz „Cele uczenia się” wskazujące, co student może uzyskać po zapoznaniu się z tym rozdziałem.
- W blokach rozszerzających „Edukacja żywieniowa w praktyce” podano praktyczne informacje i wyniki badań ułatwiające zrozumienie koncepcji omawianych w danym rozdziale.
- Ramki zawierają ważne dla czytelnika informacje, szczególnie dotyczące wykorzystania teorii w praktyce.
- W używanym w procedurze DESIGN modelu logicznym wyjaśniono zadania i produkty dla każdego kroku tej procedury.
- Arkusze zamieszczone w części II mają ułatwiać studentom i edukatorom opracowanie własnego programu z wykorzystaniem procedury DESIGN.
- Przykłady zamieszczone w tekście ilustrują zastosowanie konkretnej teorii w praktyce. Studium przypadku, które rozpoczyna się w rozdziale 7 i jest kontynuowane w kolejnych rozdziałach części II, ilustruje każdy krok procedury DESIGN.
- Na końcu każdego rozdziału znajdują się „Pytania i zadania” dotyczące kluczowych koncepcji oraz bibliografia przydatna w dalszym uczeniu się.

Zasoby instruktora

Kwalifikowani instruktorzy mogą otrzymać komplet materiałów, w tym:

- bank testów zawierający ponad 800 pytań;
- ponad 400 slajdów w formacie PowerPoint;
- podręcznik instruktora dostarczający wskazówek i sugestii odnośnie do nauczania;

- próbkę sylabusu pokazującego strukturę kursu powiązanego z tekstem książki.

To, co edukacja żywieniowa może zaoferować, zależy od potrzeb i pragnień odbiorców. Podręcznik ten ma pomóc studentom i edukatorom żywieniowym w uzyskaniu wiedzy i umiejętności potrzebnych do prowadzenia skutecznej edukacji żywieniowej.

Isobel R. Contento



PODZIĘKOWANIA

W ostatnich kilku latach nastąpił gwałtowny, fascynujący rozwój edukacji żywieniowej i miałam zaszczyt w nim uczestniczyć. Na moje myślenie i rozumienie tej dziedziny wywarło wpływ wielu ludzi i wszystkim im dziękuję. Podziękowania kieruję do moich kolegów w kraju i za granicą, członków Society of Nutrition Education and Behavior (Towarzystwa Edukacji Żywieniowej i Zachowania), badaczy w zakresie behawioralnego żywienia i edukacji żywieniowej, referentów na spotkaniach zawodowych, członków komitetów, w których uczestniczyłam, praktyków w różnych społecznościach oraz do wielu innych osób, z którymi pracowałam.

Chciałabym szczególnie podziękować kilku osobom, z którymi ściśle współpracowałam. Osobą, która pierwsza wprowadziła mnie w dziedzinę edukacji żywieniowej, jest Joan Gussow. Jej wnikliwość i perspektywiczne myślenie były dla mnie zachętą do zagłębienia się w temat. To ona zachęciła mnie do napisania tej książki i wspierała w czasie pracy nad nią. Osobą aktywnie uczestniczącą w tym procesie była też Pamela Koch, z którą współpracowałam przez ostatnie dwie dekady. Jest ona autorką akronimu DESIGN i to ona dostosowała zasadę 4E do potrzeb tego wydania. Znaczący udział w opracowaniu bloków rozszerzających „Edukacja żywieniowa w praktyce”, arkuszy do procedury DESIGN oraz podręcznika dla instruktora miała Marissa Burgermaster, doświadczona edukatorka żywieniowa. Rachel Paul miał duży wkład w przygotowanie materiałów pomocniczych do tego wydania książki.

Od wielu recenzentów maszynopisu wszystkich trzech wydań książki otrzymałam niezwykle cenne informacje zwrotne przekazane mi z perspektywy nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia z edukacji żywieniowej w różnych college'ach i uniwersytetach oraz kursy dotyczące żywienia w społeczności. Ich wnikliwe uwagi miały korzystny wpływ na zawartość tej publikacji. Specjalne podziękowania składam osobom, które

zgłosiły uwagi na etapie jej planowania i komentarze do pierwszej wersji rozdziałów; są to:

- Jennifer O. Barr, MPH, RD, LDN, West Chester University;
- Leslie D. Cunningham-Sabo, PhD, RDN, Colorado State University;
- Erika Deshmukh, MS, RD, San Jose State University;
- Grace Falciglia, EdD, MPH, RD, University of Cincinnati;
- Mary Beth Gilboy, PhD, MPH, RD, West Chester University;
- Deborah A. Hutcheon, MS, RD, LD, Bob Jones University;
- Deborah Kennedy, PhD, University of New Haven;
- Lisa A. Kessler, DrPH, RD, California State Polytechnic University, Pomona;
- Linda Knol, PhD, RD, The University of Alabama;
- Katie R. Miner, MS, RD, LD, University of Idaho;
- Cynthia Warren, PhD, Texas Woman's University.

Bardzo ważny w opracowaniu książki był udział wielu studentów, którzy na bieżąco testowali kolejne jej wersje w okresie ponad 10 lat prowadzenia przeze mnie kursów edukacji żywieniowej. Ich reakcje, informacje zwrotne i sugestie umożliwiły sprawdzenie tekstu w czasie rzeczywistych zajęć w tym obszarze.

Chciałabym również podziękować osobom z Jones & Barlett. W projekcie tym wsparcia udzielili mi: Sean Fabery, zastępca redaktora ds. akwizycji; Leah Corrigan, redaktor produkcji; Shannon Sheehan, redaktor ds. mediów; Jamey O'Quinn, koordynator ds. praw i badań mediów; oraz Rhonda Dearborn, która uczestniczyła we wczesnych stadiach pracy nad tym wydaniem.

Szczególnie dziękuję mojemu mężowi, Robertowi Clarkowi, za wiele lat nieustającego wsparcia. Ponieważ sam pracował w branży przygotowującej podręczniki, zdawał sobie sprawę z tego, jakiego wysiłku wymaga opracowanie tego rodzaju publikacji.