

## Spis treści

Wstęp .....	7
<b>Część I. Zmiana zachowań i jej uwarunkowania .....</b>	<b>11</b>
1. Zdrowie i świadomość zdrowotna .....	11
1.1. Zdrowie jako wartość .....	12
1.2. Postawy względem zdrowia .....	13
2. Zachowania zdrowotne i ich specyfika .....	17
2.1. Czynniki warunkujące zachowania zdrowotne .....	20
2.2. Zachowania zdrowotne w wybranych koncepcjach teoretycznych .....	21
3. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania .....	39
3.1. Istota zachowań żywieniowych .....	39
3.2. Determinanty zachowań żywieniowych .....	41
4. Zmiana zachowań jako efekt procesów społecznych .....	51
4.1. Adaptacja społeczna .....	51
4.2. Naśladownictwo .....	52
4.3. Socjalizacja .....	53
5. Bariery w zmianie zachowań żywieniowych .....	55
5.1. Bariery związane z żywnością .....	55
5.2. Bariery związane z konsumentem .....	59
6. Środowisko fizyczne a zmiany zachowań żywieniowych .....	81
6.1. Dostępność żywności .....	82
6.2. Spożywanie żywności poza domem .....	82
6.3. Wybrane cechy żywności i otoczenia – kontekst .....	83
7. Zmiana zachowań żywieniowych – podsumowanie .....	85
<b>Część II. Czynniki psychospołeczne a zmiana zachowania .....</b>	<b>89</b>
1. Psychospołeczne uwarunkowania decyzji o zmianie zachowania – aspekty metodyczne .....	89
2. Zachowania i ich uwarunkowania w świetle badań własnych .....	97
2.1. Wprowadzenie .....	97
2.2. Zwyczaj spożywania pieczywa pełnoziarnistego .....	98
2.3. Postawy względem spożywania pieczywa pełnoziarnistego .....	102
2.4. Intencje spożywania pieczywa pełnoziarnistego .....	105
2.5. Wybrane poglądy o spożywaniu pieczywa pełnoziarnistego .....	109

2.6. Znaczenie wybranych cech psychospołecznych w warunkowaniu intencji zachowań .....	127
3. Zmiana zachowań i jej uwarunkowania w świetle badań własnych ....	129
3.1. Wprowadzenie .....	129
3.2. Znaczenie wybranych poglądów w warunkowaniu zmiany zachowania .....	131
3.3. Podsumowanie .....	140
Uwagi końcowe .....	142
Literatura .....	145
Aneks .....	154
Kwestionariusz nt. <i>Zmiana zachowań żywieniowych i jej uwarunkowania</i> .....	154