

Spis treści

Wstęp	7
ROZDZIAŁ I	
ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE I ICH UWARUNKOWANIA	9
1.1. ANALIZA POJĘCIA „ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE” W KONTEKŚCIE ZACHOWAŃ KONSUMENCKICH/KONSUMPCYJNYCH	9
1.2. KULTUROWY ASPEKT ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH	11
1.3. ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE JAKO OBSZAR ZACHOWAŃ ZWIĄZANYCH ZE ZDROWIEM	13
1.4. PROBLEMATYKA ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH W KONTEKŚCIE PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ	17
1.5. INTERDYSCYPLINARNE MODELE WYJAŚNIAJĄCE ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE	21
ROZDZIAŁ II	
ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY JAKO PRZEDMIOT BADAŃ PEDAGOGICZNYCH	29
2.1. ZNACZENIE SPOSOBU ODŻYWIANIA DLA PRAWDŁOWEGO ROZWOJU DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ	29
2.2. RODZINNE UWARUNKOWANIA ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH	32
2.3. ZNACZENIE GRUPY RÓWIEŚNICZEJ W KSZTAŁTOWANIU POSTAW MŁODZIEŻY WOBEC ODŻYWIANIA SIĘ	35
2.4. MEDIA A ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY	38
ROZDZIAŁ III	
SOCJALIZACJA WARTOŚCI I PRZEKONAŃ ZWIĄZANYCH ZE ZDROWYM ODŻYWIANIEM – WYZWANIE DLA EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ	41
3.1. ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ	42
3.2. WARTOŚCI A PROZDROWOTNE ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE	45
3.3. PRZEKONANIA ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z ODŻYWIANIEM	46
3.4. SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA WARTOŚCI, PRZEKONAŃ ZDROWOTNYCH I ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH	48
ROZDZIAŁ IV	
METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ	53
4.1. CEL I PRZEDMIOT BADAŃ	53
4.2. METODA I TECHNIKI BADAWCZE	57
4.3. SPOSOBY ANALIZY I INTERPRETACJI DANYCH	58
4.4. CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY	59

ROZDZIAŁ V

SAMOOCENA WŁASNEGO WYGLĄDU I GOTOWOŚĆ

DO POSZERZANIA WIEDZY ŻYWIENIOWEJ BADANEJ MŁODZIEŻY

PODSTAWĄ ZMIANY SPOSOBU ODŻYWIANIA 61

5.1. OCENA WŁASNYCH ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH MŁODZIEŻY 61

5.2. SPOSTRZEGANIE WŁASNEGO CIAŁA PRZEZ GIMNAZJALISTÓW
I STUDENTÓW 645.3. DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ MŁODZIEŻ
W CELU REDUKCJI MASY CIAŁA 68

5.4. POSZUKIWANIE INFORMACJI NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA 69

5.5. PODSUMOWANIE 71

ROZDZIAŁ VI

PODMIOTOWE UWARUNKOWANIA ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH

MŁODZIEŻY – WARTOŚCI OSOBISTE I PRZEKONANIA

NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA 73

6.1. MIEJSCE ZDROWIA W HIERARCHII WARTOŚCI BADANEJ MŁODZIEŻY 73

6.2. POSTRZEGANIE „WARTOŚCI ZDROWIA”
W RODZINIE I GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ 796.3. MIEJSCE ZDROWIA W HIERARCHII WARTOŚCI
A ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE BADANEJ MŁODZIEŻY 816.4. PRZEKONANIA NA TEMAT ZALEŻNOŚCI
MIĘDZY ODŻYWIANIEM SIĘ A ZDROWIEM 85

6.5. PODSUMOWANIE 87

ROZDZIAŁ VII

SOCJOKULTUROWE UWARUNKOWANIA

ZACHOWAŃ ZWIĄZANYCH Z ODŻYWIANIEM 89

7.1. PRZEKONANIA NA TEMAT CZYNNIKÓW
WPŁYWAJĄCYCH NA SPOSÓB ODŻYWIANIA 897.2. OCENA WPŁYWU WYBRANYCH UWARUNKOWAŃ
SOCJOKULTUROWYCH NA ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY 93

7.3. PODSUMOWANIE 104

ROZDZIAŁ VIII

PODSUMOWANIE I WNIOSKI 105

Zakończenie

Strategie rozwijania prozdrowotnej edukacji żywieniowej
(na różnych etapach Modelu Planowanego Zachowania) 109

Spis rysunków i tabel 113

Literatura 117