

S0C14

能阐述营养教育的概念、大众传播方式和人际传播方式的主要形式、营养教育活动的基本程序。

一、营养教育的概念

世界卫生组织把营养教育定义为：“营养教育是通过改变人们的饮食行为而达到改善营养状况目的地一种有计划活动。”

2、大众传播方式

人际传播是指人与人之间面对面直接的信息交流，这是个体之间相互沟通、信息交流和互享的最基本的传播形式。

（一）人际传播的主要形式

主要包括二人传播（如营养咨询）、小群体传播（如父母课堂）和公众传播（如讲座、培训班）等。

（2）人际传播的特点

- 1、信息交流及时可靠
- 2、针对性强，效果好
- 3、缺点 组织比较困难。

3、营养教育活动的基本程序

（1）了解教育对象

（2）营养教育活动的设计

有针对性地设计营养教育计划，是营养教育取得成功的基础。包括：

1. 确定谁是教育对象，其主要特征是什么。
2. 教育目的是什么。
3. 哪些知识应宣传给教育对象。
4. 关于这些知识，宣传对象已知多少，他们还需要了解哪些信息。
5. 制定什么目标，例如要求早餐就餐率增加 90%-100%。
6. 选择哪些评价指标和如何进行评价，包括评价方法、评价指标、实施评价的机构和人员、实施评价的时间以及结果的使用等。
7. 实施计划的日程、人员安排和经费预算，也是定制计划不可忽略的重要内容之一。

（3）确定营养教育途径和资料

1. 确定是否有现成的、可选用的营养教育材料 能收集到相关的营养宣传材料可直接选用；如收集不到，可以自行设计制作。
2. 确定对教育对象进行营养教育的最佳途径 包括二人传播、小群体传播、公众传播、大众传播等。
3. 确定营养教育最适合的宣传方式 包括小册子、幻灯、录影带、讲课等。首先要求根据编写相关的营养教育材料，要求内容科学、通俗易懂、图文并茂。

4、进行预实验

1. 了解教育对象对这些资料的反应、意见和要求，比如对宣教的内容、形式的

评价，以及相应的修改意见。

2. 了解教育对象对教育内容的感知情况，如能否接受这些信息，能否记住宣教的要点，是否认可这种宣教方式。
3. 根据教育对象的反映，需要对教育资料的形式做哪些修改。
4. 根据预实验的结果，确定切实可行的宣传途径和手段，确定信息如何推广，材料如何分发，如何追踪执行等问题。

5、营养教育的实施

教育内容和形式根据不同的项目选择。例如，可以通过举办营养培训班、散发营养教育材料及组织生动活泼的讨论会，使社区人群了解“中国居民膳食指南”和“中国居民平衡膳食宝塔”；知道如何调节膳食结构，做到科学饮食、合理营养；认识某些疾病的营养防治措施以及如何纠正不良的饮食习惯等。

实施营养教育计划，还包括制定或定时间表、培训工作人员等，让每个工作者清楚自己的任务，并通过已定的传播途径把计划中要宣传的营养知识传播给教育对象。计划实施过程中，要密切关注教育对象的反应，及时进行微调，以便使计划顺利进行。

6、营养教育的评价

1. 近期效果：即目标人群的知识、态度、信息、服务的变化。
2. 中期效果：主要指行为和危险目标因素的变化。
3. 远期效果：指人们营养健康状况和生活质量的变化。