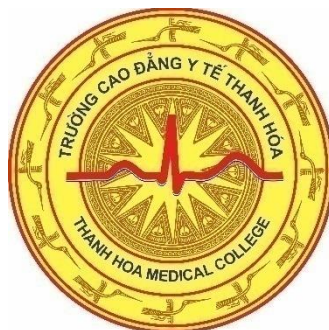


ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ



GIÁO TRÌNH
MÔ ĐUN: GIÁO DỤC TRUYỀN
THÔNG VÀ TƯ VẤN DINH DƯỠNG
NGÀNH/NGHỀ: DINH DƯỠNG
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

*Ban hành kèm theo Quyết định số: 549/QĐ-CDYT ngày 9 tháng 8 năm 2021 của
Hiệu Trưởng Trường Cao Đẳng Y tế Thanh Hóa năm 2021*

Thanh Hóa, năm 2021

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

Tailieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Trường Cao đẳng Y tế Thanh Hoá có bề dày lịch sử đào tạo các thể hệ cán bộ Y - Dược, xây dựng và phát triển hơn 60 năm. Hiện nay, Nhà trường đã và đang đổi mới về nội dung, phương pháp và lượng giá học tập của học sinh, sinh viên nhằm không ngừng nâng cao chất lượng đào tạo.

Để có tài liệu giảng dạy thống nhất cho giảng viên và tài liệu học tập cho học sinh, sinh viên; Đảng uỷ - Ban Giám hiệu Nhà trường chủ trương biên soạn tập bài giảng của các chuyên ngành mà Nhà trường đã được cấp phép đào tạo.

Tập bài giảng Giáo dục truyền thông và tư vấn dinh dưỡng được các giảng viên Bộ môn Y tế công cộng biên soạn dùng cho hệ Cao đẳng dinh dưỡng dựa trên chương trình đào tạo của Trường ban hành năm 2021, Thông tư 03/2017/BLĐTBXH ngày 01 tháng 3 năm 2017 của Bộ trưởng Bộ Lao động thương binh xã hội.

Vì vậy môn học Giáo dục truyền thông và tư vấn dinh dưỡng giúp cho người học nắm được được những nguyên tắc chung nhất về dinh dưỡng và tiết chế.

Môn học “Giáo dục truyền thông và tư vấn dinh dưỡng” giúp học viên sau khi ra trường có thể vận dụng tốt các kiến thức về dinh dưỡng đã học vào hoạt động nghề nghiệp.

Tuy nhiên trong quá trình biên soạn tập bài giảng không thể tránh khỏi những thiếu sót. Tập thể biên soạn xin ghi nhận các ý kiến đóng góp xây dựng của các nhà quản lý, đồng nghiệp, độc giả và học sinh, những người sử dụng cuốn sách này để nghiên cứu bổ sung cho tập bài giảng ngày càng hoàn thiện hơn.

Thanh Hóa, năm 2021

Chủ biên: ThS.BS. Mai Văn Bảy

Tham gia biên soạn:

1. ThS. Lê Viết Toàn

2. ThS. Trịnh Xuân Nhật

3. BSCKI. Lê Văn Hoan

MỤC LỤC

TRANG

Lời giới thiệu

Bài 1 Đại cương về giáo dục dinh dưỡng	1
Bài 2. Các mô hình truyền thông áp dụng trong truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.	8
Bài 3 Nguyên tắc truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.	14
Bài 4 Đối tượng và các nội dung truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.	19
Bài 5 Lựa chọn các hình thức truyền thông giáo dục, tư vấn dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.	24
Bài 6. Các kỹ năng truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.	34
Bài 7. Kỹ năng tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh.	42
Bài 8. Tiếp thị xã hội trong các chương trình truyền thông giáo dục dinh dưỡng	47
Bài 9. Xã hội hoá và huy động cộng đồng trong các chương trình truyền thông giáo dục dinh dưỡng.	61
Bài 10. Xây dựng và phát triển tài liệu truyền thông dinh dưỡng- an toàn thực phẩm.	73
Bài 11. Lập kế hoạch chương trình truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.	80

Bài 12. Giám sát và đánh giá trong truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

95

Tailieu.vn

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN

Tên mô đun: Giáo dục truyền thông và tư vấn dinh dưỡng

Mã mô đun: MH36

Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của mô đun:

- Vị trí: Môn học thuộc khối kiến thức chuyên ngành.
- Tính chất: Vai trò của truyền thông giáo dục dinh dưỡng trong quá trình thay đổi hành vi dinh dưỡng, các phương pháp và kỹ năng truyền thông và lập kế hoạch và tổ chức thực hiện được truyền thông giáo dục dinh dưỡng tại cộng đồng. Các phương pháp tư vấn tiết chế dinh dưỡng, các kỹ năng cơ bản về giao tiếp, đối thoại và truyền tải kiến thức trong tư vấn tiết chế dinh dưỡng. Các kỹ năng tư vấn tiết chế dinh dưỡng và nguyên tắc chỉ định chế độ dinh dưỡng cho một số bệnh thường gặp trong tư vấn và điều trị.
- Ý nghĩa và vai trò mô đun: Giúp học viên tăng cường kiến thức, kỹ năng, thực hành tư vấn về dinh dưỡng.

Mục tiêu của mô đun:

- Về kiến thức:
 - + Trình bày được vai trò của truyền thông giáo dục dinh dưỡng trong quá trình thay đổi hành vi dinh dưỡng.
 - + Trình bày được các phương pháp và kỹ năng truyền thông và tư vấn dinh dưỡng
 - + Lập kế hoạch và tổ chức thực hiện được truyền thông giáo dục dinh dưỡng tại cộng đồng và trong bệnh viện.
 - + Phân tích được các kỹ năng cơ bản về giao tiếp, đối thoại và truyền tải kiến thức trong tư vấn tiết chế dinh dưỡng
 - + Sử dụng được các nguyên tắc chỉ định chế độ dinh dưỡng cho một số bệnh thường gặp trong tư vấn và điều trị bệnh.
- Về kỹ năng:

- + Rèn luyện năng lực tư duy độc lập trong nghiên cứu, kỹ năng làm việc cá nhân, làm việc nhóm và trình bày kết quả nghiên cứu.

- + Vận dụng lý thuyết trong truyền thông, tư vấn dinh dưỡng lứa tuổi, tiết chế dinh dưỡng trong cộng đồng và trong bệnh viện.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- + Rèn luyện thái độ nghiêm túc, chính xác, thận trọng trong học tập

- + Nghiêm túc nhận biết và truyền thông, tư vấn dinh dưỡng lứa tuổi, tiết chế dinh dưỡng trong cộng đồng và trong bệnh viện.

- + Nhận biết được ý nghĩa, tầm quan trọng của học phần đối với các học phần chuyên ngành tiếp theo.

BÀI 1

ĐẠI CƯƠNG VỀ GIÁO DỤC DINH DƯỠNG**1. Mục tiêu:**

- 1.1. Nêu được tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng*
- 1.2. Trình bày được lợi ích của giáo dục dinh dưỡng*
- 1.3. Phân tích được những quan điểm về mục đích và phạm vi của giáo dục dinh dưỡng*

2. Nội dung

Giới thiệu: Để có cái nhìn tổng quát về dinh dưỡng, vai trò dinh dưỡng trong cuộc sống hàng ngày, ảnh hưởng tích cực, tiêu cực của dinh dưỡng tới cuộc sống hàng ngày.

2.1. Mở đầu

Lĩnh vực giáo dục dinh dưỡng hiện nay đang là thời kỳ phát triển mạnh mẽ, khi mọi người đều quan tâm đến thực phẩm và dinh dưỡng. Chúng ta thấy tất cả các báo hàng ngày, các kênh truyền hình, đài phát thanh đều có các chương trình, mục về dinh dưỡng, thực phẩm. Giáo dục dinh dưỡng định hướng cho người tiêu dùng, nó như một yếu tố quan trọng trong việc thúc đẩy cho người tiêu dùng quyết định lựa chọn thực phẩm, mua thực phẩm, sử dụng thực phẩm và bữa ăn.

Giáo dục thực phẩm tác động tới các nhà sản xuất lương thực, thực phẩm để hướng tới sản xuất thực phẩm sạch, an toàn và thực phẩm có lợi cho sức khỏe như: các sản phẩm thực phẩm nguồn gốc tự nhiên, ít độc hại, ít muối, ít đường hay ít chất béo bão hòa.

Chính vì vậy mà giáo dục dinh dưỡng và thực phẩm khuyến khích sản xuất thực phẩm bền vững không chỉ ở hộ gia đình mà liên quan tới cả chuỗi cung ứng sản phẩm từ trang trại tới bàn ăn liên quan tới thực phẩm an toàn và nâng cao sức khỏe.

2.2. Sự cần thiết của giáo dục dinh dưỡng

- Dinh dưỡng là thuật ngữ để nói về cách mà con người ta sử dụng thực phẩm dinh dưỡng. Dinh dưỡng tốt đảm bảo cho trẻ em phát triển lớn lên sức khỏe tốt cho mọi lứa tuổi mà chúng ta biết rằng để có được như vậy khẩu phần ăn có rất nhiều thành phần các chất dinh dưỡng.
- Dinh dưỡng cải thiện và nâng cao sức khỏe đang là nhu cầu bức thiết vì hiện nay khẩu phần ăn của chúng ta liên quan đến gánh nặng kép của thiếu dinh dưỡng và thừa dinh dưỡng.
- Hiện nay vấn đề béo phì đã tăng lên ở nhiều khu vực trên thế giới, đứng hạng thứ 4 trong 10 nguyên nhân tử vong cao nhất đó là bệnh tim mạch, một số loại ung thư, đột quỵ và tiểu đường typ 2.

Chính vì vậy đòi hỏi phải có chiến lược làm thay đổi chất lượng cuộc sống liên quan đến kiến thức và thực hành dinh dưỡng đảm bảo có khẩu phần ăn đầy đủ hợp lý là rất quan trọng.

+ Khẩu phần ăn:

Hiện nay có nhiều thay đổi về mô hình ăn uống do phong phú về thực phẩm ở nhiều khu vực đặc biệt là những nơi kinh tế đã phát triển, các nước đã phát triển tuy nhiên không phải sự thay đổi nào cũng mang đến sự hoàn hảo của khẩu phần ăn đảm bảo cho sức khỏe tốt. Đồng thời ở những khu vực những nước chưa phát triển việc đáp ứng về lương thực, thực phẩm khó đảm bảo cho mọi người dân có khẩu phần ăn hợp lý đảm bảo cho sức khỏe tốt ít bệnh tật. Chính vì vậy ngay ở nước ta trong thời kỳ hiện nay đang trong thời kì chuyển tiếp về kinh tế và xã hội, khẩu phần ăn uống của nhân dân ta cũng có những thay đổi rất nhiều.

Chính vì vậy giáo dục dinh dưỡng sẽ giúp cho mỗi cá thể có được khẩu phần ăn thích hợp và lối sống hoạt động thể lực thích hợp đảm bảo duy trì và nâng cao sức khỏe.

+ Môi trường lựa chọn thực phẩm phức tạp:

Một lý do nữa mỗi chúng ta cần phải tiến hành giáo dục dinh dưỡng giúp người dân hình thành khẩu phần phù hợp với lứa tuổi và tình trạng sinh lý đó là ngày càng có sự thay đổi rất nhiều về số lượng các loại thực phẩm.

Cùng với đó là hiện tượng gia tăng thực phẩm ăn nhanh, chế biến sẵn càng ngày càng phát triển, do đó thực hiện giáo dục truyền thông cho người dân trong việc chọn lựa thực phẩm ăn nhanh, chế biến sẵn cho bữa ăn cân đối hợp lý và an toàn rất quan trọng.

+ Môi trường thông tin về dinh dưỡng phức tạp:

Những thông tin về dinh dưỡng hiện nay trên thế giới có rất nhiều nguồn, nhất là nguồn thông tin về nhãn mác, quảng cáo thực phẩm.

Những kiến thức về dinh dưỡng hợp lý hiện nay cũng đến từ nhiều nguồn thông tin giáo dục sức khỏe cho các đối tượng khác nhau, từ các nguồn thông tin về phòng bệnh, nguồn thông tin từ các kiến thức phổ cập.

+ Những quan tâm lo lắng của người dân:

Người dân luôn quan tâm lo lắng đến sức khỏe trong đó có việc quan tâm đến thức ăn có lợi cho sức khỏe và thức ăn có hại cho sức khỏe.

Điều này cũng yêu cầu sự cần thiết phải giáo dục dinh dưỡng để lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe.

2.3. Những thách thức trong giáo dục dinh dưỡng cho người dân và sự cần thiết của tài liệu hướng dẫn về ăn uống hợp lý

- Những ảnh hưởng sinh học – yếu tố bản năng:

Từ trước tới nay người ta thấy rằng ăn uống là một bản năng duy trì sự tồn tại, những theo dõi trên trẻ em khi mới sinh ra cho thấy việc tìm kiếm nguồn sữa mẹ là bản năng của trẻ và việc nuôi con bằng sữa mẹ cũng là bản năng của con người.

- Thỏa mãn vị giác: ăn uống là làm thỏa mãn vị giác và năng lượng và ngoài ra còn thấy khung cảnh ăn uống tác động tới việc lựa chọn thức ăn và khả năng ăn uống.

- Các yếu tố văn hóa xã hội: cũng liên quan tới ăn uống thể hiện ở mỗi dân tộc có cách ăn truyền thống khác nhau.

- Những yếu tố tâm lý và gia đình:

Tập tính ăn uống của con người được hình thành và chịu nhiều tác động của các yếu tố trong đó yếu tố gia đình có tác động sớm và nhiều nhất.

Những yếu tố tinh thần cũng như tôn giáo của gia đình cũng có ảnh hưởng tới lựa chọn thực phẩm và cả trình độ học vấn của các thành viên trong gia đình cũng liên quan đến lựa chọn thực phẩm.

+ Những yếu tố liên quan khả năng cộng đồng:

Đó là khả năng kiểm soát các sản phẩm trong quá trình sản xuất thực phẩm.

+ Những yếu tố liên quan đến kinh tế và hoàn cảnh:

Những yếu tố liên quan đến giá cả thực phẩm cũng ảnh hưởng tới truyền thống giáo dục dinh dưỡng.

2.4. Giáo dục truyền thông dinh dưỡng

2.4.1. Cách tiếp cận dựa vào phổ biến các thông tin về dinh dưỡng:

Phải phổ biến các thông tin cốt lõi về thực phẩm hiện nay rất rộng và phức tạp do đó cách tiếp cận này cho thấy cần lựa chọn những thông tin nhất định mà có thể áp dụng trong thực hành.

2.4.2. Hỗ trợ hình thành hành vi có lợi cho sức khỏe:

Cách tiếp cận này với mục đích chính là cải thiện sức khỏe của người dân dựa vào việc tạo ra những hành vi ăn uống đúng, hợp lý đảm bảo việc duy trì và nâng cao sức khỏe.

Giáo dục dinh dưỡng với cách tiếp cận can thiệp này luôn dựa vào bằng chứng hỗ trợ và điều chỉnh các hành vi ăn uống của cá nhân và cộng đồng với việc cải thiện tình trạng sức khỏe của cá nhân và cộng đồng.

2.4.3. Tập trung vào thay đổi môi trường

Là cách tiếp cận thứ ba trong giáo dục dinh dưỡng. Người ta nhận thấy các yếu tố môi trường ảnh hưởng chính đến việc lựa chọn thực phẩm và thực hành dinh dưỡng. Giữa hành vi và các yếu tố môi trường có mối tương tác tương ứng với nhau.

2.4.4. Định hướng trong giáo dục dinh dưỡng

Tiếp cận chung nhất đó là chiến lược giáo dục dinh dưỡng với hỗ trợ thay đổi môi trường, thúc đẩy các hành vi điều chỉnh cách lựa chọn và chuẩn bị thực phẩm để tạo nên các hành vi dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe của cá nhân, tập thể và cộng đồng, khu vực và cả nước với các chính sách phù hợp.

2.4.5. Phạm vi của giáo dục dinh dưỡng

Trước tiên là giáo dục dinh dưỡng tập trung vào giải quyết các vấn đề thực phẩm liên quan đến sức khỏe của cá nhân đó là khẩu phần và chế độ ăn với hướng dẫn dinh dưỡng đảm bảo để có chế độ dinh dưỡng hợp lý nhất.

Giáo dục dinh dưỡng ở lĩnh vực an toàn thực phẩm và hệ thống thực phẩm được quan tâm của xã hội vì có sự gia tăng của thực phẩm không an toàn dẫn đến tăng tỷ lệ ngộ độc cả cấp và mạn tính, cả do vi sinh vật và không do vi sinh vật.

2.5. Giáo dục dinh dưỡng với sức khỏe cộng đồng, tăng cường sức khỏe

Giáo dục dinh dưỡng sẽ giải quyết hai yếu tố môi trường và cá nhân bao gồm việc mở rộng đối tượng chiến lược với dinh dưỡng sức khỏe cộng đồng và tăng cường sức khỏe.

Can thiệp khẩu phần ăn thường lồng ghép với can thiệp trực tiếp tới hành vi liên quan đến sức khỏe.

3. CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

3.1. Nêu được tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng, thuận lợi và khó khăn?

3.2. Trình bày được lợi ích của giáo dục dinh dưỡng?

3.3. Trình bày được định nghĩa và những hoạt động của giáo dục dinh dưỡng?

4. Tài liệu tham khảo:

4.1. Tài liệu bắt buộc:

[1] Trường Cao đẳng Y tế Thanh Hóa. Giáo trình Dinh dưỡng - An toàn thực phẩm

4.2. Tài liệu tham khảo:

- Dinh dưỡng cộng đồng (Giáo trình dùng đào tạo cử nhân Dinh dưỡng), Bộ môn DD VSATTP, Trường Đại học, Y Hà Nội, Nhà xuất bản y học, năm 2016.
- Thực hành Dinh dưỡng cộng đồng (Giáo trình dùng đào tạo cử nhân Dinh dưỡng), Bộ môn DD VSATTP, Trường Đại học, Y Hà Nội, Nhà xuất bản y học, năm 2016.
- Dinh dưỡng lâm sàng – Tiết chế (Giáo trình dùng đào tạo cử nhân Dinh dưỡng), Bộ môn DD VSATTP, Trường Đại học, Y Hà Nội, Nhà xuất bản y học, năm 2016.
- Thực hành Dinh dưỡng lâm sàng – Tiết chế (Giáo trình dùng đào tạo cử nhân Dinh dưỡng), Bộ môn DD VSATTP, Trường Đại học, Y Hà Nội, Nhà xuất bản y học, năm 2016.
- Hà Huy Khôi (2002). Dinh dưỡng dự phòng các bệnh mạn tính, NXBYH, Hà Nội
- WHO (2000) Obesity preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, WHO report series 894, PP 174-183, 60-80
- WHO (2003), Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, Geneva, Seri 916, p 85-214

- Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm, PGS.TS. Phạm Duy Tường, Nhà xuất bản Giáo dục, năm 2018 - Dinh dưỡng và vệ sinh thực phẩm (sách dùng đào tạo cử nhân y tế công cộng), Bộ Y tế, Nhà xuất bản y học, năm 2016.
- Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm, PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn, Nhà xuất bản giáo dục, năm 2014.

Tailieu.vn

CÁC MÔ HÌNH TRUYỀN THÔNG ÁP DỤNG TRONG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ AN TOÀN THỰC PHẨM

Giới thiệu: Để có cái nhìn tổng quát về dinh dưỡng, vai trò dinh dưỡng trong cuộc sống hàng ngày, ảnh hưởng tích cực, tiêu cực của dinh dưỡng tới cuộc sống hàng ngày.

1. Mục tiêu:

1.1. Nêu được một số khái niệm về truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

1.2. Trình bày được một số mô hình truyền thông áp dụng trong truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

1.3. Áp dụng các bước trong mô hình truyền thông thay đổi hành vi để phân tích quá trình thay đổi hành vi dinh dưỡng

2. Nội dung:

2.1. Một số khái niệm về truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

Truyền thông giáo dục dinh dưỡng: là biện pháp can thiệp nhằm thay đổi những tập quán thói quen và các hành vi liên quan đến dinh dưỡng, nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng của các nhóm đối tượng trong cộng đồng.

Truyền thông thay đổi hành vi: là một quá trình truyền thông nhằm tạo ra sự thay đổi hành vi bền vững trên cơ sở trao đổi các thông tin chính xác và đầy đủ, hướng dẫn và giám sát việc thực hành, duy trì hành vi đã thay đổi.

Hành vi sức khỏe: là những hành động thói quen hàng ngày có liên quan đến sức khỏe.

Tập quán/ thói quen sức khỏe: là hành vi sức khỏe đã được thiết lập một cách bền vững và thường được thực hiện một cách tự động, ngoài ý thức.

2.2. Mô hình truyền thông áp dụng trong truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

2.2.1. Mô hình truyền thông của Harold Lasswell

Lasswell xây dựng mô hình truyền thông vào các năm 1948. Theo tác giả mô hình truyền thông hoạt động có hiệu quả cần trả lời được câu hỏi Ai? Nói gì? Qua kênh nào? Nói cho ai và hiệu quả như thế nào?

2.2.2. Mô hình truyền thông của Shannon-Wearver

Mô hình của Shannon-Wearver ra đời vào năm 1948, mô hình tập trung vào hai yếu tố chính là kỹ thuật truyền tin và người nhận tin.

Các cấu phần của truyền thông:

- Nguồn phát
- Thông điệp
- Kênh truyền thông
- Người nhận
- Thông tin phản hồi
- Các yếu tố gây nhiễu do chủ quan.

2.2.3. Mô hình 5 bước lập kế hoạch cho chương trình truyền thông (Health Com)

Là mô hình tổng thể của truyền thông thay đổi hành vi sức khỏe, dựa trên 4 đặc tính của nền tảng là:

- Mang tính chất hệ thống
- Mang tính phối hợp và đồng bộ
- Tính định hướng nhằm thay đổi hành vi
- Tính linh động

Các nguyên tắc then chốt giúp healthcom thành công:

- Định hướng rõ ràng
- Lập kế hoạch dựa trên kết quả nghiên cứu
- Thiết lập rõ các mục tiêu hành vi

- Phối hợp đa kênh
- Cần sự lồng ghép giữa nhiều bên và đồng bộ
- Điều hòa tốt giữa cung, cầu trong thông tin
- Có chiến lược dài hạn

2.3. Quá trình thay đổi hành vi

2.3.1. Các khái niệm

- Sự truyền bá: là quá trình chuyển các ý tưởng hoặc các thực hành tiến bộ từ người này đến người khác trong một xã hội theo thời gian và qua những kênh xác định.

- Sự chấp nhận: một ý tưởng mới ở đây trong truyền thông dinh dưỡng cần được hiểu là: sự đồng tình theo hay sự cách tân trong niềm tin và thái độ của đối tượng theo giá trị mới đó.

Chấp nhận một hành vi mới: hành vi ấy cần được hiểu theo cả nghĩa rộng và hẹp:

- Một hành động đơn lẻ
- Một cung cách hay tập quán mới

+ Các loại hành vi sức khỏe

- Các hành vi có lợi cho sức khỏe
- Những hành vi có hại cho sức khỏe
- Các hành vi cạnh tranh, như cho trẻ sơ sinh bú bình hay bú mẹ ngay sau khi sinh ...vv.

2.3.2. Mô hình truyền thông thay đổi hành vi

Quá trình thay đổi hành vi sức khỏe có 5 bước:

Bước 1: Kích thích sự chú ý của đối tượng vào 1 ý kiến mới, cách làm mới giúp họ nhận ra hành vi có hại cho sức khỏe.

Bước 2: Làm cho đối tượng thực sự quan tâm đến hành vi mới.

Bước 3: Đặt ra mục đích để thay đổi hành vi cho đối tượng.

Bước 4: Khuyến khích đối tượng làm thử theo cái mới và giúp đối tượng tự đánh giá kết quả làm thử đó.

Bước 5: Đối tượng duy trì hành vi mới nếu họ chấp nhận hoặc từ chối khi chưa thấy lợi ích hoặc do thất bại trong lần làm thử.

2.3.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả của truyền thông thay đổi hành vi

2.3.3.1. Yếu tố kinh tế

Sự thay đổi các hành vi của con người có thể do yếu tố sẵn có của nguồn lực, liệu có các nguồn lực nhất định để giúp cho họ thay đổi hành vi hay không. Nguồn lực bao gồm những điều kiện thuận lợi, tiện, thời gian, nhân lực, phục vụ, kỹ năng và cơ sở vật chất.

Yếu tố kinh tế đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình thay đổi và duy trì hành vi.

2.3.3.2. Thói quen truyền thống văn hóa

Truyền thống văn hóa đặc biệt là phong tục tập quán lạc hậu là những yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến việc thay đổi hành vi như: tập quán cho trẻ ăn bột, ăn cơm nhai sớm để trẻ cứng cáp, vắt bỏ sữa non sau khi sinh ...vv.

2.3.3.3. Dịch vụ xã hội

Sự sẵn có của các dịch vụ xã hội như hệ thống văn hóa thông tin và giáo dục giúp nâng cao nhận thức, sự tiếp cận dễ dàng với cơ sở y tế cũng ảnh hưởng rất lớn tới việc thay đổi hành vi.

2.3.3.4. Trạng thái về thể chất

Là yếu tố bên trong của mỗi cá nhân, nó có thể là yếu tố thúc đẩy hoặc kìm hãm sự thay đổi hành vi.

2.3.3.5. Yếu tố tâm lý, tình cảm

Con người có những suy nghĩ và tình cảm khác nhau đối với cộng đồng mà họ đang sống. Những suy nghĩ và tình cảm này biểu thị những kiến thức,

niềm tin, thái độ, giá trị xã hội và nó giúp con người quyết định ứng xử bằng cách này hay cách khác.

2.3.3.6. Kiến thức và kỹ năng

Là năng lực cần thiết để thực hiện một hành vi có lợi cho sức khỏe.

Kiến thức thường được tích lũy qua học tập và kinh nghiệm sống. Kiến thức thu được do các giáo viên, cha mẹ, bạn bè, sách vở, báo chí ...vv.

2.3.3.7. Những người có ảnh hưởng quan trọng trong cuộc sống

Đôi khi những hành vi của chúng ta là do ảnh hưởng từ những người có vai trò quan trọng trong cuộc sống.

3. CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

1. Nêu một số khái niệm về truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.
2. Trình bày sự khác nhau của mô hình truyền thông Lasswell và Shannon-Wearver?
3. Phân tích các bước thay đổi hành vi được áp dụng trong truyền thông giáo dục dinh dưỡng?

4. Tài liệu tham khảo:

4.1. Tài liệu bắt buộc:

[1] Trường Cao đẳng Y tế Thanh Hóa. Giáo trình Dinh dưỡng - An toàn thực phẩm

4.2. Tài liệu tham khảo:

- Dinh dưỡng cộng đồng (Giáo trình dùng đào tạo cử nhân Dinh dưỡng), Bộ môn DD VSATTP, Trường Đại học, Y Hà Nội, Nhà xuất bản y học, năm 2016.
- Thực hành Dinh dưỡng cộng đồng (Giáo trình dùng đào tạo cử nhân Dinh dưỡng), Bộ môn DD VSATTP, Trường Đại học, Y Hà Nội, Nhà xuất bản y học, năm 2016.