



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی شهید بهشتی
انستیتو و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
گروه تغذیه جامعه

طرح درس انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای: یک رویکرد مبتنی بر روانشناسی اجتماعی

عنوان درس: انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای: یک رویکرد مبتنی بر روانشناسی اجتماعی

کد درس: ۲۲

تعداد واحد: ۲ واحد نظری

پیش‌نیاز: ندارد

رشته و مقطع تحصیلی: سیاست‌های غذا و تغذیه – دکترای

اساتید: دکتر آرزو حقیقیان (مسئول درس) – دکتر بریسا امیری

هدف کلی درس / اهداف اختصاصی: در پایان این درس، دانشجویان باید توانایی طراحی برنامه‌های مداخله‌ای سطح جامعه مبتنی بر روانشناسی اجتماعی را داشته باشد و عوامل تعیین‌کننده خورد و کلان در انتخاب غذا و رفتارهای تغذیه‌ای را مشخص نمایند.
شرح درس: این واحد درسی به این مهم می‌پردازد که چگونه عوامل اجتماعی - روانشناختی انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای را تعیین می‌کنند. این درس، همچنین در پی ارتقا و درک کاربرد نظریه‌های مبتنی بر روان‌شناسی اجتماعی در طراحی، مدیریت، و ارزشیابی برنامه‌های مداخله‌ای در سطح جامعه است.

رئوس مطالب (۳۴ ساعت نظری):

الف - جامعه‌شناسی و روان‌شناسی انتخاب غذا و رفتار تغذیه‌ای

ب- انتخاب غذا و عوامل اجتماعی - روان‌شناختی موثر

پ- نظریه‌های کاربردی جامعه‌شناختی در زمینه انتخاب غذا

۱. نظریه انتخاب عقلانی (Coleman, Becker)

۲. سرمایه فرهنگی و منش (Bourdieu) (Habitus)

۳. نظریه جامعه بیم زده (Beck) (Risk)

۴. نظریه حالات انتظاری

۵. فمینیسم

ت- نظریه‌های کاربردی روان‌شناختی در بحث انتخاب غذا

۱. قانون هم‌نوایی هرن استین (Hernstien's)

۲. نظریه ارتزاق جویی اپتیمال

- ۳. نظریه انتظار- ارزش
- ۴. مدل باورهای سلامتی
- ۵. نظریه انگیزه پیشگیری
- ۶. نظریه کنش معقول
- ۷. نظریه کنش برنامه ریزی شده
- ۸. نظریه شناخت اجتماعی

- بازنگری سیستماتیک (فرایند تحلیل) مطالعات روانشناسی اجتماعی در مورد انتخاب غذا و رفتارها و مداخلات تغذیه ای
- ماهیت و نحوه تغییر نگرش در غذا و تغذیه
- عمومی کردن علوم تغذیه به مثابه یک فرایند تغییر نگرش (غذا و تغذیه در حوزه عمومی)
- مداخله های مبتنی بر تئوری برای تغییر نگرش و رفتار

منابع

- Rosenthal EC. The era of choice: The ability to choose and its transformation of contemporary life. Mit Press; ۲۰۰۶ Sep ۲۲.
- Greenfield K. The myth of choice: personal responsibility in a world of limits. Yale University Press; ۲۰۱۱ Oct ۱۱.
- Aizen, I. (۱۹۹۸) Models of Human Social Behavior and Their Application to Health Psychology, *Psychology and Health* ۱۳, pp. ۷۳۵-۷۳۹.
- Aizen, I. & Fishbein, M. (۲۰۰۰) Attitude and the Attitude-behavior Relations: Reasoned and Automatic Processes, *European Review of Social Psychology* ۱۱, pp. ۱-۳۳.
- Conner, M. & C. J. Armitage (۲۰۰۲) *The Social Psychology of Food*, Buckingham: Open University Press.
- Conner, M., Norman, P. & R., Bell (۲۰۰۲) *The Theory of Planned Behavior and Healthy Eating*, *Health Psychology* ۲۱, pp. ۱۹۴-۲۰۱.
- Glanz K, Rimer BK, and Lewis FM .(Eds.) (۲۰۰۲). *Health Behavior and Health Education*. Jossy-Bass(۳rd edition), USA
- Norman, P., Abraham, C. & M. Conner (Eds.) (۲۰۰۰) *Understanding and Changing Health Behaviors: From Health Beliefs to Self-Regulation*, Reading: Harwood Academic Press.
- Rutter, D. R. & Quine, L. (Eds.) (۲۰۰۲) *Changing Health Behavior: intervention and Research with Social Cognition Models*, Buckingham: Open University Press.
- Wolgens, S. (۲۰۰۰) *Social Psychology and Health*, Buckingham: Open University Press.

جدول زمان بندی طرح درس انتخاب های غذایی و رفتارهای تغذیه ای

جلسه	سرفصل درس	ارائه دهنده	منبع	تکالیف مربوطه
اول	مقدمه ای بر نظریه انتخاب کلیاتی از تعیین کننده های انتخاب غذا	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۱ و ۲	-
دوم	مدل های رایج در حیطه انتخاب های غذایی	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۳ و ۵	خواندن مقاله مرتبط توسط دانشجویان
سوم	بررسی اجزاء مدل فرآیند انتخاب غذا Food Choice Process Model	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۶-۸	بحث و گفتگو درمورد یکی از مقالات به روز و مرتبط با موضوع جلسه
چهارم	رویکرد دوره زندگی و اجزاء آن Life Course Approach	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۴	
پنجم	رویکرد دوره زندگی و اجزاء آن Life Course Approach	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۴	بحث و گفتگو درمورد یکی از مقالات به روز و مرتبط با موضوع جلسه
ششم	نظریه انتخاب عقلانی Rational choice theory	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۱۱-۱۳	بحث و گفتگو درمورد یکی از مقالات به روز و مرتبط با موضوع جلسه
هفتم	Heuristics in food choice	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۹-۱۰	بحث و گفتگو درمورد یکی از مقالات به روز و مرتبط با موضوع جلسه
هشتم	تئوری تلنگر Nudge Theory	دکتر آرزو حقیقیان	منبع ۱۴-۱۵	بحث و گفتگو درمورد یکی از مقالات به روز و مرتبط با موضوع جلسه
نهم	تعریف، ساختار و اجزای یک نظریه	دکتر پریسا امیری		
دهم	کاربرد نظریه ها در مطالعات حوزه غذا و تغذیه	دکتر پریسا امیری		
یازدهم	اصول و روش های ارزشیابی تکوینی (formative evaluation) در مطالعات نظریه محور	دکتر پریسا امیری		
دوازدهم	اصول و روش های ارزشیابی فرآیند (Process Evaluation) در مطالعات نظریه محور	دکتر پریسا امیری		
سیزدهم	اصول و روش های ارزشیابی اثر / تاثیر	دکتر پریسا امیری		

			impact/outcome evaluation) در مطالعات نظریه محور	
		دکتر پریسا امیری	مفاهیم اعتبار درونی و بیرونی در ارزشیابی مطالعات نظریه محور	چهاردهم
		دکتر پریسا امیری	کاربرد نظریه اعتقاد بهداشتی (health belief model) در انتخاب های غذایی	پانزدهم
		دکتر پریسا امیری	کاربرد نظریه رفتار برنامه ریزی شده (theory of planned behavior) در انتخاب های غذایی	شانزدهم
		دکتر حقیقیان - دکتر امیری	ارائه پروژه های دانشجویان	هفدهم

منابع:

1. Rosenthal, E.C., ۲۰۰۶. *The era of choice: The ability to choose and its transformation of contemporary life*. Mit Press.
2. Greenfield K. The myth of choice: personal responsibility in a world of limits. Yale University Press; ۲۰۱۱ Oct ۱۱.
3. Gorton M, Barjolle D. Theories of food choice. In Food consumer science ۲۰۱۳ (pp. ۱۵-۲۶). Springer, Dordrecht.
4. Heikkinen E. A life course approach: research orientations and future challenges. European Review of Aging and Physical Activity. ۲۰۱۱ Apr;۸(۱):۷-۱۲.
5. Ajzen, I., ۱۹۹۸. Models of human social behavior and their application to health psychology. *Psychology and health*, ۱۲(۴), pp.۷۳۵-۷۳۹.
6. Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Falk LW. Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*. ۱۹۹۶ Jun ۱;۲۶(۳):۲۴۷-۶۶.
7. Sobal J, Bisogni CA, Devine CM, Jastran M. A conceptual model of the food choice process over the life course. *Frontiers in Nutritional Science*. ۲۰۰۶;۳:۱.
8. Sobal J, Bisogni CA. Constructing food choice decisions. *Annals of behavioral medicine*. ۲۰۰۹ Dec ۱;۳۸(suppl_۱):s۳۷-۴۶.
9. Cohen DA, Babey SH. Contextual influences on eating behaviours: heuristic processing and dietary choices. *Obesity Reviews*. ۲۰۱۲ Sep; ۱۳ (۹):۷۶۶-۷۹.
10. Schulte-Mecklenbeck M, Sohn M, de Bellis E, Martin N, Hertwig R. A lack of appetite for information and computation. Simple heuristics in food choice. *Appetite*. ۲۰۱۳ Dec ۱; ۷۱:۲۴۲-۵۱.
11. Pantzar M. Rational choice of food: on the domain of the premises of the consumer choice theory. *Journal of Consumer Studies & Home Economics*. ۱۹۹۶ Mar; ۲۰ (۱):۱-۲۰.
12. Rosati AG, Stevens JR. Rational decisions: the adaptive nature of context-dependent choice.
13. Hanks AS, Just DR, Wansink B. Trigger foods: The influence of "irrelevant" alternatives in school lunchrooms. *Agricultural and Resource Economics Review*. ۲۰۱۲ Apr; ۴۱(۱):۱۱۴-۲۳.

۱۴. Wilson AL, Buckley E, Buckley JD, Bogomolova S. Nudging healthier food and beverage choices through salience and priming. Evidence from a systematic review. *Food Quality and Preference*. ۲۰۱۶ Jul ۱;۵۱:۴۷-۶۴.
۱۵. Hebda C, Wagner J. Nudging healthy food consumption and sustainability in food deserts. *Letters in Spatial and Resource Sciences*. ۲۰۱۶ Mar;۹(۱):۵۷-۷۱.
۱۶. Ajzen, I. and Fishbein, M., ۲۰۰۰. Attitudes and the attitude-behavior relation: Reasoned and automatic processes. *European review of social psychology*, ۱۱(۱), pp.۱-۳۳.
۱۷. Connor, M. and Armitage, C.J., ۲۰۰۲. *The Social Psychology of Food*. Open University Press.
۱۸. Shepherd, R. and Raats, M. eds., ۲۰۰۶. *The psychology of food choice* (Vol. ۳). Cabi.
۱۹. Conner, M., Norman, P. and Bell, R., ۲۰۰۲. The theory of planned behavior and healthy eating. *Health psychology*, ۲۱(۲), p.۱۹۴.
۲۰. Glanz K, Rimer BK, and Lewis FM .(Eds.) (۲۰۰۲). *Health Behavior and Health Education*. Jossy-Bass(۳rd edition), USA
۲۱. Norman, P., Abraham, C. & M. Conner (Eds.) (۲۰۰۰) *Understanding and Changing Health Behaviors: From Health Beliefs to Self-Regulation*, Reading: Harwood Academic Press.
۲۲. Rutter, D. R. & Quine, L. (Eds.) (۲۰۰۲) *Changing Health Behavior: intervention and Research with Social Cognition Models*, Buckingham: Open University Press.
۲۳. Wolgeng, S. (۲۰۰۰) *Social Psychology and Health*, Buckingham: Open University Press.

ارزشیابی واحد درسی برای هر دانشجو:

- ❖ حضور منظم در کلاس و شرکت فعال در بحث‌های کلاس: ۱۰ درصد
- ❖ Assignment: نگارش یک جمع‌بندی از یکی از موضوعات انتخاب غذا و تحویل در وقت تعیین شده: ۶۰ درصد
- ❖ سایر تکالیف مانند ارائه مقالات و کتب ارسال شده توسط استاد یا ارائه برخی مباحث مطروحه: ۳۰ درصد