

الگوی تغذیه در کشورهای فقیر و ثروتمند

الگوی تغذیه در کشورهای ثروتمند

دریافت بالای سطح انرژی، پروتئین و چربی
قسمت عمده پروتئین و چربی با منشاء حیوانی
دریافت کم کربوهیدرات پیچیده و فیبر

الگوی تغذیه در کشورهای فقیر

دریافت پایین انرژی

قسمت عمده پروتئین و چربی دریافتی با منشاء گیاهی
۶۰-۹۰٪ انرژی دریافتی از غلات

بیماری های تغذیه ای شایع در این دونوع الگوی غذایی

نوع اول؛ قلبی عروقی، سرطان های دستگاه گوارش و سینه،
نوع دوم؛ کم خونی، گزروفتالمی، گواتر

۱۰-۱۵٪ جمعیت جهان کمتر از حداقل انرژی
مورد نیاز روزانه دریافت میکنند

سهام پروتئین دریافتی در کشورهای فقیر و غنی
نزدیک بهم است (۸-۱۴٪)

۲/۳ پروتئین دریافتی در کشورهای غنی از منابع
حیوانی، در کشورهای فقیر کمتر از ۱/۳ و در
کشورهای آفریقایی کمتر از ۱/۵

ایجاد ارتباط در فرایند آموزش تغذیه

برقراری روابط خوب با مردم به داشتن مهارت
های ارتباطی بستگی دارد

کلام رایج ترین رابطه اجتماعی است اما نوشتن،
حرکات دست و بدن، نگارگری و موسیقی نیز از راه
های برقراری رابطه به شمار می روند.

تعریف ارتباط ؛

ارتباط القاء اطلاعات، نظرات، کشش ها و کوشش های فرد با خویش و یا در برابر افراد دیگر است

ارتباط می تواند ساده و یا پیچیده باشد.

برای برقراری ارتباط در امر آموزش مهارت
های گوناگونی وجود دارد؛

مهارت های کلامی

معمولا بیان ساده و واضح در کمک به دیگران
بسیار موثر است

مهارت های غیر کلامی

مهارت هایی که بدون استفاده از کلمات برای
برقراری ارتباط بکار می روند؛

تماس
میزان نزدیکی افراد
موقعیت محیطی
حالات ظاهری
حالات چهره
حالات نگاه
گوش کردن

عناصر موجود در یک شبکه ارتباطی؛

فرستنده پیام

گیرنده پیام

اصل پیام

وسایل ارتباطی

فرستنده پیام

داشتن تجربه کافی
داشتن اطلاعات و آگاهی کامل
آشنایی با راه های انتقال پیام
آشنایی با رسانه های مختلف
درک تمام شرایط محیطی
اطلاع از علائق گیرنده پیام
اطلاع از محدودیت ها
تعیین نخستین یا ثانویه بودن گیرنده پیام

باید در مورد مخاطب و موضوع مورد نظر تصمیم گیری کند

تعیین روش ارسال پیام و انتخاب وسایل ارتباطی مناسب

پیش بینی نتایج احتمالی و تاثیر گیرندگان پیام

گیرنده پیام

باید شرایط جسمی، ذهنی و روانی دریافت پیام را
داشته باشد

مشارکت مخاطب در فرایند ارتباط، اهمیت زیادی در
موفقیت یادگیری دارد

اصل پیام

باید با علایق و نیاز مردم انطباق فرهنگی و علمی داشته باشد.
پذیرش افراد مطلوب باشد
محتوای آموزشی بی طرفانه ای داشته باشد
موضوع آن روشن و واضح و درک آن ساده باشد
عادات و شراطی اجتماعی اقتصادی مردم را در نظر بگیرد
قبلا مورد تایید و آزمایش قرار گرفته باشد

معمولا پیام دارای ۳ بعد
است؛

نشانه، محتوا، پالایش

ویژگی های یک پیام خوب؛

موانع ارتباطی

شناخت موانع ارتباطی در آغاز برنامه آموزشی به
اصلاح و انتخاب درست پیام و برنامه ریزی مناسب
کمک بزرگی می کند

۶ گروه عمده از موانع ارتباطی؛

شکاف اجتماعی و فرهنگی
توانایی یادگیری
نگرش منفی نسبت به مربی
تاکید ناکافی مربی
پیام های متناقض
دستور به جای پیشنهاد

برای ارائه پیشنهاد؛

ممکن است شما بخواهید
برخی مادران متوجه می شوند که اگر آن ها
آیا تا به حال مشاهده کرده اید که
شاید اگر می توانستید

چگونه می توان اطمینان یافت پیام مورد نظر
از سوی مخاطبان درک شده؛

استفاده از روش پسخوراند
سوالات اشتباه برای دریافت پسخوراند

استفاده از کلمات بسیاری، اگر، برخی

استفاده نکردن از همیشه و هرگز

بجای آن ها از معمولا، اغلب، در بیشتر موارد، به
ندرت و احتمالا

پیام های دو پهلو



پیام های مبهم

وسایل یا راه های ارتباطی

وسایل نوری، غیر نوری یا شنیداری