

## Nutrition literacy promotion, effective approach for society health promotion

### Nasrin Abdi

\* Assistant Professor, PhD in Health Promotion and Education, Social Determinants of Health Research Center, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran. (Corresponding Author)  
E-mail: abdi\_nasrin@yahoo.com

### Mohammad Hossein Taghdisi

Professor, Department of Health Promotion and Education, School of Public Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

### Fereshteh Zamani-Alavijeh

Associate Professor, Department of Health Education and Promotion, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

### Roya sadeghi

Associate Professor, Department of Health Promotion and Education, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Received: 2018/10/14

Accepted: 2018/12/10

Doi: 10.22038/JHL.2018.35136.1015

### ABSTRACT

**Background and Objective:** Various definitions of health literacy have developed gradually. This concept refers to individuals' capacity to acquire, process and perceive information and basic healthcare services. The above items are required to make decisions on healthcare. In fact, improving both the individuals' access to health information and their capacity to use such information effectively are considered as efficient tools for community empowerment. In the domain of healthcare promotion, health literacy goes beyond the ability to read medical orders and use healthcare services. In the healthcare promotion approach, the emphasis is not put on disease experience or the appropriate use of medical services. Besides, the emphasis is put on the improvement of individuals' life conditions, and providing and promoting required resources for a better life. From the viewpoint of healthcare promotion, healthcare literacy is relegated to the individuals' ability to make better decisions in the realm of health care. Health literacy approach must try to promote individuals' required knowledge and skills in the domain of healthcare determiners and the way to maintain and modify them. Looking at health education from an applied viewpoint, the final result of health education and communication is to increase the level of healthcare literacy. Reviewing various approaches, levels and types of healthcare literacy will pave the way to conduct researches in this domain.

**Paper Type:** Letter to editor

**Keywords:** Nutritional literacy, health literacy, health promotion

► **Citation:** Abdi N, Taghdisi MH, Zamani-Alavijeh F, Sadeghi R. Nutrition literacy promotion, effective approach for society health promotion. *Journal of Health Literacy*. Fall 2018; 3(3): 199-202.

## ارتقای سواد تغذیه ای راهکاری اثربخش در ارتقای سلامت جامعه

### چکیده

**زمینه و اهداف:** تعاریف سواد سلامت به تدریج تکامل یافته اند به صورتی که این مفهوم به طور معمول اشاره به ظرفیت افراد برای کسب، پردازش و درک اطلاعات و خدمات پایه ی سلامت دارد که برای تصمیم گیری های بهداشتی مورد نیاز هستند. در حقیقت بهبود دسترسی افراد به اطلاعات بهداشتی و بهبود ظرفیت آنها برای استفاده از اینها به شیوه ای مؤثر و یک ابزار مهم برای توانمندسازی جامعه محسوب می شود. در حیطه ارتقای سلامت، سواد سلامت فراتر از توانایی خواندن دستورات پزشکی و استفاده از خدمات بهداشتی است، در رویکرد ارتقای سلامت بر تجارب بیماری یا استفاده مطلوب از خدمات پزشکی تأکید نمی شود، بلکه تأکید بر بهبود شرایط زندگی مردم است و بدنبال تأمین و ارتقای منابع مورد نیاز مردم برای زندگی بهتر است. از دیدگاه ارتقای سلامت، سواد سلامت نیز توانایی مردم در اخذ تصمیمات بهتر در زمینه سلامت می باشد. رویکرد سواد سلامت نیز باید به سمت ارتقای دانش و مهارت های مورد نیاز مردم در زمینه تعیین کننده های سلامت و چگونگی حفظ و یا تعدیل آنها باشد. اگر بخواهیم از دیدگاه کاربردی به آموزش بهداشت بنگریم اغراق نیست که نتیجه نهایی آموزش بهداشت و ارتباطات را افزایش سطح سواد سلامت بدانیم. مروری بر رویکردها، سطوح و انواع سواد سلامت می تواند مسیر انجام مطالعات مرتبط در این زمینه را هموارتر سازد.

**نوع مطالعه:** نامه به سردبیر

**کلید واژه ها:** سواد سلامت، سواد تغذیه ای، ارتقای سلامت

نسرين عبدی

\* استادیار مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران. (نویسنده مسئول)  
E-mail: abdi\_nasrin@yahoo.com

محمد حسین تقدیسی

استاد گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

فرشته زمانی علویچه

دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

رویا صادقی

دانشیار گروه آموزش و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

◀ **استناد:** عبدی، نسرين؛ تقدیسی، محمد حسین؛ زمانی علویچه، فرشته؛ صادقی، رویا. ارتقای سواد تغذیه ای راهکاری اثربخش در ارتقای سلامت جامعه. *فصلنامه سواد سلامت*. پاییز ۱۳۹۷؛ ۳(۳): ۱۹۹-۲۰۲.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۷/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۹/۱۹

که به توانایی فرد برای خواندن، نوشتن، صحبت کردن و کار با اعداد اطلاق میشود. ۲) سواد علمی: سواد علمی توانایی درک فرآیند و مفاهیم پایه علمی یک موضوع و همچنین مهارت و توانایی درک و استفاده از یک مقوله علمی است و این یک بعد مهم در سواد تغذیه به عنوان یک علم است که فرآیندهای بیوشیمیایی زیادی را شامل می‌گردد. ۳) سواد مدنی: سواد مدنی به توانایی‌ها و مهارت‌هایی اطلاق می‌شود که افراد را نه تنها در زمینه آگاهی از موضوعات بهداشتی بلکه در مشارکت فعال در مباحث انتقادی توانمند می‌کند و در نهایت فرد جزئی از فرآیند تصمیم‌گیری در جامعه می‌شود. افرادی که سواد مدنی دارند میتوانند لزوم و اهمیت توسعه و اجرای راهبردهای تغذیه‌ای، قوانین و سیاست‌های مرتبط با آن را درک کرده و اطلاعات تغذیه‌ای را به شکل نقادانه‌ای تجزیه و تحلیل کنند، آگاهی خود را افزایش دهند و در فرآیندهای تصمیم‌گیری مشارکت کنند. ۴) سواد فرهنگی: سواد فرهنگی به توانایی بازشناسی باورها، رسوم و سنت‌های مردم و شناخت اجتماعی گوناگونی‌های فردی برای تفسیر اطلاعات اطلاق می‌شود. سواد فرهنگی می‌تواند به توسعه و ارتباطات اطلاعات تغذیه‌ای در راستای باورها، رسوم و سنت‌های مردم کمک کند و مردم را قادر به ادراک پیام‌های تغذیه‌ای و کاربرد روش‌های فرهنگی کند که بر وضعیت سلامت افراد موثر است [۳].

### تفاوت دانش تغذیه‌ای و سواد تغذیه‌ای

چالشی که در این زمینه وجود دارد، تفاوت بین سواد تغذیه‌ای و آگاهی تغذیه‌ای است. در هفتمین کنفرانس ارتقای سلامت که در نایروبی کنیا برگزار شد بر لزوم بالا بردن سواد سلامت مردم به عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های سلامت تاکید شده و چهار استراتژی عمده برای بهبود سواد سلامت تعیین شده [۴] که عبارتند از: ۱- افزایش دسترسی به اطلاعات مرتبط با سلامت، ۲- افزایش استفاده از اطلاعات مرتبط با سلامت از طریق توانمندسازی، ۳- افزایش جریان اطلاعات از طریق هماهنگی بین بخشی، ۴- توسعه راه‌های مناسب اندازه‌گیری و گزارش برنامه‌های موجود در ارتباط با سواد سلامت.

### مقدمه

سواد سلامت اشاره به ظرفیت افراد برای کسب، پردازش و درک اطلاعات و خدمات پایه سلامت دارد که برای تصمیم‌گیری‌های بهداشتی مورد نیاز است. سواد سلامت یک ابزار مهم برای توانمندسازی جامعه محسوب می‌شود. [۱]

سواد تغذیه‌ای یکی از زیر شاخه‌های سواد سلامت سواد تغذیه‌ای است. سواد تغذیه‌ای را می‌توان ظرفیت افراد برای کسب، پردازش و درک اطلاعات پایه‌ای تغذیه‌ای تعریف کرد. سواد تغذیه‌ای فراتر از داشتن مهارت‌های پایه خواندن و نوشتن است و مهارت‌هایی را که باید توسط افراد کسب شود تا بتوانند اطلاعات غالباً پیچیده در مورد غذاها و مواد مغذی را درک و تفسیر کنند را شامل می‌گردد. امروزه این مهارت‌ها ضرورتاً باید شامل سواد پردازش اطلاعاتی باشد زیرا اطلاعات تغذیه‌ای امروزه به طور گسترده و فزاینده‌ای از منابع مختلف از جمله اینترنت در دسترس است. بنابراین مردم به منظور اتخاذ تصمیمات آگاهانه در این راستا که چه نوع غذایی را و با چه کمیتی برای حفظ وضعیت تغذیه‌ای مناسب نیاز دارند، نیازمند داشتن سواد تغذیه‌ای است [۲].

### سطوح سواد تغذیه‌ای

۱) سواد تغذیه‌ای کاربردی: مهارت‌های اساسی لازم در نوشتن و خواندن که برای درک و پیگیری پیام‌های تغذیه‌ای ساده ضروری هستند. ۲) سواد تغذیه‌ای تعاملی: مهارت‌های اجتماعی و سواد شناختی پیشرفته‌تر برای قادر نمودن فرد جهت مشارکت موثر در مراقبت سلامت. ۳) سواد تغذیه‌ای انتقادی: توانایی ارزشیابی نقادانه و استفاده از اطلاعات به منظور مشارکت در فعالیت‌هایی که بتوانند بر موانع ساختاری مرتبط با سلامت غلبه کنند که دو مقوله آخری ارتباط سواد سلامت را تبیین می‌کنند چون به خودکارآمدی و توانمندسازی افراد و گروه‌ها بر می‌گردند [۲].

### انواع سواد تغذیه‌ای

سواد تغذیه‌ای حول چهار بخش ایجاد می‌شود و مهارت در یک بخش می‌تواند باعث توسعه و بهبود مهارت در بخش‌های دیگر شود، بنابراین این چهار بخش مکمل یکدیگر هستند. ۱) سواد پایه:

جدول ۱. تفاوت آموزش سلامت (دانش، نگرش، رفتار) و سواد سلامت

آموزش سلامت مبتنی بر مدل (دانش، نگرش، رفتار)	سواد سلامت
مبتنی بر مشکل	مبتنی بر سیستم
رویکرد فردی و تاکید بر منافع فردی	رویکرد سیستمی و تاکید بر منافع اجتماعی
نادیده گرفتن ابعاد اجتماعی و اکولوژیک	در بر گرفتن فاکتورهای اکولوژیک، اجتماعی و روان شناختی
آموزش و کار برای مردم	آموزش و کار با مردم
عوامل اجتماعی موثر بر سلامت در مداخلات مدل (دانش، نگرش، رفتار) لحاظ نمی شوند	اهمیت دادن به عوامل اجتماعی موثر بر سلامت (مثال: تاکید بر فاکتور دسترسی)
در بر گرفتن فقط سه حیطه دانش، نگرش و رفتار	علاوه بر انتقال اطلاعات، فاکتورهای مشارکت اجتماعی، توانمند سازی و هماهنگی بین بخشی اهمیت دارد
انتقال اطلاعات	توسعه مهارت‌های عملی و تاکید بر مهارت‌های فردی و اجتماعی
سبک آموزشی عموماً روشهای آموزشی سخنرانی و فاقد مکانیسم بازخورد	سبک آموزشی تعاملی، مشارکتی و تحلیل انتقادی است و شبیه سبک آموزشی آگاهی انتقادی پائولو فریره است
مشکل به صورت پیچیده و با جزئیات ارائه می شود اما راه حل‌های ارائه شده بسیار کلی است	بر اساس درک و دید عمیقی که از مشکل پیدا می شود راه حل خاص و ویژه ای ارائه می شود
اگرچه نگرش را در بر میگیرد اما تمرکز بر فاکتور آگاهی است	تاکید بر فاکتور توانمندسازی و کنترل پیدا کردن افراد بر سلامتشان است
مفهوم آگاهی یک مفهوم مطلق است و تمایزی بین میزان و سطح آگاهی وجود ندارد	تشخیص افتراقی وجود دارد و بر اساس میزان سواد افراد نوع سواد سلامت تعریف می شود (افراد کم سواد ← سواد سلامت کاربردی)

آگاهی و عملکرد تغذیه سالم آنان پل بزند و فعال و مبتنی بر تجربه باشد. از طریق اکتساب دانش و مهارتها و قابلیت‌های مرتبط در هر زمینه‌ی مرتبط با سلامت از جمله تغذیه سالم، مردم نه تنها قادر به ارتقای و توسعه عملکردهای مطلوب مرتبط با زندگی خود می شوند، بلکه می توانند بر بافت و محیطی که در آن زندگی می کنند نیز تاثیرات مثبتی بگذارند و نگرششان بهبود یابد و نهایتاً چشم انداز آینده خود را بهبود ببخشند.

### References:

1. Peerson, A. and M.J.H.p.i. Saunders, Health literacy revisited: what do we mean and why does it matter? 2009. 24(3): p. 285-296.
2. Zarcadoolas, C., A. Pleasant, and D.S. Greer, Advancing health literacy: A framework for understanding and action. Vol. 45. 2009: John Wiley & Sons.
3. Silk, K.J., et al., Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modalities. 2008. 40(1): p. 3-10.
4. Catford, J., Implementing the Nairobi Call to Action: Africa's

**نتیجه گیری:** آگاهی تغذیه ای مردم در سالهای اخیر افزایش یافته است؛ اما همچنان شکاف‌های بسیاری باقی مانده است. در رویکرد ارتقای سلامت بر تجارب بیماری یا استفاده مطلوب از خدمات پزشکی تأکید نمی شود بلکه تاکید بر بهبود شرایط زندگی مردم است و بدنبال تأمین و ارتقای منابع مورد نیاز مردم برای زندگی بهتر و نیز ارتقای توانمندی مردم در اخذ تصمیمات بهتر در زمینه سلامت است. افزایش استفاده از اطلاعات مرتبط با سلامت از طریق توانمندسازی، از استراتژی‌های کلیدی است. سواد سلامت یکی از راه‌های توانمند کردن مردم است که تا آنها بتوانند فاکتورهایی که سلامت و زندگی آنان را تحت تاثیر قرار میدهد، تحت کنترل قرار دهند. یکی از استراتژی‌های توانمند سازی، توسعه مهارت‌ها می باشد. مهارتهایی که لازم است بین