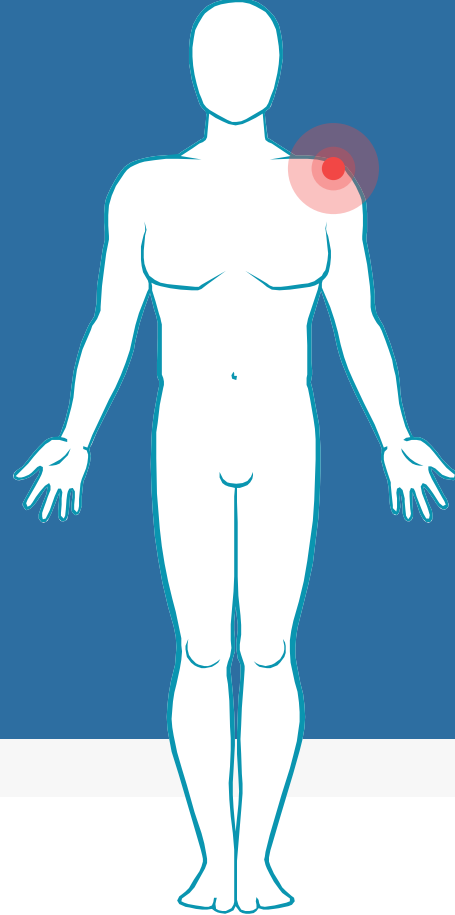


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Ympäristön vaikutukset ruokailutottumuksiin



Ympäristön vaikutukset ruokailutottumuksiin



- Sekä kulttuurisilla että sosiaalisilla tekijöillä on suuri vaikutus syömistapoihimme. Syömme yleensä sitä, mitä on helposti saatavilla alueeltamme, mikä on perinteistä, tuttua ja suosittua yhteiskunnassamme.

Kuinka yhteisösi vaikuttaa syömistapoihisi:

Olemme todennäköisesti omaksuneet
läheistemme ruokailutottumuksia

- niin hyviä kuin huonoja



Muiden ihmisten läsnäolo vaikuttaa meihin

- se saa meidät tekemään parempia
ruokavalintoja

Kuinka yhteisösi vaikuttaa
ruokailutapoihisi:

- Jos kaikki ihmiset tilaavat samaa ruokaa, todennäköisimmin myös sinä tilaat sitä



Kulttuuriset tekijät

- Eri maissa on erilainen ruokakulttuuri, joka perustuu perinteisiin, historiaan ja paikallisiin tuotteisiin. Jokaisen maan perinteisimmät ruoat perustuvat paikallisiin tuotteisiin, joita on helpoiten saatavilla.
- Jos kyseisessä maassa on joskus ollut nälänhätää, perinteinen ruokavalio voi sisältää epätavallisia raaka-aineita – kuten esimerkiksi hyönteisiä.



Kulttuuriset tekijät

- Nykyään kulttuurin vaikutus ruokatottumuksiin on hatarampi kuin ennen kulttuurien sekoittumisen ja globaalin maailman aikakaudella. Nyt on mahdollista saada eksoottisia raaka-aineita, joita aiemmin ei ollut saatavilla tai ne olivat kalliita



Kulttuuristen vaikutusten hyödyt ja haitat

Läheisillämme voi olla joko hyvä tai huono vaikutus ruokavalintoihimme.

On hyvä miettiä itsenäisesti sitä, millaisesta ruokavaliosta on hyötyä omalle terveydelle, eikä seurata sokeasti toisten huonoja ruokailutottumuksia.

Toisaalta ystävien vertaispaine kohti terveellisempää ruokavaliota voi olla toimiva idea



Kulttuuristen vaikutusten hyödyt ja haitat

Kulttuurilla voi olla hyviä tai huonoja vaikutuksia ruokavalintoihimme.

Kaikki perinteiset ruoat eivät ole terveellisiä.

Toisaalta lähiruoan syöminen takaa, että ruoka on tuoretta ja se on helpommin sulavaa kuin eksoottiset ruoat.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

