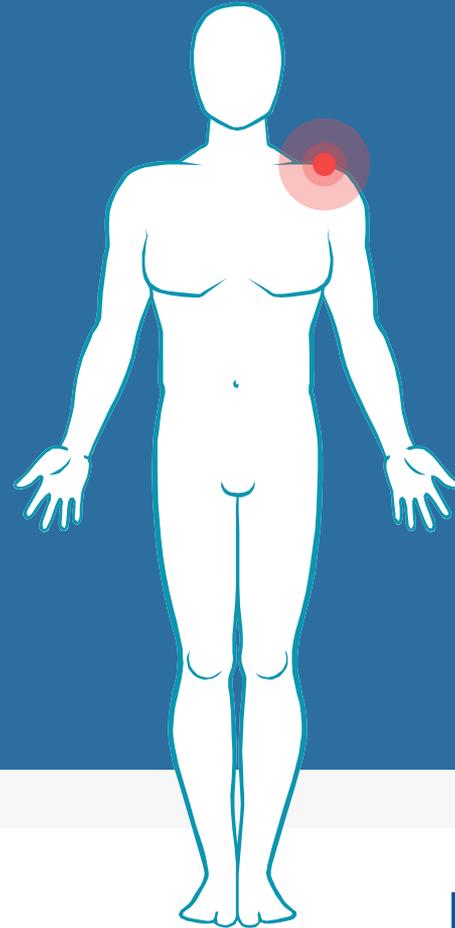


On-Call

Recursos Digitais

Hábitos Alimentares Saudáveis
e as Influências Culturais
e Sociais



Hábitos Alimentares Saudáveis e as Influências Culturais e Sociais



- Os fatores culturais e sociais exercem uma grande influência sobre os nossos hábitos alimentares. Costumamos comer o que é facilmente acessível na nossa região, e o que é tradicional, familiar e popular na nossa sociedade.

Fator Social

Como a sociedade influencia os seus hábitos alimentares:

- É muito provável que adotemos os hábitos alimentares dos nossos amigos – sejam os hábitos bons ou maus;
- Somos influenciados pela presença de outras pessoas – isto faz-nos optar por melhores escolhas alimentares.



Fator Social

Como a sociedade influencia os seus hábitos alimentares:

- Se todas as pessoas com quem estamos pedirem o mesmo prato, é mais provável que também o solicitemos;
- As pessoas tendem a evitar pedir o mesmo prato que as pessoas de que não gostam.



Fator Cultural

- Países diferentes têm uma “cultura alimentar” diferente, baseada em tradições, história e produtos locais. Em todos os países, a maioria dos alimentos tradicionais baseia-se em produtos locais, mais fáceis de obter e, se na história do país tiver havido um período de fome, a cozinha tradicional pode incluir produtos incomuns, que não seriam consumidos normalmente, como insetos.



Fator Cultural

- Atualmente, o fator cultural é bastante frágil, dada a “mistura de culturas” e a “aldeia global”. No mundo de hoje, a maioria das pessoas tem a oportunidade de adquirir produtos exóticos que não eram tão baratos e facilmente acessíveis como no passado.



Prós e contras das influências sociais nas nossas escolhas alimentares

As pessoas do nosso meio social mais próximo podem ter uma boa ou uma má influência nas nossas escolhas alimentares.

Por um lado, quando queremos acompanhar as preferências alimentares dos nossos amigos, é melhor pensar se isso será benéfico para a nossa saúde e não seguir cegamente eventuais maus hábitos alimentares.

Por outro lado, deixar que os seus amigos o influenciem para que coma de maneira saudável pode ser uma boa ideia.



Prós e contras das influências culturais nas nossas escolhas alimentares

A nossa cultura pode ter uma influência boa ou má nas nossas escolhas alimentares.

Por um lado, nem todos os tipos de pratos tradicionais são saudáveis.

Por outro lado, comer produtos locais garantirá que a sua comida seja fresca e terá menos problemas em digeri-la, do que alimentos exóticos.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

