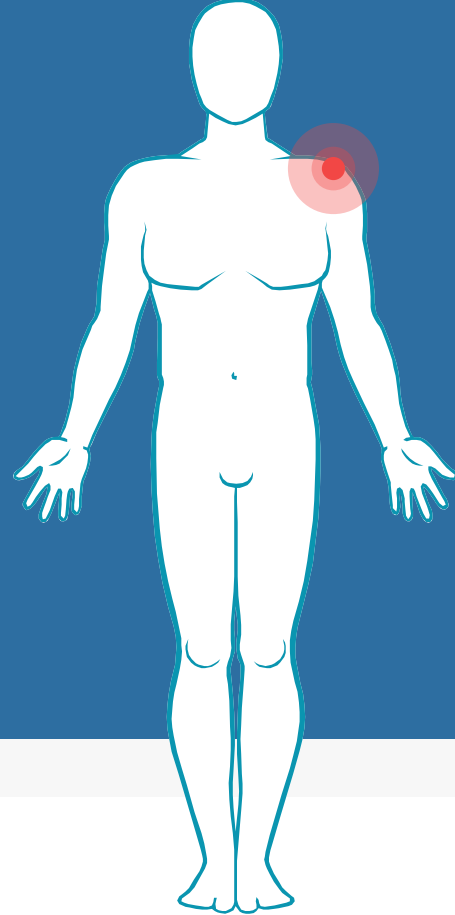


On-Call

Digitální výukové zdroje

Zdravé stravovací návyky a
kulturní a sociální vlivy



Zdravé stravovací návyky a kulturní a sociální vlivy



- Jak kulturní, tak sociální faktory mají velký vliv na naše stravovací zvyklosti. Obvykle jíme to, co je snadno dostupné v našem regionu, co je tradiční, známé a oblíbené v naší společnosti.

Jak společnost ovlivňuje naše stravovací návyky:

- Jsme náchylní k tomu přejímat stravovací zvyklosti našich přátel – ať už dobré nebo špatné
- Ovlivňuje nás přítomnost druhých lidí – lépe si volíme jídlo



Jak společnost ovlivňuje naše stravovací návyky:

- Pokud si lidé, se kterými jíme, objednájí stejné jídlo, pravděpodobně si ho objednáme také.
- Lidé mají tendenci vyhnout se objednavce stejného jídla jako osoba, kterou nemají rádi.



Kulturní faktor

- Různé země mají různou „potravinovou kulturu“, která vychází z tradic, historie a místních produktů. Nejtradičnější jídlo v každé zemi je založeno na lokálních produktech, které jsou nejdostupnější. Pokud se v historii dané země vyskytlo období hladu, může se tradiční kuchyně skládat z neobvyklých produktů, které by se za normálních okolností nekonsumovaly - jako například hmyz.



Kulturní faktor

- Kulturní faktor je dnes velmi křehký, v době „kulturního střetu“ a „globální vesnice“.
- V dnešním světě má většina lidí příležitost získat exotické produkty, které v minulosti nebyly tak levné a snadno dostupné.



Výhody a nevýhody sociálních vlivů na náš výběr potravin

Lidé v našem nejbližším okolí mohou mít dobrý nebo špatný vliv na naši volbu jídla. I když často chceme splynout se zbytkem skupiny, je lepší na okamžik přemýšlet, zda by bylo prospěšné pro naše zdraví, když budeme slepě následovat špatné stravovací návyky. Na druhou stranu může být dobrým nápadem nechat své přátele, aby svým „vrstevnickým tlakem“ působili na naše zdravé stravování.

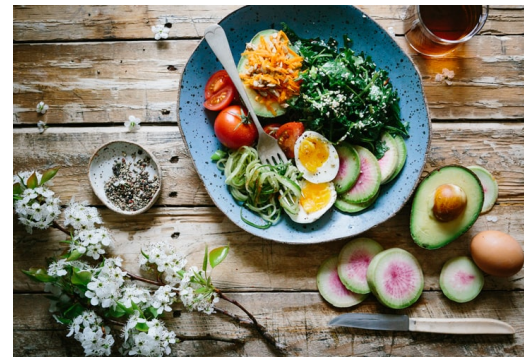


Výhody a nevýhody sociálních vlivů na náš výběr potravin

Naše kultura může mít buď dobrý nebo špatný vliv na naši volbu potravin.

Ne všechna tradiční jídla jsou zdravá.

Na druhou stranu nám lokální potraviny zaručí, že jídlo bude čerstvé a budete mít méně problémů s trávením než třeba u exotického ovoce.





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.

