



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Zdrave prehrambene navike te kulturni i društveni utjecaji

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružit će vam neke dodatne informacije o tome kako naša kultura i društvo utječu na naše prehrambene navike.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući čitanju ovog priručnika bit ćete svjesni kako je ono što jedemo formirano i ograničeno okolnostima - i društvenim i kulturnim u kojim živimo.

Društveni utjecaji

Bez ikakve sumnje društveni faktor snažno utječe na naše prehrambene navike. Najlakši način da se to vidi je da usporedimo ono što jedemo kada smo sami i što jedemo kad smo okruženi drugim ljudima, posebno onima koje ne znamo jako dobro. U većini slučajeva ljudi, u potrazi za odobrenjem drugih ljudi, imaju tendenciju da jedu manje i zdravije kada su okruženi drugima. Postoje čak i planovi prehrane gdje je glavni princip da se nikada ne jede sam.

Društveni čimbenici utječu na našu prehranu od ranog djetinjstva. Čim počnemo jesti čvrstu hranu počinjemo promatrati što ljudi u našem najbližem okruženju jedu i počinjemo ih kopirati. Na

primjer, ako članovi naše obitelji jedu zdravo i redovito, postoji velika šansa da ćemo primjenjivati isti model prehrane. U tom slučaju društveni utjecaji utječu na našu prehranu na pozitivan način. Iako, ako naše najbliže društveno okruženje ima loš utjecaj na nas, na primjer, ako gledamo da svi oko nas svakodnevno jedu brzu hranu i puno grickalica, vjerojatnije je da ćemo razviti loše prehrambene navike što bi se smatralo normom.

Istraživanja su pokazala da postoje jasne razlike u društvenim klasama u pogledu unosa hrane i hranjivih sastojaka. Nažalost, nemaju svi pristup zdravoj hrani. Najzdravije namirnice su obično i najskuplje. Mnogo je jeftinije kupiti cheeseburger nego kikiriki ili mango. Priprema obroka također zahtijeva određeno vrijeme, tako da zdrava prehrana zahtijeva i više novca i slobodnog vremena nego jesti ono što možemo dobiti brzo i po najnižoj cijeni.

Društvena podrška (npr. obitelj, skupina prijatelja), s jedne strane, može imati blagotvoran učinak na izbor vrste hrane pojedinca poticanjem i podupiranjem zdravih prehrambenih navika ili obeshrabrujući jedenjem praznih kalorija. S druge strane, to također može imati loš utjecaj promicanjem loših prehrambenih

navika. Ne samo naše okruženje, već i mjesto o konzumiranja hrane (npr. dom, škola, posao, bar ili restoran), utječu na naš izbor hrane predlaganjem mogućnosti obroka. Ako u kući nema slatkiša, veća je šansa da će dijete koje žudi za nečim slatkim izabrati da pojede voće. Prema tome, postoje li samo zdrave mogućnosti obroka na meniju restorana koji trenutno posjećujemo, vjerojatno nećemo odlučiti promijeniti mjesto samo da bi pojeli nešto nezdravo.

Moć utjecaja koji društveni faktor ima na prehranu je ogromna. To je način na koji je važno promicati zdravu prehranu u svijetu gdje se jede puno i u žurbi i postaje sve više i više popularano.

Srećom zdrav način života postaje sve popularniji, posebno među mladima. Moramo imati na umu da promicanje zdrave hrane nije "fposramljivanje debljini", već je briga o našem zdravlju. Društvena podrška prijatelja, obitelji i suradnika ima važnu ulogu u poboljšanjima naše prehrane.

Kulturni čimbenici

Kulturni faktori, kao što je način pripreme hrane, tradicija, uvjerenja i vrijednosti također uvelike utječu na našu sklonost ka hrani.

Prirodno je da ljudi u različitim zemljama jedu različite namirnice. Najzdraviji izbor je

jesti ono što dolazi iz naše regije, jer su naša tijela najbolje pripremljena na probavljanje te vrste hrane. Na primjer, Japancima je pogodnije jesti sirove ribe i morske alge od Europljana, i ne treba im visok unos masnoća kao ljudima koji žive u hladnijim zemljama. Još jedna prednost jedenja onoga što dolazi iz naše regije je sigurnost da je naša hrana svježija.

Danas jesti samo hranu iz regije nije baš popularno kao što je nekad ne tako davno bilo. Popularnost jedenja hrane iz drugih regija je počela rasti s popularnošću putovanja. Ljudi imaju tendenciju da mijenjaju svoje kulturne navike, na primjer, kada se sele u novu zemlju, usvajaju prehrabene navike te zemlje i kulture. Ljudi su znatiželjni po prirodi i nije ni čudo da je iskušavanje različite vrste hrane primamljivo. Moramo zapamtiti da čak i ako je egzotična, hrana može biti zdrava i korisna za nas, najbolju hranu za naš probavni sustav možemo naći u vlastitoj zemlji.

Svaka kultura ima svoju kuhinju, koja čini osnovnu prehranu članova obitelji. Neke od tradicionalnih kuhinja su niske masnoćom i šećerom i stvarno dobre za zdravlje, druge su bogate mastima (uglavnom u hladnoj klimi) i dobre su samo za aktivne ljude.

Postoje mnogi čimbenici koji utječu na ono što se jede u određenoj kulturi. Neke kulture ograničavaju konzumiranje

određene vrste hrane, primjerice u vjerskim regijama, u jednim prehrambene navike uključuju jedenje životinja koje se ne bi jele u drugim (npr. pauci) itd.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi zdrave prehrambene navike i kulturni i društveni utjecaji. Pomaže nam da shvatimo kako naše kulturno i društveno okruženje utječe na našu prehranu.

Pregled ovog priručnika prije svakog sastanka s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi. U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

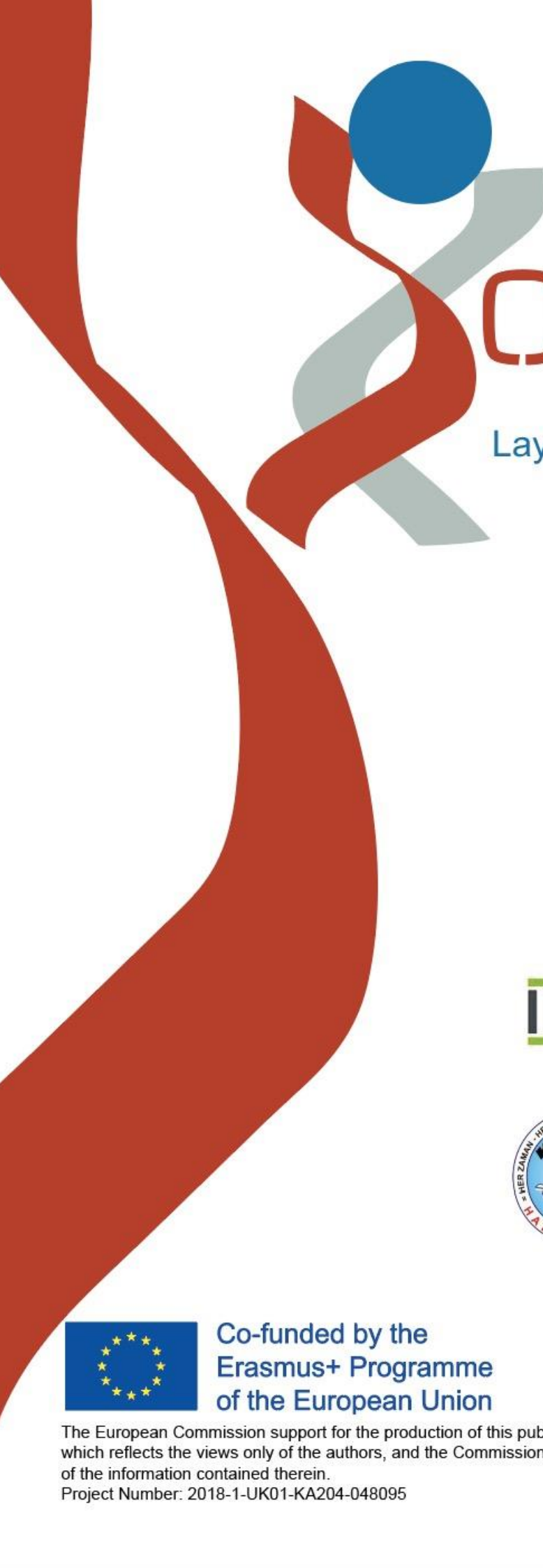
Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa

PowerPoint sa svojom grupom, možete započeti grupnu raspravu u kojoj se od svih članova grupe traži da razmisle jedu li ljudi u njihovom najbližem okruženju zdravo i da li se mijenja njihov vlastiti način prehrane kada jedu sami u odnosu na onaj kada jedu s prijateljima.

Nakon što su završili, zamolite ih da misle da li su njihove prehrambene navike iste kao i navike njihovih roditelja i prijatelja. Zatražite ih da zapišu sličnosti i razlike (npr. ne pijem mlijeko, kao većina mojih prijatelja; jedem meso, čak i ako nitko u mojoj kući ne jede). Pitaj ih da li bi jeli na isti način ako nitko ne bi znao što jedu.

Zatim ih pitajte kakva je hrana popularna u njihovoj zemlji/regiji, jedu li u skladu s tim. Koliko često jedu tradicionalnu hranu? Koliko je vjerojatno da će preporučiti tu hranu strancima?



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095