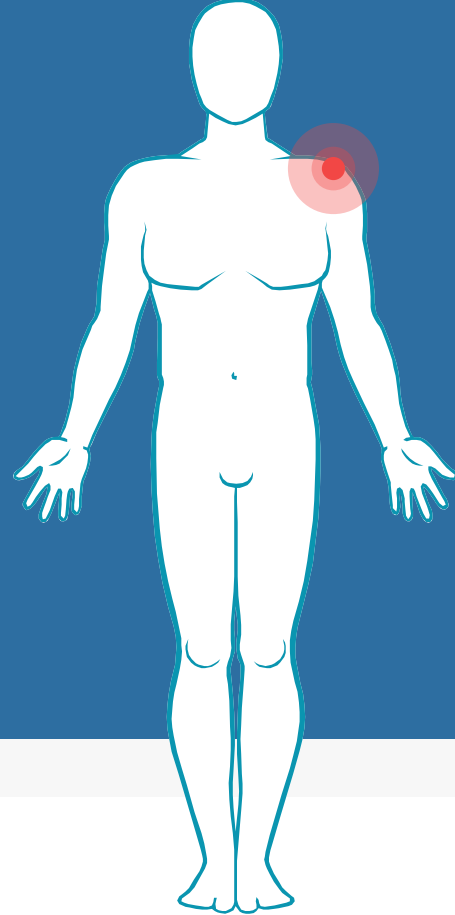


On-Call

Digitalni resursi

Zdrave prehrambene navike i kulturni i društveni utjecaji



Zdrave prehrambene navike i kulturni i društveni i utjecaji



- Oboje i kulturni i društveni čimbenici imaju veliki utjecaj na naše prehrambene navike. Obično jedemo ono što je lako dostupno u našoj regiji, što je tradicionalno, poznato i popularno u našem društvu.

Društveni čimbenici

Kako društvo utječe na vaše prehrambene navike:

- vrlo je vjerojatno da ćemo pokupiti prehrambene navike naših prijatelja – bile one dobre ili loše
- pod utjecajem smo prisutnosti drugih ljudi - to čini da radimo bolje prehrambene izbore



Društveni čimbenici

Kako društvo utječe na vaše prehrambene navike:

- ako svi ljudi s kojim jedemo naruče isto jelo, vrlo je vjerojatno da ćemo ga naručiti i mi
- ljudi imaju tendenciju da izbjegnu naručivanje istog jela kao osoba koja im se ne sviđa



Kulturni čimbenici

- Različite zemlje imaju različitu "kulturu hrane" koja se na temelji na tradiciji, povijesti i lokalnim proizvodima. Većina tradicionalne hrane u svakoj zemlji temelji se na lokalnim proizvodima koje je najlakše nabaviti, iako u povijesti neke zemlje u razdoblju gladi, tradicionalna kuhinja može se sastojati od neobičnih proizvoda, koji inače ne bi normalno jeli - poput insekata.



Kulturni čimbenik

- Kulturni čimbenik je danas prilično krhak, u vrijeme "sudara kultura" i "globalnog sela". U današnjem svijetu većina ljudi ima priliku dobiti egzotične proizvode koji nisu bili jeftini i lako dostupni kroz prošlost.



Prednosti i nedostaci društvenih utjecaja na naš izbor hrane

Osobe u našem najbližem okruženju mogu imati dobar ili loš utjecaj na naš izbor hrane.

S jedne strane, čak i ako se želimo uklopiti u ostatak grupe bolje je razmisliti na trenutak da li bi to bilo korisno za naše zdravlje, a ne samo slijepo slijediti tuđe loše prehrambene navike.

S druge strane ostavljajući svojim prijateljima mogućnost da na vas vrše pritisak kako bi konzumirali zdravu hranu može biti dobra ideja.

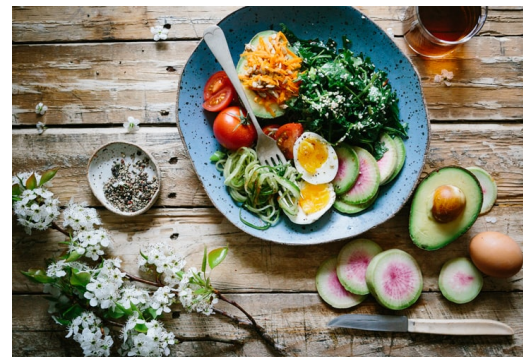


Prednosti i nedostaci kulturnih utjecaja na naš izbor hrane

Naša kultura može imati dobar ili loš utjecaj na naš izbor hrane.

S jedne strane nisu sve vrste tradicionalnih jela zdrave.

S druge strane, jesti lokalno jamčit će vam da je vaša hrana svježija i imat ćete manje problema s probavljanjem od egzotične hrane.





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.



2018-1-UK01-KA204-048095