

Hábitos Alimentares Saudáveis e as Influências Culturais e Sociais

Manual do Tutor



Hábitos Alimentares Saudáveis e as Influências Culturais e Sociais

Introdução

Este breve manual fornecerá algumas informações adicionais sobre como a cultura e a sociedade influenciam os nossos hábitos alimentares.

Este manual será útil na promoção da saúde mental positiva com membros da sua rede local de saúde. Ao ler este manual, ficará ciente de como o que comemos se deve e é restringido às circunstâncias sociais e culturais em que vivemos

Influências Sociais

Sem dúvida, o fator social influencia fortemente os nossos hábitos alimentares. A maneira mais fácil de verificar isso é comparar o que comemos quando estamos sozinhos e o que comemos quando estamos próximos de outras pessoas, especialmente daquelas pessoas que não conhecemos muito bem. Na maioria dos casos, as pessoas procuram a aprovação de outras pessoas, por isso tendem a comer menos e de forma mais saudável quando estão próximas de outras pessoas. Existem até planos de dieta em que o princípio é nunca comer sozinho.

Os fatores sociais influenciam a nossa dieta desde a infância. Assim que começamos a comer alimentos sólidos,

começamos a observar o que as pessoas no nosso meio comem e começamos a copiá-las. Por exemplo, se os membros de nossa família comem de forma saudável e regularmente, há uma grande probabilidade de adotarmos o mesmo tipo de alimentação. Neste caso, as influências sociais afetam a nossa dieta de maneira positiva. Porém, o nosso ambiente social mais próximo pode ter uma má influência sobre nós. Por exemplo, se virmos que todos ao nosso redor estão comem *fast-food* e muitos doces e salgados todos os dias, teremos maior probabilidade de desenvolver iguais maus hábitos alimentares, pois seriam vistos como a norma.

Estudos mostraram que existem diferenças claras entre as classes sociais em relação à ingestão de alimentos e nutrientes. Infelizmente, nem todos têm acesso a alimentos saudáveis. As guloseimas mais saudáveis também costumam ser as mais caras. É muito mais barato comprar um *cheeseburger* do que frutos secos ou uma manga. Preparar as refeições também requer tempo. Portanto, comer de forma saudável exige mais dinheiro e tempo livre do que comer algo rápido e barato.

O apoio social (por exemplo, da família ou do grupo de amigos), por um lado, pode

ter um efeito benéfico na escolha de alimentos dos indivíduos, incentivando e apoiando práticas alimentares saudáveis ou desencorajando a ingestão de más calorias. Por outro lado, também pode ser uma má influência, promovendo maus hábitos alimentares. Além das pessoas que nos rodeiam, também o local de consumo dos alimentos (por exemplo, casa, escola, trabalho, bar ou restaurante) afetam a nossa escolha de alimentos, sugerindo opções de refeição. Se não houver doces em casa, há uma maior probabilidade de que o desejo de uma criança por algo doce seja comer uma peça de fruta. Assim, se existirem apenas opções de refeições saudáveis no menu do restaurante em que estivermos, provavelmente não iremos mudar de restaurante só por nos apetecer algo menos saudável.

O poder do impacto que o fator social exerce sobre a dieta é enorme. É por isso que é importante promover uma alimentação saudável num mundo onde é cada vez mais popular comer muito e à pressa.

Felizmente, o estilo de vida saudável está a tornar-se mais popular, especialmente entre os jovens. Devemos lembrar que promover a ingestão de alimentos saudáveis não é ter “vergonha da gordura”, mas cuidar da nossa saúde. O apoio social de amigos, familiares e colegas de trabalho desempenha um

papel importante na melhoria da nossa dieta.

Fatores Culturais

Fatores culturais, como as formas de preparação dos alimentos, tradições, crenças e valores, também influenciam bastante a nossa preferência alimentar.

É natural que pessoas de diferentes países comam alimentos diferentes. A escolha mais saudável é comer o que vem da nossa região, pois o nosso corpo está melhor preparado para digeri-lo. Por exemplo, os japoneses são mais propensos a comer peixe cru e algas do que os europeus e não precisam de ingerir tantas gorduras como as pessoas de países mais frios. Outra vantagem de comer o que vem da nossa região é a certeza de que a comida é fresca.

Atualmente, comer apenas alimentos regionais não é tão popular como costumava ser. A popularidade de comer alimentos de outras regiões começou com a popularidade das viagens. As pessoas tendem a mudar os seus hábitos culturais, por exemplo, quando se mudam para um novo país e adotam os hábitos alimentares dessa cultura. As pessoas são curiosas por natureza e não é de admirar que alimentos diferentes sejam tentadores. Devemos lembrar que, mesmo que alimentos exóticos possam ser saudáveis e benéficos para nós, o

melhor alimento para o nosso sistema digestivo é o que podemos encontrar na nossa própria terra.

Todas as culturas têm a sua culinária, que inclui a dieta básica para os seus membros. Algumas das cozinhas tradicionais são pobres em gorduras e açúcares e realmente boas para a saúde, outras são ricas em gorduras (principalmente as de climas frios) e são boas apenas para pessoas ativas.

Existem muitos fatores que têm impacto naquilo que é consumido em determinada cultura. Algumas culturas restringem a ingestão de alguns tipos de alimentos, por exemplo, por motivos religiosos, ou adotam hábitos alimentares alternativos aos nossos, como comer animais que na nossa cultura não comeríamos (por exemplo, aranhas), etc.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre como o nosso ambiente cultural e social influencia a nossa dieta.

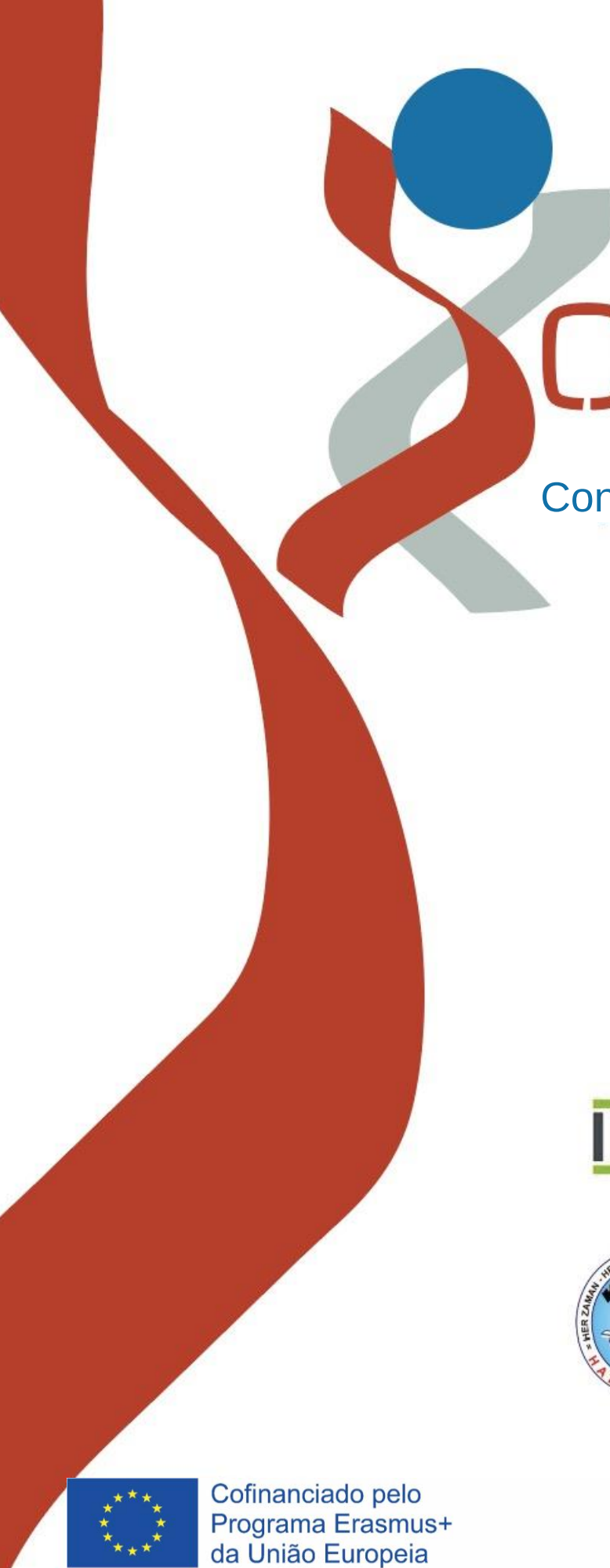
A consulta deste manual, antes da sessão com o grupo, ajudar-lhe-á a liderar uma discussão sobre o tópico. Nos recursos, encontrará também uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma discussão com eles.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão, pedindo a todos os membros do grupo que reflitam sobre se as pessoas do seu ambiente mais próximo comem de forma saudável e se a sua maneira de comer muda quando comem sozinhas e quando comem com amigos.

Quando terminarem, peça-lhes que reflitam sobre se os seus hábitos alimentares são os mesmos dos seus pais e amigos. Peça que anotem semelhanças e diferenças (por exemplo, não bebo leite, como a maioria dos meus amigos; como carne mesmo que ninguém na minha casa coma). Pergunte se eles comeriam da mesma maneira, se ninguém soubesse o que eles comem.

De seguida, pergunte-lhes que tipo de alimentos são mais populares no seu país/região de origem e se eles os continuam a comer. Com que frequência comem comida tradicional? Qual a probabilidade de recomendarem a sua comida tradicional a estrangeiros?



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENÍČKA ZA
OSVĚTOVÁNÍ
ODRÁSKU | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095