

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE WPŁYW KULTUROWY I SPOŁECZNY

Jemy zdrowiej gdy inni patrzą



Ludzie mają tendencję do mniejszego jedzenia i dokonywania lepszych wyborów żywieniowych w otoczeniu innych ludzi, niż gdy jedzą sami. Podświadomie szukamy aprobaty u reszty grupy. Może być inaczej, jeśli jesteśmy wśród ludzi, których znamy naprawdę dobrze, lub którzy dokonują złych wyborów żywieniowych.

Jedz lokalne produkty

Najwięcej korzyści uzyskasz z jedzenia pochodzącego z Twojego regionu, ponieważ posiadasz wrodzone predyspozycje do jego trawienia.



Bogaci jedzą zdrowiej

Dieta osób z wyższych grup społecznych, ze względu na wyższe dochody, składa się zazwyczaj z większej ilości owoców, warzyw, chudego mięsa, tłustych ryb i produktów pełnoziarnistych, a także z najmniejszego spożycia pustych kalorii.



Tradycyjnie nie musi oznaczać zdrowo

Tradycyjna kuchnia każdego kraju jest inna, nawet jeśli chodzi o jej zdrowotność. Jeśli tradycyjne potrawy z Twojego kraju są bogate w tłuszcze i cukier, rozważ ograniczenie ich do bezpiecznej ilości.

