



YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET RUOKAILUTOTTUMUKSIIN

Syömmme terveellisemmin kun olemme seurassa



Ihmisillä on taipumus syödä vähemmän ja terveellisemmin syödessään muiden seurassa. Ihmiset etsivät alitajuisesti hyväksyntää kanssa-ihmisiltään. Tilanne voi olla erilainen silloin, jos olemme tuttujen ihmisten seurassa tai sellaisten, jotka syövät epäterveellisesti..

Syö paikallista ruokaa

Hyödyt eniten paikallisesta ruoasta, sillä se sopii luonnostaan parhaiten ruoansulatuksellesi..



Ylemmät yhteiskuntaluokat syövät terveellisemmin

He syövät enemmän hedelmiä, vihanneksia, vähärasvaista lihaa, öljyisiä kaloja ja täysjyvätuotteita mm. korkeampien tulojen vuoksi. Alemmat sosiaaliluokat syövät enemmän tyhjiä kaloreita.



Perinteinen ruoka ei ole aina terveellistä

Jokaisen maan perinteiset ruoat ovat erilaisia, myös terveellisyyden osalta. Jos perinteinen ruoka sisältää paljon rasvaa tai sokeria, pyri rajoittamaan sen syömistä.

