



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Zdrowe nawyki żywieniowe oraz wpływy kulturowe i społeczne

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Ci dodatkowych informacji na temat wpływu Twojej kultury i społeczeństwa na nasze nawyki żywieniowe.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika będziesz wiedział, jak to, co jemy, jest kształtowane i ograniczane przez okoliczności - zarówno społeczne, jak i kulturowe - w których żyjemy.

Wpływy społeczne

Bez wątpienia czynnik społeczny silnie wpływa na nasze nawyki żywieniowe. Najłatwiej jest porównać to, co jemy, gdy jesteśmy sami, a co, gdy otaczają nas inni, zwłaszcza ludzie, których nie znamy zbyt dobrze. W większości przypadków ludzie, poszukujący aprobaty innych ludzi, jedzą coraz mniej i zdrowiej, gdy są otoczeni przez innych. Istnieją nawet plany żywieniowe, w których główną zasadą jest to, aby nigdy nie jeść samotnie.

Czynniki społeczne wpływają na naszą dietę od najmłodszych lat. Gdy tylko zaczynamy jeść pokarm stały, zaczynamy

obserwować, co jedzą ludzie w naszym najbliższym otoczeniu i zaczynamy je kopiować. Na przykład, jeśli członkowie naszej rodziny jedzą zdrowo i regularnie, istnieje duża szansa, że dostosujemy ten sam model jedzenia. W takim przypadku wpływy społeczne mają pozytywny wpływ na naszą dietę. Chociaż, jeśli nasze najbliższe środowisko społeczne ma na nas zły wpływ, na przykład zobaczymy, że wszyscy wokół nas codziennie jedzą fast foody i mnóstwo przekąsek, będziemy bardziej skłonni rozwijać złe nawyki żywieniowe, ponieważ byłoby to postrzegane jako norma.

Badania wykazały, że istnieją wyraźne różnice w klasach społecznych w zakresie spożycia żywności i składników odżywczych. Niestety nie każdy ma dostęp do zdrowej żywności. Najzdrowsze smakołyki są zazwyczaj również najdroższe. Taniej jest kupić cheeseburgera niż orzeszki ziemne czy mango. Przygotowanie posiłków również wymaga czasu, więc zdrowe jedzenie wymaga więcej pieniędzy i czasu wolnego niż jedzenie tego, co możemy dostać szybko i po najniższej cenie.

Wsparcie społeczne (np. rodzina, grupa przyjaciół), z jednej strony, może mieć korzystny wpływ na indywidualny wybór

żywności poprzez zachęcanie i wspieranie zdrowych praktyk żywieniowych lub zniechęcanie do spożywania pustych kalorii. Z drugiej strony, może mieć również zły wpływ poprzez promowanie złych nawyków żywieniowych. Nie tylko ludzie w naszym środowisku, ale także miejsce konsumpcji żywności (np. dom, szkoła, praca, bar lub restauracja), będą wpływać na nasz wybór żywności, sugerując nam opcje posiłków. Jeśli w domu nie ma słodczy, istnieje większa szansa, że dzieciak pragnący czegoś słodkiego zjeść owoc. W związku z tym, że w menu restauracji, którą obecnie odwiedzamy, są tylko zdrowe posiłki, prawdopodobnie nie decydujemy się na przypadkowe miejsce tylko po to, by zjeść coś niezdrowego.

Siła wpływu czynnika społecznego na naszą dietę jest ogromna. W ten sposób ważne jest promowanie zdrowego odżywiania się w świecie, gdzie spożywanie dużej ilości pokarmu i w pośpiechu staje się coraz bardziej popularne.

Na szczęście zdrowy styl życia staje się coraz bardziej popularny, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Musimy pamiętać, że promowanie zdrowego odżywiania się nie jest "zawstydzającym tłuszczem", ale dbanie o nasze zdrowie. Wsparcie społeczne ze strony przyjaciół, rodziny i współpracowników odgrywa ważną rolę w ulepszaniu naszej diety.

Czynniki kulturowe

Czynniki kulturowe, takie jak sposoby przygotowywania posiłków, tradycje, przekonania i wartości, również w dużym stopniu wpływają na nasze preferencje żywieniowe.

To naturalne, że ludzie w różnych krajach jedzą różne rodzaje żywności. Najzdrowszym wyborem jest jedzenie tego, co pochodzi z naszego regionu, ponieważ nasze ciała są najlepiej przygotowane do jego strawienia. Na przykład Japończycy lepiej nadają się do spożywania surowych ryb i wodorostów morskich niż Europejczycy i nie potrzebują tak dużego spożycia tłuszczu, jak ludzie wyjeżdżający z zimnych krajów. Kolejną zaletą jedzenia tego, co pochodzi z naszego regionu, jest pewność, że nasze jedzenie jest świeże.

W dzisiejszych czasach spożywanie wyłącznie żywności z regionu nie jest tak popularne, jak jeszcze nie tak dawno temu. Popularność spożywania żywności z innych regionów zaczęła się od popularności podróżowania. Ludzie mają tendencję do zmiany swoich nawyków kulturowych, na przykład, kiedy przenoszą się do nowego kraju i przyjmują nawyki żywieniowe tej kultury kraju. Ludzie są ciekawi natury i nic dziwnego, że próbowanie innego rodzaju żywności jest kuszące. Musimy pamiętać, że nawet jeśli

egzotyczna żywność może być dla nas zdrowa i korzystna, to najlepszą żywność dla naszego układu pokarmowego możemy znaleźć we własnej ojczyźnie.

Każda kultura ma swoją kuchnię, która stanowi podstawową dietę dla jej członków. Niektóre z tradycyjnych kuchni mają niską zawartość tłuszczu i cukru i są naprawdę dobre dla zdrowia, inne są bogate w tłuszcze (głównie w zimnym klimacie) i są dobre tylko dla osób aktywnych.

Istnieje wiele czynników, które mają wpływ na to, co jest spożywane w danej kulturze. Niektóre kultury ograniczają spożywanie niektórych rodzajów żywności, na przykład dla regionów religijnych, w innych nawykach żywieniowych jest to spożywanie zwierząt, które nie byłyby spożywane w innych (np. pająki) itp.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat planowania zdrowej diety dla różnych grup wiekowych. Pomaga nam zrozumieć, w jaki sposób nasze środowisko kulturowe i społeczne wpływa na naszą dietę.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat. W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową,

prosząc wszystkich członków grupy, by zastanowili się, czy ludzie z najbliższego otoczenia jedzą zdrowo i czy ich własny sposób jedzenia zmienia się, kiedy jedzą sami i kiedy jedzą z przyjaciółmi.

Kiedy skończą, poproś ich, aby pomyśleli, czy ich nawyki żywieniowe są takie same jak nawyki rodziców i przyjaciół. Poproś ich o zapisanie podobieństw i różnic (np. nie piję mleka, jak większość moich przyjaciół; jem mięso, nawet jeśli nikt w moim domu tego nie robi). Zapytaj ich, czy jedliby tak samo, gdyby nikt nie wiedział, co jedzą.

Następnie zapytaj ich, jaki rodzaj żywności jest popularny w ich kraju/regionie i czy jedzą odpowiednio. Jak często jedzą tradycyjną żywność? Jak bardzo prawdopodobne jest, że polecą to jedzenie obcokrajowcom?



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UŠTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
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