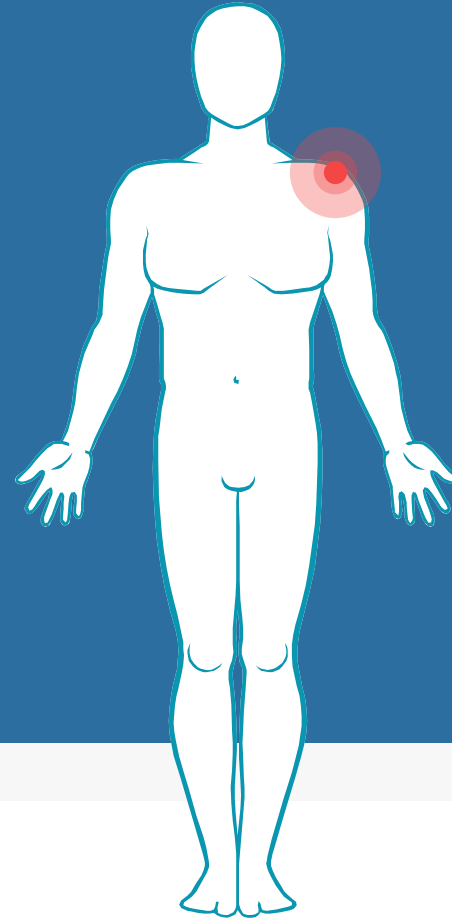


# On-Call

Materiały cyfrowe

Zdrowe nawyki żywieniowe  
oraz wpływy kulturowe i  
społeczne



# Zdrowe nawyki żywieniowe oraz wpływy kulturowe i społeczne



- Zarówno czynniki kulturowe, jak i społeczne mają ogromny wpływ na nasze nawyki żywieniowe. Zazwyczaj jemy to, co jest łatwo dostępne w naszym regionie, to co jest tradycyjne, znane i popularne w naszym społeczeństwie.

## Czynniki społeczne

Jak twoje wpływa na Twoje nawyki żywieniowe:

- Bardzo prawdopodobne jest, że przyjmujemy nawyki żywieniowe naszych przyjaciół - nieważne, czy te dobre czy złe.
- Jesteśmy pod wpływem obecności innych ludzi - to sprawia, że dokonujemy lepszych wyborów żywieniowych.



## Czynniki społeczne

Jak społeczeństwo wpływa na Twoje nawyki żywieniowe:

- Jeśli wszyscy ludzie, z którymi poszliśmy do restauracji jedzą to samo danie, to prawdopodobnie również je zamówimy.
- Ludzie unikają zamawiania tego samego dania, co osoba, której nie lubią.



## Czynniki kulturowe

- Różne kraje mają różną "kulturę kulinarną", która opiera się na tradycji, historii i produktach lokalnych. Większość tradycyjnych produktów spożywczych w każdym kraju opiera się na produktach lokalnych, które są najłatwiejsze do zdobycia, a jeśli w historii tego kraju był okres głodu, tradycyjna kuchnia może składać się z nietypowych produktów, które nie byłyby spożywane normalnie - jak owady.



## Czynniki kulturalne

- Czynniki kulturowe jest dziś dość kruchy, w czasach "zderzenia kultur". W dzisiejszym świecie większość ludzi ma możliwość uzyskania egzotycznych produktów, które nie były tak tanie i łatwo dostępne w przeszłości.



# Korzyści i szkody wynikające z wpływu społecznego na nasze wybory dotyczące żywności

Ludzie w naszym najbliższym otoczeniu mogą mieć dobry lub zły wpływ na nasze wybory dotyczące żywności.

Z jednej strony, nawet jeśli chcemy wtopić się w resztę grupy, lepiej jest pomyśleć przez chwilę, czy byłoby to korzystne dla naszego zdrowia, a nie tylko ślepo podążając za złymi nawykami żywieniowymi.

Z drugiej strony, pozwolenie przyjaciołom na „presję społeczeństwa” na zdrowe odżywianie może być dobrym pomysłem.



# Korzyści i szkody wynikające z wpływu kultury na nasze wybory dotyczące żywności

Nasza kultura może mieć dobry lub zły wpływ na nasze wybory dotyczące żywności.

Z jednej strony nie wszystkie rodzaje tradycyjnych potraw są zdrowe.

Z drugiej strony, jedzenie lokalnie zagwarantuje Ci, że Twoje jedzenie jest świeże i będziesz miał mniej problemów z trawieniem niż z egzotycznym jedzeniem.







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.

