

ZDRAVE PREHRAMBENE NAVIKE I UTJECAJI KULTURE I DRUŠTVA

Zdravije se hranimo kad nas ljudi gledaju



Ljudi su skloni manje jesti i raditi bolje prehrambene izbore kad su okruženi drugim ljudima nego kad jedu sami.

Nesvjesno tražimo odobravanje ostatka grupe. To može varirati kad smo među ljudima koje zaista dobro poznajemo ili onih koji se loše hrane.

Jedite loklano uzgojenu hranu

Najviše koristi imat ćete od hrane koja dolazi iz vaše regije.



Viša klasa jede zdravije

Prehrana ljudi iz više društvene klase, zbog njihovog višeg prihoda, obično se sastoji od većih količina voća, sirovog povrća, krtog mesa, plave ribe i proizvoda od cjelovitih žitarica te imaju najmanji unos praznih kalorija.



Tradicionalno ne znači uvijek zdravije

Tradicionalna kuhinja razlikuje se u svakoj zemlji, čak i što se tiče zdravlja. Ako su tradicionalna jela iz vaše zemlje bogata masnoćama i šećerom, razmislite o tome da ograničite njen unos na sigurne količine.

