

Faktory ovlivňující výběr stravy



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Faktory ovlivňující výběr potravy

- dostupnost potravy
- ekonomické faktory
- fyziologické faktory
- psychologické faktory
- mechanismy a metody trhu
- výživové znalosti
- **kulturní a sociální zvyklosti**

Faktory



Dostupnost potravy

- geografické podmínky
- klima
- ekonomická vyspělost země
- technologická úroveň zemědělství
- vyspělost potravinářského průmyslu

Ekonomické faktory

- existují zřetelné rozdíly mezi sociálními třídami vzhledem k příjmu potravin a živin
- skupiny s nízkými příjmy mají větší tendenci k nevyrovnané stravě a nízkému příjmu ovoce a zeleniny
- specifické deficiencie vs. nadbytečný příjem energie

Fyziologické faktory

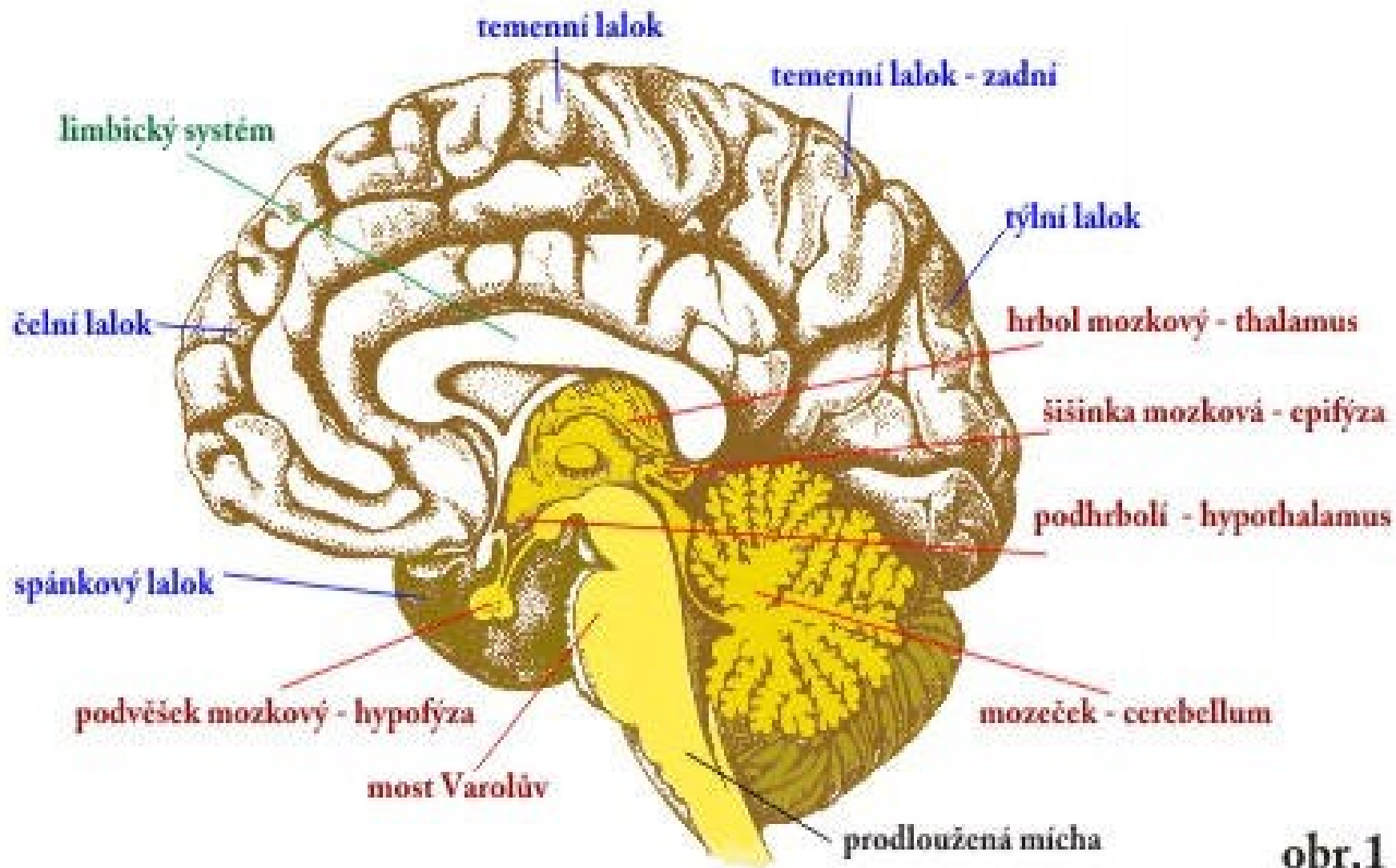
- vzhled, vůně, konzistence, chuť
- organoleptická (smyslová) hodnota stravy
- senzoryicky významné látky (koření, aditiva)
- preference, averze

STAVBA MOZKU ČLOVĚKA

VELKÝ - PŘEDNÍ MOZEK
MOZEK ROZUMU

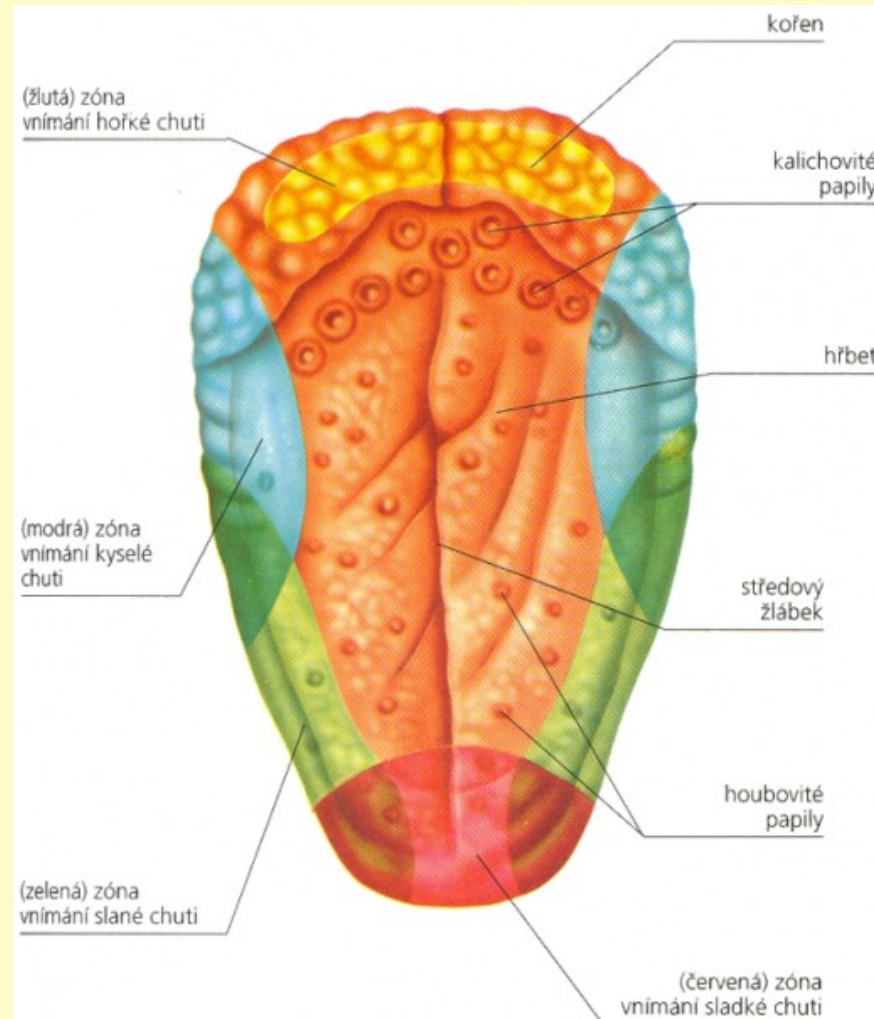
MEZIMOZEK

MALÝ - ZADNÍ MOZEK
CITOVÝ MOZEK



obr.1

Chuťové zóny jazyka



Preference

- může se týkat živin, kompletních jídel
- první preference prostřednictvím mateřského mléka

preference se získává:

- vystavením pokrmu
- Pavlovské podmiňování
- sociální faktory

Averze

- odpor vůči některým jídlům
- měla důležitou evoluční úlohu, neofobie
- vrozená averze vůči hořké, kyselé i slané chuti
- častá je averze vůči mléku, ovoci nebo zelenině
- alergie, metabolické odchylky, psychologické faktory

Nutriční averze

- nechut' z důvodů špatných senzorických vlastností
- Nebezpečí
- nepřiměřenost, nevhodnost
- hnus
- převrácení averze v preferenci

Psychologické faktory

- více než prosté uspokojení pocitu hladu
- endorfiny (čokoláda)
- moderní způsob života, stres
- zvýšená konzumace sladkého a tučného jídla i návykových látek

Mechanismy a metody trhu

- reklama
- obaly a úprava zboží
- změny porcování
- cenové výhody

Výživové znalosti

- odpověď na otázky o prospěšnosti jednotlivých potravin a nutrientů
- proč potřebujeme jíst?
- příčiny a projevy poruchy výživy
- měly by usnadnit výběr potravy

Kulturní a sociální zvyklosti

- není možné se vyhnout, působí prakticky od narození dítěte
- lokální oblíbenost některých pokrmů (pivo, chléb)
- ukazatel životní úrovně a společenského postavení
- jídlo je součástí společenských tradic
- prudké změny sociálních podmínek po 2. světové válce



Vliv sociálního prostředí

vliv sociálního prostředí na potravní chování, výživové zvyklosti a návyky lze zařadit do tří hlavních kategorií:

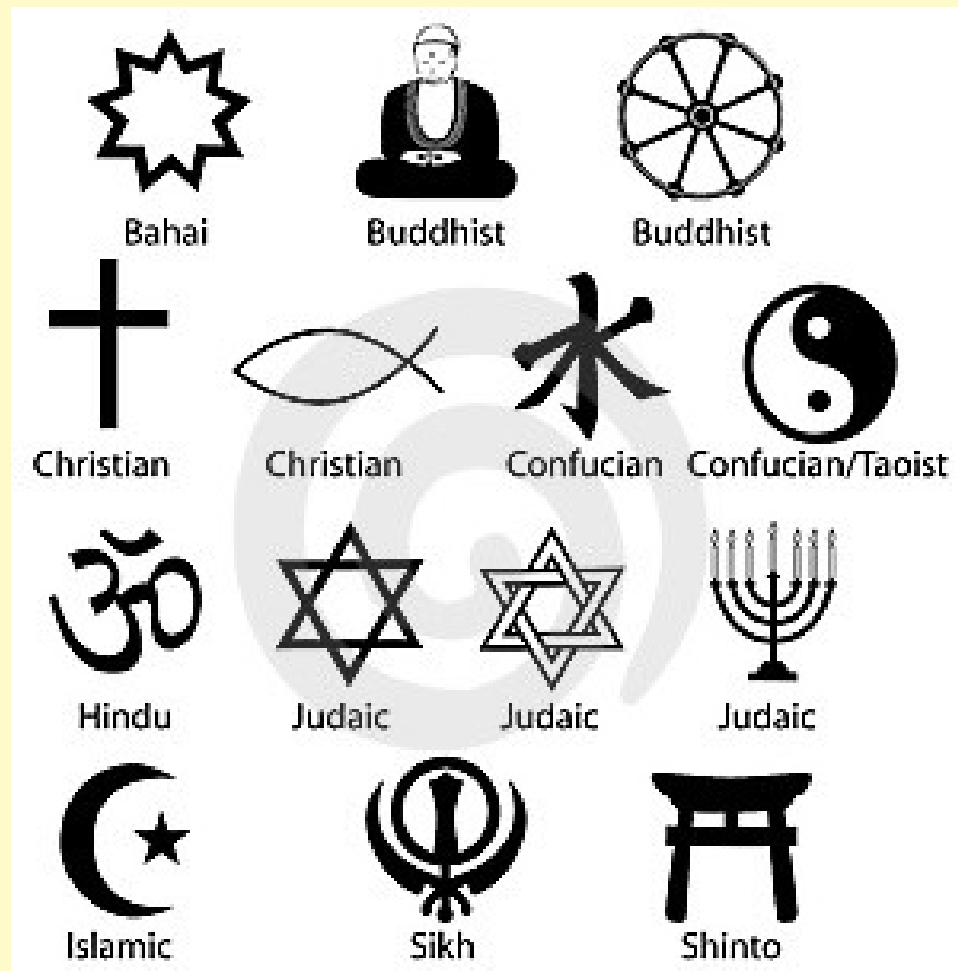
- vliv rodičů
- sociální vlivy a působení lidí z prostředí mimo rámec rodiny (mateřská škola)
- vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí (televize, náboženství)

Náboženství

- **náboženství** (lat. *religio*) je velmi abstraktní pojem a definice není jednotná
- religionistika
- teologie
- ateismus
- monoteismus, polyteismus

Jednotlivá náboženství

- židovství (judaismus)
- křesťanství
- islám
- hinduismus
- budhismus
- taoismus
- konfucianismus



Výživa a náboženství

- potřeba živin a výběr potravy jsou dvě odlišné věci
- výživa v rámci náboženství má mnoho funkcí
- zakázané potraviny, specifické pokrmy, půst
- velké rozdíly (národní, rodinné, individuální) v projevech vyznání i mezi stoupenci jedné víry

Půst

- praktikují všechna světová náboženství
- asketické důvody, motivace zdraví a očištění
- křesťanství – období přípravy na Velikonoce
- judaismus – 7 různých půstů (5 velkých, 2 malé)
- islám - Ramadán

Judaismus

- náboženství a kultura židovského národa
- první monoteistické náboženství v dějinách lidstva
- dějiny židovského národa začínají přibližně 4 tis. let př. Kristem v Mezopotámii
- Mojžíš

Judaismus a výživa

- pokrmy musí být obřadně čisté – „**košer**“ (**trejfe**)
- ne – vepřové, koňské, ryby bez šupin, krev
- ano – přežvýkavci – hovězí skopové, kozí (speciální způsob porážky - Šchita), drůbež
- zákaz mísení masitých a mléčných potravin (nádobí, ledničky) – 1, 3, 6 hodin
- **parve** – potraviny, které nejsou masitého ani mléčného původu, volná konzumace
- rostlinné potraviny – méně problémové
- přísady – zákaz želatiny, některé emulgátory

Křesťanství

- monoteistické náboženství
- vychází z Judaismu a těžištěm je víra v Ježíše Krista
- základní větve – římskokatolická, pravoslavná a protestantská církve
- Bible

Křesťanství a výživa

- v současnosti přetrvala a je dodržována pouze malá část původních pravidel a příkázání
- 1966 – římská katolická církev zrušila zákaz jedení masa v pátek(ryby)
- dnes – půsty před Velikonocemi
- východní ortodoxní křesťané značná výživová omezení

Islám

- monoteistické muslimské náboženství
- kázání proroka Mohameda
- Mekka a Medina
- Korán, Hadith

Islám a výživa

- ano – sudokopytníci, přežvýkavci
- maso „**Halal**“ (zákonné), „**Harám**“
- ne – vepřové maso (slanina, sádlo), osel, masožravá zvěř, ptáci
- ryby musí být při vytahování z moře nebo řeky živé (ploutve, šupiny)
- zákaz alkoholických nápojů a vinného octa
- Ramadán (devátý lunární měsíc) – muslimský půst

Hinduismus

- vznikl v Indii přibližně v 5. stol. př. n. l.
- nejstarší, doposud existující náboženství
- nemá zakladatele ani písmo
- Guru (mistr) – hlava církve hinduistů

Hinduismus a výživa

- kráva je považována za posvátnou (symbol mateřství a úrodnosti)
- mléko, máslo (ghee), jogurty jsou dovoleny
- zákaz tepelně upravovat živočišné tuky
- průmyslově vyráběné sýry
- většina vegetariánů
- během roku jsou obvyklé mnohadenní půsty – konzumace pouze „čistých jídel“ (mléko, ovoce, kořínky)
- systém kast

Budhismus

- druhé indické náboženství, mladší než Hinduismus
- spjato s postavou a životem bájného Budhy („Probuzený“)

Budhismus a výživa

- reinkarnace (převtělení duší) → zákaz veškerého masa
- potraviny živočišného původu, kvůli nimž nebyl zabit žádný živočich
- povolena konzumace mléka a mléčných výrobků
- zákaz masa – mniši a ortodoxní věřící

Taoismus

- základní směr staročínské filozofie
- zakladatel mudrc Lao-c' a jeho kniha o Tao (cestě)
- usiluje o harmonii dvou protikladných sil:
 - ✓ **jin** – představuje tmu, měkkost a ženskost
 - ✓ **jang** – zahrnuje vlastnost světla, tvrdost, mužskost

Konfucianismus

- spjat s osobou čínského myslitele Čchiou Kchung – mezinárodně Konfucius („král filozofů“)
- náboženství jako způsob vzdělávání
- nemá kněze
- nekonají se veřejné obřady

Děkuji za pozornost