

Hrana noastră cea de toate zilele

A trecut vremea de când hrana reprezenta pentru om strict o necesitate. Privită ca o plăcere a vieții, dar mult mai important de atât, un element cultural și un reper identitar, hrana noastră cea de toate zilele a ajuns subiect principal de discuție în prezent. Suntem ceea ce mâncăm, dar ce mâncăm? Ce mâncăm acum când avem o gamă atât de largă de produse, când domeniul nutriției vine cu atâtea sfaturi, când am avansat atât de mult și am facut atâtea descoperiri despre cum să ne procurăm hrana, cum să o gătim, cum să o savurăm...Există cărți despre nutriție, emisiuni tv, reviste, un întreg univers a ceea ce înseamnă hrană. În universul acesta personajul principal este corpul nostru. El este vitalizat, transformat și de multe ori vindecat cu ajutorul alimentelor. Totuși, ce alimente reprezintă combustibil pentru corpul nostru și care sunt otrăvitoare din această gamă variată la care avem acces? Câte întrebări, tot atâtea opțiuni...omnivor, vegetarian, vegan sau raw-vegan?

***Obligatoriu**

Vârstă: *

Localitate: *

Sex: *

- Feminin
 Masculin

Studii: *

- Gimnaziale
 Liceale
 Universitare
 Postuniversitare

Cât sunteți de preocupat de alimentația dumneavoastră pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă aproape deloc, iar 5 înseamnă foarte preocupat? *

1 2 3 4 5

Descrieți în câteva cuvinte ce înseamnă pentru dumneavoastră o alimentație sănătoasă. *

Cât de des luați masa în oraș? *

- în fiecare zi
- cel puțin o dată pe săptămână
- doar la ocazii speciale, destul de rar

În funcție de răspunsul anterior, motivați în câteva rânduri alegerea făcută de dumneavoastră. *

Ce tip de restaurante frecvențați atunci când luați masa în oraș? *

- restaurante de tip fast-food
- restaurante cu un anumit specific (chinezesc, italianesc, asiatic ș.a)
- restaurante care promovează hrana sănătoasă
- restaurante renumite, exclusiviste
- nu mă interesează tipul de restaurant

Considerați că pentru a avea un stil de viață sănătos trebuie să investiți mai mulți bani în alimentația dumneavoastră decât în mod normal? *

- Da. Mâncarea sănătoasă este mai scumpă.
- Nu. Investesc aceeași sumă, doar că iau produse de calitate, benefice pentru organismul meu.

Care sunt din punctul dumneavoastră de vedere avantajele unui stil de viață sănătos? *

- riscul de a avea anumite boli este mai redus
- vă simțiți plin de vitalitate și energie
- vă mențineți silueta
- învățați să vă autodisciplinați
- învățați să vă cunoașteți corpul și nevoile acestuia
- oamenii din jur vă vor aprecia mai mult
- vă mențineți tânăr/ă
- Altele:

În funcție de ce criterii vă achiziționați hrana? *

- Cel mai mult mă interesează prețul produsului. Caut să cumpăr produse cât mai ieftine, fără să citesc eticheta produsului.
- Citesc eticheta produsului și încerc să cumpăr produse cât mai naturale, fără E-uri sau conservanți.
- Încerc să cumpăr în mare parte produse pe a căror etichetă apar cuvintele BIO sau ECO (certificate biologic sau ecologic).
- Altele:

Cumpărați produse de la comercianții din târguri sau piețe care spun că vând produse tradiționale? Motivați răspunsul. *

Dacă ați avea de ales între un produs simplu și unul pe a cărui etichetă este scris BIO sau ECO pe care l-ați alege? De ce? *

Atunci când vă gândiți la nutriție și stil de viață sănătos, cu ce personalitate din spațiul românesc asociați aceste concepte? *

Când vreți să aflați noutăți despre regimuri de alimentație care sunt sursele de unde vă procurați informații? *

- reviste de specialitate
- cărți de nutriție
- emisiuni TV de tipul "Ce se întâmplă doctore?"
- internet
- Altele:

Ce părere aveți despre persoanele care trăiesc un stil de viață vegetarian? Ați adopta un astfel de stil de viață? Motivați alegerea făcută. *

Considerați că stilurile de viață vegetarian, vegan sau raw-vegan, care încep să prindă din ce în ce mai mare amploare și în spațiul românesc sunt doar un moft? Motivați răspunsul dat. *

Ați ținut vreodată post? Din ce motive? *

Ați ținut vreodată diete de slăbire? Dacă da, care au fost acelea? *

Aceasta este o întrebare obligatorie

Cunoașteți persoane care suferă diverse afecțiuni (bulimie, obezitate, anorexie, cancer de colon ș.a) cauzate de nutriție? Care este părerea dumneavoastră despre aceste persoane? *

Sunteți de părere că o persoană vegetariană, vegană sau raw-vegană este mai puțin predispusă să sufere de boli cauzate de nutriție? De ce? *

Aceasta este o întrebare obligatorie

Cum v-ați fi procurat hrana dacă trăiați în urmă cu milioane de ani într-o pădure? *

- Aș fi vânat animalele din pădure pentru a-mi procura hrana.
- M-aș fi hrănit cu roadele pământului, fructe, legume, muchi de copac ș.a
- M-aș fi hrănit cu insecte și alte vietăți de dimensiuni mici.
- Aș fi pescuit în lacurile din pădure și m-aș fi hrănit doar cu pește.