

Октобар – месец правилне исхране

„Право на храну, за бољи живот и бољу будућност: да нико не буде гладан”



Организација за храну и пољопривреду (*Food and Agriculture Organization, FAO*) сваке године обележава 16. октобар – Светски дан хране, дан када је ова организација и основана 1945. године. У Србији се овај датум обележава од 2001. године, а овогодишњи слоган Светског дана хране је: „Право на храну, за бољи живот и бољу будућност: да нико не буде гладан”.

Храна је основна људска потреба и право дефинисано Универзалном декларацијом о људским правима.

И поред развоја пољопривредне производње у циљу обезбеђења довољних количина хране задовољавајућег квалитета, скоро 800 милиона људи широм света суочава се са глађу због ратних сукоба, неповољних временских услова и сиромаштва.

Када говоримо о праву на храну, говоримо о праву на доступност довољних количина здравствено исправне хране која треба да обезбеди основне енергетске и нутритивне потребе како би се задовољили основни принципи правилне исхране, редовни оброци и разноврсност, односно заступљеност намирница из свих група у довољним количинама. Насупрот томе, неправилна исхрана у виду прескакања оброка током дана и уноса хране

велике енергетске а мале нутритивне вредности, у основи је настанка бројних хроничних незаразних болести (прекомерне тежине и гојазности, повишеног крвног притиска, шећерне болести, различитих малигних болести).

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и ове године у месецу у којем се обележава Светски дан хране подсећа на значај правилне исхране за очување и унапређење здравља. Основни принципи правилне исхране су редовност оброка током дана, правилан избор намирница које користимо у својој исхрани, начин њихове припреме, али и количина појединих намирница које свакодневно користимо.

Кључне чињенице и изазови

- Скоро четвртина деце млађе од пет година је ниже у односу на свој узраст, а 7% деце има недовољну телесну тежину за свој узраст.
- Скоро три милијарде људи у свету није у могућности да се храни у складу са принципима правилне исхране, а 2,6 милијарди жена и деце имају недостатак једног или више витамина и минерала.
- Око 2,5 милијарди одраслих и 37 милиона деце млађе од пет година је гојазно.
- Један од главних узрока глади у свету су оружани сукоби – само у 2023. години у 20 земаља у свету 135 милиона људи је гладовало због ратних сукоба.
- Мали пољопривредни произвођачи произведу око трећину укупно произведене количине хране.
- На глобалном нивоу 13% хране пропадне током жетве и транспорта, а чак 19% хране се баци у малопродаји или од стране потрошача.
- Климатске промене значајно утичу на пољопривредну производњу, а посебно неповољан утицај имају на мале пољопривредне произвођаче у сеоским домаћинствима.
- Сваке године 600 милиона људи оболи, а чак 420.000 људи изгуби живот од последица уноса здравствено неисправне хране.

Шта свако од нас може да уради?

- Бирајте сезонске намирнице и храну која се гаји у вашем окружењу
Предност треба да има сезонско воће и поврће – у сезони је јефтиније и квалитетније.

- Усвојите здраве навике

Примените принципе правилне исхране: не прескачите оброке, једите разноврсно и водите рачуна о начину припреме хране. Охрабрите чланове породице, пријатеље и друге људе у свом окружењу да се правилно хране.

- Подржите билошку разноврсност

Повећајте и подржите органску пољопривреду, заштитите усеве од штеточина, обновите рибарство и екосистем.

- Водите рачуна о правилима за безбедност намирница које користите

1. Одржавајте хигијену

- Обавезно перите руке сапуном и водом пре и током припреме хране.
- Оперите руке сапуном и топлом водом после употребе тоалета.
- Оперите и дезинфикујте све радне површине и прибор који сте користили за припрему хране.
- Заштитите намирнице од инсеката и глодара.

Бројни микроорганизми се налазе у земљи, води, ваздуху, али и животињама и људима. Њих има на рукама, крпама за брисање, сунђерима, прибору за јело, даскама за припрему хране. Они се преносе директним контактом приликом припреме хране и тако могу да доведу до појаве различитих болести које се преносе храном.

2. Одвојте свеже од куваног

- Увек одвојите месо и рибу од осталих намирница приликом припреме.
- За припрему свежих намирница користите посебан прибор и даске за сечење.
- Чувајте храну у добро затвореним посудама да бисте избегли контакт између свеже и већ припремљене хране.

Свеже намирнице, а посебно месо, риба и морски плодови и њихови сокови, могу да садрже опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице приликом припреме и чувања.

3. Кувајте довољно дуго

- Кувајте храну темељно, посебно месо, живину, јаја и морске плодове.
- Пустите да супа и чорба ври неколико минута да бисте били сигурни да је температура премашила 70 °C. Уверите се да су сокови из термички обрађених меса и рибе бистре боје, а никако ружичасти.
- Раније припремљену храну прокувајте пре употребе.

Довољно дуга термичка обрада (кување или печење) уништава микроорганизме који могу бити опасни по здравље. Кување на температури преко 70 °C чини храну безбеднијом за употребу.

4. Чувајте храну на безбедним температурама

- Не остављајте скувану храну на собној температури дуже од два сата.
- Све свеже и скуване намирнице које се брзо кваре неопходно је чувати у фрижидеру (пожељно је на температури до 5 °C).
- Приликом отапања замрзнутих намирница прво их ставите у фрижидер неколико сати, а тек онда отапајте на собној температури.

Микроорганизми могу да се размножавају веома брзо уколико се храна чува на собној температури. Ако су пак температуре испод 5 °C или преко 60 °C размножавање већине микроорганизама је успорено или заустављено.

5. Користите исправну воду и свеже намирнице

- Користите исправну воду са чесме или флаширану воду за пиће или припрему хране.
- Бирајте свеже намирнице.
- Добро оперите поврће и воће под млазом хладне текуће воде пре чишћења и употребе.
- Проверите датум производње и рок трајања намирница на паковању.

Ако је вода узета са извора који није испитан и садржи микроорганизме, они могу да наруше здравље. Правилан одабир намирница, њихово прање и љуштење смањује ризик од заразе.

- Читајте декларације на упакованим намирницама

Декларација вам даје корисне информације о производу, његовој енергетској вредности, садржају укупних и засићених масти, садржају и врсти угљених хидрата, садржају протеина, влакнима, количини соли, алергенима, адитивима и другим састојцима.

- Подржите локалне произвођаче хране

Бирајте локално произведену храну и тако подржите мале пољопривредне произвођаче. Једите сезонске производе: јагоде и парадајз су и укуснији и нутритивно вреднији током летњих месеци, у сезони у којој успевају, иако се могу набавити и током зиме.

- Не бацајте храну – смањите отпад од хране

Планирајте оброке унапред и припремите онолико колико можете да поједете. Остатке хране донирајте народним кухињама или их искористите за прављење компоста.

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” са мрежом окружних института/завода за јавно здравље и ове године у оквиру обележавања Светског дана хране, 16. октобра, активности усмерава на информисање и едукацију становништва, а посебно деце и младих у циљу стицања знања, формирања исправних ставова и понашања у вези са исхраном. Ове године је поводом Светског дана хране расписан конкурс за избор најбољих ликовних и литерарних радова за децу предшколских установа и ученике основних школа на тему [„Право на храну да има свако – покажи како”](#) са циљем подстицања здравственоваспитног рада у предшколским установама и школама на тему значаја правилне исхране за здравље, а биће организована и предавања, трибине и изложбе.

Више информација доступно је на следећим линковима:

[Правилна исхрана – брошура](#)

[Водич за чување намирница – брошура](#)

[Отпад од хране у бројкама – лифлет](#)