

AKTUELNO: Svetski dan hrane " 16. oktobar 2024.

15.10.2024

Svetski dan hrane " 16. oktobar 2024.

Oktobar " mesec pravilne ishrane

"Pravo na hranu, za boljiivot i bolju budunost- da niko ne bude gladan"

Organizacija za hranu i poljoprivredu (Food and Agriculture Organization, FAO) svake godine obeleava 16. oktobar " Svetski dan hrane, dan kada je ova organizacija i osnovana 1945. godine. U Srbiji se ovaj datum obeleava od 2001. godine, a ovogodnji slogan Svetskog dana hrane je: "Pravo na hranu, za boljiivot i bolju budunost: da niko ne bude gladan". Hrana je osnovna ljudska potreba i pravo definisano Univerzalnom deklaracijom o ljudskim pravima.

Ključne činjenice i izazovi

Skoro četvrtina dece mlae od pet godina je niže u odnosu na svoj uzrast, a 7% dece ima nedovoljnu telesnu težinu za svoj uzrast.

Skoro tri milijarde ljudi u svetu nije u mogućnosti da se hrani u skladu sa principima pravilne ishrane, a 2,6 milijardi žena i dece imaju nedostatak jednog ili više vitamina i minerala.

Oko 2,5 milijardi odraslih i 37 miliona dece mlae od pet godina je gojazno.

Jedan od glavnih uzroka gladi u svetu su oruani sukobi " samo u 2023. godini u 20 zemalja u svetu 135 miliona ljudi je gladovalo zbog ratnih sukoba.

Mali poljoprivredni proizvoai proizvode oko trećinu ukupno proizvedene koliine hrane.

Na globalnom nivou 13% hrane propadne tokom etve i transporta, a čak 19% hrane se baci u maloprodaji ili od strane potroja.

Klimatske promene značajno uti u na poljoprivrednu proizvodnju, a posebno nepovoljan uticaj imaju na male poljoprivredne proizvoae u seoskim domaćinstvima.

Šteta zdravlja
Svake godine 600 miliona ljudi oboli, a čak 420.000 ljudi izgubi život od posledica unosa zdravstveno neispravne hrane.

Š

Šta ta svako od nas može da uradi?

Šta treba da se jede
Birajte sezonske namirnice i hranu koja se gaji u vašem okruženju

Prednost treba da ima sezonsko voće i povrće u sezoni je jeftinije i kvalitetnije.

Šta treba da se jede
Usvojite zdrave navike

Primenite principe pravilne ishrane: ne preskačite obroke, jedite raznovrsno i vodite računa o načinu pripreme hrane. Ohrabrite članove porodice, prijatelje i druge ljude u svom okruženju da se pravilno hrane.

Šta treba da se jede
Podržite bilo koju raznovrsnost

Povećajte i podržite organsku poljoprivredu, zaštitite useve od štetočina, obnovite ribarstvo i ekosistem.

Šta treba da se jede
Vodite računa o pravilima za bezbednost namirnica koje koristite

Š

1. Šta treba da se jede
Održavajte higijenu

Šta treba da se jede
Obavezno perite ruke sapunom i vodom pre i tokom pripreme hrane.

Šta treba da se jede
Operite ruke sapunom i toplom vodom posle upotrebe toaleta.

Šta treba da se jede
Operite i dezinfikujte sve radne površine i pribor koji ste koristili za pripremu hrane.

Šta treba da se jede

Zaštite namirnice od insekata i glodara.

Brojni mikroorganizmi se nalaze u zemlji, vodi, vazduhu, ali i u životinjama i ljudima. Njih ima na rukama, krpama za brisanje, sunđerima, priboru za jelo, daskama za pripremu hrane. Oni se prenose direktnim kontaktom prilikom pripreme hrane i tako mogu da dovedu do pojave različitih bolesti koje se prenose hranom.

1.

2. Odvojite sveže od kuvanog

Uvek odvojite meso i ribu od ostalih namirnica prilikom pripreme.

Za pripremu svežih namirnica koristite poseban pribor i daske za sečenje.

Učuvajte hranu u dobro zatvorenim posudama da biste izbegli kontakt između sveže i već pripremljene hrane.

Sveže namirnice, a posebno meso, riba i morski plodovi i njihovi sokovi, mogu da sadrže opasne mikroorganizme koji se mogu preneti na druge namirnice prilikom pripreme i čuvanja.

3. Kuvajte dovoljno dugo

Kuvajte hranu temeljno, posebno meso, živinu, jaja i morske plodove.

Pustite da supa i orba vri nekoliko minuta da biste bili sigurni da je temperatura premažila 70 °C. Uverite se da su sokovi iz termički obrađenih mesa i ribe bistre boje, a nikako ružičasti.

Ranije pripremljenu hranu prokuvajte pre upotrebe.

Dovoljno duga termička obrada (kuvanje ili pečenje) uništava mikroorganizme koji mogu biti opasni po zdravlje. Kuvanje na temperaturi preko 70 °C čini hranu bezbednijom za upotrebu.

4. Učuvajte hranu na bezbednim temperaturama

Ne ostavljajte skuvanu hranu na sobnoj temperaturi duÅ¾e

od dva sata.

Sve sveÅ¾e i skuvane namirnice koje se brzo kvare neophodno

je Åuvati u friÅ¾ideru (poÅ¾eljno je na temperaturi do 5 ÅC).

Prilikom otapanja zamrznutih namirnica prvo ih stavite

u friÅ¾ider nekoliko sati, a tek onda otapajte na sobnoj temperaturi.

Mikroorganizmi mogu da se razmnoÅ¾avaju veoma brzo ukoliko

se hrana Åuva na sobnoj temperaturi. Ako su pak temperature ispod 5 ÅC ili preko 60

ÅC razmnoÅ¾avanje veÅine mikroorganizama je usporeno ili zaustavljeno.

5. Å Koristite ispravnu vodu i sveÅ¾e namirnice

Koristite ispravnu vodu sa Åesme ili flaÅ¾iranu vodu za

piÅe ili pripremu hrane.

Birajte sveÅ¾e namirnice.

Dobro operite povrÅe i voÅe pod mlazom hladne tekuÅe vode

pre ÅiÅ¾jenja i upotrebe.

Proverite datum proizvodnje i rok trajanja namirnica na

pakovanju.

Ako je voda uzeta sa izvora koji nije ispitan i sadrÅ¾i

mikroorganizme, oni mogu da naruÅ¾je zdravlje. Pravilan odabir namirnica, njihovo

pranje i ljuÅenje smanjuje rizik od zaraze.

Åitajte deklaracije na upakovanim namirnicama

Deklaracija vam daje korisne informacije o proizvodu, njegovoj

energetskoj vrednosti, sadrÅ¾aju ukupnih i zasiÅenih masti, sadrÅ¾aju i vrsti ugljenih

hidrata, sadrÅ¾aju proteina, vlaknima, koliÅini soli, alergenima, aditivima i drugim

sastojcima.

PodrÅ¾ite lokalne proizvoÅaÅe hrane

Birajte lokalno proizvedenu hranu i tako podrÅ¾ite male

poljoprivredne proizvoÅaÅe. Jedite sezonske proizvode: jagode i paradajz su i ukusniji

i nutritivno vredniji tokom letnjih meseci, u sezoni u kojoj uspevaju, iako se mogu nabaviti i tokom zime.

Ne bacajte hranu – smanjite otpad od hrane

Planirajte obroke unapred i pripremite onoliko koliko možete da pojedete. Ostatke hrane donirajte narodnim kuhinjama ili ih iskoristite za pravljenje komposta.

Â

Zavod za javno zdravlje i ove godine u okviru obeležavanja Svetskog dana hrane, 16. oktobra, aktivnosti usmerava na informisanje i edukaciju stanovništva, a posebno dece i mladih u cilju sticanja znanja, formiranja ispravnih stavova i ponašanja u vezi sa ishranom.

Â

Â