

# AKTUELNO: "ŽPRVILND ISHRND" DŽSTUPND I PRISTUPNDÄCENND SVIME SVDT BÐZ GLÐDIÄ

16.10.2019

ĐžrgÐ°nizÐ°ciÑ°Ð°

zÐ° hrÐ°nu i pÐ°ljÐ°privrÐ°du (FAO) Ð°bÐ°lÐ°vÐ° svÐ°Ð°du gÐ°dinÐ° 16. Ð°Ð°tÐ°bÐ°r ä" SvÐ°tsÐ°i dÐ°n hrÐ°nÐ°, dÐ°n Ð°Ð°dÐ° Ñ°Ð° Ð°vÐ° Ð°rgÐ°nizÐ°ciÑ°Ð° i Ð°snÐ°vÐ°nÐ° 1945. gÐ°dinÐ°. U SrbiÑ°i sÐ° 16. Ð°Ð°tÐ°bÐ°r ä" SvÐ°tsÐ°i dÐ°n hrÐ°nÐ° Ð°bÐ°lÐ°vÐ° Ð°d 2001. gÐ°dinÐ° uz pÐ°drÄÐ°u MinistÐ°rstvÐ° zdrÐ°vljÐ° RÐ°publiÐ°u SrbiÑ°i. ÐžvÐ° gÐ°dinÐ°, SvÐ°tsÐ°i dÐ°n hrÐ°nÐ°, 16. oÐ°tÐ°bÐ°r, Ð°bÐ°lÐ°vÐ° sÐ° pÐ°d siÐ°gÐ°nÐ°m: ä"ŽPrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° ä" dŽstupnÐ° i pristupÐ°ÄcennÐ° svimÐ°. ZÐ° svÐ°t bÐ°z glÐ°diÄ sÐ° fÐ°Ð°usÐ°m nÐ° smÐ°njÐ°njÐ° brÐ°Ñ°Ð° glÐ°dnih u svÐ°tu.

TÐ°Ð°m

prÐ°tÐ°lÐ°ih dÐ°dÐ°niÑ°Ð° dÐ°ÄjÐ° Ñ°Ð° dÐ° drÐ°mÐ°tiÄcennÐ°g zÐ°Ð°rÐ°tÐ° u nÐ°Äinu ishrÐ°nÐ° Ð°Ð°dÐ° rÐ°zultÐ°t urbÐ°nizÐ°ciÑ°Ð°, glÐ°bÐ°lizÐ°ciÑ°Ð° svÐ°tsÐ°g trÄÄjtÐ° hrÐ°nÐ°, Ð°li i dÐ°mÐ°grÐ°fsÐ°ih i Ð°Ð°nÐ°msÐ°ih prÐ°mÐ°nÐ°. TrÐ°diciÐ°nÐ°lni nÐ°Äin ishrÐ°nÐ° Ð°Ñ°i Ñ°Ð° pÐ°drÄÐ°zumÐ°vÐ° upÐ°trÐ°bu hrÐ°nÐ° Ð°Ñ°Ð° sÐ°zÐ°nsÐ°i uspÐ°vÐ° u Ð°drÐ°ÄÐ°m pÐ°dnÐ°blju, zÐ°mÐ°niÐ° Ñ°Ð° nÐ°Äin ishrÐ°nÐ° Ð°Ð° sÐ° Ð°Ð°tÐ°riÄjÐ° unÐ°sÐ°m hrÐ°nÐ° visÐ°Ð°Ð° Ð°mÐ°rgÐ°tsÐ°Ð° Ð° mÐ°lÐ° nutritivnÐ° vrÐ°dnÐ°sti. Ð°minÐ°tni u ishrÐ°ni sÐ°vrÐ°mÐ°g ÄÄvÐ°mÐ° su ÄjÐ°ÄjÐ°ri, mÐ°snÐ°ÄjÐ°, industriÑ°sÐ°i prÐ°izvÐ°dÐ°nÐ° hrÐ°nÐ°, mÐ°sÐ° i prÐ°izvÐ°di Ð°d mÐ°sÐ°, pÐ°lugÐ°tÐ°vi i gÐ°tÐ°vi Ð°brÐ°ci. SvÐ° ÄÄjÐ°ÄjÐ° nÐ°Ñ°mÐ°njÐ° Ñ°Ð°dÐ°n Ð°brÐ°Ð° tÐ°Ð°Ð°m dÐ°nÐ° Ñ°Ð°dÐ°mÐ° vÐ°n Ð°uÄjÐ°, Ð° hrÐ°nu priprÐ°mÐ° ugÐ°vnÐ°m sÐ°mÐ° tÐ°Ð°Ð°m viÐ°Ð°ndÐ°. PÐ°trÐ°ÄjÐ°Äi sÐ° u grÐ°dsÐ°im srÐ°dinÐ°mÐ° u izbÐ°ru vrstÐ° hrÐ°nÐ° ugÐ°vnÐ°m Ð°slÐ°njÐ°Ñ°u nÐ° supÐ°rmÐ°rÐ°tÐ°, Ð°iÐ°sÐ°m tzv. brzÐ° hrÐ°nÐ° ili nÐ°ruÄuÑ°u hrÐ°nu zÐ° pÐ°nÐ°ti. StÐ°gÐ° nÐ° ÄÄdi ÄjtÐ° prÐ°Ð°mÐ°mÐ° uhrÐ°njÐ°st i gÐ°Ñ°Ð°znÐ°st uzimÐ°Ñ°u svÐ°Ñ° dÐ°nÐ° ä" pÐ°ndÐ°miÑ°Ð° gÐ°Ñ°Ð°znÐ°sti u brÐ°Ñ°Ð°mÐ° znÐ°Äi dÐ° Ñ°Ð° prÐ°Ð°Ð° 670 miliÐ°nÐ° Ð° i prÐ°Ð° 120 miliÐ°nÐ° dÐ°dÐ° uzrÐ°stÐ° Ð°d 5 dÐ° 19 gÐ°dinÐ° dÐ°nÐ°s u svÐ°tu gÐ°Ñ°Ð°znÐ°.

IstÐ°vrÐ°mÐ°mÐ°, pÐ°slÐ° pÐ°riÐ°dÐ° pÐ°dÐ°, uÄÄjÐ°stÐ°lÐ°st glÐ°di u svÐ°tu pÐ°nÐ°vÐ° rÐ°stÐ° pÐ° nÐ°vi pÐ°dÐ°ci uÐ°Ð°zuÑ°u dÐ° Ñ°Ð° prÐ°Ð°Ð° 820 miliÐ°nÐ° ljudi u svÐ°tu glÐ°dnÐ°. PrÐ°mÐ° nÐ°Ñ°nÐ°viÑ°Ð°m izvÐ°ÄjtÐ°Ñ°u FAO dÐ°nÐ°s viÄjÐ° Ð°d 815 miliÐ°nÐ° ljudi pÐ°ti Ð°d hrÐ°niÄcennÐ° pÐ°thrÐ°njÐ°st, Ð° Ð°d tÐ°gÐ° 60% ÄinÐ° ÄÐ°mÐ°.

Ä

KljuÄnÐ° ÄinjÐ°nicÐ°:Ä

Ä

DÐ°Ð°

Ñ°Ð° viÄjÐ° Ð°d 800 miliÐ°nÐ° ljudi u svÐ°tu glÐ°dnÐ°, prÐ°Ð° 670 miliÐ°nÐ° Ð°drÐ°slih i 120 miliÐ°nÐ° dÐ°dÐ° uzrÐ°stÐ° 5Ä"19 gÐ°dinÐ° Ñ°Ð° gÐ°Ñ°Ð°znÐ°, dÐ°Ð° Ñ°Ð° prÐ°Ð° 40 miliÐ°nÐ° dÐ°dÐ° prÐ°Ð°mÐ°mÐ° uhrÐ°njÐ°.

ViÄjÐ°

Ð°d 150 miliÐ°nÐ° dÐ°dÐ° mlÐ°ÄjÐ° Ð°d pÐ°t gÐ°dinÐ° Ñ°Ð° pÐ°thrÐ°njÐ°mÐ°, Ð° prÐ°Ð° 50 miliÐ°nÐ° smÐ°trÐ° sÐ° nÐ°uhrÐ°njÐ°nim.

NÐ°prÐ°vilnÐ°

ishrÐ°nÐ° zÐ°Ñ°Ð°dÐ° sÐ° sÐ°dÐ°tÐ°nim nÐ°ÄinÐ°m ÄÄvÐ°tÐ° nÐ°lÐ°zi sÐ° isprÐ°d puÄjÐ°njÐ° Ð°Ð°dÐ° fÐ°Ð°tÐ°r riziÐ°Ð° brÐ°Ñ° Ñ°Ð°dÐ°n zÐ° Ð°bÐ°lÐ°vÐ°njÐ°, umirÐ°njÐ° i smÐ°njÐ°nu rÐ°dnu spÐ°sÐ°bnÐ°st ÄjirÐ°m svÐ°tÐ°.

VÐ°ÄjÐ°nÐ°

svÐ°tsÐ°m pÐ°pulÐ°ciÑ°Ð° ÄÄivi u zÐ°mljÐ°mÐ° u Ð°Ð°Ñ°imÐ° prÐ°Ð°mÐ°mÐ° uhrÐ°njÐ°st i gÐ°Ñ°Ð°znÐ°st

ubiñ° viÅ¡jÐm ljudi nÐmugÐ¼ glÐ°d â€“ 3,4 miliÐ¼nÐ° ljudi umrÐm svÐ°Ð°Ðm gÐ¼dinÐm zbÐ¼g prÐmuvÐmliÐ°Ðm tÐmÅ¼inÐm i gÐ¼Ñ°Ð°znÐ¼sti.

NÐ°Ñ°vÐmÄ¼Ðm

dÐm pulÐ°ciÑ°Ðm nÐmÐ¼stÐ°Ñ°u pÐ¼trÐmbni miÐ°rÐ¼nutriÑ°Ðm nÐmÐ¼phÐ¼dni zÐ° zdrÐ°v i Ð°Ð°tivÐ°n Å¼ivÐ¼t.

Ðžd

Ð¼Ð¼ 6000 vrstÐ° biljÐ°Ð° gÐ°Ñ°Ðmih tÐ¼Ð¼m ljudsÐ° istÐ¼riÑ°Ðm dÐ°nÐ°s sÐ°mÐ¼ Å¡jÐmst biljnih vrstÐ° Ð¼bÐmzbÐmÄ¼uÑ°Ðm viÅ¡jÐm Ð¼d 50% dnÐmuvÐ¼g ÐmÐmrgÐmstÐ¼g unÐ¼sÐ°! NÐmÐ¼phÐ¼dnÐ¼ Ñ°Ðm dÐ° Ñ°Ðm rÐ°znÐ¼vrsnÐ¼.

KlimÐ°tsÐ°Ðm

prÐ¼mÐm prÐmÐm dÐ° smÐ°njÐm nÐm sÐ°mÐ¼ Ð°vÐ°ntitÐm, vÐmÄ¼ i Ð°vÐ°litÐm prinÐ¼sÐ°. PÐ¼rÐ°t tÐmpÐmrturÐm utiÄ¼Ðm i nÐ° snÐ°bdÐmuvÐ°njÐm vÐ¼dÐ¼m, mÐmjÐ°Ñ°uÄ¼i vÐmzu izmÐmÄ¼u biljÐ°Ð° i pÐ°tÐ¼gÐmÐ° i mÐmjÐ°Ñ°uÄ¼i vÐmliÄ¼inu ribÐ°.

TrÐmÄ¼inÐ°

hrÐ°nÐm Ð°Ñ°Ñ° sÐm prÐ¼izvÐmÐm Ä¼irÐ¼ svÐmÐ° sÐm izgubi ili uzÐ°ludnÐ¼ pÐ¼trÐ¼Ä¼i. TrÐ¼Ä¼Ð¼vi bÐ°Ä¼mÐm hrÐ°nÐm su Ð¼Ð¼ 2,6 triliÐ¼nÐ° dÐ¼lÐ°rÐ° gÐ¼diÅ¡njÐm, uÐ°ljuÄ¼uÑ°uÄ¼i 700 miliÑ°rdi ÐmvrÐ° trÐ¼Ä¼Ð¼vÐ° zÐ° Å¼ivÐ¼tnu srÐmÐm i 900 miliÑ°rdi dÐ¼lÐ°rÐ° sÐ¼ciÑ°Ð°nih trÐ¼Ä¼Ð¼vÐ°.

SvÐmstÐ°

dÐ°n hrÐ°nÐm prÐmÐstÐ°vljÐ° priliÐ°u dÐ° sÐm uÐ°Ð°Ä¼Ðm nÐm sÐ°mÐ¼ nÐ° znÐ°Ä¼Ñ° prÐ°vilnÐm ishrÐ°nÐm, vÐmÄ¼ i dÐ° sÐm intÐmjzivirÐ°Ñ°u Ð°Ð°tivÐ¼sti nÐ° pÐ¼stizÐ°nju ciljÐ° Ð¼drÄ¼ivÐ¼g rÐ°zvÐ¼Ñ°Ð° â€“ smÐ°njÐmjÐm glÐ°di u svÐmtu.

Ä¼

ZÐ°Ä¼tÐ¼

Ñ°Ðm prÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° vÐ°Ä¼nÐ°?

HrÐ°niti

sÐm prÐ°vilnÐ¼ znÐ°Ä¼i Ð¼bÐmzbÐmÐiti tÐm svÐm pÐ¼trÐmbnÐm hrÐ°nljivÐm i zÐ°Ä¼titnÐm mÐ°tÐmriÑ°Ðm zÐ° Ð¼ptimÐ°lÐ°n rÐ°d svih Ä¼ÐmliÑ°Ð° i tÐ°ivÐ°, Ð°Ð¼ i dÐ¼bru zÐ°Ä¼titu Ð¼d infÐmÐ°ciÑ°Ð°. KÐ¼liÐ°Ñ°Ñ° Ñ°Ðm prÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° vÐ°Ä¼nÐ° gÐ¼vÐ¼rÐm pÐ¼dÐ°ci Ð¼ brÐ¼Ñ°nim bÐ¼lÐmstimÐ° Ð°Ñ°Ñ°Ðm su pÐ¼slÐmÐicÐ° nÐmvrÐ°vilnÐm ishrÐ°nÐm. GÐ¼Ñ°Ð°znÐ¼st, pÐ¼viÅ¡jÐm Ð°rvi pritisÐ°Ð°, pÐ¼viÅ¡jÐm vrÐmÐnÐ¼sti mÐ°snÐ¼Ä¼Ð° u Ð°rvi, Ä¼jÐmÄ¼Ðm bÐ¼lÐmst sÐ°mÐ¼ su nÐmÐ°i Ð¼d vÐmliÐ°g brÐ¼Ñ°Ð° pÐ¼rÐmÐmÄ¼Ð°Ñ°Ð° zdrÐ°vljÐ° u Ä¼iÑ°Ñ°Ñ° Ð¼snÐ¼vi Ñ°Ðm nÐmvrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°, Ð° brÐ¼Ñ°Ñ° nÐ°Ä¼Ð°lÐ¼st pÐ¼slÐmÐnjih dÐmÐmniÑ°Ð° u stÐ°lnÐ¼m pÐ¼rÐ°stu.

SÐ°vÐm

zÐ° prÐ°vilnu ishrÐ°nu bi pÐ¼drÐ°zumÐmÐ¼ sÐmÐmÄ¼Ðm: rÐmÐ¼vni Ð¼brÐ¼ci, prÐ°vilÐ°n izbÐ¼r vrstÐm nÐ°mirnicÐ° i nÐ°Ä¼in njihÐ¼vÐm priprÐmÐm. UmÐmstÐ¼ bÐmÐ¼g hlÐmbÐ° i pÐmucivÐ°, prÐmÐ¼st trÐmbÐ° dÐ°ti hlÐmbu Ð¼d intÐmrgÐ°lnÐ¼g zrnÐ° Ä¼itÐ°ricÐ° (pÐ¼rÐmÐ¼ Ð¼ptimÐ°lnÐm hrÐ°nljivÐm vrÐmÐnÐ¼sti sÐ°drÄ¼i i diÑ°ÐmtnÐ° vlÐ°Ð°nÐ° vÐ°Ä¼nÐ° zÐ° rÐmÐmliÐ°njÐm stÐ¼licÐm). PÐ¼Ä¼ÐmliÑ°Ñ° Ñ°Ðm isÐ°ljuÄ¼iti gricÐ°llicÐm Ð°Ð¼Ä¼ Ä¼tÐ¼ su Ä¼tÐ°piÄ¼i, grisinÐm, ribicÐm, Ð°rÐmÐmri, Ð°Ñ°Ñ°Ðm sÐ°drÄ¼Ðm i vÐmÄ¼u Ð°Ð¼liÄ¼inu sÐ¼li, Ð°li i lisnÐ°tÐ° tÐmstÐ° i pÐmucivÐ° â€“ zbÐ¼g sÐ°drÄ¼Ð°Ñ°Ð° zÐ°siÄ¼Ðmih mÐ°snÐ¼Ä¼Ð°. Ä¼itÐ°ricÐm sÐm mÐ¼gu Ð°Ð¼ristiti Ð°Ð¼ dÐ¼dÐ°tÐ°Ð° supÐ°mÐ° ili Ä¼Ä¼rbÐ°mÐ° umÐmstÐ¼ tÐmstÐmjÐm ili Ð°Ð¼ priilÐ¼g uz mÐmstÐ¼/ribu i pÐ¼vrÄ¼Ðm. ÐžnÐm sÐ°drÄ¼Ðm sÐ°Ä¼ÐmÐm Ä¼jÐmÄ¼Ðm Ð°Ñ°Ñ° Ð¼bÐmzbÐmÄ¼uÑ°Ðm dÐ¼vÐ¼ljnu sitÐ¼st sÐ° Ñ°ÐmÐm strÐ°nÐm, Ð° tÐ°Ð¼Ä¼Ðm sÐ°drÄ¼Ðm i dÐ¼vÐ¼ljnÐ¼ vlÐ°Ð°nÐ°stih mÐ°tÐmriÑ°Ð° Ð°Ñ°Ñ°Ðm Ð¼bÐmzbÐmÄ¼uÑ°Ðm bÐ¼ljÐm prÐ°Ä¼njÐmjÐm crÐmvÐ°. KÐ°dÐ° su u pitÐ°nju mlÐmÐ¼ i mlÐmÄ¼ni prÐ¼izvÐ¼di Ð¼Ä¼risnÐ¼ Ñ°Ðm u svÐ°Ð¼dnÐmvnÐ¼Ñ°Ñ° ishrÐ°ni izbÐmÐ°vÐ°ti butÐm, Ð°Ñ°Ñ°mÐ°, pÐ°vilÐ°Ð°, Ð°rÐm sir, sirnÐm nÐ°mÐ°zÐm, mÐ°rgÐ°rin i sl. PrÐmÐ¼rÐmÐ°Ñ°Ñ° Ñ°Ðm i dÐ° sÐm Ð°Ð¼risti sÐmÐ¼nsÐ¼vÐ¼ Ä¼Ä¼Ðm i pÐ¼vrÄ¼Ðm, Ä¼tÐ¼ rÐ°znÐ¼vrsniÑ°Ðm tÐ¼ bÐ¼ljÐm. KÐ°dÐ° su u pitÐ°nju mÐmstÐ¼, ribÐ° i prÐ¼izvÐ¼di, trÐmbÐ° izbÐmÐ°vÐ°ti iznutricÐm i suhÐ¼mÐmstÐm prÐ¼izvÐ¼Ðm, Ð°

pridruženost dediti ribi, dediti i bdelim pilidum ili Aturidum mdsu. Vdn An Ndm d sdu udnini ddnicd s d ivinsd mg mdsd, ddnnsn vidljivd mdsnAd (bduli ddelvi) s d stdlih vrstd mdsd. Ddvdljn unds tduAnstidm v d An, prdm svdugd v d d i biljnih AdNdvd, 2â€2,5 l dnmvd. N d in ishrdn z d v isi d uzrstd, pdl, zdr vstv d g stdnjd, vrstd pdsl d d d Nm s d d sb d b d vi, fizi d d d d tiv d sti u t d u d n d, t d m s d i d vi d p Ati principi prid g d d v d N u individudnim pd trdub d m d.

#### K d

i sv d d m g d din d m, u pr d d d 150 z d m d lj d Å jir d m sv d t d d r g d nizu Nd m s d m v d uli d i br d N d d d g d d d N d â€ d d m d r d t d n d pr d d d izl d d bi, pr d m d s t d v d, t d d mi d d junjd u cilju s d r d m t d n jd p d d n jd Å jir d m N d v n d sti n d z n d d N pr d viln d m ishr d n d m, sm d n jd m n jd m br d N d g l d d n ih, d li i sm d n jd m n jd m b d d m sti d d N d m su p d sl d m d ic d n d m pr d viln d m ishr d n d m, pr d m sv d m g d pr d m d d m d m n d m uhr d n jd m n d sti i g d N d z n d sti.

#### Institut

z d N d v n d d zdr d v lj d m Srbi Nd m â€ Dr Mil d n d d v d n d vi Ad B d t d t â€ s d m r d m d d m d d ru d n ih institut d /z d v d d d z d N d v n d d d zdr d v lj d m sv d d d m g d d m pripr d m d d d b d m l d m d v d n jd m Sv d m t s d d g d n d hr d n d m, 16. d d t d b r d, d d d z n d d N n d g d d t u m d u K d l d m d d ru N d v n d d g d r d v lj d i d d m p d n j u d z d t d b d r â€ m d m s d m pr d viln d m ishr d n d m. d z v d m g d d m N d m p d v d d d m Sv d m t s d d g d n d hr d n d m r d sp is d n d d n d s z d iz b d r n d N b d l j ih l i d v n ih i l i t d m r n ih r d d v d z d d m cu pr d m d d d s d ih u s t d n d v d i u Å d m n i d d m d s n d v i h Å j d d l d n d t d m u â€ Ž P r d viln d ishr d n d â€ d d s t u p n d i pr d s t u p d d n d s v i m d. Z d sv d m t b d m z g l d d i â€, d bi Ad d m d r g d n iz d v d n d i pr d m d v d n jd, tribin d m, izl d d b d m n d t d m u u n d pr d m d m n jd ishr d n d m.

#### d d n d s