

AKTUELNO: Svetski dan hrane â€“ 16. oktobar 2024.

15.10.2024

Svetski dan hrane â€“
16. oktobar 2024.

Oktobar â€“ mesec pravilne
ishrane

â€žPravo na hranu, za bolji
Âživot i bolju buduÄ‡nost- da niko ne bude gladanâ€•

Organizacija za hranu i poljoprivredu (Food and Agriculture Organization, FAO)Â svake godine obeleÄ¾ava 16. oktobar â€“ Svetski dan hrane, dan kada je ova organizacija i osnovana 1945. godine. U Srbiji se ovaj datum obeleÄ¾ava od 2001. godine, a ovogodiÄnji slogan Svetskog dana hrane je: â€žPravo na hranu, za bolji Âživot i bolju buduÄ‡nost: da niko ne bude gladanâ€•. Hrana je osnovna ljudska potreba i pravo definisano Univerzalnom deklaracijom o ljudskim pravima.Â

KljuÄ•ne Ä•jenjnice
i izazovi

Skoro Ä•etvrtina dece mlaÄ'e od pet godina je niÄ¾e u odnosu na svoj uzrast, a 7% dece ima nedovoljnu teÅ¾inu za svoj uzrast.

Skoro tri milijarde ljudi u svetu nije u moguÄ‡nosti da se hrani u skladu sa principima pravilne ishrane, a 2,6 milijardi Å¾ena i dece imaju nedostatak jednog ili viÅ¾e vitamina i minerala.

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

Jedan od glavnih uzroka gladi u svetu su oruÅ¾ani sukobi â€“ samo u 2023. godini u 20 zemalja u svetu 135 miliona ljudi je gladovalo zbog ratnih sukoba.

Mali poljoprivredni proizvoÄ‘aÄ•i proizvedu oko treÄ‡inu ukupno proizvedene koliÄ•ine hrane.

Na globalnom nivou 13% hrane propadne tokom Å¾etve i transporta, a Ä•ak 19% hrane se baci u maloprodaji ili od strane potroÅ¾aÄ•a.

Klimatske promene znaÄ•ajno utiÄ•u na poljoprivrednu proizvodnju, a posebno nepovoljan uticaj imaju na male poljoprivredne proizvoÄ‘aÄ•e u seoskim domaÄ‡instvima.

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

Â

Â ta svako od nas može da uradi?

Brajte sezonske namirnice i hranu koja se gaji u vašem okruženju

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

Usvojite zdrave navike

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

Podržite bilojku raznovrsnost

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

Vodite računa o pravilima za bezbednost namirnica koje koristite

Â

1. Održavajte higijenu

Obavezno perite ruke sapunom i vodom pre i tokom pripreme hrane.

Operite ruke sapunom i topлом водом после употребе тоалета.

Operite i dezinfikujte sve radne površine i pribor koji ste koristili za pripremu hrane.

Zaštitite namirnice od insekata i glodara.

Brojni mikroorganizmi se nalaze u zemlji, vodi, vazduhu, ali i uivotinjama i ljudima. Njih ima na rukama, krpama za brisanje, sunčerima, 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.

A

2. Odvojite sve od kuvanog

Uvek odvojite meso i ribu od ostalih namirnica prilikom pripreme.

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

ÄŒuvajte hranu u dobro zatvorenim posudama da biste izbegli kontakt između sveće i već pripremljene hrane.

Sveće 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 ÄŒuvanja.

3. Kuvajte dovoljno dugo

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

Pustite da supa i ÄŒorba vri nekoliko minuta da biste bili sigurni da je temperatura prema ÄŒilja 70 °C. Uverite se da su sokovi iz termički obraćenih 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 ÄŒini hranu bezbednijom za upotrebu.

4. ÄŒuvajte 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 Ä•uvati u friÅ¾ideru (poÅ¾eljno je na temperaturi do 5 °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 Ä•uva na sobnoj temperaturi. Ako su pak temperature ispod 5 °C ili preko 60 °C razmnoÅ¾avanje veÄ‡ine mikroorganizama je usporeno ili zaustavljeno.

5. Koristite ispravnu vodu i sveÅ¾e namirnice

Koristite ispravnu vodu sa Ä•esme ili flaÅ¾iranu vodu za piÄ‡e ili pripremu hrane.

Brajte sveÅ¾e namirnice.

Dobro operite povrÄ‡e i voÄ‡e pod mlazom hladne tekuÄ‡e vode pre Ä•iÅ¡tenja i upotrebe.

Proverite datum proizvodnje i rok trajanja namirnica na pakovanju.

Ako je voda uzeta sa izvora koji nije ispitana i sadrÅ¾i mikroorganizme, oni mogu da naruÅ¾e zdravlje. Pravilan odabir namirnica, njihovo pranje i ljuÅženje smanjuje rizik od zaraze.

ÄŒitajte deklaracije na upakovanim namirnicama

Deklaracija vam daje korisne informacije o proizvodu, njegovoj energetskoj vrednosti, sadrÅ¾aju ukupnih i zasiÄ‡tenih masti, sadrÅ¾aju i vrsti ugljenih hidrata, sadrÅ¾aju proteina, vlaknima, koliÄ•ini soli, alergenima, aditivima i drugim sastojcima.

PodrÅ¾ite lokalne proizvoÄ‘aÄ•e hrane

Brajte lokalno proizvedenu hranu i tako podrÅ¾ite male poljoprivredne proizvoÄ‘aÄ•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.

–

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.

–

–