

SVETSKI DAN HRANE, 16. OKTOBAR



OKTOBAR – MESEC PRAVILNE ISHRANE

„PRAVILNA ISHRANA – DOSTUPNA I PRISTUPAČNA SVIMA. ZA SVET BEZ GLADI”

Organizacija za hranu i poljoprivredu (FAO) obeležava svake godine 16. oktobar – Svetski dan hrane, dan kada je ova organizacija i osnovana 1945. godine. U Srbiji se 16. oktobar – Svetski dan hrane obeležava od 2001. godine uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije. Ove godine, Svetski dan hrane, 16. oktobar, obeležava se pod sloganom: „Pravilna ishrana – dostupna i pristupačna svima. Za svet bez gladi” sa fokusom na smanjenje broja gladnih u svetu.

Tokom proteklih decenija došlo je do dramatičnog zaokreta u načinu ishrane kao rezultat urbanizacije, globalizacije svetskog tržišta hrane, ali i demografskih i ekonomskih promena. Tradicionalni način ishrane koji je podrazumevao upotrebu hrane koja sezonski uspeva u određenom podneblju, zamenio je način ishrane koji se karakteriše unosom hrane visoke energetske a male nutritivne vrednosti. Dominatni u ishrani savremenog čoveka su šećeri, masnoće, industrijski proizvedena hrana, meso i proizvodi od mesa, polugotovi i gotovi obroci. Sve češće najmanje jedan obrok tokom dana jedemo van kuće, a hranu pripremamo uglavnom samo tokom vikenda. Potrošači se u gradskim sredinama u izboru vrsta hrane uglavnom oslanjaju na supermarkete, kioske tzv. brze hrane ili naručuju hranu za poneti. Stoga ne čudi što prekomerna uhranjenost i gojaznost uzimaju svoj danak – pandemija gojaznosti u brojkama znači da je preko 670 miliona odraslih i preko 120 miliona dece uzrasta od 5 do 19 godina danas u svetu gojazno. Istovremeno, posle perioda pada, učestalost gladi u svetu ponovo raste pa novi podaci ukazuju da je preko 820 miliona ljudi u svetu gladno.

Prema najnovijem izveštaju FAO danas više od 815 miliona ljudi pati od hronične pothranjenosti, a od toga 60% čine žene.

Ključne činjenice:

- Dok je više od 800 miliona ljudi u svetu gladno, preko 670 miliona odraslih i 120 miliona dece uzrasta 5–19 godina je gojazno, dok je preko 40 miliona dece prekomerno uhranjeno.
- Više od 150 miliona dece mlađe od pet godina je pothranjeno, a preko 50 miliona smatra se neuhranjenim.
- Nepravilna ishrana zajedno sa sedentarnim načinom života nalazi se ispred pušenja kao faktor rizika broj jedan za obolevanje, umiranje i smanjenu radnu sposobnost širom sveta.
- Većina svetske populacije živi u zemljama u kojima prekomerna uhranjenost i gojaznost ubija više ljudi nego glad – 3,4 miliona ljudi umre svake godine zbog prevelike težine i gojaznosti.
- Najvećem delu populacije nedostaju potrebni mikronutrijenti neophodni za zdrav i aktivan život.
- Od oko 6000 vrsta biljaka gajenih tokom ljudske istorije danas samo šest biljnih vrsta obezbeđuje više od 50% dnevnog energetskeg unosa! Neophodno je da jedemo raznovrsno.
- Klimatske promene prete da smanje ne samo kvantitet, već i kvalitet prinosa. Porast temperature utiče i na snabdevanje vodom, menjajući vezu između biljaka i patogena i menjajući veličinu riba.
- Trećina hrane koja se proizvede širom sveta se izgubi ili uzaludno potroši. Troškovi bačene hrane su oko 2,6 triliona dolara godišnje, uključujući 700 milijardi evra troškova za životnu sredinu i 900 milijardi dolara socijalnih troškova.
- Svetski dan hrane predstavlja priliku da se ukaže ne samo na značaj pravilne ishrane, već i da se intenziviraju aktivnosti na postizanju cilja održivog razvoja – smanjenje gladi u svetu.

Zašto je pravilna ishrana važna?

Hraniti se pravilno znači obezbediti telu sve potrebne hranljive i zaštitne materije za optimalan rad svih ćelija i tkiva, kao i dobru zaštitu od infekcija. Koliko je pravilna ishrana važna govore podaci o brojnim bolestima koje su posledica nepravilne ishrane. Gojaznost, povišen krvni pritisak, povišene vrednosti masnoća u krvi, šećerna bolest samo su neki od velikog broja poremećaja zdravlja u čijoj osnovi je nepravilna ishrana, a broj nažalost poslednjih decenija u stalnom porastu.

Savet za pravilnu ishranu bi podrazumevao sledeće: redovni obroci, pravilan izbor vrste namirnica i način njihove pripreme. Umesto belog hleba i peciva, prednost treba dati hlebu od integralnog zrna žitarica (pored optimalne hranljive vrednosti sadrži i

dijetna vlakna važna za regulisanje stolice). Poželjno je isključiti grickalice kao što su štapići, grisine, ribice, krekeri, koje sadrže i veću količinu soli, ali i lisnata testa i peciva – zbog sadržaja zasićenih masnoća. Žitarice se mogu koristiti kao dodatak supama ili čorbama umesto testenine ili kao prilog uz meso/ribu i povrće. One sadrže složene šećere koji obezbeđuju dovoljnu sitost sa jedne strane, a takođe sadrže i dovoljno vlaknastih materija koje obezbeđuju bolje pražnjenje creva. Kada su u pitanju mleko i mlečni proizvodi korisno je u svakodnevnoj ishrani izbegavati buter, kajmak, pavlaku, krem sir, sirne namaze, margarin i sl. Preporuka je i da se koristi sezonsko voće i povrće, što raznovrsnije to bolje. Kada su u pitanju meso, riba i proizvodi, treba izbegavati iznutrice i suhomesnate proizvode, a prednost dati ribi, kao i belom pilećem ili ćurećem mesu. Važno je da se ukloni kožica sa živinskog mesa, odnosno vidljiva masnoća (beli delovi) sa ostalih vrsta mesa. Dovoljan unos tečnosti je takođe važan, pre svega vode i biljnih čajeva, 2–2,5 l dnevno. Način ishrane zavisi od uzrasta, pola, zdravstvenog stanja, vrste posla kojim se osoba bavi, fizičke aktivnosti u toku dana, te se i ovi opšti principi prilagođavaju individualnim potrebama.

Kao i svake godine, u preko 150 zemalja širom sveta organizuje se veliki broj događaja – od maratona preko izložbi, predstava, takmičenja u cilju skretanja pažnje šire javnosti na značaj pravilne ishrane, smanjenje broja gladnih, ali i smanjenje bolesti koje su posledica nepravilne ishrane, pre svega prekomerne uhranjenosti i gojaznosti.

Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut” sa mrežom okružnih instituta/zavoda za javno zdravlje svake godine priprema obeležavanje Svetskog dana hrane, 16. oktobra, kao značajnog datuma u Kalendaru javnog zdravlja i kampanju Oktobar – mesec pravilne ishrane. Ove godine je povodom Svetskog dana hrane raspisan konkurs za izbor najboljih likovnih i literarnih radova za decu predškolskih ustanova i učenike osnovnih škola na temu „Pravilna ishrana – dostupna i pristupačna svima. Za svet bez gladi”, a biće organizovana i predavanja, tribine, izložbe na temu unapređenja ishrane.

Zavod za javno zdravlje Pirot je 16.oktobar Svetski dan hrane, obeležio svojim preventivnim aktivnostima u formi : predavanja I radionica I konkursa za najbolje likovne I literarne radove za učenike osnovnih škola, ali I decu iz predškolskih ustanova .

Završna manifestacija I dodela nagrada za najbolje literarne I likovne radove na pirotskom okrugu,realizovana je u O.Š “Sveti Sava”.Uz prigodno obraćanje direktora Zavoda I specijaliste higijene na temu značaja pravilne ishrane , pokazana je odgovornost I briga mladih za očuvanje I unapređenje zdravlja putem zdravog I pravilnog unošenja namirnica u vidu obroka. Zdravstveno ispravna, raznovrsna, izbalansirana hrana, usklađena sa uzrastom,zdravstvenim stanjem I fizičkom aktivnošću, preduslov je zdravlja I prevencije mnogih bolesti: hipertenzije, dijabetesa, gojaznosti, pothranjenosti..



