

## СВЕТСКИ ДАН ХРАНЕ, 16. ОКТОБАР ОКТОБАР – МЕСЕЦ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

### „ПРАВИЛНА ИСХРАНА – ДОСТУПНА И ПРИСТУПАЧНА СВИМА. ЗА СВЕТ БЕЗ ГЛАДИ”

Организација за храну и пољопривреду (FAO) обележава сваке године 16. октобар – Светски дан хране, дан када је ова организација и основана 1945. године. У Србији се 16. октобар – Светски дан хране обележава од 2001. године уз подршку Министарства здравља Републике Србије. Ове године, Светски дан хране, 16. октобар, обележава се под слоганом: „Правилна исхрана – доступна и приступачна свима. За свет без глади” са фокусом на смањење броја гладних у свету.

Током протеклих деценија дошло је до драматичног заокрета у начину исхране као резултат урбанизације, глобализације светског тржишта хране, али и демографских и економских промена. Традиционални начин исхране који је подразумевао употребу хране која сезонски успева у одређеном поднебљу, заменио је начин исхране који се карактерише уносом хране високе енергетске а мале нутритивне вредности. Доминатни у исхрани савременог човека су шећери, масноће, индустријски произведена храна, месо и производи од меса, полуготови и готови оброци. Све чешће најмање један оброк током дана једемо ван куће, а храну припремамо углавном само током викенда. Потрошачи се у градским срединама у избору врста хране углавном ослањају на супермаркете, киоске тзв. брзе хране или наручују храну за понети. Стога не чуди што прекомерна ухрањеност и гојазност узимају свој данак – пандемија гојазности у бројкама значи да је преко 670 милиона одраслих и преко 120 милиона деце узраста од 5 до 19 година данас у свету гојазно. Истовремено, после периода пада, учесталост глади у свету поново расте па нови подаци указују да је преко 820 милиона људи у свету гладно. Према најновијем извештају FAO данас више од 815 милиона људи пати од хроничне потхрањености, а од тога 60% чине жене.

#### Кључне чињенице:

- Док је више од 800 милиона људи у свету гладно, преко 670 милиона одраслих и 120 милиона деце узраста 5–19 година је гојазно, док је преко 40 милиона деце прекомерно ухрањено.
- Више од 150 милиона деце млађе од пет година је потхрањено, а преко 50 милиона сматра се неухрањеним.
- Неправилна исхрана заједно са седентарним начином живота налази се испред пушења као фактор ризика број један за оболевање, умирање и смањену радну способност широм света.
- Већина светске популације живи у земљама у којима прекомерна ухрањеност и гојазност убија више људи него глад – 3,4 милиона људи умре сваке године због превелике тежине и гојазности.
- Највећем делу популације недостају потребни микронутријенти неопходни за здрав и активан живот.
- Од око 6000 врста биљака гајених током људске историје данас само шест биљних врста обезбеђује више од 50% дневног енергетског уноса! Неопходно је да једемо разноврсно.
- Климатске промене прете да смање не само квантитет, већ и квалитет приноса. Пораст температуре утиче и на снабдевање водом, мењајући везу између биљака и патогена и мењајући величину риба.

- Трећина хране која се произведе широм света се изгуби или узалудно потроши. Трошкови бачене хране су око 2,6 трилиона долара годишње, укључујући 700 милијарди евра трошкова за животну средину и 900 милијарди долара социјалних трошкова.
- Светски дан хране представља прилику да се укаже не само на значај правилне исхране, већ и да се интензивирају активности на постизању циља одрживог развоја – смањење глади у свету.

### **Зашто је правилна исхрана важна?**

Хранити се правилно значи обезбедити телу све потребне хранљиве и заштитне материје за оптималан рад свих ћелија и ткива, као и добру заштиту од инфекција. Колико је правилна исхрана важна говоре подаци о бројним болестима које су последица неправилне исхране. Гојазност, повишен крвни притисак, повишене вредности масноћа у крви, шећерна болест само су неки од великог броја поремећаја здравља у чијој основи је неправилна исхрана, а број нажалост последњих деценија у сталном порасту.

Савет за правилну исхрану би подразумевао следеће: редовни оброци, правилан избор врсте намирница и начин њихове припреме. Уместо белог хлеба и пецива, предност треба дати хлебу од интегралног зрна житарица (поред оптималне хранљиве вредности садржи и дијетна влакна важна за регулисање столице). Пожељно је искључити грицкалице као што су штапићи, грисине, рибице, крекери, које садрже и већу количину соли, али и лисната теста и пецива – због садржаја засићених масноћа. Житарице се могу користити као додатак супама или чорбама уместо тестенине или као прилог уз месо/рибу и поврће. Оне садрже сложене шећере који обезбеђују довољну ситост са једне стране, а такође садрже и довољно влакнастих материја које обезбеђују боље пражњење црева. Када су у питању млеко и млечни производи корисно је у свакодневной исхрани избегавати бутер, кајмак, павлаку, крем сир, сирне намазе, маргарин и сл. Препорука је и да се користи сезонско воће и поврће, што разноврсније то боље. Када су у питању месо, риба и производи, треба избегавати изнутрице и сухомеснате производе, а предност дати риби, као и белом пилећем или ћурећем месу. Важно је да се уклони кожа са живинског меса, односно видљива масноћа (бели делови) са осталих врста меса. Довољан унос течности је такође важан, пре свега воде и биљних чајева, 2–2,5 л дневно. Начин исхране зависи од узраста, пола, здравственог стања, врсте посла којим се особа бави, физичке активности у току дана, те се и ови општи принципи прилагођавају индивидуалним потребама.

Као и сваке године, у преко 150 земаља широм света организује се велики број догађаја – од маратона преко изложби, представа, такмичења у циљу скретања пажње шире јавности на значај правилне исхране, смањење броја гладних, али и смањење болести које су последица неправилне исхране, пре свега прекомерне ухрањености и гојазности. Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” са мрежом окружних института/завода за јавно здравље сваке године припрема обележавање Светског дана хране, 16. октобра, као значајног датума у Календару јавног здравља и кампању Октобар – месец правилне исхране. 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 „Правилна исхрана – доступна и приступачна свима. За свет без глади”, а биће организована и предавања, трибине, изложбе на тему унапређења исхране.