

Светски дан хране 16.октобар и Октобар – месец правилне исхране „Климатске промене утичу на производњу хране“

Организација за храну и пољопривреду (ФАО) 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 се обележава под слоганом „*Климатске промене утичу на производњу хране*“.

Глобална популација је у сталном порасту, а очекује се да ће број становника на Земљи до 2050.године бити 9,6 милијарди. Како би задовољила све већу потражњу за безбедном храном и истовремено обезбедила намирнице неопходне за правилну исхрану популације, пољопривредна производња се стално мења и одговара на различите изазове савременог доба, а један од њих су климатске промене. Последњих деценија све је више проблема у производњи довољних количина хране као последица промене климе. Изазов представљају не само сетва и жетва пољопривредних култура, већ и складиштење и транспорт, а посебно рационално коришћење природних ресурса уз очување екосистема и обезбеђење одрживог развоја у области производње хране. Овогодишњи Светски дан хране посебно наглашава значај безбедности хране на коју веома утичу и климатске промене, па овом приликом подсећамо на пет кључних правила за безбедност хране:

1. Одржавајте хигијену!

- Обавезно перите руке сапуном и водом пре и током припреме хране.
- Оперите руке сапуном и топлом водом после употребе тоалета.
- Оперите и дезинфикујте све радне површине и прибор који сте користили за припрему хране.
- Заштитите намирнице од инсеката и глодара.

ЗАШТО?

Бројни микроорганизми се налазе у земљи, води, ваздуху, али и животињама и људима. Њих има на рукама, крпама за брисање, сунђерима, прибору за јело, даскама за припрему хране. Они се преносе директним контактом приликом припреме хране и тако могу да доведу до појаве различитих болести које се преносе храном.

2. Одвојте свеже и кувано!

- Увек одвајајте месо и рибу од осталих намирница приликом припреме.
- За припрему свежих намирница користите посебан прибор и даске за сечење.
- Чувајте храну у добро затвореним посудама да бисте избегли контакт између свеже и већ припремљене хране.

ЗАШТО?

Свеже намирнице, а посебно месо, риба и морски плодови и њихови сокови, могу да саце опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице приликом припреме и чувања.

3. Кувајте довољно!

- Кувајте храну темељно, посебно месо, живину, јаја и морске плодове.
- Пустите да супа и чорба ври неколико минута да бисте били сигурни да је температура премашила 700⁰С. Уверите се да су сокови из термички обрађених меса и рибе бистре боје, а никако ружичасти. Идеално је за

- проверу температуре користити термометар.
- Раније припремљену храну прокувајте пре употребе.

ЗАШТО?

Довољно дуга термичка обрада (кување или печење) уништава микроорганизме који могу бити опасни по здравље. Кување на температури преко 700Ц чини храну безбеднијом за употребу.

4. Чувајте храну на безбедним температурама!

- Не остављајте скувану храну на собној температури дуже од два сата.
- Све свеже и скуване намирнице које се брзо кваре неопходно је чувати у фрижидеру (пожељно је на температури до 50⁰С).
- Приликом отапања замрзнутих намирница прво их ставите у фрижидер неколико сати, а тек онда отапајте на собној температури.

ЗАШТО?

Микроорганизми могу да се размножавају веома брзо уколико се храна чува на собној температури. Ако су пак температуре испод 50⁰С или преко 600⁰С размножавање већине микроорганизама је успорено или заустављено.

5. Користите исправну воду и свеже намирнице!

- Користите исправну воду са чесме или флаширану воду за пиће или припрему хране.
- Бирајте свеже намирнице.
- Добро оперите поврће и воће под млазом хладне воде пре чишћења и употребе.
- Проверите датум производње и рок трајања намирница на паковању.

ЗАШТО?

Ако је вода узета са извора који није испитан и садржи микроорганизме они могу да наруше здравље. Правилан одабир намирница, њихово прање и љуштење смањује ризик од заразе.

НАВИКЕ У ИСХРАНИ И ИСХРАЊЕНОСТ СТАНОВНИШТВА СРБИЈЕ

Одрасло становништво - исхрањеност

- 56.3% прекомерно ухрањено (сиромашни, најмање образовани, сеоско становништво)
- 35,1% предгојазно
- 21,2% гојазно
- само 17% перципира себе као гојазну особа
- 68% жена и 57% мушкараца има абдоминалну гојазност (ризик за КВБ и шећерну болест)

Одрасло становништво - навике у исхрани

- 78% свакодневно доручкује
- 52% свакодневно конзумира шољу млека (млечних производа)
- 60% користи бели хлеб
- 26% користи животињске масти (41% на селу)
- 12,5% користи рибу 2 пута недељно
- 46% свакодневно конзумира воће
- 57% свакодневно конзумира поврће
- 20% не размишља о здрављу при избору начина исхране
- 49% је променило начин исхране због здравствених проблема
- 44% води седећи начин живота (у просеку 5 сати седења дневно)

Деца - ухрањеност

- 70% нормално ухрањено
- 15% гојазно
- 15% подхрањено

Деца - навике у исхрани

- 94% свакодневно доручкује
- 74% свакодневно конзумира шољу млека (млечних производа)
- 3.5% користи интегрални хлеб
- 51% свакодневно конзумира воће
- 57% свакодневно конзумира поврће
- 82% деца се 1-2 пута недељно бави физичком активношћу