

## **SVETSKI DAN HRANE - 16 OKTOBAR 2014**

### **KAMPANJA "OKTOBAR MESEC PRAVILNE ISHRANE"**

Svetski dan hrane, 16. oktobar se ove godine **u svetu** obeležava pod sloganom **"ISHRANITI SVET, BRINUTI ZA ZEMLJU"**. Akcenat je stavljen na **porodičnu poljoprivrednu proizvodnju**. Porodična poljoprivredna gazdinstva doprinose bezbednosti hrane u svetu. Porodična poljoprivredna proizvodnja čuva tradicionalne prehrambene proizvode, doprinosi uravnoteženoj ishrani, omogućava održivo korišćenje prirodnih resursa i utiče pozitivno na lokalnu ekonomiju

Danas je u svetu 842 000 000 gladnih. Ishranjenost stanovništva u svetu karakteriše prekomerna uhranjenost i gojaznost (nedovoljna uhranjenost i mikronutritivni deficiti). Svako deseto dete školskog uzrasta je prekomerno uhranjeno i/ili gojazno, što oko 3% dečje populacije uzrasta od 5 do 17 godina u svetu. Podaci za Evropu pokazuju da je godišnji porast broja prekomerno uhranjene i gojazne dece veći od 400.000, što znači da je svako četvrto dete u Evropi prekomerno uhranjeno i/ili gojazno.

Svetski dan hrane, 16. oktobar se ove godine **u našoj zemlji** obeležava pod sloganom **"PRAVILNA ISHRANA ZA DOBRO ZDRAVLJE"**. Cilj obeležavanja ovog dana je da se skrene pažnja javnosti na pravilnu ishranu kao značajnu komponentu opšteg zdravlja (podizanje svesti, širenje informacija i znanja) i da se mobiliše javno mnjenje i svi sektori društva da svojim aktivnostima doprinesu unapređenju ishrane.

Kampanja "Oktobar mesec pravilne ishrane" promoviše pravilnu ishranu kao deo zdravog stila života i kao jedan od glavnih faktora prevencije hroničnih bolesti. Cilj aktivnosti kampanje je informisanje i sticanje znanja, formiranje ispravnih stavova i ponašanja u vezi sa zdravljem i pravilnim navikama u ishrani najšire populacije, a posebno dece i mladih.

Razlozi za otpočinjanje kampanje "Oktobar mesec pravilne ishrane"(2001.) leže u dobijenim rezultatima istraživanja zdravstvenog stanja stanovništva Srbije iz 2000. godine koji su pokazali da su u oboljevljnu i umiranju našeg stanovništva dominantne nezarazne bolesti, na čiji nastanak nepravilna ishrana ima veliki uticaj.

U Srbiji veći problem od podhranjenosti (2,3%, uglavnom deca najmlađeg uzrasta), predstavlja gojaznost u svim uzrasnim dobima (svaka treća osoba je sa prekomernom telesnom masom), koja je posledica nepravilne ishrane. U porastu je i broj predgojazne i gojazne dece. U 2006. godini je 2/3-ne stanovnika Srbije (67,7%) slobodno vreme provodilo pretežno na sedenteran način. Svaki peti odrasli stanovnik Srbije (19,9%) u 2006. godini pri izboru načina ishrane nikad nije razmišljao o zdravlju (značajno više muškaraca i siromašnih).

U Srbiji 77,6% odraslog stanovništva doručkuje svakodnevno (žene značajno ređe doručkuju), dok 56,6% odraslog stanovništva svakodnevno uzima sva tri glavna obroka (muškarci značajno više). Odraslo stanovništvo u Srbiji prosečno dnevno popije 5,9 čaša vode (mlađe stanovništvo značajno više). 42,6% stanovništva svakodnevno konzumira bar jednu šolju mleka (žene značajno više i mlađe stanovništvo). Sveže voće i povrće svakodnevno jede 50% odraslog stanovništva Srbije (značajno veći procenat žena i stanovništvo sa većim indeksom blagostanja).

U Srbiji svakodnevno doručkuje 87,3% dece (značajno veći procenat u uzrastu od 7-11god., a manji u uzrastu od 15-19god.). 74,4% dece svakodnevni ima sva tri obroka. Deca uzrasta od 7-19

godina u proseku popiju 7,1 čašu vode dnevno. 57,3% dece starosti 7-19god. konzumira bar 1 šolju mleka dnevno.

Aktivnosti kampanje "Oktobar mesec pravilne ishrane" doprinose formiranju kulture zdravog življenja i boljem kvalitetu života građana, prevenciji vodećih uzroka oboljevanja i umiranja stanovništva (bolesti srca i krvnih sudova, hipertenzije, malignih bolesti, šećerne bolesti, gojaznosti i predgojaznosti), ali i jačanju mreže zdravstvenih ustanova, boljoj međusektorskoj saradnji i prenošenju težišta rada zdravstvenih profesionalaca na zajednicu. Aktivnosti kampanje "Oktobar mesec pravilne ishrane" doprinose i poboljšanju nekih pokazatelja navika u ishrani našeg stanovništva (2006. u odnosu na 2000. godinu). Povećan je broj osoba (za više od 10%), koje redovno uzimaju obroke (tri glavna obroka je 2006. godine redovno imalo 56,6% odraslih stanovnika) i svakodnevno koriste sveže voće i povrće (u 2006. godini je svakodnevno konzumiralo 54,8% odraslih stanovnika). Smanjen je broj osoba (za 3%), koje koriste životinjske masti u ishrani (sa 41% na 38%). Manje od jednom nedeljno ribu je jelo 48,7% stanovnika Srbije 2006. godine.

**Kampanja koju je ove godine organizovao Institut za javno zdravlje u Nišu sadrži sledeće aktivnosti:**

- **Raspisivanje javnog konkursa za likovne i literarne radove na temu " PRAVILNA ISHRANA ZA DOBRO ZDRAVLJE"** (crteži, pesmice, kratke priče, poslovice i skečevi – za decu u osnovnim školama i crteži za decu iz predškolskih ustanova).

- **Prikupljanje i ocenu svih radova.**

- **Završnu manifestaciju u saradnji sa predškolskom ustanovom "Pčelica", u vrtiću "Plavi čuperak" Niš (četvrtak 16. 10. 2014. god. u 11 sati), sa dečijom priredbom i izložbom zdrave hrane. Na završnoj manifestaciji će biti podeljene nagrade i zahvalnice autorima najboljih radova. Nagradene radove poslaćemo za Beograd, u kome će se krajem oktobra dodeliti nagrade na republičkom nivou.**

- **Obeležavanje svetskog dana hrane u sali Doma kulture sela Klisura (opština Doljevac) u subotu 18.10. 2014. godine u 17 sati, sa predavanjem na temu: "Pravilna ishrana - savremeni trendovi", organizovanjem kreativnih radionica, izložbe zdrave hrane i ocenaom štandova uz bogat kulturno umetnički program u organizaciji opštine Doljevac, MZ Klisura, NVO "Beau Green".**

Sve do šezdesetih godina dvadesetog veka smatralo se da ishrana ima malog uticaja na zdravlje. Savremena nauka o ishrani čini sintezu znanja iz veoma različitih oblasti: biologije, genetike, fiziologije, hemije, biohemije, toksikologije, epidemiologije, mikrobiologije, agronomije, veterine, farmacije. Pravilna ishrana povoljno utiče na zdravlje i kvalitet života, sprečava masovne nezarazne bolesti, sprečava bolesti i stanja koji su posledice neadekvatne ishrane, pojačava odbrambene sposobnosti, popravlja psihofizičku kondiciju, radnu sposobnost i kvalitet života, doprinosi usvajanju odgovarajućih stilova života.

Formiranje pravilnih navika u ishrani je važno od najranijeg uzrasta, posebno kada je reč o redovnosti obroka tokom dana, raznovrsnosti namirnica koje se koriste u ishrani, načinu njihove pripreme i količinama. Savremen način života doneo je i promenu u načinu ishrane koju karakterišu neredovni obroci, veći unos tzv. brze hrane, manji unos povrća i voća.

**Racionalna ishrana** predstavlja odnos između količine unete hrane i količine utrošene u organizmu za odgovarajuće procese. Odstupanje od ove ravnoteže dovodi do preobilne ili

nedovoljne ishrane. **Uravnotežena ili umerena ishrana** predstavlja optimalnu količinu hranljivih sastojaka. **Ravnomernost obroka (dnevni ritam obroka)** predstavlja neophodnost da se u toku dana uzima više obroka sa manjom količinom hrane

**Način ishrane je jedini važan i odlučujući faktor zdravlja koji je potpuno pod našom kontrolom!**

**O ostalim faktorima zdravlja kao što su: kvalitet vazduha koji udišemo, buka kojoj smo izloženi ili emocionalna klima oko nas, ne možemo uvek odlučivati, ali o tome šta ćemo jesti – možemo!**

**Ne treba propustiti tako dobru priliku da pravilnim načinom ishrane utičemo na svoje zdravlje!**

Mr sc. med dr Ana Stefanović