

## 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 700<sup>0</sup>С. 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 50<sup>0</sup>С).
- Приликом отапања замрзнутих намирница прво их ставите у фижидер 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 50<sup>0</sup>С или преко 600<sup>0</sup>С 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.

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и ове године у месецу у коме се обележава Светски дан хране подсећа на значај правилне исхране за очување и унапређење здравља. Основни принципи правилне исхране су редовност оброка током дана, правилан избор намирница које користимо у својој исхрани, начин њихове припреме, али и количина појединих намирница које свакодневно користимо.

Овогодишња кампања има за циљ информисање и стицање знања, формирање исправних ставова и понашања у исхрани најшире популације, а посебно деце и младих. Институт је у оквиру кампање и ове године расписао конкурс за избор најбољих ликовних и литерарних радова за децу предшколских установа и ученике основних школа са темом „Здравље на уста улази”, а током овог месеца заједно са партнерима – предшколским установама, школама, локалном заједницом, домовима здравља, стручним удружењима биће реализоване и друге активности као што су предавања, трибине, изложбе, радионице на тему правилне исхране.