



Република Србија
Министарство здравља



Институт за јавно здравље
Србије
„Др Милан Јовановић Батут”



Регионални биро СЗО за
Европу
Канцеларија СЗО за Србију

ПРЕС МАТЕРИЈАЛ

Октобар – месец правилне исхране (16. октобар – Светски дан хране)

„Цене хране: од кризе до стабилности”

Кампања *Светски дан хране – Октобар месец правилне исхране* ове године реализује се на територији Републике Србије уз подршку Министарства здравља Републике Србије и Светске здравствене организације, Канцеларија у Београду и мреже института и завода за јавно здравље, под слоганом **„Цена хране: од кризе до стабилности”**.

Циљеви кампање су информисање јавности и формирање исправних ставова појединаца у вези са здрављем и правилним навикама у исхрани. Остваривање предвиђених активности на националном нивоу омогућено је заједничким ангажовањем здравствених и образовних установа, уз учешће запослених, ученика, родитеља, медија, друштвено-хуманитарних, спортских и других организација.

Подаци о навикама у исхрани становништва Србије добијени су у оквиру последњег популационог истраживања о здрављу становника:

- редовност оброка у Србији је смањена у односу на 2000. годину. Свакодневно је доручковало више од 3/4 одраслог становништва (77,6%)
- када је у питању избор одређених намирница у исхрани, више од половине одраслих становника Србије (57,2%) у исхрани је користило претежно бели хлеб, а 14,8% становника црни, ражани и сличне врсте хлеба.
- свеже поврће и воће свакодневно је конзумирало 54,8%.

Подаци који се односе на ухрањеност одраслог становништва показују да чак свака друга одрасла особа у Србији има прекомерну телесну масу (54,5%), односно 36,2% одрасле популације је прекомерно ухрањено а 18,3% гојазно. Две трећине деце и омладине узраста 7–19 година у Србији је нормално ухрањено (67,7%). Скоро једна петина младих (18%) је умерено гојазна и гојазна, што представља пораст у односу на 2000. годину. Такође, забележен је и пад броја потхрањене деце (6,2%) у односу на 2000. годину.

Препоруке за правилну исхрану:

- Разноврсна исхрана
- Житарице треба да су заступљене у неколико obroka дневно
- Јести разноврсно воће и поврће, сезонско, свеже, неколико пута дневно (бар 400 г дневно)
- Одржавати ТМ у препорученим оквирима (ВМІ) уз редовну, умерену, правилно дозирану физичку активност
- Контролисати унос масти (не више од 30% дневног енергетског уноса) и заменити засићене масти незасићеним биљним уљима или маргарином
- Уместо масних, користити посна меса и рибу
- Користити млеко и млечне производе који садрже мало масти и соли
- Бирати храну са малим садржајем шећера, смањити унос заслађених пића и слаткиша
- Исхрана са мало соли: укупан унос соли не би требало да буде преко 6 г дневно, укључујући со у хлебу и другим намирницама, посебно конзервисаним
- Ако се користи алкохол, ограничити унос на два пића дневно (не више од 10 г алкохола у сваком)
- Припремати храну на хигијенски сигуран начин: кувати у води или на пари и пећи у рерни да би се избегла додата масноћа
- Мајчино млеко је најбоља храна у првих шест месеци живота