

Правилна исхрана –
јавноздравствени аспекти и нове
препоруке

Србија 2019. – пресек стања

- Истраживање здравља становништва Републике Србије (2019)
- 2019. године у Србији:
 - **40,5%** нормално ухрањеног становништва старијег од 15 година,
 - **57,1%** прекомерно ухрањено, од којих је предгојазних **36,3%** и гојазних **20,8%**
- **Пораст удела гојазне деце (7 до 14 година) у Србији у 2019 у односу на резултате претходних истраживања**
/2019. - **10,5%**/ /2013. - **4,9%**/ /2006. - **2,6%**/

Нове кључне препоруке за исхрану

1. У сваком животном добу практиковати **здраве обрасце исхране**.
2. У исхрани употребљавати **„намирнице богате нутријентима“**. Њихову употребу прилагодити у складу са **личним и културолошким склоностима, као и финансијским могућностима**.
3. Унос хранљивих материја треба задовољити употребом „намирница богатих нутријентима“. **Потребан енергетски унос не треба прекорачити**.
4. Ограничите унос хране богате **додатим шећерима, засићеним мастима и натријумом**. Ограничите унос алкохолних пића.

„Нека сваки залогај прави разлику!“

Какве намирнице одабрати у исхрани?

- Нагласак је на **квалитету**, тј. **нутритивном садржају намирница**
- Определите се за **„намирнице богате нутријентима“**:
 - садрже **витамине, минерале и друге важне нутријенте**
 - имају **мало додатих шећера, засићених масти и натријума** (кухињске соли)
- **Примери:** воће, поврће, житарице целог зрна, живинска меса, риба, јаја, махунарке, орашасти плодови и сл.
- **И не заборавите** – припремите оброк без, или са мало додатих шећера, засићених масти или натријума

Здрав образац исхране

- Здрав образац исхране укључује:
 - Нутријентима богате намирнице
 - Све препоручене групе намирница
 - Исхрану у оквирима енергетских (калоријских) потреба
- Препоручене групе намирница:
 - **Поврће:** разноврсно (зелено, црвено, махунарке, скробно, остало), најбоље свеже или кувано
 - **Воће:** најбоље свеже. Исецкано или испасирано уместо сокова.
 - **Житарице:** у најмање $\frac{1}{2}$ уноса определите се за производе од житарица целог зрна (нпр. интегрални хлеб, тестенина, пиринач, овсена каша)
 - **Извори протеина:** определите се за биљке богате протеинима (махунарке, орашасте плодове), пилетину, рибу и јаја. Ограничите унос црвених мяса и месних прерађевина.
 - **Уља:** определите се за храну која садржи незасићене масне киселине (маслиново и сунцокретоуље, риба, орашаста плодови), ограничите унос хране која садржи засићене масне киселине (црвена мяса, маслац).
 - **Млечни производи:** определите се за млеко, јогурт и сир са ниским садржајем млечне масти.

Шта ограничити у исхрани?

- Постарајте се да ограничите унос :
 - **Додатих шећера:** шећер који се природно налази у воћу или млеку не сматра се додатим шећером.
 - Примери су слатки сирупи, мед, заслађивачи, смеђи и бели шећер
 - **Засићених масти:** засићене масти се првенствено налазе у намирницама животињског порекла
 - **Натријума:** првенствено се уноси кроз кухињску со (натријум хлорид). Мањи део уноса односи се на као природно присутан натријум у храни, већина уноса потиче од соли додате у процесу индустријске прераде или припреме хране