Food and Agriculture Organization of the United Nations

YUNGA СЕРИЈА УЧЕБНИ И ПРАКТИЧНИ ПРИРАЧНИЦИ

ИСХРАНА
ЗНАЧКА ЗА ПРЕДИЗВИК НА ОН

ИСХРАНА

Предизвик за освојување значка

ГЛОБАЛНА АЛИЈАНСА НА МЛАДИТЕ & ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ
YUNGA

CBD :: FAO :: WAGGGS :: WHO :: WOSM

Оваа книшка е наменета да служи како прирачник за учители и младински водачи. Тие треба да подготват програми и активности коишто се соодветни за работа по групи и коишто ќе обезбедат соодветно ниво на надзор, безбедност и претпазливост со цел сите учесници да бидат безбедни.

Одредниците и претставувањето на материјалот во оваа информативна публикација не упатуваат на какво и да било мислење од страна на Организацијата за храна и земјоделство на Обединетите нации (ФАО), во смисла на правниот или развојниот статус на сите земји, територии, градови или региони, како и во смисла на нивните власти, или пак во смисла на демаркација на нивните граници. Споменувањето на одредени компании или производи на одредени производители, без разлика дали се патентирани или не, не упатува на заклучок дека тие се прифатени или препорачани од страна на ФАО, во споредба со сите други компании или производи што не се споменуваат, а се слични по својата природа.

Искажаните ставови во ова информативно издание се ставови на авторот/авторите и не ги отсликуваат ставовите на ФАО, секој пат.

ISBN 978-92-5-130033-6

© FAO, 2017

ФАО го охрабрува користењето, репродукцијата и распространувањето на материјалите содржани во ова информативно издание. Освен на местата каде е спротивно назначено, сите материјали може да се умножуваат, симнуваат од интернет и да се печатат за индивидуално изучување, истражување и предавање, или пак за некомерцијални производи или услуги, ако се искаже соодветна благодарност до ФАО, како извор и имател на авторските права и дека на ниеден начин не се подразбира дека со тоа ФАО ги поддржува ставовите на корисниците на материјалот, нивните производи или услуги.

Сите барања за права за превод и адаптација, како и за препродажба и други права за комерцијална употреба треба да се упатат преку www.fao.org/contact-us/licence-request или да се адресираат до copyright@fao.org.

Информативните изданија на ФАО се достапни на нејзината интернет страница (www.fao.org/publications) и истите може да се откупат преку publications-sales@fao.org.

World Health Organization

Документов е подготвен со поддршка на Светска здравствена организација (СЗО). Одредниците што се користат и претставувањето на материјалот во ова издание не упатуваат на изразување на никакви мислења од страна на Светската здравствена организација

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
Federal Office for Agriculture FOAG

Документов е финансиран од Шведската агенција за меѓународен развој и соработка (Sida) и Швајцарското министерство за земјоделство, преку Програмата на ФАО за одржливи системи за исхрана. Овие субјекти во секој случај не ги поддржуваат ставовите што се искажани во овој материјал. Одговорноста за содржината е целосно кај авторите на материјалов.

ZERO HUNGER CHALLENGE

Ова издание го подржува Предизвикот на ОН за постигање нулта глад: www.un.org/en/zerohunger

UNITED NATIONS DECADE OF ACTION ON NUTRITION 2016-2025

Инспирацијата за публикацијава дојде од Втората меѓународна конференција за исхрана (ICN2) што се одржа во 2014 г., чијшто домаќини беа ФАО и СЗО, како поддршка на Декадата на Обединетите нации за акција за исхрана.

UNESCO Global Action Programme on Education for Sustainable Development

Ова издание оди во прилог на Програмата на УНЕСКО за Глобална акција за едукација за одржлив развој.

GOALS

Изданијата за Предизвици за освојување значка на YUNGA се подготвени со цел постигање на Целите за одржлив развој (ЦОР) 2, 3 и 12.

ГЛОБАЛНАТА АЛИЈАНСА НА МЛАДИТЕ И ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ (YUNGA)

ИСХРАНА

Предизвик за освојување значка

Подготвено во соработка со:

Convention on Biological Diversity

Food and Agriculture Organization of the United Nations

World Health Organization

SCOUTS Creating a Better World

Светското здружение на девојки-водичи и извиднички (WAGGGS) и Светската организација на извидничкото движење (WOSM) ја одобруваат оваа едукативна рамка да се користи од страна на водичите и извидниците ширум светот, со прилагодување според нивните локални потреби и барања.

ОРГАНИЗАЦИЈА ЗА ХРАНА И ЗЕМЈОДЕЛСТВО НА ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ | 2017

СОДРЖИНА

ВОВЕД

ДОБРЕДОЈДОВТЕ 4
БИДЕТЕ БЕЗБЕДНИ! 6
ЦЕЛИ НА ОДРЖЛИВ РАЗВОЈ 8
ЗДАНИЈА ЗНАЧКИ ЗА ПРЕДИЗВИЦИ 16
ДА СЕ СОЗДАДЕ ПРОМЕНА ВО ОДНЕСУВАЊЕТО 18
СОВЕТИ КАКО ДА ЈА ОСВОИТЕ ЗНАЧКАТАСО ВАШАТА ГРУПА 20
СТРУКТУРА И НАСТАВЕН ПЛАН НА ЗНАЧКАТА 22

ОСНОВНИ ИНФОРМАЦИИ 32

ДЕЛ А: ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ 34
Да бидеме активни и во форма 36
Доволно спиење 38
Ментално здравје 39
Добри санитарни услови и добра хигиена 39
Безбедна вода 40
Пристап до здравствени услуги 40
Знаење и грижа 42
Урамнотежена исхрана 42

ДЕЛ Б: ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА 44
Урамнотежена исхрана 44
Хранливи материи 66
Создадете урамнотежен режим на исхрана 78
Што се калории? 80
Недохранетост 86
Како да ги читаме етикетите на амбалажата 91
Список за проверка за здрава храна 96

ДЕЛ В: БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА 98
Што може да нè разболи 99
Неколку добри микроорганизми 102
Пет чекори до побезбедна храна 105

ДЕЛ Г: ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО - ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА 118
Како нашите навики во однос на прехраната влијаат врз животната средина? 119
Социјално и економско влијание 127
Време е за одржлива исхрана 128
Одржливо купување и набавка на храна 132
Штедење и складирање 144
Да готвиме за свое здравје и за здравјето на планетата 146
Решенија за одржлива повеќекратна употреба и одлагање 150
Јадења: знаењето да го претвориме во пракса 154
Одржлив избор - список за проверка 158

ДЕЛ Д: ДЕЈСТВУВАЈТЕ 160
Дејства на владите и меѓународните организации 160
ВАШИТЕ дејства 162

НАСТАВЕН ПЛАН ЗА ЗНАЧКАТА ЗА ИСХРАНА

ДЕЛ А: ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ 166
ДЕЛ Б: ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА 172
ДЕЛ В: БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА 182
ДЕЛ Г: ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО - ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА 186
ДЕЛ Д: ДЕЈСТВУВАЈТЕ 196
КОНТРОЛЕН СПИСОК 204

РЕСУРСИ И ДОПОЛНИТЕЛНИ ИНФОРМАЦИИ 205

ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦИ 206
ПОИМНИК 212
БЛАГОДАРНОСТ 222

ДОБРЕДОЈДОВТЕ

> Храната е основа за здравјето и животот па затоа се смета за основно човеково право

Храната ги зближува луѓето и обезбедува основа за споделување и уживање. Човекот отсекогаш подготвувал посебни храни и јадења за да ги одбележи прославите и важните настани, од венчавки и родендени, до крунисување на нови кралеви и кралици. Меѓутоа, храната игра многу поважна улога во животот на луѓето од улогата на тоа дека е главен настан на прославите. На секој човек, животно и растение на планетата, за да преживеат, растат и да се размножуваат, потребно им е храна. Всушност, храната е толку битна за здравјето и животот што се смета за основно човеково право. На секој од нас, секогаш му треба храна за сопственото здравје.

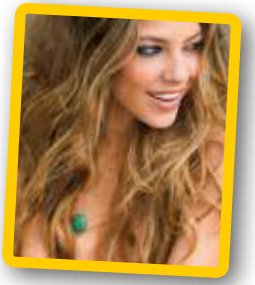
Консумирањето на вистинските видови храна, во соодветни количини, е клучно за нашето здравје. Во ова издание ќе научите какви сè хранливи состојки, витамини и минерали различните видови храна можат да ви ги обезбедат. Исто така ќе научите како здраво да се храните и да развиете здрави навики за јадење. Ќе дознаете за важноста на безбедноста на храната, како и за чекорите што треба да ги преземете за тоа како безбедно храната да ја купувате и складирате. Овој прирачник исто така објаснува кои се влијанијата врз светот пошироко, што вие ги вршите преку изборот на храна и како на поеколошки начин да купувате и приготвувате храна. На крајот, овој Предизвик ќе ви даде идеи за тоа кои дејства да ги преземете, за да бидете сигурни дека самите вие и сите други околу вас ќе водите здрав живот со сета одговорност кон животната средина.

Прочитајте го ова издание за да ИСТРАЖИТЕ, НАУЧИТЕ И ДОЗНАЕТЕ – а додека се забавувате, можеби ќе изнајдете одредени паметни начини како да го раширите знаењето за добрата исхрана. Се надеваме дека ќе ве инспирираме да дејствувате и да сторите сè што можете за да имате здрава и хранлива исхрана.

АКТИВНОСТИТЕ НА СВЕТСКАТА АЛИЈАНСА НА МЛАДИТЕ И НА ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ СЕ ПОДДРЖАНИ ОД СЛЕДНИТЕ АМБАСАДОРИ.

Anggun

Carl Lewis



Debi Nova

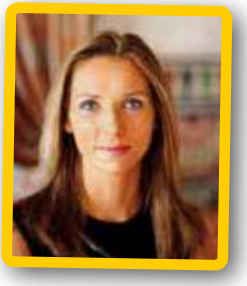
Lea Salonga

Fanny Lu

Nadeah

Percance

Noa (Achinoam Nini)



Valentina Vezzali

YUNGA АМБАСАДОРИ

БИДЕТЕ БЕЗБЕДНИ!

ПОЧИТУВАН ВОДАЧ ИЛИ УЧИТЕЛ,

Предизвиците за освојување значки на ОН се подготвени како ваша поддршка во образовните активности. Меѓутоа, со тоа што ваквите активности ќе ги спроведувате во различни контексти и средини, од вас зависи да обезбедите сигурност активностите што сте ги избрале да се соодветни и безбедни. Документов содржи цела низа препораки за спроведување активности коишто ќе ви помогнат вам и на вашата група, да научите за добрата исхрана, но, немојте да се ограничувате само на содржината што тука ја нудиме – можете да истражите и други нешта што ќе проникнат во текот на работата со групите.

Практичните активности, како што се оние од вториот дел од прирачников се одличен начин за изучување на видовите храна коишто доведуваат до добра и урамнотежена исхрана. Но, исто така е важно да се преземат одредени мерки на претпазливост со цел никој да не се повреди. Ве молиме претпазливо да планирате и да обезбедите доволно поддршка со цел сите учесници да бидат безбедни, особено при користење на остри предмети за приготвување на храната или извори на топлина. Подолу даваме предлог мерки на претпазливост што можете да ги земете во предвид, меѓутоа, пред да започнете со активностите, треба да спроведете целосна оценка за претпазливост. Исто така, можете да ги вклучите и младите со кои ќе работите и да видите дали тие ќе предложат свои проблеми околу безбедноста, што тие треба да ги земат во предвид.

НЕКОИ ОПШТИ МЕРКИ ЗА ПРЕТПАЗЛИВОСТ ШТО ТРЕБА ДА СЕ ЗЕМАТ ПРЕДВИД СЕ СЛЕДНИТЕ:

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ

* Мијте ги рацете пред и по секоја активност.
* Не вкусувајте ги нештата што ќе ги пронајдете, освен ако сте сигурни дека не се отровни.
* Посебно внимавајте кога користите печки, шпорети на гас или на оган. Секогаш мора да обезбедите присуство на возрасно лице. Избегнувајте употреба на ќумур или керозин бидејќи овие горива ослободуваат опасни хемикалии коишто се опасни за вас и за средината околу вас.
* Внимавајте кога користите остри предмети како ножеви, ножици и друг прибор за приготвување храна. Младите деца мораат да бидат под постојан надзор од страна на возрасно лице.
* Исто така, внимавајте кога користите електрични уреди. Вашите раце, површината на која работите и уредот, секогаш мора да бидат суви пред да го вклучите уредот.
* Внимавајте кога ја складирате храната тоа да го правите правилно и не консумирајте храна чиј рок на употреба е одминат или храна којашто изгледа или мириса расипано.
* Не пијте или не приготвувајте храна со вода од природни извори освен ако сте сигурни дека е безбедна за користење.
* Кај одредени активности постои можност преку интернет да прикажувате фотографии или видеа на веб-страници од типот на YouTube. Секогаш, пред да прикачите нешто на интернет, обезбедете согласност од сите луѓе што се прикажани на фотографиите или видеата, и/или од нивните родители.

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ПРИРОДАТА

* Рециклирајте и повеќекратно употребувајте, што повеќе материјали што ги користите во текот на активностите.
* Сведете го на минимум вашиот отпечаток врз животната средина: обидете се да пазарите локални производи, да купувате сезонска храна и правете компост од остатоците од храна и од лушпите од овошјето и зеленчукот, итн.
* Не оставајте смет во надворешната средина – сиот смет однесете го дома и исфрлете го на соодветен начин.
* Подобро е да ја оставите природата таква каква што е. Никогаш не берете/собирајте заштитени растенија. Пред собирање/береење какви и да било растенија или цвеќиња, за тоа мора да имате дозвола. Берете само она што навистина ви треба и секогаш оставете барем една третина од што и да било што ќе го најдете во дивината.

ОДРЖЛИВИ РАЗВОЈНИ ЦЕЛИ

Глобалната алијанса на младите и Обединетите нации (YUNGA) активно го поддржува постигнувањето на Целите за одржлив развој (ЦОР) преку подготовка на иницијативи, активности и ресурси од типот на изданијата на Предизвиците за освојување на значки на Обединетите нации и преку унапредување на положбата и охрабрување на младите да станат активни граѓани во своите заедници. Во тек е подготовка на други Предизвици за освојување значки со цел натамошна поддршка на ЦОР.

Овој Предизвик за освојување на значката за исхрана посебно ги поддржува целите под број 2 (Без глад), 3 (Добро здравје и добросостојба) и 12 (Одговорни навики при потрошувачка и производство).

ДА СЕ ЕЛИМИНИРА ГЛАДОТ, ДА СЕ ПОСТИГНЕ ПРЕХРАНБЕНА БЕЗБЕДНОСТ И ПОДОБРЕНА УХРАНЕТОСТ И ДА СЕ ПРОМОВИРА ОДРЖЛИВО ЗЕМЈОДЕЛСТВО

ДА СЕ ОБЕЗБЕДИ ЗДРАВ ЖИВОТ И ДА СЕ ПРОМОВИРА БЛАГОСОСТОЈБА ЗА СИТЕ ОД СИТЕ ВОЗРАСТИ

ДА СЕ ОБЕЗБЕДАТ ОДРЖЛИВИ ОБРАСЦИ НА ПОТРОШУВАЊЕ И ПРОИЗВОДСТВО

ЦОР во 2015 г. ги наследија Милениумските развојни цели и претставуваат цела редица цели што владите, граѓанските организации, агенциите на Обединетите нации и другите субјекти сакаат да ги постигнат до 2030 г. за да обезбедат поодржлива иднина за сите.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Дознајте повеќе околу Целите за одржлив развој на следниве страници:

www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/en

и

https://sustainabledevelopment.un.org/topics/sustainabledevelopmentgoals

ПОСТОЈАТ 17 SDGS:

1 – КРАЈ НА СИРОМАШТИЈАТА
Да се елиминира сиромаштијата во сите нејзини облици насекаде во светот

2 – КРАЈ НА ГЛАДТА
Да се елиминира гладот, да се постигне прехранбена безбедност и подобрена ухранетост и да се промовира одржливо земјоделство

3 – ОСИГУРУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕ И БПАГОСОСТОЈБА
Да се обезбеди здрав живот и да се промовира благосостојба за сите од сите возрасти

4 – КВАЛИТЕТНО ОБРАЗОВАНИЕ
Да се обезбеди инклузивно и правично квалитетно образование и да се промовираат можностите за доживотно учење за сите

5 – РОДОВА ЕДНАКВОСТ
Да се постигне родова еднаквост и да се еманципираат сите жени и девојки

6 – ПИТКА ВОДА И САНИТАЦИЈА
Да се обезбеди достап и одржливо управување со вода, како и санитарни услови за сите

7 – ОДРЖЛИВА ЕНЕРГИЈА
Да се обезбеди пристап кон ценовно достапна, сигурна, одржлива и современа електрична енергија за сите

8 – ПРИСТОЈНА РАБОТА И ЕКОНОМСКИ РАЗВОЈ
Да се промовира одржан, инклузивен и одржлив економски раст, целосно и плодотворно вработување и пристојна работа за сите

9 – ИНОВАЦИЈА И ИНФРАСТРУКТУРА
Да се изгради издржлива инфраструктура, да се промовира инклизивна и одржлива индустријализација и да се поттикнува и негува иновативноста

10 – НАМАЛУВАЊЕ НА НЕЕДНАКВОСТА
Да се намали нееднаквоста во и меѓу различните земји

11 – ОДРЖЛИВ РАЗВОЈ НА ГРАДОВИТЕ
Градовите и човековите населби да се претворат во инклузивни, безбедни, издржливи и одржливи средини

12 – ОДРЖЛИВА ПОТРОШУВАЧКА И ПРОИЗВОДСТВО
Да се обезбедат одржливи обрасци на потрошување и производство

13 – БОРБА ПРОТИВ КЛИМАТСКИТЕ ПРОМЕНИЕ
Да се преземат итни мерки за борба со климатските промени и нивните влијанија

14 – СПАСУВАЊЕ НА ОКЕАНИТЕ ИОРИЊАТА И ИОРСКИОТ СВЕТ
Да се сочуваат и да се искористуваат на одржлив начин земјините океани, морња и морски ресурси во насока на постигнување одржлив развој

15 – СПАСУВАЊЕ НА ШУМИТЕ БИОДИВЕРЗИТЕТОТ
Да се заштитат и обноват копнените екосистеми и да се промовира одржливо искористување на истите, да се управува на одржлив начин со шумите, да се влезе во костец со дезертификацијата на земјиштето и да се сопре и спречи деградацијата на почвата, како и да се спречи загубата на биодиверзитетот

16 – МИР И ПРАВДА
Да се промовираат општества кои се мирољубиви и имаат инклузивен пристап кон одржливиот развој, да се обезбеди пристап до правдата за сите и да се изградат делотворни, отчетливи и инклузивни институции на сите рамништа

17 – ИЗГРАДБА НА ПАРТНЕРСТВА
Да се зајакнат средствата за спроведување на програмите на светското партнерство за одржлив развој и да се ревитализира истото

ЦЕЛ 2: БЕЗ ГЛАД

Што е тука целта?

Да му се стави крај на гладот, да се постигне обезбеденост со храна и подобрена исхрана, и да се промовира одржливото земјоделство.

Зошто?

Екстремната глад и потхранетост се пречка за одржливиот развој и создаваат стапица од којашто луѓето тешко можат да избегаат. Глатта и потхранетоста создава понепродуктивни луѓе коишто се поподложни на болести, па така не можат да заработат повеќе за да ја подобрат својата живејачка. Постојат речиси 800 милиони коишто се гладни во целиот свет, а повеќето од нив живеат во земјите во развој.

Во 2015 г.

5,9 милиони деца

умираат пред да наполнат 5 години

50% од тоа е поради неисхранетост

(*Извор*: UNICEF, 2015)

Неколку предвидувања за остварување на Целта 2

- До 2030 г. да нема глад и да им се обезбеди на сите, а особено на сиромашните и оние што живеат во ранливи околности, како и на новороденчињата, пристап до безбедна, хранлива и достатна храна, во текот на целата година.
- До 2030 г. да сопрат сите форми на неисхранетост, како и постигање, до 2050 г., на целите што се договорено на меѓународно ниво за неисхранетост и недоволен развој на децата под 5 годишна возраст, и да се најде справување со проблемот на потребите за исхрана на адолесцентните девојки, трудниците и жените во период на лактација, како и за постарите лица.
- До 2030 г., двојно да се зголеми земјоделското производство и приходите на малите земјоделци и производители на храна, а особено кај жените, домородното население, индивидуалните земјоделци, овчарите и рибниците, како преку обезбеден и еднаков пристап до земјиштето, други производни ресурси и инвестиции, знаење, финансиски услуги, пазари, но и преку обезбедување можности за остварување додадена вредност и за неземјоделски вработувања.

Повеќето од светското население кое не е доволно исхрането сега се наоѓа во Југоисточна Азија, а потоа следат регионите во Потсахарска Африка, Источна Азија и латинска Америка, како и Карипските острови.

ЦЕЛ 3: ДОБРО ЗДРАВЈЕ И БЛАГОСОСТОЈБА

Што е тука целта?

Да се обезбеди здрав живот и да се унапреди добросостојбата на сите, во секоја животна доба.

Зошто?

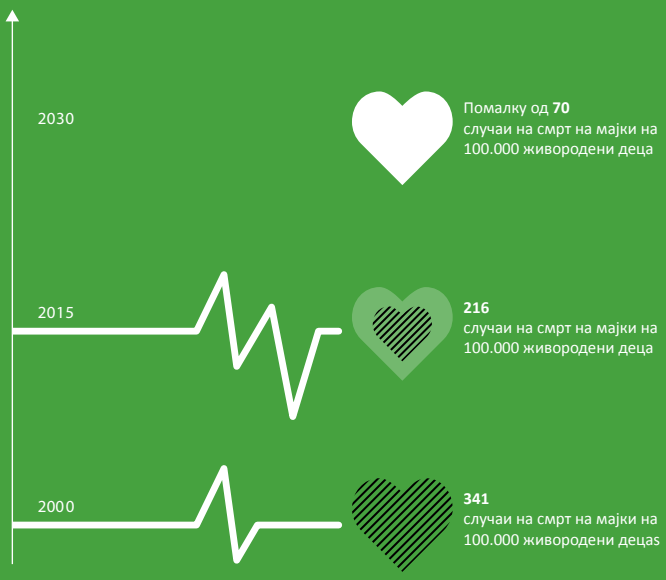
Обезбедување здрав живот и унапредување на добросостојбата на сите е основа за постигање одржлив развој. Веќе се направени значителни напори за зголемување на животниот век и за намалување на одреден број најчести болести поврзани со смртност кај децата и кај мајките. Постигнат е огромен напредок за постигање достапност на пивка вода и добри санитарни услови, намалување на стапката на маларијата, туберкулозата, сипаниците и ширењето на ХИВ/СИДА. Меѓутоа, потребни се уште многу напори за целосно да се искоренат една цела низа болести и за да се справиме со големиот број предизвици во сферата на здравствените проблеми.

Неколку предвидувања за остварување на Цел 3

- До 2030 г. да се намали светската смртност на мајките на помалку од 70 на 100 000 живородени деца.
- До 2030 г. да се сопре спречливата смртност на новороденчињата која и кај децата под 5 годишна возраст, при што сите земји ќе се стремат да ја намалат смртноста на новороденчињата на барем 12 на 1 000 живородени деца, а смртноста кај деца под 5 годишна возраст пак на барем 25 на 1 000 живородени деца.
- До 2030 г. да се сопре епидемијата на СИДА, туберкулоза, маларија и заборавените тропски болести и да се продолжи борбата со хепатитисот, болестите што се пренесуваат преку вода и други зарасни болести.
- До 2030 г. да се намали за една третина прераната смртност од незаразни болести преку превенција и третман и да се унапреди менталното здравје и добросостојба.

СВЕТОТ ВО 2030 г.

Мајките ќе бидат најздрави од секогаш претходно. Причините што можат да се спречат за смртност на новороденчињата ќе бидат искоренети.



ЦЕЛ **3**
ДОБРО ЗДРАВЈЕ И БЛАГОСОСТОЈБА

#GLOBAL GOALS
Sustainable Development Goals

ЦЕЛ 12: ОДГОВОРНА ПОТРОШУВАЧКА И ПРОИЗВОДСТВО

Што е тука целта?

Да се обезбеди навика на одржлива потрошувачка и производство.

Зошто?

Во светот се очекува дека сè повеќе и повеќе луѓе ќе ѝ припаднат на средната класа во текот на следните две децении. Ова е добро за личниот развој на луѓето, но ова ќе ја зголеми побарувачката на веќе ограничените природни ресурси. Ако не дејствуваме со цел да ги промениме нашите навики на потрошувачка и производство ќе ѝ нанесеме на животната средина непоправлива штета.

Околу 1/3 од храната произведена за човечка употреба се губи или се троши 1.3 милијарди тони годишно

(*Извор*: UNCTAD)

Неколку очекувања за цел 12

- До 2030 г. да се постигне одржливо управување и ефикасно користење на природните ресурси.
- До 2030 г. да се преполови светскиот отпад по глава на жител на малопродажните места и од страна на потрошувачите и да се намалат загубите на храната во производствените и продажните синџири, заедно со оние загуби по собирање на жетвите.
- До 2030 г. да им се обезбедат релевантни информации и да се подигне свеста на сите луѓе, насекаде, околу одржливиот развој и начинот на живееење во хармонија со природата.

Цели за одржлив развој

Заедно со групата, може да истражите повеќе кои цели можете самите вие да ги постигнете во вашата локална заедница.

Дознајте повеќе за Целите за одржлив развој тука:
www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/en/
и **https://sustainabledevelopment.un.org/topics/**

Ако имате паметен телефон, можете да создавате и да ги зачувате вашите дејства преку апликацијата за ЦОР во акција:
https://sdgsinaction.com

ИЗДАНИЈА
ЗНАЧКИ ЗА
ПРЕДИЗВИЦИ

Подготвени во соработка со агенциите на Обединетите нации, граѓанското општество и други организации, Значките на YUNGA за предизвици имаат за цел да им ја подигнат свеста, да ги образуваат и да ги мотивираат младите да го променат своето однесување и да бидат активни носители на промени во своите заедници. Изданијата на значки за предизвици се наменети да се користат од страна на наставници и млади лидери, на часови, а особено се корисни за водичите и извидничките групи.

Постојните значки може да се видат на www.fao.org/yunga. Со бесплатна регистрација на yunga@fao.org, ќе го добивате бесплатниот гласник на YUNGA по електронска пошта, во кој ќе најдете информации за новите изданија и други вести за YUNGA.

YUNGA има подготвено или во моментот подготвува значки за следниве предизвици:

ЗЕМЈОДЕЛСТВО: Како може да растеме храна на оддржлив начин?

БИОДИВЕРЗИТЕТ: Ајде да се потрудиме ниту едно од прекрасните животни и растенија на светот да не исчезне!

КЛИМАТСКИ ПРОМЕНИ: Придружете се во борбата против климатските промени!

ЕНЕРГИЈА: На светот му се потребни здрава средина, исто како и електрична енергија – како да ги имаме обете?

ШУМИ: Шумите им обезбедуваат дом на милиони растителни и животински видови, помагаат во регулацијата на атмосферата и ни обезбедуваат неопходни ресурси. Како да се потрудиме шумите да имаат одржлива иднина?

РОД: Како да создадеме еднаков и правичен свет за девојчињата и момчињата, за жените и мажите?

ВЛАДЕЕЊЕ: Откријте како носењето одлуки може да влијае врз вашите права и врз еднаквоста на луѓето ширум светот.

ГЛАД: Да се има доволно за јадење е основно човеково право. Како да им помогнеме на 1 милијарда жители што се гладни секој ден?

ИСХРАНА: Што претставува здрава исхрана и како да правиме избор на храна наклонет кон животната средина?

ОКЕАНИТЕ: Океаните нѐ хипнотизираат и се чудесни. Помагаат во регулацијата на температурите на Земјата, ни даваат ресурси и многу други нешта.

ПОЧВИ: Без добра почва ништо не расте. Како да се грижиме за тлото под нашите нозе?

ВОДА: Водата е живот. Што да направиме за да го заштитиме овој драгоцен ресурс?

ДА СЕ СОЗДАДЕ ПРОМЕНА ВО ОДНЕСУВАЊЕТО

Работиме со младите бидејќи сакаме да им дадеме поддршка за да водат исполнет живот, да им помогнеме да се подготват за својата иднина, но и да веруваат дека можат да воведат промени во светот. Најдобар начин за тоа е да ги охрабриме да прифатат долгорочна промена на однесувањето. Многу од тековните социјални и еколошки проблеми се предизвикани од нездравиот и неодржлив однос на човекот. Поголемиот број луѓе мора да го прилагодат своето однесување и тоа не само во текот на некој проект, како на пр. во текот на работата поврзана со оваа Значка, туку и во текот на целиот живот. Денес младите знаат многу повеќе за ова прашање отколку што знаеле кога и да било претходно, но многумина сèуште се однесуваат на штетен начин. Јасно е дека промената на однесувањето не се постигнува до потребниот степен и единствено преку подигнување на свеста, туку бара воведување различни вредности, ставови и способности.

Што може да направите?

Постојат докажани начини да се промовира промена во однесувањето, па така, за да се зголеми долгорочното влијание на ова издание - Значка за предизвици, обидете се да го спроведете следното:

ФОКУСИРАЈТЕ СЕ НА КОНКРЕТНА, ОСТВАРЛИВА ПРОМЕНА ВО ОДНЕСУВАЊЕТО Приоритет ставете им на активностите што целат кон многу јасна и конкретна промена на однесувањето, (на пример, подобро е да се каже „секој пат кога сме во можност, одиме пеш или со велосипед наместо со автомобил“, отколку „да го намалиме нашето влијание врз климата“).

ОХРАБРЕТЕ ГИ И ДАЈТЕ ИМ МОЌ ДА ПЛАНИРААТ АКТИВНОСТИ Дајте им на младите да бидат главни: дозволете им да ги изберат свои активности и да планираат како ќе ги спроведат.

ОСПОРЕТЕ ГО СЕГАШНОТО ОДНЕСУВАЊЕ И РАЗРЕШЕТЕ ГИ ПРЕЧКИТЕ НА ПАТОТ КОН ДЕЈСТВУВАЊЕТО Охрабрете ги учесниците внимателно да го преиспитаат своето сегашно однесување и да размислат како да го променат. Секој има оправдувања зошто не се однесува на одреден начин: нема време, нема пари, не знае што да направи....списокот е долг. Охрабрете ги младите да ги искажат своите оправдувања, а потоа да изнајдат начин како веќе да не им бидат причина зошто нешто не прават.

ВЕЖБАЈТЕ СПОСОБНОСТИ/ВЕШТИНИ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ
Сакате почесто да го користите јавниот транспорт? Соберете се во групата и вежбајте читање возен ред, мапирајте ги рутите на карта, прошетајте до автобуската постојка, дознајте колку чини билетот, качете се на пробно возење. Сакате да се храните поздраво? Вкусете повеќе видови здрава храна за да видите кои ви се допаѓаат, експериментирајте со рецепти, научете како да ги читате прехранбените етикети, направете распоред на оброци, одете по продавниците и по локалните пазари да видите каков избор на здрава храна постои. Сето ова вежбајте го, сè додека не ви стане навика.

МИНУВАЈТЕ ВРЕМЕ НАДВОР Луѓето за нештата за кои не им е гајле, не ги чуваат. Времето минато во природна средина – било во локален парк или во недопрена дивина – поттикнува емотивна врска со природниот свет што е докажано дека води кон поеколошки ориентирано однесување. Одличен начин да се изгради сопственост над нештата и одговорност за средината и другите луѓе околу нас е преку користење на јавните простори, па дури и оние во центарот на градот, но и преку наш ангажман во заедницата.

УБЕДЕТЕ ГИ СЕМЕЈСТВАТА И ЗАЕДНИЦИТЕ ДА СЕ ВКЛУЧАТ
Зошто да се менува однесувањето само на еден младинец/ка, кога може да го промените однесувањето и на целото негово/нејзино семејство, па дури и на целата заедница? Својата порака споделете ја нашироко, охрабрете ги младите да им „додеваат“ на семејствата и пријателите за да им се придружат и покажете што сè сте направиле за локалната заедница. За уште поголемо влијание, ангажирајте се политички и лобирајте кај својата локална или државна власт.

ОБВРЗЕТЕ СЕ ЈАВНО Веројатноста луѓето да се заангажираат за нешто е уште поголема ако се сложат пред сведоци или во писмена изјава, да го сторат тоа – зошто од ова да не извлечеме корист?

НАБЉУДУВАЈТЕ ЈА ПРОМЕНАТА И ПРОСЛАВЕТЕ ЗА УСПЕХОТ Да се промени однесувањето е тешка работа! Задачите прегледувајте ги редовно за да го бележите секое постигнување, а успехот постојано наградувајте го, на соодветен начин.

ВОДЕТЕ ПРЕКУ ПРИМЕР Младите со кои работите ќе се угледаат на вас. Ве почитуваат, ги интересира што мислите и сакаат да се гордеете со нив. Ако сакате да го усвојат однесувањето што го промовирате, тогаш мора да бидете пример и самите да ги усвоите сите промени.

СОВЕТИ КАКО ДА ЈА ОСВОИТЕ ЗНАЧКАТА СО ВАШАТА ГРУПА

Освен горенаведените предлози, со кои се охрабрува промена во однесувањето, подолу следат идеи кои ќе ви помогнат да подготвите програма за освојување на значката заедно со вашата група.

ЧЕКОР 1 ИСТРАЖУВАЈТЕ

Охрабрете ја групата да се информира за важноста на исхраната и за консумирање здрава и урамнотежена исхрана. Основните информации можат да ви бидат корисни токму во врска со ова. Започнете со подигање на свеста кај учесниците околу тоа како добрата исхрана, сите нѐ прави да бидеме здрави и зошто кога избираме правилна исхрана тоа е клучно за нашите секојдневни активности и нашиот физички и ментален развој. Уверете се дека групата разбрала кои видови храна обезбедуваат различни видови хранливи материи и како таквите хранливи материи овозможуваат да водиме здрав и среќен живот. Исто така, објаснете зошто кога луѓето се потхранети или ненахранети, тоа им ги уништува телата. Потоа можете да го претставите концептот на одржливи режими на исхрана и зошто е важно, нашиот избор на храна, да врши минимално влијание врз животната средина. На крајот, дискутирајте во групата како нашиот избор и дејствија, како поединци, можат да помогнат да воведеме позитивни разлики во нашето здравје и нашата животна средина.

ЧЕКОР 2 ИЗБЕРЕТЕ

Покрај задолжителните активности, преку кои ќе се увериме дека учесниците ги разбираат основните концепти и прашања поврзани со исхраната, учесниците ќе ги охрабриме да изберат што најмногу им прилега на нивните потреби, интереси и култура. Оставете ги учесниците што е можно повеќе да ги избираат активностите што сакаат да ги прават. Некои активности можат да се спроведуваат индивидуално, а други пак, во мали групи. Ако постои некоја друга активност која посебно ѝ прилега на вашата група или место, во дополнителните активности можете и неа да ја вклучите. Исто така можете да ги замолите и младите да смислат одредени активности што сакаат да ги спроведуваат во врска со темата.

ЧЕКОР 3 ДЕЈСТВУВАЈТЕ

Одделете доволно време за групата да може да ги спроведе сите активности. Поддржувајте ги и насочувајте ги сите учесници во текот на процесот, но исто така внимавајте задачите да ги извршуваат независно, што е можно повеќе. Многу од активностите можат да се спроведуваат на различни начини. Охрабрувајте ги учесниците кога ги спроведуваат своите активности, да размислуваат и да дејствуваат на креативен начин.

ЧЕКОР 4 ДИСКУТИРАЈТЕ

Натерајте ги учесниците своите резултати од активностите од ова издание, да им ги презентираат на другите во групата. Дали забележувате промени во нивните ставови и однесување? Дискутирајте за тие искуства и осврнете се на тоа како можат, во своето секојдневие да продолжат да ги применуваат таквите искуства.

ЧЕКОР 5 ПРОСЛАВАЈТЕ

Организирајте прослава за учесниците што успешно ќе го завршат наставниот план предвиден со овој предизвик. Поканете ги семејствата, пријателите, наставниците, новинарите и водачите од заедницата да учествуваат во прославата. Охрабрете ја групата пред заедницата, на креативен начин да ги прикаже резултатите од својот проект. Наградете ги со признанија и амблем значки (види Ресурси и дополнителни информации на стр. 205).

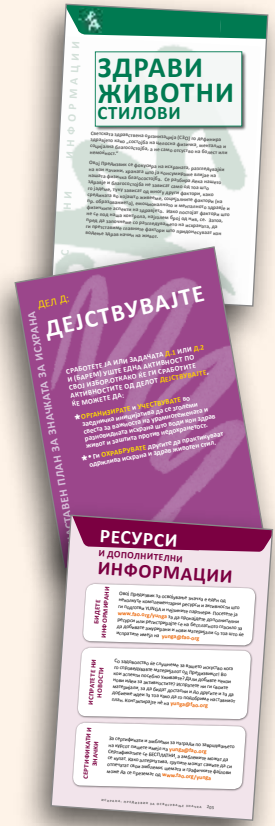
ЧЕКОР 6 СПОДЕЛЕТЕ СО YUNGA!

Испратете ни ги вашите приказни, фотографии, цртежи, идеи и предлози на: **yunga@fao.org**

Повеќе за YUNGA и за тоа како да создадете YUNGA племе (YUNGA Tribe) на: **www.fao.org/yunga**

СТРУКТУРА и НАСТАВЕН ПЛАН НА ЗНАЧКАТА

Предизвикот за освојување на значката: Исхрана е подготвен да им помогне на децата и младите да ги истражат основните концепти на добрата исхрана, здравите и пријателски настроените кон животната средина навики за исхрана и такви животни стилови. Оваа книшка ќе ви помогне да подготвите соодветна и пригодна едукативна програма која ќе ве ангажира, но ќе го ангажира и вашиот клас или група.



Ова издание вклучува **основни информации** за нештата што треба да ги направиме за да бидеме здрави и добро прехранети, но и нештата што се важни да ги практикуваме за да создадеме здрави навики за исхрана и здрав начин на живот. Предизвиков ги разгледува многуте фактори што влијаат врз здравјето, ширењето и спречувањето на болестите и ја преиспитува поврзаноста меѓу она што луѓето го јадат, нивните секојдневни пракси и нивното здравје. Се стреми на младите да им помогне да ги подобрат своите способности за да направат добар избор на исхрана, планирање и подготовка на здрави оброци, заштита на квалитетот и безбедноста на прехранбените производи што ги консумираат, но исто така, како да воведат лични навики и животен стил што се добри за здравјето и животната средина. Исто така, им предлага и ги охрабрува да дејствуваат во насока на подигање на свеста во нивните заедници, и тоа околу важноста на здравите режими на исхрана и начини на живот.

Вториот дел од изданиево го содржи **Наставниот план за освојување на значката за поставениот предизвик**: планот содржи цела низа активности и идеи коишто се наменети, кај децата и младите, да го поттикнат учењето и да ги мотивираат, со цел да се ангажираат околу прашањата поврзани со исхраната и здравите режими на исхраната.

На крајот на изданиево даваме **и дополнителни ресурси, корисни веб-страници и поимник** каде се објаснуваат изразите (што вака се подвлечени во текстот).

Структура на предизвикот

За лесно користење на изданиево и за да ги покриете сите главни теми, и основните информации (од стр. 32), како и поврзаните активности во врска со тие информации (стр. 166) темите се поделени во пет главни делови, и тоа:

А. **ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ**: каде што се преиспитуваат главните фактори и личниот избор и пракса што влијаат врз здравјето и добросостојбата.

Б. **ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА**: каде што се објаснува важноста да се јадат вистинските видови и вистинските количини храна (не премалку и не премногу) со цел да се оневозможи недохранетост, како и други **непреносливи** болести и состојби.

В. **БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА**: испитува како да се внимава храната што ја консумираме да биде свежа, хранлива, чиста и без присуство на штетни супстанци.

Г. **ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО – ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА**: објаснува како нашиот избор на тоа што го јадеме, го готвиме и складираме, влијае врз нашата планета.

Д. **ДЕЈСТВУВАЈТЕ**: овој дел предлага одредени активности за да го мотивира и да му помогне на вашиот клас или група да започне практикување здрави навики, кога се консумира храна и да ја издигне свеста, во заедницата, во смисла на тоа колкава е важноста од консумирање здрава храна и да се води здрав начин на живот.

Услови: За да се освои значката, учесниците мораат да совладаат една од двете задолжителни активности што се даваат на почетокот на секој дел, плус (барем) уште една дополнителна активност од секој дел, која лично ќе ја изберат или по избор на групата (видете го графиконот, подолу). Учесниците исто така можат да совладаат и други дополнителни активности што се сметаат соодветни од страна на наставникот или водачот.

Дел А: ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

1 задолжителна активност (А.1 или А.2) & Барем 1 активност по ваш избор (А.3–А.14)

+

Дел Б: ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА

1 задолжителна активност (Б.1 или Б.2) & Барем 1 активност по ваш избор (Б.3–Б.21)

+

Дел В: БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА

1 задолжителна активност (В.1 или В.2) & Барем 1 активност по ваш избор (В.3–В.10)

+

Дел Г: ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО – ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА

1 задолжителна активност (Г.1 или Г.2) & Барем 1 активност по ваш избор (Г.3–Г.20)

+

Дел Д: ДЕЈСТВУВАЈТЕ

1 задолжителна активност (Д.1 или Д.2) & Барем 1 активност по ваш избор (Д.3– Д.17)

=

Ја освоивте значката за предизвикот - ИСХРАНА!

Возраст и соодветни активности

Со цел вам, и на вашата група, да ви помогнеме да ги изберете најсоодветните активности, воведовме систем на означување за да ги идентификуваме возрасните групи на кои најмногу ќе им одговараат таквите активности. Кодот (на пр. Ниво 1 и 2) што е испишан покрај секоја активност означува дека таа активност би требало да биде соодветна за учесниците од пет до десет годишна возраст и за оние од единаесет до петнаесет годишна возраст.

Меѓутоа, ве молиме да внимавате дека ваквото означување не е задолжително. Можеби вашите наоди, кога се работи за посебни околности, ќе ве наведат на тоа дека активностите што се нудат за одредено возрасно ниво, се соодветни за друга возрасна група. Како наставници и младински водачи, треба да го искористите сопственото расудување и искуство за да подготвите соодветен наставен план за вашата група или клас. Во рамките на ова, можете да вклучите и дополнителни активности што не се споменуваат тука, а коишто ќе ви овозможат да ги постигнете сите услови за едукација.

НИВО

1 **Од 5 до 10 години.**

2 **Од 11 до 15 години.**

3 **Постари од 16 години.**

ЗАПОМНЕТЕ!

Клучни цели на овој Предизвик се едукација, инспирација и стимулација на интересите за изучување на прашањата поврзани со исхраната, како и охрабрување на здравите навики за исхрана. Овој предизвик исто така има за цел да ги мотивира поединците да го сменат своето однесување и да дејствуваат на локално и меѓународно ниво. Меѓутоа, активностите, пред сè, треба да бидат **забавни**! Учесниците треба да уживаат во процесот на освојување на Значката и изучувањето на прашањата поврзани со исхраната.

ПРИМЕР ЗА НАСТАВЕН

ПЛАН ЗА ЗНАЧКАТА

Овој пример на наставен план, што го даваме подолу, е наменет да ви помогне да подготвите сопствена програма, опфаќа различни возрасни групи и дава примери како да се освои Значката за исхрана.

НИВО

1 **Од 5 до 10 години.**

2 **Од 11 до 15 години.**

3 **Постари од 16 години.**

Секоја активност содржи посебна учебна цел, но децата исто така имаат можност да научат и погенерални вештини, како што се следниве

* **ТИМСКА РАБОТА**
* **ФАНТАЗИЈА И КРЕАТИВНОСТ**
* **СПОСОБНОСТИ ЗА НАБЉУДУВАЊЕ**
* **КУЛТУРНА СВЕСТ И СВЕСТ ЗА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА**
* **ПИСМЕНОСТ: БРОЈКИ И БУКВИ**

ДЕЛ	АКТИВНОСТ	УЧЕБНА ЦЕЛ
А Здрави животни стилови	**А.1: Фестивал на здравјето** (стр. 167)	Да се ангажираат членовите на локалната заедница за да ги научат основите на здравите животни стилови на еден забавен начин.
	А.5: Чистење (стр. 168)	Да се разбере важноста на хигиената во секојдневниот живот.
Б Избор на здрава храна	**Б.2: Водете дневник за храната** (стр. 173)	Да се развие свест околу навиките за исхрана и кои области можат да се подобрат.
	Б.3: Омилена храна (стр. 175)	Да се направи спој меѓу исхраната и она што редовно го јадеме.
В Безбедност на храна	**В.1: Извршете инспекција во кујната** (стр. 183)	Да се научи за безбедноста на храната и како тоа може да се подобри во нашиот дом.
	В.4: Пантомима (стр. 184)	Да се забавуваме и да се впуштиме во тимска работа додека учиме за безбедноста на храната.
Г Јадете зелено – време е за одржливи режими на исхрана	**Г.1: Оброк-маниа** (стр. 187)	Да се добие практично искуство за планирање и подготовка на одржливи оброци.
	Г.9: Направете книга со рецепти (стр. 190)	Повеќе да се научи околу приготвувањето на храната и сезонските производи, на еден креативен начин.
Д Дејствувајте	**Д.1:Агол за храна и хранливи материи** (стр. 197)	Да се подигне свеста и да се научи што се хранливите состојки што ги добиваме од храната.
	Д.4: Организирајте настан на приказни (стр. 198)	На креативен начин да се научи за храната и хранливите состојки и нивната важност во целиот свет.

НИВО

1 Од 5 до 10 години.

2 **Од 11 до 15 години.**

3 Постари од 16 години.

Исто како и кај Ниво 1, секоја активност од Ниво 2 има своја учебна цел , но исто така во себе содржи дополнителни, погенерални способности или вештини, како што се следниве:

* **ТИМСКА РАБОТА И СПОСОБНОСТИ ЗА НЕЗАВИСНО УЧЕЊЕ**
* **ФАНТАЗИЈА И КРЕАТИВНОСТ**
* **СПОСОБНОСТИ ЗА НАБЉУДУВАЊЕ**
* **КУЛТУРНА СВЕСТ И СВЕСТ ЗА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА**
* **СПОСОБНОСТИ ЗА ИСТРАЖУВАЊЕ**
* **ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТИРАЊЕ И ЗБОРУВАЊЕ ПРЕД ЈАВНОСТ**

ДЕЛ	АКТИВНОСТ	УЧЕБНА ЦЕЛ
А Здрави животни стилови	**А.1: Фестивал на здравјето** (стр. 167)	Да се ангажираат членовите на локалната заедница за да ги научат основите на здравите животни стилови на еден забавен начин.
	А.9: Здрава прошетка и кампирање (стр. 170)	Да се изучат различните аспекти на здравите животни стилови, на еден забавен начин.
Б Избор на здрава храна	**Б.1: Среќа во тенџерето** (стр. 173)	Да се добие практично искуство како се подготвуваат хранливи оброци.
	Б.12: Истражување за недохранетост (стр. 178)	Да се изучат клучните причини и влијанија од недохранетоста.
В Безбедност на храна	**В.1:Извршете инспекција на кујната** (стр. 183)	Повеќе да се научи за безбедноста на храната и како таа може да се подобри во нашиот дом.
	В.3: Шопинг веселба (стр. 184)	Да се научи како во продавниците и на пазарите да се забележат проблемите со безбедноста на храната.
Г Јадете зелено – време е за одржливи режими на исхрана	**Г.2: Внимавајте на отпадот** (стр. 187)	Да се најдат начини да се намали отпадот и да се промовира важноста од намалување на отпадот.
	Г.6: Одржливо пазарување (стр. 189)	Да се подобрат одржливите пракси во домот.
Д Дејствувајте	**Д.2: Кампања за здрава и урамнотежена исхрана** (стр. 197)	Во семејството и меѓу пријателите, да се подигне свеста и да се мотивира активизмот за промоција на здравите животни стилови и одржливото живеење.
	Д.11: Волонтирај во организација од заедницата (стр. 201)	Да се научи повеќе додека им помагате на другите.

НИВО

1 Од 5 до 10 години.

2 Од 11 до 15 години.

3 **Постари од 16 години.**

Општите способности или вештини што се предвидени со Ниво 3 од Наставниот план, вклучуваат:

* **ТИМСКА РАБОТА И НЕЗАВИСНО УЧЕЊЕ**
* **ФАНТАЗИЈА И КРЕАТИВНОСТ**
* **СПОСОБНОСТИ ЗА НАБЉУДУВАЊЕ**
* **КУЛТУРНА СВЕСТ И СВЕСТ ЗА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА**
* **ТЕХНИЧКИ ВЕШТИНИ И СПОСОБНОСТ ЗА ИСТРАЖУВАЊЕ НА СЛОЖЕНИ ПРАШАЊА**
* **ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТИРАЊЕ И ЗБОРУВАЊЕ ПРЕД ЈАВНОСТА**
* **СПОСОБНОСТ ЗА ПРЕЗЕНТИРАЊЕ НА АРГУМЕНТ И ДЕБАТИРАЊЕ**

ДЕЛ	АКТИВНОСТ	УЧЕБНА ЦЕЛ
А Здрави животни стилови	**А.2: Три, за позор, четири, сега!** (стр. 167)	Да станеме посвесни за физичките активности во нашите секојдневни животи и истите да ги зголемиме.
	А.12: Вистината за микроорганизмите (стр. 171)	Да се научи како бактериите и болестите се шират и што можеме да сториме да се заштитиме од нив.
Б Избор на здрава храна	**Б.2: Водете дневник за храната** (стр. 173)	Да станеме посвесни за нашите навики за исхрана и кои места можат да претрпат подобрувања.
	Б.14: Дебата за режимот на исхрана (стр. 179)	Да се разгледаат актуелните прашања околу имиџот телото во светот и да се дискутира улогата на медиумите што влијаат врз начините на исхрана.
В Безбедност на храна	**В.1: Извршете инспекција на кујната** (стр. 183)	Повеќе да се научи за безбедноста на храната и како таа може да се подобри во нашиот дом.
	В.5: Брз водич за лесно готвење (стр. 184)	Од прва рака да се научи како храната на различни начини може да се зачува.
Г Јадете зелено – време е за одржливи режими на исхрана	**Г.2: Внимавајте на отпадот** (стр. 187)	Да се најдат начини да се намали отпадот и да се промовира важноста од намалување на отпадот.
	Г.17: Од полето, на мојата чинија (стр. 194)	Да се разберат различните фази на производството на храна, пред да ја консумираме.
Д Дејствувајте	**Д.2: Кампања за здрава и урамнотежена исхрана** (стр.197)	Во семејството и меѓу пријателите, да се подигне свеста и да се мотивира активизмот за промоција на здравите животни стилови и одржливото живеење.
	Д.9: Образувајте ја заедницата (стр.200)	Да се соработува со врсниците со цел да се подигне свеста околу важноста од консумирање здрава храна и водење здрав начин на живот.

ОСНОВНИ ИНФОРМАЦИИ

Следниов дел дава преглед на клучните прашања поврзани со исхраната. Има за цел да им помогне на учителите и младинските водачи да ги подготват часовите и групните активности без да треба да ги бараат таквите информации.

Природно, сите материјали не се бараат, ниту пак се соодветни за сите возрасни групи и активности. Затоа, водачите и учителите треба да ги избираат темите и нивото на детали што најмногу ќе им одговара на групите.

На пример, можеби ќе решите да ги прескокнете посложените прашања во групите со помлади учесници, но можеби ќе решите да спроведете натамошни истражувања со групите составени од постари учесници, коишто можат самите да ги читаат основните информации.

А ЗДРАВИ ЖИВОТНИ стилови

Да бидеме активни и во форма
Доволно спиење
Ментално здравје
Добри санитарни услови и добра хигиена
Безбедна вода
Пристап до здравствени услуги
Знаење и грижа
Урамнотежена исхрана

Б ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА

Урамнотежена исхрана
Хранливи материи
Создадете урамнотежен режим на исхрана
Што се калории?
Недохранетост
Како да ги читаме етикетите на амбалажата
Список за проверка за здрава храна

В БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА

Што може да нѐ разболи
Неколку добри микроорганизми
Петте клуча до побезбедна храна

Г ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО – ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА

Како нашите навики во однос на исхраната влијаат врз животната средина?
Социјално и економско влијание
Време е за одржлива исхрана
Одржливо купување и набавка на храна
Штедење и складирање
Да готвиме за свое здравје и за здравјето на планетата
Решенија за одржлива повеќекратна употреба и одлагање
Јадења: знаењето да го претвориме во пракса
Одржлив избор – список за проверка

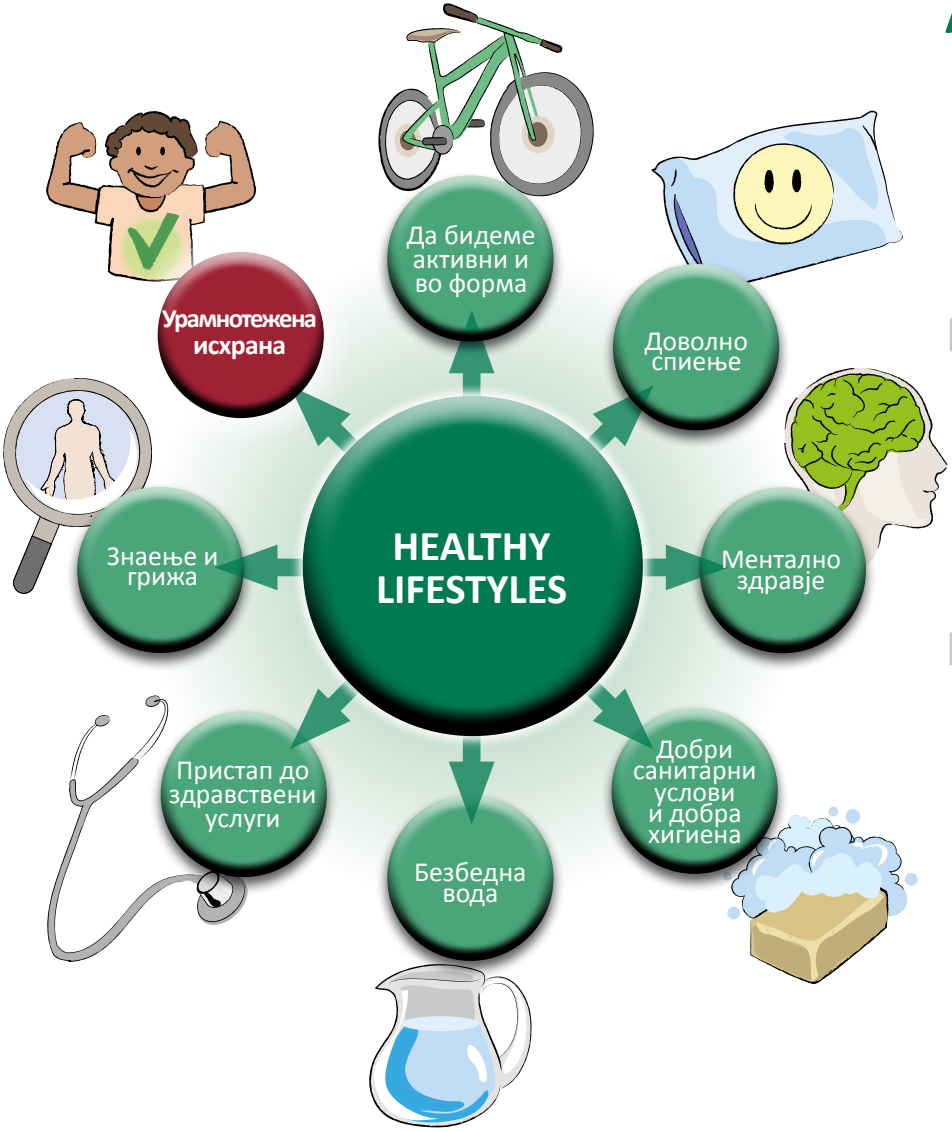
Д ДЕЈСТВУВАЈТЕ

Дејства на владите и меѓународните организации
ВАШИТЕ дејства

ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

Светската здравствена организација (СЗО) го дефинира здравјето како „состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест или немоќност.“

Овој Предизвик се фокусира на исхраната, разгледувајќи на кои начини, храната што ја консумираме влијае на нашата физичка благосостојба. Се разбира дека нашето здравје и благосостојба не зависат само од тоа што го јадеме, туку зависат од многу други фактори, како средината во којашто живееме, социјалните фактори (на пр. образованието), емоционалното и менталното здравје и физичките аспекти на здравјето. Иако постојат фактори што не се под наша контрола, најголем број од нив, се. Затоа, пред да започнеме со разгледувањето на исхраната, да ги претставиме главните фактори што придонесуваат кон водење здрав начин на живот.

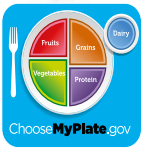

HEALTHY LIFESTYLES
Да бидеме активни и во форма
Доволно спиење
Ментално здравје
Добри санитарни услови и добра хигиена
Безбедна вода
Пристап до здравствени услуги
Знаење и грижа
Урамнотежена исхрана

ДА БИДЕМЕ АКТИВНИ И ВО ФОРМА

Движете се што повеќе можете. Овие неколку зборови, зборуваат самите за себе. Физичката активност е одлична за нашето здравје. Не само што ни помага да ја контролираме тежината, туку исто така им помага на функциите на срцето, белите дробови и мускулите. Таа придонесува да имаме здрави коски, мускули и зглобови, ја зголемува флексибилноста и помага при движењето, помага при намалување на болките од артритис и придонесува кон помал број на приеми во болница и посети на лекар ! Преку физичка активност исто така се подобрува нашата самопочит и ментална благосостојба, се намалува стресот и вознемиреноста, се подобрува спиењето, концентрацијата и академските достигнувања. Но, не се вознемирувајте, не мора да трчате маратон за да бидете активни и во добра форма! Физичката форма можете да ја подобрите само ако помалку седите и повеќе се движите, секој ден. Обидете се да почнете со едноставни активности во вашето секојдневие, што ќе ве активираат – погледнете го графиконот, подолу за да добиете инспирација! Исто така, размислете колку време поминувате секој ден во седење, гледање телевизија, работа пред компјутер или играње компјутерски игри. Треба ли да го намалите времето што го поминувате пред овие нешта? Што друго може да сторите?

Децата коишто се во здрава форма се физички активни и се играат барем еден час на ден. Истражете кои се начините за физичката активност да стане дел од вашиот ден. Правете активности што ќе ви ги развијат мускулите, ќе ви го растреперат срцето и ќе ве натераат добро да се чувствувате.

MyPlate Kids' Place



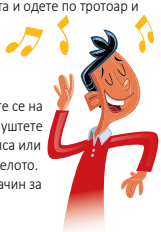
БИДЕТЕ ВО ДОБРА ФОРМА!

10 совети како да бидете активни, секој ден

1 Заврзете си ги врвките и одете пеш

Прошетајте се низ населбата или одете пеш до куќата на пријателот, наместо да се движите со автобус или да барате некој да ве превезе. Заборавете на лифтот и секогаш кога можете одете по скали! Внимавајте на безбедноста и одете по тротоар и пешачки премин.

2 Пуштете музика



Играјте, тресете се и вртете се на вашите омилени песни. Пуштете малку хип-хоп, кантри, салса или поп музика и движете го телото. Танцувањето е одличен начин за физичка активност.

3 Возете велосипед

Ставете кацига и штитници и повозете се со велосипедот. Свртете еден круг до училиште или викнете ги другарите да ви се придружат во возењето низ населбата.

4 Придружете му се на тимот

Покажете тимски дух и приклучете се на некој спорт во училиштето или во локалниот спортски центар. Има голем број на забавни тимски спортови како кошарка, фудбал, гимнастика, танцување, пливање или тенис. Изберете некоја активност што ви се допаѓа и забавувајте се.

5 Излезете и играјте си

Заборавете го телевизорот и излезете со другарите, со семејството или со домашните миленици! Прошетајте го кучето. Направете снешко. Летајте го змејот. Направете турнир за вртење хула-хуп. Играјте кошарка со другарите. Скокајте на јаже. Или едноставно играјте брканица.

6 Нурнете се во вода!

Посетете го локалниот отворен или затворен базен и пливајте. Пливајте неколку круга и играјте со другарите водни игри или натпреварувајте се кој повеќе може да нурка.

7 Заработувајте и одржувајте ја формата

Заработете екстра пари со косење трева, миење автомобили, чистење снег или шетање кучиња за семејството или соседите. Слушајте музика додека работите за да ве одржува во форма.

8 Обидете се да возите ролерки или скејтборд

Викнете ги другарите да одите во локалниот парк или во некој затворен скејт-парк. Лесно е да се научи и е супер начин да бидете активни, а сепак да се забавувате! Не заборавајте да носите кацига и штитници.

9 Направете градина

Со семејството или со другарите, засадете и одгледувајте цвеќиња, овошки и зеленчук. Одржувањето на градината е тешка работа и добар начин да бидете во форма. Не заборавајте да ги проверувате растенијата и секој ден да ги навадувате!

10 Заглавени дома?

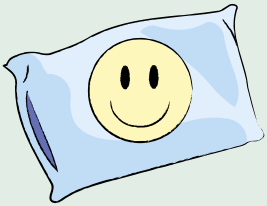
Со пријателите или семејството играјте криенка или друга игра за барање предмети по домот. Друг начин за да бидете активни во затворени простории е правење вежби од типот на стомачни вежби и скокови – избројте колку можете да направите.

КОЛКУ Е ДОВОЛНО?

Светската здравствена организација (СЗО) препорачува деца и млади од 5 до 17 годишна возраст **секој ден барем, 60 минути, да бидат физички активни преку умерени до жестоки физички активности.** Исто така, СЗО укажува дека повеќето од таквите активности треба да бидат аеробични активности. Треба исто така да се вклучат и активности со висок интензитет, како активности за зајакнување на мускулите и коските, и тоа барем три пати неделно.

(*Извор:* **www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html**)

ДОВОЛНО СПИЕЊЕ



Сакате ли да спиете? Сонот е особено важен за нашето тело, а тоа се постигнува ако спиете во соодветни периоди. Ова е особено е важно за децата и младите бидејќи спиењето е време кога нашите тела се одмараат, растат и се развиваат. Деца под десетгодишна возраст мораат да спијат најмалку десет часа, секоја вечер, а оние пак постари од десет години требаат да спијат од осум до десет часа, секоја вечер (*Извор*: Државно здравство на Велика Британија, 2013). Постојат и голем број „совети“ за тоа како да имате добар сон, на пр. да избегнувате големи и тешки оброци, сјајни екрани и други стимуланси, во периодот пред да си легнете во кревет. Консумирањето урамнотежена и здрава храна и многу разонода, се исто така од корист.

МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Покрај тоа што треба да сте физички здрави, исто така мошне е важно да се грижите околу вашиот ум. Важен дел од одржување на здравјето на сопствениот ум е да поминувате време со пријателите и со семејството, да играте игри и да се дружите. Што повеќе учествувајте во активности на училиште и во заедницата. Има многу нешта што можат да се прават за да имате чисти и позитивни мисли – прочитајте повеќе, тука: **www.youngminds.org.uk/for_children_young_people/better_mental_health** и **www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/en**

ДОБРИ САНИТАРНИ УСЛОВИ И ДОБРА ХИГИЕНА

Ако ги одржуваме телата и просториите во кои живееме што почисти, тоа ќе ни помогне да се заштитиме од болести. Додека повеќето **бактерии** не се штетни, некои од нив се многу штетни и причинуваат болести што лесно се шират од човек на човек. Пред сè, треба да внимаваме да е чисто, уредно и безбедно на местата каде што живееме, работиме или одиме на училиште. Посебно е важно да ни се чисти рацете и тоа преку редовно миење. Исто така, важно е да си го миеме лицето бидејќи слабата хигиена на лицето е поврзана со болеста трахома, вид на инфекција на окото што може да се спречи, а која води до слепило.

Истражете повеќе:

www.cdc.gov/bam/index.html

БЕЗБЕДНА ВОДА

Пристапот до безбедна вода е мошне важен за одржување на доброто здравје, но и за наша заштита, како и заштита на сите околу нас, од штетните **бактерии** коишто причинуваат болести. Капење, миење, пиење или приготвување храна со валкана или **загадена** вода може да предизвика дијареја, инфекции како колера, тифус, дизентерија и глисти. Исто така, несоодветното складирање и чување на водата создава поволни места каде комарците се размножуваат, а тие пак можат да пренесат маларија, денга и зика. Водата за пиење што е загадена со хемикалии и **пестициди** исто така може да доведе до голем број сериозни болести и може да предизвика далекусежни последици, како одредени видови малигни заболувања. Општо земено, нема да претераме ако речеме дека чистата вода, како и безбедното одлагање на отпадот и сметот, се клучни за да бидеме здрави и за да спречиме болести, но и воопшто, да достигнеме подобар квалитет на живот. Додека заедниците во коишто живееме се одговорни да ни го обезбедат ова, ние самите пак сме одговорни изворите на вода што се во наша близина, да ги одржуваме чисти и безбедни.

ПРИСТАП ДО ЗДРАВСТВЕНИ УСЛУГИ

Одењето на доктор можеби не ви е омилена работа, но добрата здравствена заштита е неопходна луѓето да си го подобрат и да го одржуваат своето здравје. Ова вклучува пристап до **вакцинација**, како што начин луѓето да се штитат од болести. Добрата здравствена заштита исто така подразбира рано откривање на болестите, ефикасни третмани и спречување на ширење на болестите низ целата заедница. Со подобро спречување на болестите можеме да го подобриме и нашето здравје, но и здравјето на сите, и да го намалиме економскиот товар што болестите го наметнуваат врз семејствата и заедниците. Исто така, давателите на здравствени услуги можат да им помогнат на сите во заедницата ако ги обучат за болестите, но и преку раздавање информации и совети како луѓето да си го подобрат и да го одржат своето здравје, и како да спречат ширење на болестите.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Дијареја (или пролив) и инфекција на дишните патишта се две болести што причинуваат најмногу смрт кај децата во земјите во развој. Едноставниот чин на миење на рацете со сапун и со чиста вода може значително да помогне во спречувањето на **бактериите** и да го намали ризикот од овие и други болести. Во текот на денот, често мијте си ги рацете. Користете сапун и чиста вода, добро тријте ги надвор од млазот на вода, во период од најмалку 20 секунди, потоа исплакнете ги под млаз чиста проточна вода и исушете ги со чиста крпа, хартија за раце или сушач на воздух.

Секогаш измијте си ги рацете:

1 • Откако ќе одите во тоалет

2 • Пред да јадете

3 • Пред и по фаќање храна

4 • Пред да допрете или да храните бебе

5 • По менување пелена на бебе

Ова се најважни случаи кога треба да си ги измиете рацете, но дали можете да размислите кои други случаи постојат кога е добро рацете да се измијат?

Дознајте повеќе: Светски ден на миење на рацете:
http://globalhandwashing.org/ghw-day

ЗНАЕЊЕ И ГРИЖА

Да се внимава на доброто здравје всушност не зависи само од луѓето околу нас! Мораме да преземеме лична одговорност за да се увериме дека водиме здрав начин на живот. Ова вклучува нешта како само-информирање за различните здравствени проблеми, но и самите да се обидеме, во секое време, да водиме урамнотежен начин на живот, со цел да го одржиме физичкото и менталното здравје во добра функција. Ако почувствуваме дека сме болни или ако забележиме дека нешто чудно или различно се случува со нашите тела или со нашите чувства, важно е да се консултираме со лекар за да провериме дали сѐ е во ред.

УРАМНОТЕЖЕНА ИСХРАНА

На крајот, главната тема на Предизвиков се занимава токму со ова прашање: ако избираме здрава храна и ако добро јадеме, тоа ќе ни помогне да бидеме здрави и активни, а тоа пак го подобрува квалитетот на нашиот живот. Меѓутоа, потребно ни е квалитетно знаење и разбирање на нештата за да знаеме што претставува еден здрав режим на исхрана. Ако не ги разбираме потребите на нашиот организам кои хранливи состојки му се потребни и ако немаме знаење кои достапни видови храна можат да се искористат за да ги исполнат таквите потреби, тоа може да доведе до несоодветен режим на исхрана, слаба исхрана и лошо здравје. Ова се случува дури и во оние семејства што имаат доволно приходи и доволно храна, добри **санитарни** услови и здравствени услуги. Од друга страна пак, можно е да се консумира здрава и **урамнотежена храна** дури и со ограничени средства. За ова прашање ќе дознаеме повеќе во Дел В. Конечно, во Делот Г ќе учиме како да избираме храна, на одржлив начин, насочен кон чување на животната средина.

ОН КИ МА, 15 Г. ХОНГКОНГ

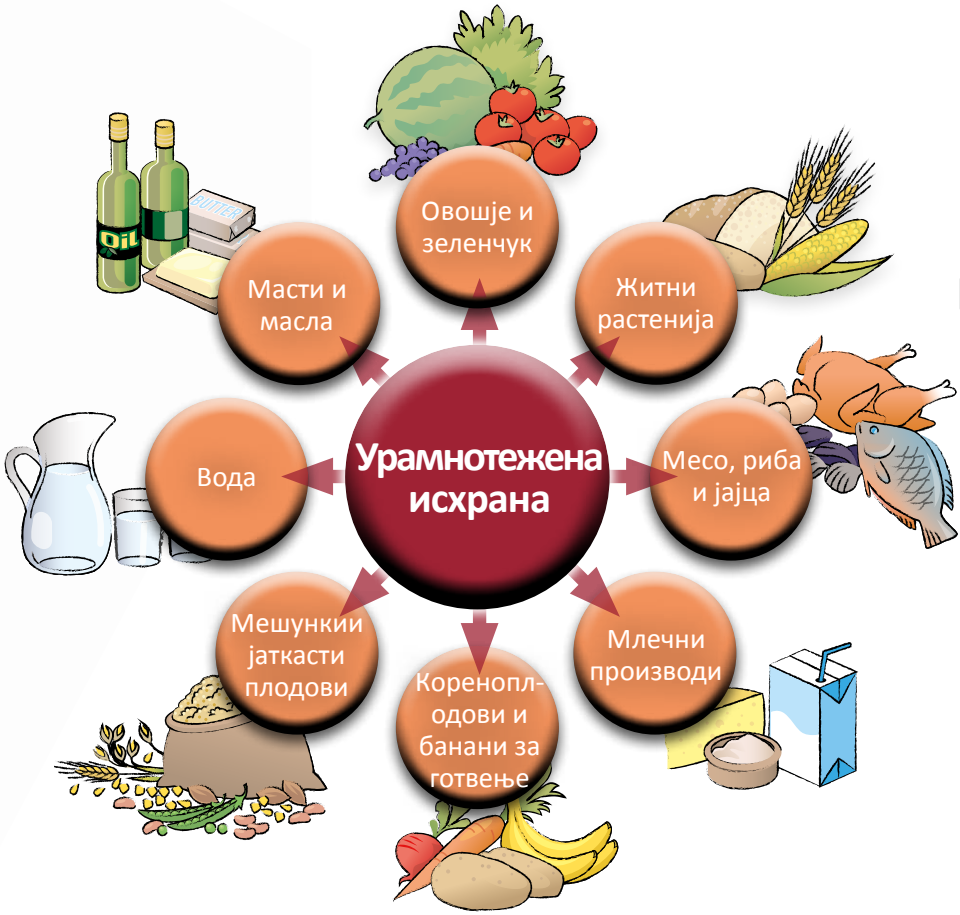
ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА

Соодветната храна е основа за здравјето и животот и се смета за основно човеково право. Ова значи дека меѓународната заедница има постигнато согласност дека секој човек *секогаш треба* да има можност да ја прибави потребната храна за да биде здрав и добро прехранет. Затоа, дозволете да започнеме со истражувањето за тоа како се постигнува вистинскиот избор на храна.

УРАМНОТЕЖЕНА ИСХРАНА

Урамнотежената исхрана е клучна за добивање правилни количини **хранливи состојки** коишто му помагаат на телото/организмот да расте, а главните системи во него, пак, како **имуниот**, **циркулацискиот**, **нервниот** и **локомоторниот**, да функционираат добро. Само преку консумирање разновидни и **хранливи** видови храна можеме да растеме, да преживееме и да спречиме **недохранетост** или да добиеме други болести.

Најидеално, секој пат кога јадеме, треба да консумираме урамнотежен оброк. Но, знаеме дека честопати изборот на храна се прави поради други причини, од типот на тоа колку лесно можеме храната да ја набавиме, колку таа чини, дали нешто ни се допаѓа како изгледа или каков вкус има, како и поради традиционални, религиозни и културни убедувања. Но, консумирањето на правилниот сооднос и разновидноста на храната исто така можат да се постигнат преку правилниот избор на храна, во текот на одреден период. На пример, храна или **хранлива состојка** што недостасува или ја има во прекумерни количини во еден оброк, може да се надомести или да се урамнотежи во следниот оброк или ужина. Слично на ова, кога во еден ден ќе изедеме повеќе од потребното (**калории**) или помалку од потребното, тогаш ова може да го урамнотежиме со тоа колку многу или помалку ќе изедеме, следниот ден. Сега ќе се осврнеме на главните групи на храна и како тие можат да се искористат за создавање **урамнотежен режим** на исхрана.



Овошје и зеленчук

Меѓу другото овошјето и зеленчукот на организмот му ги обезбедуваат потребните **витамини**, **минерали**, **влакна** и природни шеќери. Кога се јадат **соодветни** количества овошје и зеленчук, тоа го намалува ризикот од хронични заболувања и истото помага во заштитата против одредени видови малигни заболувања. Исто така, најголем број видови овошје и зеленчук не содржат многу **калории** и масти. Овошјето и зеленчукот можат да се купат во свежа, конзервирана или сушена форма; можат да се јадат додека се сирови или термички обработени, а можат и да бидат цели, сечкани или мелени. Една чаша чист сок од зеленчук или овошје исто така се смета за една порција, но внимавајте дека дури и оние овошни сокови што не се засладени, исто така содржат шеќер, па затоа подобро е да се консумираат непреработени (цели) плодови од овошје и зеленчук, што во себе содржат и други **хранливи состојки**. Во групата овошје и зеленчук исто така се вбројуваат и кореноплодовите, како што се морковите, пашканатот, репката, ротквичките и цвеклото. Колку други видови овошје и зеленчук можете да наброите?

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

* Секој ден јадете што повеќе овошје и зеленчук; всушност, во секој оброк треба да се обидете, барем една третина од чинијата да ја наполните со овошје и зеленчук. Заедничкиот комитет на СЗО и ФАО препорачува **минимум 400 g (еднакво на пет порции или 5 шолји) овошје и зеленчук, секој ден**. Ова можеби ви звучи многу, но ќе се изненадите што се подразбира под поимот една порција! Еве неколку примери за една порција:
  * Едно парче свежо овошје, со средна големина, како на пр. јаболко, круша или банана.
  * Две или повеќе мали парчиња овошје, како на пр. две сливи или кивија, три кајсии или седум јагоди.
  * Една шолја спанаќ, марула или друг листест зеленчук.
  * Три големи лажици готвен зеленчук.
  * Една чаша сок од чист зеленчук.

- Обидете се да избирате различни видови црвени, портокалови и темни видови овошје и зеленчук; тие обично содржат повеќе **хранливи состојки** од оние со посветла боја.
- За консумирање најмногу хранливи материи, како и за најдобар вкус и цена, купувајте свежи сезонски видови овошје и зеленчук, а кога сте во можност избирајте плодови што се зрели и цели.
- Купувајте само она што може да се изеде или да се зачува за следните неколку дена; овошјето и зеленчукот, кога ќе се исушат или кога ќе скапат, ги губат своите **хранливи состојки**, но и вкусот.
- Мијте го свежото овошје и зеленчук со вода што е безбедна за употреба и внимавајте да се исчистени од земја, **пестициди** или **хербициди**.
- Кога свежото овошје не е достапно на пазарот или пак кога е премногу скапо, заменете го со смрзнато; ова може да биде еднакво **хранливо**, добро се складира и го скратува времето на подготовка на храна.
- Конзервираниот зеленчук е исто така добар, но содржи големи количини сол, шеќер и **конзерванси**. Избирајте зеленчук што е конзервиран, во вода, без додадена сол или шеќер.
- Конзервираната храна проверувајте ја колкава количина додаден шеќер содржи; поздраво е да се избира овошје во форма на овошен сок отколку во форма на зашеќерен сируп.
- Избирајте цели овошни плодови наместо овошни сокови и овошни пијалоци (целите овошни плодови содржат повеќе **влакна**). Овошните пијалоци содржат додаден шеќер и само мали количини овошен сок.
- Кога купувате кореноплодови, избирајте цврсти, тешки и со мазна лушпа. Ако на нив има лисја, тие треба да се крти и со светло зелена боја.
- Најголем дел од **хранливите состојки** на кореноплодовите се наоѓаат во нивните лушпи. Во ред е лушпите да ги јадете, но кај најмладите свежи кореноплодови како што е цвеклото и репката, а посозреаните и поголемите видови зеленчук со подебела лушпа сепак мора да се излупат.
- Најголем број кореноплодови може да се јадат сирови или зготвени (внимавајте добро да се измиени за да се намали биолошката и хемиската содржина на која биле изложени, а ако веќе ги јадете сирови, побезбедни се ако ги јадете лупени).

* Кореноплодовите на брзина ја губат и онака малата влага што ја содржат, затоа најдобро се складираат без зеленото лисјле, во перфорирани пластични ќеси, во ладилникот.

Кога подготвувате овошје и зеленчук, постојат и други едноставни чекори што може да се преземат за да се зачуваат нивните **хранливи состојки**:

* Зеленчукот подготвувајте го и сечкајте го пред да го јадете или термички да го приготвите; не го оставајте на отворено или во вода.

* Зеленчукот термички приготвувајте го со што помалку вода (со цел да не ги загуби **хранливите состојки**, додека стои во водата; дури можете да ја искористите неговата вода за да направите супа). Друг начин за подготовка на зеленчукот е да го зготвите на пареа, во микробранова печка или да го замешате на јак оган, во што помалку масло, неколку минути, наместо да го варите и да процедите од неговиот сок (што предизвикува загуба на многу од **витамините**).

* Јадете храна, богата со **витамин** Ц (на пр. зеленчук со темно зелено лисје, како што се спанаќот и брокулата, цитронското овошје, бобинките и доматите), во свежа и сирова форма, или пак во што помалку термички обработена форма. **Витамините** што се растворaат во вода, како што е **витаминот** Ц, се многу чувствителни и лесно се уништуваат ако се изложат на топлина, воздух и вода. Избегнувајте подолг период да ги киснете во вода.

* Служете и јадете растенија богати со **витамин** А, заедно со малку масти, со цел да му помогнете на **витаминот** А да се апсорбира. На пример, јадете тиква и моркови, со малку масло.

* Приготвувајте и јадете растенија богати со железо, заедно со храна богата со **витамин** Ц за да им помогнете да се **апсорбираат**. На пр. јадете големи зелени видови зеленчук и салати со лимонов сок.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Во XVII и XVIII век, морепловците што пловеле со месеци по светските морња немале свежо овошје и зеленчук, што често предизвикувало **недостаток** на **витамин** Ц. Многу од нив добивале болест наречена скорбут, што ги напаѓа коските, непцата и забите и понекогаш доведува до смрт од внатрешно крварење или откажување на работата на срцето. Откако ја откриле причината за болеста, во бродовите почнале да складираат цитронско овошје и друга храна богата со витамин Ц.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Во многу земји во светот, особено во развиените, постојат многу луѓе што не консумираат овошје и зеленчук. Всушност, во последните десет години постои тренд на опаѓање на количините на овошје и зеленчук што го јадеме. Меѓутоа, ако не се јаде доволно овошје и зеленчук тоа предизвикува рак, срцева болест, висок крвен притисок, мозочен удар и дијабетес. Затоа, обидете се да јадете што повеќе овошје и зеленчук!

КОЈА Е РАЗЛИКАТА МЕЃУ ОВОШЈЕТО И ЗЕЛЕНЧУКОТ?

Сите знаеме дека јагодите спаѓаат во овошје, а морковите пак во зеленчук. Но, што е со доматите? Ова секојдневно и омилено јадење, често се става на средина кога зборуваме за тоа што е овошје, а што зеленчук! Од научна гледна точка, овошјето се раѓа од делот на цветните растенија во кој се содржи семето.

Така, доматите се сметаат за овошје, како и краставиците, модриот патлиџан, пиперките и тиквите (меѓу другите). За зеленчук се сметаат сите други делови од растенијата, како што се лисјата (на пр. спанаќот и марулата), кореноплодовите (на пр. пашканатот и морковот), стеблата (на пр. целерот) и цветните пупки (на пр. карфиолот и брокулата).

Но, ако гледаме од популарна или кулинарска гледна точка, за зеленчук се сметаат оние растенија што не се толку слатки на вкус– или оние што имаат поцелосен вкус – и се служат како дел од главниот оброк. Овошјата пак се послатки и покисели и најчесто се служат како десерт или ужина.

Складирање и чување на овошјето и зеленчукот

Голем број видови овошје и зеленчук продолжуваат да зреат дури и откако ќе бидат набрани, па затоа или треба да се чуваат во ладилник, или да се стават на полица или кошница, за да созреат. Не треба да се чуваат на под или на земја, и не смеат да бидат изложени на сонце. Откако ќе се исечкаат или излупат, најголем дел од овошјето и зеленчукот се главно безбедни да се чуваат во ладилникот. Генерално, овошјето и зеленчукот ги губат своите **хранливи состојки** и лесно се расипуваат, па затоа мора внимателно да се складираат за да им се заштити свежината и квалитетот. Скапаното овошје и зеленчук треба брзо да се одвои од кошниците и кутиите, од полиците или од амбалажата во која се чувале или изложувале. Овошјето и зеленчукот треба да се свежи, а не меки или овенати, и не треба да имаат дамки или други знаци дека се оштетени, расипани или полазени од инсекти.

Одгледување овошје и зеленчук

Во текот на одгледувањето, овошјето и зеленчукот можат да се загадат со опасни **микроорганизми**. Потсетете се и следете ги Петте клуча на СЗО за побезбедно одгледување овошје и зеленчук (СЗО, 2012) за да бидете сигурни дека вашето овошје и зеленчук се безбедни за консумирање. За оваа тема можете повеќе да прочитате во поглавјето за безбедност на храната (стр. 82 – 97).

КАВЈА НАГАЛАКУНТА, 15 Г. ОБЕДИНЕТИ АРАПСКИ ЕМИРАТИ

Житни растенија

Групата на производи од житните растенија ги содржи сите видови храна што се приготвуваат од пченица, ориз, овес, пченка, јачмен или други житарици. Лебот, тестенините, овесните каши, житариците за појадок, како и тортилјите се примери на производи направени од житарици. Овој вид храна е исто така е познат како „основна“ храна, зашто ни ги дава основните **хранливи состојки** коишто се наш основен извор на енергија: јаглехидратите. Неколку видови понезастапени житарици, но сѐ уште доста важни како според нивната хранлива вредност, така и за **биолошката разновидност**, се следниве: амарант, елда, булгур, двозрнест лимец (емер/фаро), камут, просо, ‘рж, киноа и спелта. За повеќе да дознаете за овие житарици погледнете го следниов веб-сајт: **http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-a-to-z**

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

* Внимавајте, барем половина од житарците што ги консумирате да се цели, **нерафинирани зрна жито**. Целозрнестите житарици или житото со цело зрно, за вас се подобри отколку рафинираните. Примери на храна што го содржи целото житно зрно се видови леб со цели зрна, житарки и крекери со цели зрна, овесни снегулки, булгур и кафен ориз.

* Со рафинирање на житариците им се отстрануваат голем број **хранливи состојки**,кои природно ги содржат. Примери на рафинирани житарици се белиот леб, белиот ориз, белите тестенини, тортиљите од бело брашно и најголем број нудли. Понекогаш, на рафинираните житарици повторно им се додаваат хранливи состојки што биле загубени во текот на нивната преработка. Таквите видови храна се нарекуваат „збогатени“ или „**зајакнати**.“ Ако купувате производи што содржат рафинирани житарици внимавајте дали на етикетата се јавува зборот „**збогатено**“. Но, воопшто, избирајте интегрални производи со цели житни зрна !

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Сте чуле ли за киноа? Тоа е мошне **хранлив** вид на житно растение што е богато со протеини и **микро хранливи состојки/материи или микронутриенти**. Со цел да ја истакнат важноста на киноата, ОН и ФАО ја прогласија 2013 за Меѓународна година на киноата (**www.fao.org/quinoa-2013/en**). Производството на киноата е евтино, а таа лесно се одгледува во различни видови клима и под тешки услови, па така, според ФАО, таа може да одигра важна улога во борбата против гладот, недохранетоста и сиромаштијата. Малите, органски земјоделци на Андите се најголемите производители на киноа, а нејзиното производство им помага да си го зголемат доходот. Можете повеќе да прочитате, тука: **www.fao.org/news/story/en/item/170254/icode**

Клубенести (кореноплодови) растенија и банани за готвење

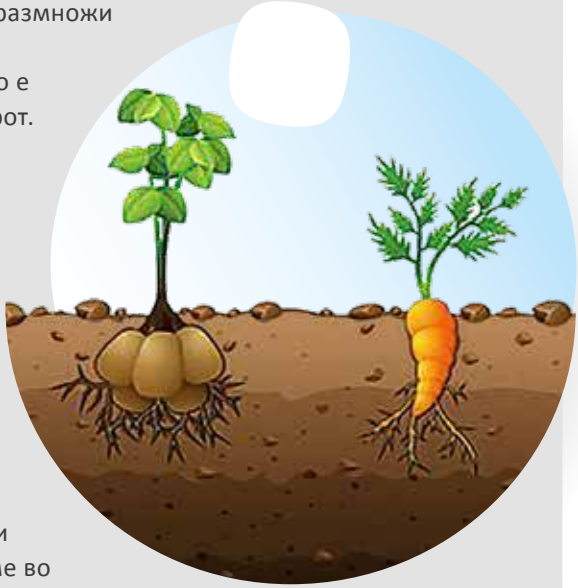
Компирот, слаткиот компир, јам, јаутиа, таро компир, касава и маланга се примери за клубенести кореноплодови. Тие се сметаат за основна храна и главен извор на **калории** за околу 700 милиони луѓе во Африка, Азија, Европа и Латинска Америка. Тие се важен дел од режимот на исхрана зашто се богати со јаглехидрати, како и со други **витамини** и **минерали**. Бананите за готвење се исто така важна скробеста основна храна во Африка, Централна Америка, Карипските острови, како и крајбрежните делови на Јужна Америка. Овие готварски банани се слични на бананите, но немаат толку сладок вкус и главно се јадат зготвени.

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

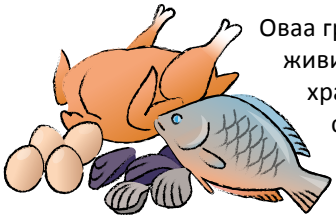
- Кога купувате клубенести растенија или кореноплодови, избирајте плодови што се цврсти, тешки и со мазна лушпа. Не избирајте плодови што се со нерамна лушпа и избегнувајте позеленети компири.
- Клубенестите растенија, освен хикамата, се јадат зготвени.
- Клубенестите кореноплодови можат да се приготвуваат на најразлични начини. Варете ги, печете ги или гответе ги на пареа – згответе ги на кои и да било начин!
- Клубенестите плодови најдобро се чуваат на темни, студени, добро проветрени места, а не во ладилник.
- Кога купувате растенија како банани за готвење, барајте цврсти, созреани, темно зелени, добро оформени парчиња што во раката ви изгледаат тешки. Не купувајте презреани, оштетени или расипани плодови овошје бидејќи таквите плодови не можат долго да се складираат. Чувајте ги на отврено, на собна температура и изедете ги во рок од 4-5 дена.
- Бананите за готвење можат да се приготвуваат на сличен начин како кореноплодовите, па дури и на скара со се лушпа.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Клубенестите плодови на многу начини се разлукуваат од кореноплодовите. Тие се подземни дршки (трупови на растението) што набабруваат или се зголемуваат и складираат енергија за главното растение, што расте над нив, а исто така раѓаат нови плодови ако главното растение изумре. Од друга страна пак, кореноплодовите се способни да црпат **хранливи материи** од почвата, но самите не можат да ја скалдираат енергијата или да се размножуваат. Кај клубенестите растенија, една билка може да се размножи и да роди неколку растенија, како што е случајот со компирот. Кореноплодовите пак, формираат по една билка со една дршка или труп на растението, како што е случајот кај морковот. Тие исто така содржат повеќе скроб од кореноплодовите и затоа ги сместуваме во различни група на храна.



Месо, риба и јајца



Оваа група ги вбројува сите храни од месо, живина, морска храна и јајца. Овие видови храна се важни зашто содржат протеини што се изградени од **аминокиселини**, што се важни за силата, изградбата на ткивото и обновата на телото.

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

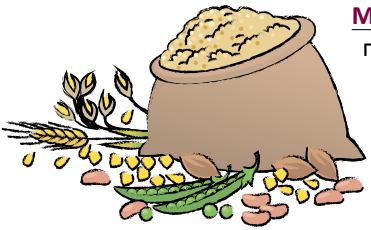
Кога избирате животински протеински производи
(на пр. сите видови месо, живина, риба и јајца):

- Ако редовно јадете дури и најмали количини месо, живина, јајца и риба, тоа може да ви помогне да ги надоместите потребите од протеини, а овие видови храна се богати и со одредени **минерали**.
- Јадете различни видови риба или морска храна, особено помасни видови риби, како лосос, скуша, харинга, пастрмка, сардини и анчови, кои се богати со **омега-3 масни киселини** што помагаат да се намали ризикот од срцеви болести и содржат други придобивки за здравјето.
- Вклучете во исхраната разновидно црвено и бело месо и живина.
- Избирајте кртина или месо и живина кои не се толку масни, а кои можат да ги обезбедат протеините и другите **хранливи материи**, а во исто време намалете ја количината на маснотии и калории. На пр. пилешките или мисиркините гради се сметаат за кртина, како и јарешкото месо, свинското филе или говедската кртина.
- Треба да внимаваме колку сол консумираме во текот на денот бидејќи преработеното месо, како што е шунката, колбасите или презервираното месо, содржат многу сол (и други хемикалии). Проверувајте на етикетата колку сол им е додадена на таквите месни производи.

Истражете повеќе:

www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html

Мешунки и јаткасти плодови



Мешунките (на пр. зрна како што е гравот, грашокот или леќата), јаткастите плодови, семиња, како и производите од соја и тофу се исто така мошне важни извори на протеини. Ваквите протеини што потекнуваат од растенија обично се поевтин извор на протеини, содржат мал број масти и многу **влакна**, а содржат и други корисни хранливи состојки. Како што ќе дознаеме во Делот Г, растителните протеини се подобри за животната средина. Но, во сите видови храна (особено растителната) не се содржат сите неопходни **аминокиселини**, затоа мораме да внимаваме да следиме урамнотежен режим на исхрана за да го одржиме здравјето (прочитајте повеќе на стр. 70).

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

- Избирајте несолени јатки и семиња.
- Купувајте грав, грашок и леќа – во конзерва или обични.
- Консумирајте различни видови храна што ги набројавме погоре, со цел да ги надоместите сите аминокиселини (пример за тоа се чорби од мешунки или векни леб од јаткасти плодови/мешунки – можете ли да смислите некои други примери?).

Истражете повеќе:

www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html

2016 – МЕЃУНАРОДНА ГОДИНА НА МЕШУНКАСТИТЕ ЗРНА

Мешунките се зрнести растенија како што се леќата, гравот, грашокот и наутот, а тие се најважен дел од нашиот појадок. Мешунките се витален извор на растителни протеини и **аминокиселини** за голем број луѓе во целиот свет, а треба да се јадат како дел од нашиот здрав режим на исхрана. ОН ја прогласи 2016 г. за Меѓународна година на мешункастите зрна (МГМ). МГМ 2016 има за цел да ја подигне свеста кај јавноста околу хранливите придобивки на мешунките, коишто се главен дел на одржливото производство на храна, кое ќе доведе до поголема обезбеденост со храна во светот и до подобра исхрана. Посетете ја интернет страницата на Меѓународната година на мешунките и дознајте за новините и настаните, како и за останатите ресурси и информации, но и многу повеќе: **www.fao.org/pulses-2016/en** и симнете го приборот со материјали и лекции тука: **http://iyp2016.org/resources/national-committee-kits**

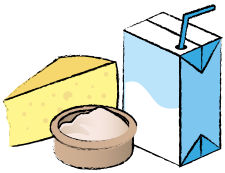
Мешунки за здрава исхрана

Мешунките се богати со **сложени јаглехидрати**, **микро-хранливи материи**, **протеини** и **витамини од групата Б**. Затоа мешунките и зрната се **витален дел на здравата исхрана**.

Мешункастите зрна се лесни за пр иготвување и можат да ни служат како алтернатива на месото.

(*Извор*: FAO, 2016)

Млечни производи



Сите млечни производи и различни видови храна што содржат млеко, се сметаат за дел од оваа група на храна. На пр. сирењето, павлаката, јогуртот и сладоледот се попознати млечни производи. Најголем дел од млечните производи се прават од кравјо млеко; но, за производство на сирење, путер и други производи се користат и козјо и овчо млеко, но и млеко од бивол и од тибетско говедо. Млечните производи во кои е зачуван калциумот ги вбројуваме во групата млечни производи, исто како и млекото од соја **збогатено** со калциум (прочитајте повеќе за калциум на стр. 74). Покрај тоа што содржат високи нивоа на калциум, млечните производи исто така се извор на протеини и масти.

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

- Избирајте млечни производи со помалку масленост бидејќи содржат високи нивоа на масти.
- Проверете колкава количина шеќер содржат јогуртите и пијалоците со млеко.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Има луѓе што не можат да консумираат млечни производи зашто не ја толерираат лактозата што ја содржат. Лактозата е шеќер што се наоѓа во млекото, а некои луѓе не можат да ја сварат. Ако сте чувствителни на лактоза може да пробате дали толерирате помали порции (на пр. 120 ml млеко). Достапни се и производи без лактоза и со помало количество лактоза. Тоа се производи од типот на млеко со намалена количина лактоза или млеко без лактоза, но и видови јогурт и сирење без лактоза, како и соино млеко **засилено** со калциум.

Масти и масла

Мастите и маслата се важен дел од **урамнотежената исхрана** бидејќи се потребни кај многу функции што се важни за нашиот организам:

* Мастите обезбедуваат енергија.
* Мастите генерираат здрави клетки – всушност секоја клеточна мембрана во телото е составена од нив. Без здрава клеточна мембрана останатиот дел од клетката не може да функционира.
* Мастите се важни за развојот на мозокот и централниот **нервен систем**.
* Мастите му помагаат на телото да ги **апсорбира витамините**. **Витамините** А, Д, Е и К се **витамини** што се растворааат во масти, што значи овие витамини се апсорбираат во телото, преку мастите во цревата .
* Мастите помагаат телото да создава хормони и телесни ткива.
* Мастите нѐ загреваат: масниот слој под кожата (наречен поткожно сало) му служи на телото за изолација од студено.
* Мастите формираат еден вид заштитна „перница“ за органите. Голем број витални органи, особено бубрезите, срцето и цревата се заштитени со масно ткиво што помага да не се повредат, а истото ги држи на нивното место.

Иако во режимот на исхрана потребни се одредени количини масти, тие не смее да бидат во огромни количини. Најважно е мастите што ги консумирате да бидат правилен тип масти (прочитајте ги препораките за исхрана, подолу). Консумирањето премногу масна храна ќе придонесе да имате поголема телесна тежина отколку што е потребно за да бидете здрави. Мастите содржат двојно повеќе **калории** во форма на протеини или јаглехидрати, па затоа мораме да ги ограничиме. За жал, одредени прехранбени компании, преку медиумите, на децата најмногу им рекламираат и им промовираат токму храна што содржи многу масти.

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

Мастите природно постојат, како во растителната, така и во животинската храна. Речиси сите видови храна содржат одредено ниво масти, а кај некои пак има многу мало ниво на масти. Сите масти не се исти, а типот на масти што ние ги консумираме е многу поважен за нашето здравје отколку севкупната количина масти содржана во нашата исхрана.

* **Најголем дел од мастите во исхраната треба да потекнуваат од незаситени масти**, посебно од маслинки и семки (на пр. сончогледово семе, сусам и семки од тиква), јатки (на пр. бадеми, лешници, индиски ореви и ореви) и масни риби што даваат масни киселини омега-3 (лосос, пастрмка, скуша, харинга, сардини, туна и анчови). Кога приготвувате храна, избирајте масла како што е канолата, маслиновото масло, сусамовото масло или сончогледовото масло, каде се содржат високи количини незаситени масти.
* **Ограничете го количеството заситени масни киселини** од животински потекло, како свинско и говедско месо, сирење, путер, свинска маст, павлака, сладолед и полномасни млечни производи. Исто така можете да ги намалите нивоата заситени масни киселини ако се префрлите на исхрана со месо од кртина или бело месо (пилешко месо, риба, итн.) и ако избирате млечни производи со намалена или помала масленост.
* **„Вештачките“ транс масти (исто така познати како „делумно хидрогенизирани масти“) треба да се избегнуваат или што помалку да се консумираат. Транс мастите** се изработуваат од страна на човекот, преку процес на вбризгување молекули на водород во растителни масла, со користење катализатор од метал. Ова ја менува хемиската структура на маслото, претворајќи го од течна во тврда состојба. Примери на видови храна што содржат вештачки транс масти се одредени видови маргарини и **преработена храна** како што се готови за печење пити, торти и мешавини за торти, бисквити, пици, смрзнат помфрит, крофни и друга така наречена „брза храна“ (која целосно треба да се избегнува). **Транс мастите** исто така се создаваат и во стомакот на преживарите (крави, кози, и сл.) и се наоѓаат и во месни и млечни производи. Избирајте месо во форма на цело парче кртина и млечни производи со мала масленост за да го намалите **консумирањето** на ваков вид **транс масти**.
* Исто така можете да го намалите количеството масти ако го промените начинот на готвење, на пр. ако го отстранувате масниот дел од месото, ако користите растително масло (наместо животинско), и ако храната ја варите, печете или ја готвите на пареа, наместо да ја пржите.

Погледнете тука: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**

Вода

Иако водата не е храна, па дури не е ниту **хранлива материја**, таа дава живот и е клучна за нашето добро здравје. Нашите организми можат и со недели да опстанат без храна, но без вода, тоа е можно само неколку дена. Затоа, секој ден мораме да пиеме повеќе вода одошто да јадеме или пиеме која и да било друга **хранлива материја**. Водата ги разнесува **хранливите материи** низ целото тело, ги подмачкува очите и ги штити зглобовите, помага да го отстраниме отпадот, помага во одржување на постојана телесна температура (преку потењето) и ги регулира многу од телесните процеси. Бидејќи нашите тела не ги складираат неискористените количества вода, водата мораме да ја надокнадуваме преку храната и течностите што секојдневно ги консумираме.

Специјалистите за човеково здравје препорачуваат дневно да се пие околу два литри вода, (тоа се осум чаши, секој ден) па дури и повеќе, кога ќе настапи потопло време. Дали пиете приближно толкаво количество вода? Исто така, внимавајте водата што ја пиете (или онаа со која ја миете и ја приготвувате храната) да е безбедна, бидејќи водата пренесува болести. Ако сте загрижени за ова, добар начин да ги уништите **бактериите** и другите **патогени** пред нејзина употреба, е да ја превриете или да ја исфилтрирате. Откако ќе ја пречистите, важно е безбедно да ја складирате во чиста амбалажа со капак, со цел повторно да не се загади или **повторно да се контаминира**. Исто така внимавајте водата да не содржи материи од типот на тешки метали и хемикалии, што ќе ја **контаминираат**. За повеќе детали за посебните видови **контаминирачки материи** и воопшто за водата што е безбедна за употреба, погледнете ги Насоките на СЗО за квалитетот на пивката вода:
www.who.int/water_sanitation_health/publications/dwq_guidelines/en

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Нашите тела се состојат од 50 до 75 отсто вода! Водата е основата на крвта и таа, низ целото тело, ги пренесува најбитните **хранливи материи** и ни овозможува поздраво да функционираме.

Намалување на консумирањето шеќер и сол

Шеќерот ни обезбедува енергија. Но, шеќерот што го јадеме треба да потекнува од храна во која природно се наоѓа, и тоа најмногу од овошје, зеленчук или млечни производи. Важно е да го ограничиме секојдневното консумирање шеќер – прекумерните количини шеќер што не се искористуваат се претвораат и се чуваат во масното ткиво на телото. Помалку од десет отсто од вкупната енергија (т.е. вкупниот број **калории** што секојдневно ги примаме преку храна и пијалоци) треба да потекнуваат од слободните шеќери, што е еднакво на 50 g (или 12 рамни лажици) за луѓе со здрава телесна тежина што **консумираат** околу 2000 **калории** на ден. Но, за да се постигнат уште повеќе придобивки по здравјето, поидеално е помалку од пет отсто од вкупната енергија да потекнува од слободните шеќери. Слободни шеќери се сите шеќери што се додадени во храната и пијалаците, од страна на производителот, готвачот или консументот, како и оние шеќери што постојат природно во медот, сирупите, овошните сокови и концентратите на природните сокови.

За повеќе детали прочитајте тука:
www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sugars_intake/en

Ако го намалите консумирањето сол (натриум,) многу ќе ги намалите ризиците од висок крвен притисок и од кардиоваскуларни болести, како мозочен удар и коронарна артериска болест. На возрасните им се препорачува дневно да јадат помалку од 5 грама сол. Со цел да избегнете прекумерно јадење сол, внимателно испитајте ги количините сол што се содржат во различните видови храна. Преработената храна ,како преработените месни производи, храната од типот на пакувани ужини/грицки, како и брзата храна, често содржат високи количини сол. Кога сте во можност, најдобро е да употребувате целосни сирови состојки за да ги избегнете додадените соли и шеќери.

За повеќе информации видете тука:
www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Солената храна може да биде многу вкусна, а натриумот е основен **минерал**. Меѓутоа ако во организмот имаме премногу натриум тоа предизвикува негативни ефекти (на пр. висок крвен притисок, што е главен фактор на ризик од срцеви заболувања, мозочни удари и болест на бубрезите). СЗО препорачува **консумирање** помалку од 5 g сол на ден, и тоа само јодирана сол (со цел преку солта да се прими и јод). Запомнете дека многу од **преработените храни** веќе содржат сол, за таа цел проверете ја етикетата на пакувањето за да ги прочитате состојките и, кога можете, избегнувајте да користите сол кога готвите.

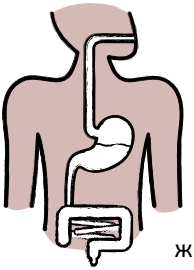
СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

* Контролирајте го **консумирањето** шеќер, зашеќерена храна и зашеќерени пијалоци. Многу безалкохолни пијалоци содржат високи нивоа шеќер – проверете колку шеќер содржат некои од познатите брендови пијалоци: **www.sugarstacks.com/beverages.htm**
* Јадете зашеќерена храна, како слатки печива, слатки и други колачи, само во ограничени количини. Тие ви даваат брза енергија, но не можат да ви ги обезбедат многу од другите **хранливи материи** и честопати содржат големи количини шеќери и масти.
* Многу од **преработените видови храна** содржат додадени и скриени шеќери и соли, дури и кога самата храна нема сладок вкус (на пр. доматниот кечап, хамбургерите и путерот од кикирики содржат многу шеќер) затоа многу е важно внимателно да ги проверувате ознаките или етикетите на производот, за точно да видите кои се состојките.
* Јадете цели плодови овошје наместо да купувате овошни сокови што главно содржат додаден шеќер.
* Ако го ограничите нивото на консумирање шеќери тоа, исто така, ќе ви помогне да имате поздрави заби и да спречите појава на бактерии во устата.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Шеќерот се прави од шеќерна трска или од коренот на шеќерната репка. Јаворовиот сируп (од јаворови дрвја) и медот исто така содржат речиси само шеќер; тие содржат мошне мали количини други супстанци, па затоа така изгледаат и имаат поинаков вкус.

Како ја внесуваме храна во телото?



Звучи лесно – преку јадење храна – но начинот како телото ги апсорбира хранливите материи е мошне фасцинантен. Сега,ве повикуваме да ни се придружите на ова патување. Првиот чекор во патувањето е процесот на џвакање на храната во устата, кога **ензимите** во плунката почнуваат да ја разлагаат храната, која понатаму патува до желудникот. Желудочната киселина и другите **ензими**, како што е протеазата (протеин што ја разлага храната), липазата (што ги разлага липидите или мастите) и амилазата (што ги разлага јаглехидратите) го продолжуваат разлагањето на храната. На некои хранливи состојки потребно им е повеќе време да се сварат или да се апсорбираат во организмот, за разлика од другите, но еден „обичен“ оброк што содржи од сè по нешто – јаглехидрати , протеини и масти – го напушта желудникот во период од околу два часа. Следната станица е нашето тенко црево (што е долго околу 3 метри) кое е местото во организмот каде што се апсорбираат речиси сите хранливи материи и тоа протеините, јаглехидратите, мастите и водата, како и витамините и минералите. Она што понатаму ќе остане, се движи кон дебелото црево, чија што улога е да ги претвори во измет остатоците од храната, но и да ги апсорбира потребните витамини што ги створиле **бактериите** во цревата и да го апсорбира остатокот од водата од остатоците од храната. Тука патувањето завршува.

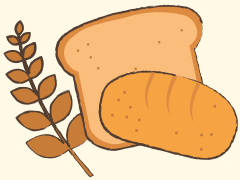
ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ/СОСТОЈКИ

Како што веќе видовме во претходните поглавја, мора да консумираме правилен сооднос на различни групи храна со цел да ги добиеме правилните количини **хранливи материи**. Веќе забележавте дека многу од хранливите материи/состојки се сместени во повеќе видови храна. Затоа сега ќе повториме зошто ни се потребни **хранливите состојки**, и како тие се поврзани со главните групи храна, за кои веќе дискутиравме. Пред да започнеме, вредно е да истакнеме дека постојат два вида хранливи материи. Макро и микро. **Макро хранливите материи** се структурни хранливи состојки што ја даваат енергијата, од типот на јаглехидрати, масти и протеини. **Микро хранливи материи** се витамини, **минерали** и микро-елементи, фито-хемикалии и антиоксиданси што на организмот му се потребни само во мали количини, а истите пак се најбитни за соодветна функција и добро здравје.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Еве еден интересен факт: сте знаеле ли дека постојат нешта како анти-хранливи материи? Тоа се природи супстанци што можат да го спречат апсорбирањето на другите материи. На пр. фитинската киселина (често се наоѓа во лушпите на оревите, семките и зрната) и оксалната киселина (што се наоѓа во спанаќот) имаат голем афинитет да се врзат со **минерали** од типот на калциумот, магнезиумот, железото, бакарот и цинкот, и не овозможуваат нивна апсорпција во организмот. Глукосинулатите пак, што се составен дел на растенијата, како синапот, од кој се прави сенф, како и зелката и ренот (што го даваат горкиот вкус) не му дозволуваат на јодот да се апсорбира во нашиот организам. Затоа е важно храната да ја комбинираме со цел да обезбедиме апсорпција на сите **хранливи материи**.

ЈАГЛЕХИДРАТИ



Јаглехидратите се составен дел на многу видови храна; но, житариците се најбогати со јаглехидрати.

* Јаглехидратите се најважниот извор на енергија за организмот и тие им обезбедуваат енергија на сите клетки: телото јаглехидратите ги разлага во глукоза (шеќер) што се користи како енергија. Одредено ниво на вишок глукоза се чува во црниот дроб и во мускулите со цел подоцна да се искористи, по потреба. Но, кога консумирате повеќе јаглехидрати отколку што организмот може да искористи за создавање енергија, тогаш, самиот организам прави размена од јаглехидрати во масти, со цел подолгорочно да ја зачува енергијата, зашто црниот дроб и мускулите можат да складираат само мали количини глукоза.
* Енергијата од јаглехидратите ни е потребна за физичка активност, растење и за севкупното одржување и обновување на ткивата во телото.
* Исто така, ваква енергија ни е потребна за основните функции како дишењето, циркулацијата на крвта и кислородот и варењето и **метаболизирањето** на храната.
* Јаглехидратите на мускулите им помагаат тие да функционираат,а се неопходни за функција на мозокот.

Три вида јаглехидрати

Јаглехидратите се содржат во растенијата, а се јавуваат во три форми и тоа како: **нишесте (скроб)**, **влакна** и **шеќер**.

Скробести јаглехидрати: Скробот или нишестето се супстанци без вкус, но се важен извор на енергија, во нашата исхрана. Скробот е полисахарид (меѓусебно сврзување на единечни шеќери) што се создава кај најголем број од зелените растенија, како вид на складиште на енергија. Тој е најчест јаглехидрат во исхраната на човекот и се содржи во најголем

дел од основната храна од типот на компир, пченица, пченка, ориз и маниока. Следниве видови храни се богати со скробести јаглехидрати: зрна, лебови, житарици, ориз, компир, пченка и маниока.

Влакнести јаглехидрати: **Влакната** се производ на долгите меѓусебно поврзани синџири што ги прават структурите како лушпите кај овошјето, стеблата на растенијата, и сл . **Влакната** се важен дел од здравата исхрана, иако нашите организми не можат да ги **апсорбираат**. Тие поминуваат низ цревата и му помагаат на телото да се ослободи од отпадот, а се нарекуваат уште и „чистачи“ на дигестивниот тракт. Овошјето и зеленчукот со зелени листови, аспарагусот, артичоките, модриот патлиџан, малините и брокулата се одлични извори на влакнести јаглехидрати. **Мешунките**, како гравот, грашокот и леќата се исто така одлични извори на влакна, како и триците, што се присутни кај многу од **нерафинираните житарици** (на пр. кај кафениот ориз).

Шеќерести јаглехидрати: Постојат неколку форми на шеќери. Фруктоза, сахароза, глукоза, лактоза и малтоза се различни видови молекули на шеќер. Шеќерот во храната и пијалоците се наоѓа или природно, или истиот е додаден – на пр. во газирани пијалоци, торти, бисквити и слатки. Овие т.н. „слободни“ шеќери исто така ги вбројуваат и шеќерите што природно се наоѓаат во медот, јаворовиот и другите сирупи, овошните сокови и концентрати на овошни сокови. По правило, СЗО препорачува за сите возрасни групи да го намалат консумирањето шеќери, а оние ограничени количини шеќери што ги јадеме да бидат шеќери што природно се содржат во различни видови храна, како што е овошјето. Што подолг е синџирот на одреден вид шеќери, како што е случајот со скробот, што го споменавме погоре, толку имаат погорчлив вкус, но сепак се поздрави за организмот, особено кога се консумираат во природна форма и тоа во цели, сирови храни. Затоа, енергијата треба да ја црпиме главно од такви видови храна.

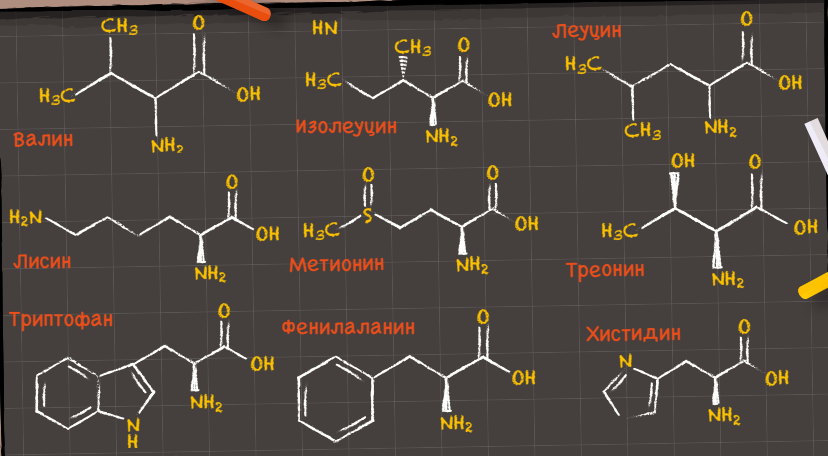
ПРОТЕИНИ

Протеините за нас се клучни **хранливи материи**, затоа што:

- Секоја клетка во човековото тело содржи протеин.
- Протеините во телото ги градат и ги обновуваат ткивата од типот на мускули, коски и органи, како и крвта, кожата и косата.
- Протеините затоа се особено важни при растењето и здравиот развој во текот на детството, **адолесценцијата** и бременоста.
- Протеините ѝ помагаат на крвта да се згрутчи за да престанеме да крвариме, **имуниот/одбранбениот систем** го прават да биде силен за да се бори против болестите, а исто така се потребни и за создавање хормони.
- Протеините се исто така главен дел од системот за транспорт во организмот и го пренесуваат кислородот и **хранливите материи** до секоја клетка во телото.

Постојат 22 различни вида **аминокиселини** што организмот ги користи за правење протеини, а тие пак се долги синџири составени од различни комбинации на **аминокиселини**. Самото човеково тело може да создаде околу 13 **аминокиселини**, но постојат и други 9 што човековото тело не може само да ги создаде. Тие се нарекуваат есенцијални или незаменливи **аминокиселини** (види подолу), што мораме да ги надополниме преку јадење одредени видови храна богати со протеини. Ако не јадеме храна што содржи такви незаменливи **аминокиселини**, организмот ќе почне да ги разградува сопствените протеини, како мускулното ткиво. Затоа, посебно е важно ваквите есенцијални **аминокиселини** редовно да ги вклучуваме во режимот на исхрана.

Различни видови храна содржат различни видови **аминокиселини**, затоа е важно секој ден да се јаде разновидна храна. Протеините што потекнуваат од месото, ги содржат сите видови **аминокиселини**, вклучувајќи ги и есенцијалните. Јатките, житариците, овошјето и зеленчукот се некомплетни извори на **аминокиселини**, т.е. не ги содржат сите **аминокиселини**. Затоа, вегетаријанците треба да ја мешаат и внимателно да ја избираат храната, со цел да ја достигнат целосната комбинација од протеини (види го правоаголникот на стр. 71). Меѓутоа, земено во општи рамки, добро е да се консумира разновидна храна и да се меша месо и млечни производи со житарици и **мешунки** со цел да се достигне вистинската комбинација од **аминокиселини** и да се намали **консумирањето** на другите **хранливи материи** од типот на масти. На пример, ако јадеме гранола од целозрнест овес со јогурт, тоа го сметаме за здрав избор кој доведува до примање на соодветната комбинација од **аминокиселини**.



Есенцијални аминокиселини	Храна во која се содржат
Валин	Месо, млечни производи, житарици, печурки, кикирики и протеин од соја.
Изолеуцин	Бадеми, индиски орев, пилешко месо, леблебија или наут, јајца, бело месо од риба, леќа, повеќето семки и протеин од соја.
Леуцин	Месо, живина, риба, млечни производи, грав, кикирики и протеин од соја.
Лисин	Месо, јајца, живина, соја, грав, грашок и сирење.
Метионин	Месо, риба, млечни производи, грав, спанаќ, тиквички, јаткасти плодови и семки.
Треонин	Месо, јајца, соја, спанаќ, репка, печурки, кељ и грав.
Триптофан	Чоколадо, овес, сушени урми, млеко, јогурт, урда, црвено месо, јајца, риба, живина, сусам, леблебија или наут, семки, банани и кикирики.
Фенилаланин	Месо, млеко, јајца, ореви, кикирики, леблебија или наут и протеин од соја.
Хистидин	Месо, грав, пармезан, протеин од соја, семки, морски алги и сусам.

ВЕГЕТАРИЈАНЦИ

Вегетаријанците главно не јадат месо, риба или живина, но постојат различни вегетаријански режими на исхрана, како што се следниве:

* Лакто-вегетаријански режим на исхрана е режим што исклучува месо, риба и јајца, како и храна која ги содржи. Млечните производи од типот на млеко, сирење, јогурт и путер, се вклучени во овој режим.
* Лакто-ово вегетаријански режим на исхрана е режим што исклучува месо, риба и живина, но дозволува консумирање млечни производи и јајца.
* Ово-вегетаријански режим на исхрана е режим што исклучува јадење месо, живина, морска храна и млечни производи, но дозволува јајца.
* Вегански режим на исхрана е режим што исклучува јадење месо, живина, риба, јајца и млечни производи – како и храна која ги содржи.

Врз основа на тоа кој режим на исхрана го следите, внимавајте да јадете многу од правилниот вид храна, со цел да ги **консумирате** сите **хранливи состојки** што му се потребни на организмот. На пр. вегетаријанците за да примаат железо и протеини, кои најчесто се наоѓаат во месото, треба да јадат повеќе грав, целозрнести житарици и листест зелен зеленчук. Оние пак што не пијат млеко, можат да примат калциум од соино млеко или тофу. Вегетаријанците исто така треба посебно да внимаваат при избор на различни прехранбени производи со цел да ги примат правилните количини од различните есенцијални **аминокиселини**. Тоа може да се постигне преку консумирање разновидни семки, јаткасти плодови и **мешунки** (особено грав, леќа и грашок) за да ја добијат вистинската комбинација од хранливи материи. Семките или семињата од сусам, тиква или сончоглед се здрав избор на исхрана, но јатакстите плодови од типот на бадеми или индиски ореви содржат уште помалку масти отколку другите јатки, а во исто време се богати и со протеини.

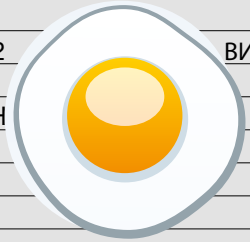
Сè зависи од комбинацијата и соодносот на храната!

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Јајцата се еден од најдобрите извори на протеини. Во јајцата исто така се содржат многу **витамини** (како што се **витамин** А и Д) и **минерали** (како што е калциумот). Средна големина јајце содржи околу 6 грама протеин и ги содржи сите 22 **аминокиселини** во форма која лесно може да ја прими организмот). На пр. еден омлет или, уште подобро, варено или ровко јајце можат да бидат дел од еден добар оброк.

ЕДНО ГОЛЕМО ЈАЈЦЕ (50GR)

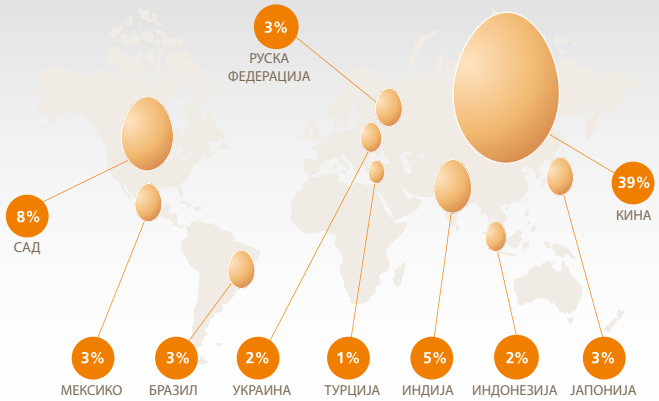
27%	СЕЛЕН	ФОЛНА К.	9%
25%	ВИТАМИН B12	ВИТАМИН А (RAE)	8%
23%	ХОЛИН	ЖЕЛЕЗО	6%
15%	РИБОФЛАВИН	ЕНЕРГИЈА	4%
13%	ПРОТЕИН	ВИТАМИН B6	4%
11%	ФОСФОР	ЦИНК	4%
9%	ВИТАМИН D	ВИТАМИН Е	2%



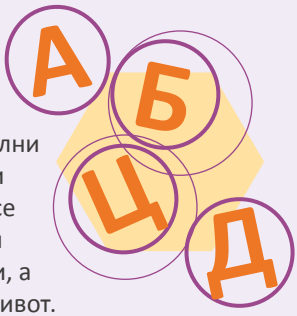
ЗАСНОВАНО НА ПРОСЕЧЕН ПРОСЕК ЗА ВОЗРАСНИ МАЖИЖЕНИ ОД 5 БАЗИ НА ПОДАТОЦИ (АУСТРАЛИЈА, ЕУ, КАНАДА, КИНА и САД)

НАЈГОЛЕМИ 10 ПРОИЗВОДИТЕЛИ НА ЈАЈЦА (2013 Г.)

Овие земји призведуваат 70% од светското производство



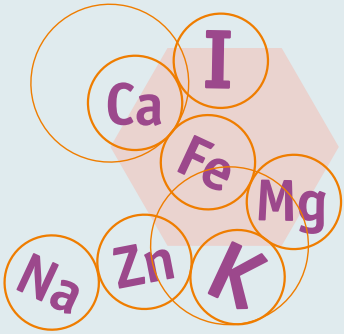
ВИТАМИНИ



Витамините се **органски** соединенија што човековото тело не може да ги створи во доволни количини,а тие се примаат преку растенијата и животните што ги консумираме. Витамините се основни за функционирањето на организмот и помагаат да се спречи појава на тешки болести, а се поддршка за постигање подолг и поздрав живот. Овошјето, зеленчукот, гравот и житариците се богати со **витамини**. Постојат различни видови **витамини**, а секој од нив има посебна функција. Сега може да ги разгледаме најважните:

* **Витамин А** е важен за здрава кожа, формирање на коските и за силен **одбранбен/имун систем**, како и за репродукција, растење и добар вид. Всушност, ако имаме **недостатокот на витамин А** додека сме деца, тоа може да доведе до трајно слепило. Најдобар извор на **витамин** А се портокаловите и жолтите видови овошје и зеленчук, зеленчук со зелени лисја, млеко, јајца, џигер и други органи.
* Постојат **осум Б витамини**, преку чија заедничка функција се преработува енергијата, се регулираат функциите во организмот и се создава и реконструира ткивото. Видови харана што изобилуваат со Б **витамини** се сите видови месо (особено џигер), риба, јајца, јаткасти плодови, семки, **мешунки**, млеко и млечни производи и зеленчук со зелени лисја.
* **Витамин Ц** е важен за здравјето на ткивото и дејствува како „цемент“ за да ги поврзе клетките и ткивата. Тој исто така го намалува ризикот од болести. Организмот не може да го складира, па затоа храната што содржи **витамин** Ц треба почесто да се консумира. Видови храна што изобилуваат со **витамин** Ц се различни видови овошје, особено цитронското овошје, како и повеќето видови зеленчук, заедно со компирот со лушпа.
* **Витамин Д** взаемно делува со калциумот и другите **минерали** при формирање здрави коски, добар **имун систем**, добро здравје на мозокот, **нервниот систем**, кожата, мускулите и репродуктивните органи. Најдобар извор на овој витамин е самиот човеков организам, што го создава преку изложеност на телото на сончева светлина, од што го има добиено називот „сончев **витамин**.“ Но, кога се изложувате на сонце внимавајте, зашто ултравиолетовите зраци на сонцето можат да бидат штетни, па затоа препорачливо е да користите крема за сонце или друга заштита!

МИНЕРАЛИ



Минералите се природни **неоргански** хемикалии („**неоргански**“ значи дека ниту се растенија, ниту пак животни – запомнете дека **витамините** се **органски**). Еве кои се нивните клучни функции:

* **Минералите** ги регулираат процесите на организмот, како што е срцебиењето, нервните рефлекси и реакции, згрутчувањето на крвта, регулирањето на течностите и **метаболизирањето** на енергијата.
* **Минералите** се составен дел на структурата на коските, забите, ноктите, мускулите и црвените крвни зрнца.
* **Минералите** човековото тело не може да ги разложи и тие не се уништуваат на воздух и на топлина.

Во различни видови храна постојат различни **минерали**, затоа треба да јадеме разновидна и **хранлива** храна за да ги добиеме потребните **минерали** за добро здравје. Досега, познато е дека барем 15 **минерали** се есенцијални за човековата исхрана. Еве неколку:

* **Калциумот** е потребен за формирање цврсти коски и заби и за функција на нервите и мускулите. Особено на децата им се кажува да пијат млеко со цел коските и забите, што им се во развој, да го добијат потребниот калциум, за да бидат цврсти. Покрај млечните производи (на пр. млеко, сирење и јогурт), калциумот исто така се наоѓа и во мали коскести риби и зеленчук со зелени лисја. Храната и пијалоците што се **зајакнати** со калциум, како на пр. житарките, сокот од портокал или пијалоците од ориз или бадеми, исто така обезбедуваат калциум, но не ги обезбедуваат секогаш и другите **хранливи материи** што се наоѓаат во млечните производи (на пр. протеини, масти и Б **витамини**.)

* **Јодот** е од клучно значење за нормалното растење, развој и функционирање на мозокот и телото. **Недостатокот** на јод може да предизвика задоцнет ментален развој, како и заостанат физички и ментален развој. Јодот пред сè се наоѓа во јодираната сол, но и во одредени видови морска храна и морски алги.
* **Железото** го пренесува кислородот во телото и е важно за правилното растење и развој, но и за отпорноста на инфекции. Особено е важно кај жените во текот на бременоста и породувањето, како и за новороденчињата и децата. Недостатокот на железо доведува до задоцнет физички раст и намалена плодност. Железото може да се најде во црвеното месо, џигерот, рибата, живината, јајцата, леќата, гравот и зеленчукот со темно зелени лисја, како што е спанаќот.
* **Магнезиумот** е важна компонента во структурата на коските и е од најголема важност за преносот на енергија низ целото тело. Магнезиумот може да се најде во овошјето, зеленчукот и јаткастите плодови.
* **Калиумот** помага во давањето импулси на срцето и за срцебиењето и помага за регулирање на крвниот притисок. Калиумот се наоѓа во овошјето и зеленчукот.
* **Цинкот** им помага на клетките да бидат силни, му помага на **имуниот систем** и е клучен за нормалното растење и развој. Важен е за правилното функционирање на централниот **нервен систем** и мозокот, особено кај новороденчињата и во текот на периодот на детството и бременоста. Цинкот може да се најде во риби и школки, црвено месо, џигер и мешунки.
* **Натриумот** помага за да се регулира волуменот на течности во телото, помага за одржување на крвниот притисок и го поддржува функционирањето на мускулите и нервите. Натриумот се наоѓа во солта.

Резиме на групите на храна и хранливите материи

Знаеме дека ви дадовме премногу информации – но, тоа е со цел да ви помогнеме сè да разберете и затоа подготвивме табела во која се одредува кои групи на храна претставуваат важни извори на хранливи материи. Меѓутоа, имајте предвид дека не се само тие групи на храна што ги обезбедуваат набројаните хранливи материи. Исто така, постојат и разлики во количините на различните видови храна. Постојат и други групи храна што содржат мали количини хранливи материи. Затоа, урамнотежениот и разновиден начин на исхрана е од голема важност. Не само што е важно да се јаде вистинската храна, туку е важно и количество што се јаде,но најважно е да се постигне добра комбинација од различни состојки од секоја од групите храна (разноликоста го збогатува животот).

ВАЈ ЈИНГ, ВЕНЕСА ЈУ, 15 Г. ОД ХОНГКОНГ

	Овошје	Кореноплодови	Темно, зеленезеленчук	Житарици	Мешунки (грав, леќа, итн.)	Јаткасти плодови семки	Месо	Риба	Млечни производи	Јајца	Мастии масло
Скробни јаглехидрати		✓		✓	✓	✓					
Влакнести јаглехидрати	✓	✓	✓	✓	✓						
Слатки јаглехидрати	✓								✓		
Сите есенцијални аминокиселини							✓	✓	✓	✓	
Други аминокиселини				✓	✓	✓					
Незаситени Масни киселини						✓		✓			✓
Витамин А	✓	✓	✓				✓		✓	✓	
Б витамини			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Витамин Це	✓	✓	✓								
Витамин Д								✓	✓	✓	
Калциум			✓					✓	✓		
Јод								✓		✓	
Железо			✓	✓	✓		✓	✓		✓	
Магнезиум	✓	✓			✓	✓					
Калиум	✓	✓			✓	✓					
Цинк					✓	✓	✓	✓			

СОЗДАДЕТЕ УРАМНОТЕЖЕН РЕЖИМ НА ИСХРАНА

Во кој сооднос?

Сега, бидејќи ги изучивме сите групи храна и хранливи материи, време е подетално да се осврнеме колкаво количество од секоја група храна треба да јадеме. Во многу земји постојат упатства за храна, или готвачи, во кои се прикажани количините што треба вообичаено да се **консумираат** од секоја од групите, што на крајот го формира типичниот оброк (на пр. преку нутриционистички пирамиди, палми, оброци, итн.). Главно, се препорачува секој ден да јадете барем пет порции овошје и зеленчук. Јаглехидратите полни со скроб, секој ден можат да надополнат околу половина од потребната енергија, - а по можност тоа треба да бидат интегрални производи. Исто така потребна ни е храна полна со протеини – или од животинско потекло (месо, риба и млечни производи,) или од растенија (**мешунки**, јаткасти плодови или семки). Помалку од 30 отсто од енергетската побарувачка на организмот треба да биде составена од масти, а помалку пак од 10 отсто, од слободни шеќери. Ако го одржуваме примањето сол под 5 g на ден, тогаш во натамошниот дел од животот тоа ќе ни помогне да го намалиме ризикот од срцеви болест и мозочни удари. Запомнете дека урамнотежениот начин на исхрана не само што се состои од тоа да се јадат правилни сооднoси на различни видови храна, туку и од разновидна храна во рамките на самите видови. На пр. постојат многу видови зеленчук што во различен период од годината се во сезона, па така, мошне е забавно да се испробаат и да се зготват на различен начин.

Истражете повеќе:

- Лекции за добро јадење и добро здравје на ФАО околу исхраната и здравите режими на исхрана. Особено, Лекција 7 – Како до добар избор на исхрана и здрави оброци:
  www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e.pdf
- Здрави режими на исхрана преку факти на СЗО:
  www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en
- Петте клуча до здрава исхрана
  www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en

Колку?

Засега дознавме кои се соодносите на храната, но прашање е колку количински треба да јадеме? Ова зависи од возраста , дали сте момче или девојка и колку сте физички активни!

Без разлика на возраста, важно е да примате што повеќе од храната што ја јадете. Ова значи да внимавате кога ја избирате храната таа да содржи што повеќе **хранливи материи**. На пр. кога јадете свежи и интегрални видови храна тие содржат најголем дел од основните **хранливи материи**, кои се губат кога се преработуваат или се складираа. Исто така, важно е да се запомни дека голем број **преработени видови храна** содржат големи количини масти, шеќер и сол и други адитиви како **конзерванси** направени од хемикалии. Исто така, можете да одржувате високо ниво на **хранливи материи** преку начинот на приготвување на храната – на пр., кога зеленчукот го приготвувате на пареа тој е похранлив отколку кога го варите или пржите. Дознајте повеќе на стр. 108.

Истражете повеќе:

- Факти за здрав режим на исхрана на СЗО: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**
- Пет пати на ден: **www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx**
- 100 идеи за ужина: **www.100daysofrealfood.com/2012/07/31/85-snacks-for-kids-and-adults**
- Избери ми оброк: **www.choosemyplate.gov**
- Добра исхрана за добро здравје на ФАО: **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm**
- Групи на храна: **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/foodgroups.html**
- Сè за исхраната: **www.superkidsnutrition.com**
- Совети за вегетаријанци: **www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/tips-for-vegetarian.html**

ДЕЦА ОД 2 ДО 10 ГОДИНИ

- Децата што растат имаат големи потреби од енергија и **хранливи материи**, но имаат мали желудници и не можат наеднаш да изедат големи порции храна.
- На девојките и момчињата на иста возраст им требаат исти количества храна, а имаат и исти потреби и од **хранливи материи**.
- Тие на ден треба да јадат барем три големи оброци, заедно со две или три здрави ужини, во меѓувреме.
- Ако одите на училиште со празен стомак тоа ќе ви го отежне концентрирањето и учењето. Секој ден, пред училиште, треба да започне со **хранлив** оброк!
- За децата е многу важно да им се дава разновидна храна со цел да растат и да бидат здрави.

АДОЛЕСЦЕНТНИ ДЕВОЈКИ И МОМЧИЊА (11-20 ГОДИНИ)

- **Адолесценцијата** е период на мошне брзо растење и голема побарувачка на **хранливи материи** и енергија, бидејќи телото созрева и станува тело на возрасен човек. Во текот на овој период, во костурот се градат силни резерви на калциум, што е особено важно за девојките.
- Така, ова е време да воведете правилен и добар избор на храна, како и навики за јадење редовни оброци, што ќе ги применувате во натамошниот живот. Оние режими на исхрана што не ги задоволуваат сите енергетски потреби, треба да се избегнуваат.
- Важно е да избирате храна богата со **микро хранливи материи** (**витамини** и **минерали**).
- **Адолесцентните** девојки треба добро да се исхранува за свој личен развој – но и бидејќи ова ќе претставува основа за идно одржување на породот, ако подоцна во својот животот станат мајки. Особено, девојките треба да јадат храна што е богата со железо за соодветно да одговорат на мошне високите потреби од железо поради брзиот раст и губење на крвта поради месечните крварења.
- **Адолесцентните** момчиња поинаку се развиваат од девојките и им требаат повеќе **калории** и храна со многу протеини.

ШТО СЕ КАЛОРИИ?

Досега дознавме сè за **хранливите материи** што ги примаме преку храната, но каде е енергијата што ни е потребна за да мислиме, да работиме и да растеме? Енергијата што ја добиваме преку храната се мери во **калории**. Општо земено, **калориите** се енергија што го покренува телото (како кај моторите на бензин!) **Калориите** во храната се користат за следново:

- **Растење: калориите** на клетките и на мускулите во телото им обезбедуваат енергија која е потребна за растење.
- **Витални процеси на телото:** на пр. како срцебиење, дишење, **метаболизирање**, варење, мислење, циркулација на крвта, растење. Потребното количество енергија за ова се нарекува „Базална метаболичка стапка“ (БМР).
- **Физичка активност:** на пр. одење, пливање, играње, работење, танцување, возење велосипед, итн.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Научната дефиниција за што е тоа **калорија** е следнава: потребната енергија за температурата на 1 g вода да се подигне за 1 °C.

Телото ја добива потребната енергија, или **калориите**, преку храната и преку процесот наречен **метаболизам**. Различни видови храна даваат различни количини енергија. На пр. еден грам јаглехидрати даваат 4 **калории**, еден грам протеин дава 4 **калории**, а еден грам пак маст обезбедува 9 **калории**. Ако го знаете количеството јаглехидрати, масти и протеини во храната што ја консумирате,тогаш можете да го пресметате бројот на **калории** (или енергија!) што ја примате во организмот. Груб просек за тоа колку храна им треба на луѓето, секој ден, е 2000 **калории**. Но, она количество што навистина е потребно зависи од факторите како висината, тежината, родот, возраста, но и колку лицето е физички активно.

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНА:

* Како генерално правило, запомнете да го урамнотежите бројот на **калории** со количеството енергија која ви е потребна при вежбање и други физички активности. Одржувањето на оваа рамнотежа на енергијата е важно за одржување на здрава телесна тежина.
* Јадете ужина (грицки) на паметен начин. Храната што ја консумирате покрај редовните оброци зазема важно место во добриот режим на исхрана. Ужината е важна за оние луѓе што имаат зголемена потреба од енергија и **хранливи материи**, и за оние што не можат да јадат поголеми количини одеднаш, како што се малите деца или луѓето што се болни. Ужината треба да содржи хранливо јадење што е додаток на режимот на исхрана. Но, ужините не смеат да им го земаат местото на јадењата што се консумираат за време на оброците. Добри видови ужина се:
  * Јаболко, круша или некое друго овошје.
  * Сушено овошје и јаткасти плодови – ова треба да се јаде умерено, во големи количини може да доведе до дебелеење.
  * Шолја јогурт – проверете колкаво е количеството на шеќер и масти. На обичниот јогурт секогаш можете да му додадете свежо овошје.
  * Сиров зеленчук од типот на пиперки бабури, ротквици, целер или моркови. Овие видови зеленчук сами по себе имаат одличен вкус, но ако сакате можете да ги јадете со некој здрав премаз како хумус (направен од мелена леблебија и семки од сусам) или сос гвакамоле (сос од авокадо).
  * Мал сендвич од целозрнест леб полнет со кртина и со марула, авокадо и парчиња домати, сирење со мала масленост, или секоја друга здрава комбинација.
* Избегнувајте храна што содржи високи количини заситени масти и шеќери, како на пр. пржени работи, газирани пијалаци, зашеќерени житарици за појадок, итн.

Одржување на здрава големина на телото

За повеќето луѓе, доброто здравје зависи од големината на телото, кое не треба да биде премногу дебело, ниту премногу тенко. Екстремните примери од обете големини се знаци на лошо здравје кое нè става под ризик од болести. Здравата телесна тежина зависи од возраста, полот и висината на одредено лице. Можете да одржувате здрава телесна тежина и да ги примате сите потребни **хранливи материи** само преку добар избор на храна, внимателно да ги планирате јадењето и ужината, да внимавате на тоа колку **калории** внесувате и редовни физички активности.

Дополнителната енергија што телото не ја искористува веднаш, се складира во масното ткиво. Ова е мошне важно за преживувањето во период на глад; кога има малку храна, телото го користи масното ткиво за да произведе енергија. Но, ако складираме премногу масно ткиво тоа нè става под ризик од прекумерна тежина или **гојазност**.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Луѓето имаат различен став и различно ја восприемаат големината на телото. Во одредени култури телото со облини се смета за убавина, здравје и богатство, додека пак во други култури тенкото тело се смета за идеал на убавината. Овие перцепции можат да доведат до лош режим на исхрана и лоши навики за јадење бидејќи тие се темелат на други прашања, а не на здравјето и добрата исхрана. Во вашата култура, какво е мислењето за големината на телото? Таквото мислење, какви проблеми создава, особено кај младите? Што може да се стори за да се спречат таквите проблеми?

ПРОЦЕНКА НА ГОЛЕМИНАТА НА ТЕЛОТО ВО ОДНОС НА ВИСИНАТА

Индексот на телесна маса (БМИ) е најчеста метода за проценка на големината на телото.

БМИ се пресметува ако ги поделиме килограмите (тежина) на квадрат од висината: и тоа БМИ = тежината (kg)/[висината (m)]^2

Пример за БМИ за возрасен човек со тежина = 67 kg и висина = 1,7 m

БМИ = 67 / (1.7 x 1.7) = 23 (нормална тежина)

Ако за мера за тежина користите фунти, а за висина инчи, тогаш формулата е следнава:
тежина (lb) / [висина(in)]^2 x 703

Пример: Тежина= 150 lbs, Висина= 5’5’ (65’)
Пресметка: [150 ÷ (65)2] x 703 = 24.96

БМИ Резултат	Статус на тежина	
Помалку од 18.5	Помала од нормална тежина	
18.5 до 24.9	Нормална тежина	
25 до 29.9	Прекумерна тежина	
30 и повеќе	Гојазност	

А КОЛКУ ИЗНЕСУВА МОЈОТ БМИ?

Имајте во предвид дека БМИ индексот е мера која дава приближна вредност што е корисна на ниво на население, но за поединци пак овој индекс е променлив и треба да се прават попрецизни проценки. БМИ се пресметува различно кај деца и кај **адолесценти** зашто здравата тежина варира од месец во месец, како и во зависност од возраста и полот. Кај младите, здравата тежина се менува со зголемување на висината. Затоа БМИ индексот за деца и тинејџери се проценува на табели, за да може да ја споредите својата релативна позиција во однос на другите момчиња и девојки на ваша возраст.

Погледнете ја табелата на БМИ индексот за девојки од 5 до 19 години:
www.who.int/growthref/bmifa_girls_z_5_19_labels.pdf

Погледнете ја табелата на БМИ индексот за момчиња од 5 до 19 години:
www.who.int/growthref/bmifa_boys_z_5_19_labels.pdf

Но, запомнете секогаш консултирате се со доктор ако сте загрижени за вашиот БМИ индекс!

НЕДОХРАНЕТОСТ

Добрата исхрана не можеме да ја земаме здраво за готово. За жал, сите немаат пристап до добра храна или до потребно знаење со цел здраво да се хранат, но ја немаат и потребната здрава животна средина или соодветно здравство. Речиси 30 отсто од светското население пати од некоја од формите на недохранетост. (*Извор*: ФАО). Тоа значи дека тие луѓе или не добиваат доволно храна, не добиваат правилна храна или јадат премногу храна (**гојазност**). Ова може да ги уништи основните функции на организмот и да создаде привремени или постојани последици. Урамнотежената и здрава исхрана е особено важна во сите фази од животот, а најважна е во текот на раното детство и на пр. во текот на бременоста, бидејќи може да влијае врз здравјето на новороденчињата.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Многу земји во светот сега се соочуваат со двојно повеќе проблеми поврзани со недохранетоста, која што се јавува заедно со прекумерната тежина, гојазноста или со незаразни болести поврзани со начинот на исхрана. Ваквите двојно повеќе проблеми можат да се лоцираат и во заедниците, домаќинствата па дури и кај поединци коишто имаат прекумерна тежина или се гојазни, но коишто во исто време боледуваат од анемија или на пр. недостаток на микро-нутриенти.

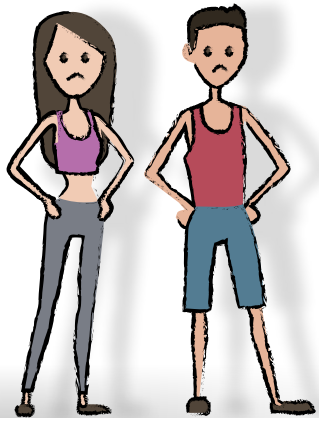
ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Храната што ја консумирате во текот на бременоста, може да му помогне, но и да му го наруши здравјето на вашето неродено бебе. Мајките што јадат несоодветна или нездрава храна во текот на бременоста може да ги изложат своите деца на зголемен ризик од долгорочни здравствени проблеми, како што е гојазноста, кардиоваскуларни болести и тип 2 дијабетес.

Недохранетоста често се групира во три групи:

1. **Недохранетост поради недостаток на микро хранливи материи** е предизвикана поради нејадење или **неапсорбирање** на правилните количини витамини и минерали што му се потребни на телото добро да функционира. Ако јадеме доволно храна за да ги задоволиме потребите на телото за енергија (**калории**), не гарантира дека така ќе ги задоволиме и потребите за есенцијалните **микро хранливи состојки**. Овој вид **недохранетост** се нарекува и „скриена глад“, зашто некој може да изгледа здраво иако неговото/нејзиното тело не ги прима неопходните есенцијални **хранливи материи**.

2. **Потхранетоста** се предизвикува кога не се јаде (или поради тоа што нема храна, или поради болест) или пак кога некој не може да ја свари и да ја апсорбира храната (поради болест или инфекција) за да ги задоволи минималните потреби на организмот за енергија и **хранливи материи**. Луѓе што се **потхранети** се смета дека имаат помалку од нормалната тежина и истите можеби страдаат и од синдром на пропаѓање на мускулната маса, заостанатост во растот, тешка акутна **потхранетост**, анемија и други недостатоци на микро **хранливи материи**. Оние луѓе што имаат БМИ индекс под 18,5 сметаме дека имаат помала од нормалната тежина. Потхранетите луѓе имаат помалку енергија за да бидат физички активни, за разлика од оние со просечна тежина, а исто така потешко им е да се сконцентрираат. **Потхранетоста** го ослабува **имуниот систем**, па така тие луѓе можат полесно да се разболат. Исто така ова може да влијае и на крвниот притисок и предизвикува намалување на работата на срцето. Коските на потхранетите луѓе исто така им се покршливи и имаат поголема шанса да бидат изложени на неплодност. Месечното крварење кај **адолесцентните** девојки и жени честопати престанува или стануваат нередовно, кога тие се преслаби.



Одредени видови болести можат да го спречат организмот да ги **апсорбира** потребните **хранливи материи** (како што е сидата, дијарејата, маларијата и одредени видови малигни заболувања), а тоа предизвикува таквите луѓе да бидат под нормалната телесна тежина. Други болести пак, наречени **нарушување во исхраната** се предизвикани од цела низа физички и психолошки фактори и можат да доведат до екстремно губење на тежината. **Анорексија** (што буквално значи „немање апетит“) **булимија** (само-предизвикано повраќање по јадење, честопати по прејадување) се најчестите примери на **нарушувања во исхраната**. **Нарушувањата во исхраната** често се симптоми на други проблеми – можете ли да размислите кои други ситуации можат да ги натераат луѓето да се склони кон **нарушувања во исхраната**? Какви видови основни промени можат да помогнат за решавање на овие прашања? За среќа, со внимателно лекување, на пациентите со анорексија и булимија може повторно да им биде подобро. Дознајте повеќе за **нарушувањата во исхраната**, тука:
www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml

3. Прекумерна тежина и гојазност се причинети од јадење повеќе храна (калории) отколку што му се потребни на организмот (видете стр. 83). Таквите калории се складираат во масното ткиво (сало). На сите нам ни е потребно одредено ниво масно ткиво, но ако премногу од таквото ткиво се акумулира во телото, тогаш тоа доведува до прекумерна тежина или гојазност. Оние луѓе со прекумерна тежина се луѓе што имаат БМИ индекс 25 или повеќе, а гојазните пак се оние со БМИ индекс над 30. Додека гојазноста, од една страна, е причинета од прекумерно јадење, таа исто така едноставно може да се предизвика од јадење на погрешни видови храна. Ако знаете кои храни се подобри за вас, тогаш тоа ќе ви помогне да останете во добра форма. Оние луѓе чија што исхрана им обезбедува повеќе храна отколку што им е потребно, се случува да имаат недостаток од витамини и минерали. Недоволното вежбање исто така придонесува кон гојазноста; физичките вежби придонесуваат кон голем број здравствени придобивки; исто така и можноста да го потрошите вишокот калории (видите Дел А за повеќе информации). Гојазноста исто така може да придонесе кон тоа да вежбате уште помалку, со што проблемот станува уште потежок. Гојазноста е проблем што доживува подем во светот; таа доведува до голем број здравствени проблеми, како што се болестите на срцето и дијабетесот.

Децата и недохранетоста

Особено е важно да се консумира **соодветна** храна, особено кај малите деца , со цел тие да израснат и да бидат здрави и силни. За жал, сè уште ни престои долг пат да обезбедиме со сигурност добра исхрана за сите деца во светот. Во моментов, **недохранетоста** е главен предизвикувач на 45 отсто од сите смртни случаи на деца помлади од пет години (*Извор*: Блек и други, 2013). **Недохранетоста** исто така влијае на учењето кај децата и на нивното добро поведение на училиште, бидејќи се знае дека е потешко да се постигне концентрација ако телото не е добро исхрането.

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Светската здравствена организација (СЗО), УНИЦЕФ и Светската банка го проценуваат следново:

Заостанат развој: во 2016 г., 155 милиони деца под пет годишна возраст (22,9%) заостанале во својот развој, што значи дека биле прениски за својата возраст.

Синдром на опаѓање на мускулатурата: во 2015 г., 52 милиони деца под пет годишна возраст (7,7%) биле загрозени од синдромот на опаѓање на својата мускулатура, што значи дека биле преслаби за својата висина.

Прекумерна тежина: во 2016 г., 41 милиони деца под пет годишна возраст (6%) биле зафатени со појавата од прекумерна тежина, што значи дека биле претешки за својата висина. Ова порано се сметаше за проблем на земјите со високи примања, но прекумерната тежина и **гојазноста** во моментов бележат раст и во земјите со ниски и средни примања, а особено во градовите.

Дознајте повеќе на следниот линк: **http://who.int/nutrition/publications/jointchildmalnutrition_2017_estimates/en/**

Истражете повеќе:

- ФАО: Да се разбере на гладот и недохранетоста: **www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/238873**
- ФАО: Спектарот на недохранетоста: **www.fao.org/worldfoodsummit/english/fsheets/malnutrition.pdf**
- ФАО: Состојбата на необезбеденоста со храна во светот: **www.fao.org/publications/sofi/en**
- СЗО: Глобална база на податоци за растењето на децата и недохранетоста: **www.who.int/nutgrowthdb/estimates/en/index.html**
- СЗО: Гојазност: **www.who.int/topics/obesity/en**
- СЗО: Информативен систем за состојбата на исхраната **http://apps.who.int/nutrition/landscape/report.aspx**
- СЗО: Глобални цели до 2025 **www.who.int/nutrition/global-target-2025/en**

КРАЈ НА ГЛАДОТ — ЗНАЧКА ЗА ПРЕДИЗВИК ЗА ОН

Научете повеќе за оваа тема во **ПРЕДИЗВИКОТ ЗА ОСВОЈУВАЊЕ НА ЗНАЧКАТА ЗА КРАЈ НА ГЛАДОТ**

КАКО ДА ГИ ЧИТАМЕ ЕТИКЕТИТЕ НА АМБАЛАЖАТА

Во зависност од земјата каде што живеете, пакуваната храна главно содржи етикети со опис на состојките што се користат во производот. Важно е да ги прочитате таквите етикети за да разберете колкави се количините на **хранливите состојки** што ги консумирате и за да внимавате да не јадете премногу **калории**, масти, шеќери и сол. На етикетите исто така се гледа кои други хемикалии, како **конзервансите**, биле употребени во производот. На одредени **преработени прехранбени производи** може да се забележат голем број дополнителни хемикалии , шеќери или масти и сол. Поради ова, подобро е истиве видови храна, самите да ги приготвувате со сирови/интегрални основни состојки, зашто така ќе ги избегнете дополнителните состојки и **конзерванси**.

АНКЕ БЈЕН ПАДРИГО, 15 Г. ОД ФИЛИПИНИТЕ

Список на состојки

Списокот на состојки по правило треба да ги содржи состојките според редослед на нивната тежина. Па така, во амбалажата се содржат најмногу оние состојките што се наоѓаат први на списокот, втори или трети, итн. Оние состојки што се споменуваат на крајот од списокот се состојат во мали (па дури и најмали) количини. Но, внимавајте бидејќи дури и најмалите количини од одредени состојки (како што е солта и шеќерот) можат да бидат прекумерни за вашиот режим на исхрана. Во спи сокот исто така се даваат и адитивите и **конзервансите** што се додадени во храната. Исто така ќе најдете информации во врска со алергенсите , т.е. дали храната содржи траги од видови храна на која одредени луѓе се алергични (како што се кикириките, млекото, итн.). Дознајте повеќе за алергиите на одредени видови храна, тука: **www.allergyuk.org**

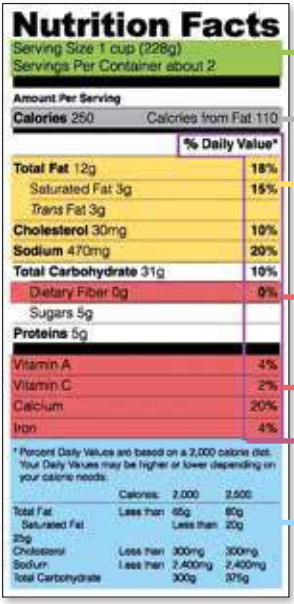
Факти за хранливата вредност на производот

Етикетите за хранливите вредности се корисни зашто ни го кажуваат следново:

1. Големина на порцијата: ни опишува колку порции се содржат во пакувањето. Ова претставува основа за другите информации на етикетата.

2. Количина на **калории**: калориите се пресметуваат како вкупен број калории по порција.

3. Ограничете ги следиве **хранливи состојки**: внимавајте на оваа ознака (ова има за цел да го намали **консумирањето** на **хранливи состојки** од типот на заситени масти, шеќер и сол на ниво под дневните препорачани дози).



4. Примете доволно од следниве **хранливи состојки**: ако ги консумирате овие **хранливи состојки** тоа може да ви го подобри здравјето и да помогне да го намалите ризикот од болести и заболувања.

5. Процент на дневни вредности: ова ви го кажува процентот на **хранливите состојки** коишто придонесуваат кон вашиот дневен режим на исхрана, врз основа на дневен режим од 2000 калории. Оваа информација е корисна за да го пресметате севкупниот број калории што планирате да ги изедете во текот на денот.

6. Фуснота со дневни вредности: ова ни дава повеќе информации околу дневните вредности.

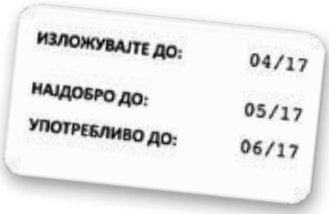
Ознаки во форма на семафор и други етикети на предната страна на амбалажата

Во некои земји, производите содржат т.н. „ознаки во форма на семафор“ или други видови ознаки на предната страна од пакувањето. Ова се системи каде се користат бои за да се означат релативните вредности на мастите, заситените масти, шеќерот и солта, во производот (зелено = ниско ниво; жолто = средно ниво; црвено = високо ниво). Овие ознаки исто така ви го кажуваат и процентот на дневните референтни вредности за консумирање на одредени **хранливи материи** што се присутни во производот. На пр. едно парче чоколадирана ужина може да содржи и до 20 проценти од вашата референтна вредности што треба да ја изедете во текот на денот. Етикетите во форма на семафор ни обезбедуваат брз и лесен начин за да разбереме каква е хранливата содржина во храната.

Рок на употреба

На пакувањето го пишува рокот на употреба или „важноста“ на призводот. Може да постојат три рока:

- Рокот „изложувајте до“ ни го кажува последниот ден до кога производот може да биде изложен во продавницата.
- Рокот „најдобро до“ е денот до кој се препорачува производот да се складира, до кога производот го задржува добриот квалитет.
- Рокот „употребливо до“ е крајниот ден до кој се препорачува производот безбедно да се **консумира**. По овој ден, производот може да се расипе, а во таков случај може да му штети на здравјето.



Храна без етикети или ознаки

Како што споменавме во претходниот дел, кога купувате свежи производи што не се преработени или пакувани тогаш тие се похранливи и поздрави и истите можат да го намалат влијанието врз животната средина. Таквите видови храна, како јајцата, месото, свежото овошје и зеленчук, се продаваат без етикети или ознаки, особено кога ги купувате директно од производителите, на локалните пазари или малите локални продавници. Кога не постојат етикети можете да ги искористите порциите и количините за кои веќе дискутиравме погоре, а се со цел да подготвите **урамнотежен режим на исхрана**.

Исто така, кога купувате храна, секогаш обидете се да купувате што е можно посвежа и од оние места на коишто им верувате, а со цел да обезбедите хранлива и безбедна храна. Дознајте повеќе за безбедност на храната во Дел Д, на стр. 98.

Истражете повеќе:

- Насоки за означување на храната на Британската срцева фондација:
  www.bhf.org.uk/get-involved/campaigning/food-labelling.aspx
- Food Smarts:
  www.pbskids.org/itsmylife/body/foodsmarts/article4.html
- Детско здравје, како да ги дешифрирате етикетите на храната:
  www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/labels.html

ПАДМОРЕ ПАПАСЕВЕ, 19 Г. ОД, ЛИБЕРИЈА

СПИСОК ЗА ПРОВЕРКА ЗА ЗДРАВА ХРАНА

Да се планира **хранлив** и **урамнотежен режим на исхрана** е забавна задача! Во светот постои толку многу разновидна храна која е полна со сите видови здрави **хранливи материи**; некои од нас, доволно среќни да имаат пристап до доволно храна, треба да уживаат во можноста да испробаат повеќе различни работи, да научат што сè постои и како се извлекува најмногу полза од еден оброк!

Ако направите план за здрава исхрана, тоа ќе ви покаже колку ви е потребно од секоја од групите на храна, со цел да ги извлечете сите **хранливи состојки** што ви се потребни, да се придржувате кон своите потреби за примање **калории** и да бидете здрави. Планот за здрава исхрана исто така може да ви помогне да научите:

* Колку од секој вид храна треба да **консумирате**.
* Како да извршите здрав избор на различните видови храна.

Запомнете: не постои единствен режим на исхрана што е правилен за сите! Дознајте што е најдобро за вас, врз основа на вашата возраст, тип на тело, пол, здравствена состојба и колку физичка активност правите.

АДЕЛИЈА ДЕВАНТАРИ, 19 Г. ОД ИНДОНЕЗИЈА

ЗДРАВИОТ РЕЖИМ НА ИСХРАНА ЗАПОЧНУВА СО ДОБРО ПЛАНИРАЊЕ И ПАМЕТНО ПАЗАРУВАЊЕ ХРАНА. ЕВЕ НЕКОЛКУ ПРЕПОРАКИ ШТО МОЖЕТЕ ДА ГИ СЛЕДИТЕ:

- Планирајте ги оброците, однапред.
- Присетете се кои видови храна и кои оброци сте ги консумирале во последните неколку дена и обидете се да јадете различни видови храна,
- Проверете кои видови храна веќе ги имате во домот, за да избегнете повторување и правење отпад.
- Купете по неколку видови храна од сите групи на храна. Може да проверите кои производи се во сезона и внимавајте да одберете разновидни производи.
- Кај секоја група на храна, секојпат јадете нешто различно.
- Купувајте само мали количини храна од производите што само малку треба да ги консумирате (шеќер, слатки, маснотии и масла).
- Купувајте помали количини од поскапите видови храна (на пр. месо, риба, млеко и млечни производи и одредени видови овошје и зеленчук), за да можете подоцна да ги купите повторно. Можете да ги заменувате со поевтини и слични производи од истата група (на пр. купувајте грав и други **мешунки** наместо месо за да обезбедите протеини , или пак избирајте само сезонски зеленчук и овошје).
- Внимавајте она што го јадете да е безбедно – да не содржи токсини , хемикалии или **микроорганизми**. За ова повеќе ќе научиме во Делот В.
- Што помалку купувајте **преработена храна**, наместо тоа избирајте свежи, основни состојки. **Преработените прехранбени производи** често содржат многу сол, масти, шеќер, вештачки вкусови и **конзерванси**, па така тие се понездрави од свежите, природни состојки. Затоа, избегнувајте претходно обработена, готова, пакувана храна и купувајте свежи состојки со цел самите да си ги зготвите.
- Запомнете дека разновидноста на храната и откривањето на различни видови храна може да биде забавно, но и хранливо.

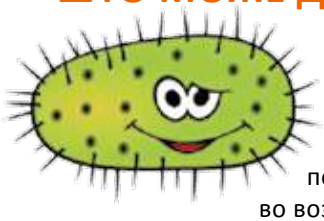
БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА

Многу нешта научивме околу придобивките од консумирање урамнотежена исхрана, но исто така важно е храната што ја купуваме и готвиме да биде безбедна за јадење. Во овој дел ќе научиме сè за безбедноста на храната и што сè можеме да сториме и да внимаваме храната што ја јадеме да е безбедна. Најголем број заболувања од контаминирана или расипана храна можат да се избегнат ако со храната се ракува, приготвува и чува на соодветен начин, но и ако се следат основните принципи за чистота и хигиена.

Постарите лица, најмладите или оние коишто веќе се болни, почесто се разболуваат. Децата под пет годишна возраст се под посебен ризик, а секоја година пак 125 000 деца умираат од болести што се пренесуваат преку храната (Извор: Проценки на глобалниот товар од болести што се пренесуваат преку храна, СЗО 2015 г.) Типот на болест може да варира од дијареја до различни малигни заболувања. Можеме веднаш да се разболиме, или по неколку дена да развиеме симптоми (како на пр. повраќање, болки во стомакот и зголемена телесна температура). На одреден број сериозни болести што се пренесуваат преку храна (на пр. малигни заболувања), им требаат неколку години за да се развијат во организмот.

Затоа, безбедноста на храната треба постојано да ја имаме на ум. Сега ќе ги разгледаме нештата од кои можеме да се разболиме.

ШТО МОЖЕ ДА НѢ РАЗБОЛИ



Постојат голем број **микроорганизми** и хемиски супстанци од кои можеме да се разболиме. Во овој дел даваме неколку примери. **Микроорганизмите** постојат насекаде околу нас – во луѓето, во воздухот, водата и почвата, како и на растенијата и животните. **Бактериите**, вирусите, квасците, мувлите и **паразитите** се **микроорганизми**. Постојат три различни видови **микроорганизми**: оние што се добри, оние што се лоши и оние што се опасни. Добрите **микроорганизми** се корисни, на пр. за да се направи сирење или јогурт, или пак за лекови (на пр. пеницилин), а тие исто така помагаат во варењето на храната во цревата. Лошите **микроорганизми** или оние што предизвикуваат скапување, обично не им штетат на луѓето, но ја расипуваат храната и потоа таа почнува лошо да мириса, да има лош вкус и одвратно да изгледа. Опасните **микроорганизми** им штетат и ги разболуваат луѓето, па дури и можат да бидат смртоносни. Тие се нарекуваат „**патогени**“. Најголем број микроорганизми не ѝ го менуваат изгледот на храната.

Микроорганизмите се развиваат преку размножување. За да се размножуваат потребна им е храна, вода, време и топлина. Еден пример за **микроорганизам** од **патогена** **бактерија** од која може да се разболиме е *Салмонелата (Salmonella)*. Таа во нашиот организам се пренесува ако јадеме сирова или недоволно зготвена (термички обработена) храна од типот на јајца или производи од јајца, месо (особено живина) или сирово овошје и зеленчук, кои биле контаминирани во текот на нивното одгледување. Е. коли (*Ешерихија коли- Escherichia coli*) е друг вид **бактериски** **микроорганизам** што може да навлезе во храна од типот на говедско месо и зеленчук. *Кампилобактер (Campylobacter)* пак е **патоген** кај човекот и другите животни, а во најново време е идентификуван како главен причинител на **болест што се пренесуваат преку храна** во многу од развиените земји.

Злобни вируси

Вирусите се причинители на зарази, а тие се размножуваат само кога живеат во клетките и другите **организми**. Дури и пред да почувствувате дека сте болни, вирусот веќе може да го пренесете на храната и да го раширите на други луѓе. Многу **вируси што се пренесуваат преку храна** (на пр. ротавирусот и норовирусот) предизвикуваат дијареја (исто како и многу **бактерии** што се пренесуваат преку храна), но некои вируси предизвикуваат посериозни болести (на пр. хепатит предизвикан од вирусот хепатитис).

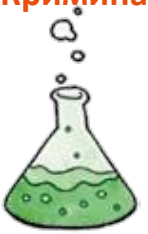
Здодевни паразити

Паразитите имаат различни големини и тоа од најмалите едноклеточни **организми**, сè до црвите коишто се видливи со голо око, а се хранат од други **организми**. Паразитите може да се пренесат од животно на човек, од човек на човек или пак од човек на животно, а истите можат да се пронајдат во видови храна како недоволно зготвена риба или месо, како и сирово овошје и зеленчук што било загадено (**контаминирано**) од страна на човеков или животински измет. На пр. токсоплазмата може да предизвика сериозна болест кај новороденчињата (како и намален ментален развој) и главно потекнува од **контаминиран** измет од мачка, а од друга страна пак тенијата може да потекнува од свинското месо од прасиња што се одгледувани во лоши услови.

Озлогласени габи

Некои габи се добри за човекот, на пр. различните видови печурки што ги јадеме, но други пак произведуваат токсини наречени микотоксини. Еден од најважните микотоксини е афлатоксинот, којшто се содава во габата аспергилус (Aspergillus) што расте на житариците и другите видови храна кои несоодветно се чуваат. Афлатоксинот предизвикува рак на црниот дроб кај значителен број луѓе, особено во **земјите во развој** каде што има лоша инфраструктура.

Криминални хемикалии



Нашата храна содржи голем број хемикалии, а некои од нив намерно се додаваат поради посебни причини, на пр. **во конзервансите** што ја чуваат храната да биде свежа и безбедна; или пак остатоците од **пестицидите** и ветеринарните лекови што се користат за здравјето на животните, или за производство на храна или кај земјоделските производи за да спречат појава на штетници. Главно, ваквите хемикалии, кога се користат соодветно, не го загрозуваат човековото здравје. Но, има други хемикалии што можат да завршат во храната преку нашето опкружување, како на пр. тешки метали што се јавуваат во почвата (арсеник, кадмиум) или во водата (арсеник, жива) што сериозно можат да влијаат врз човековото здравје, ако се присутни над дозволените и безбедните нивоа. Други хемикалии пак можат да се формираат преку преработка на храната во процесот на печење или пржење (на пр. акриламид во кафето, чипсот), а може да се создадат и од мувла или расипана храна, како афлатоксините кои се мошне силни состојки што предизвикуваат рак. Производството и преработката на храната мора строго да се контролираат за да се избегнат небезбедни нивоа на вакви **загадувачи** на животната средина и на преработувачките капацитети.

ЧИНГ МАН АУ, 17 Г. ОД ХОНГКОНГ

НЕКОЛКУ ДОБРИ МИКРООРГАНИЗМИ

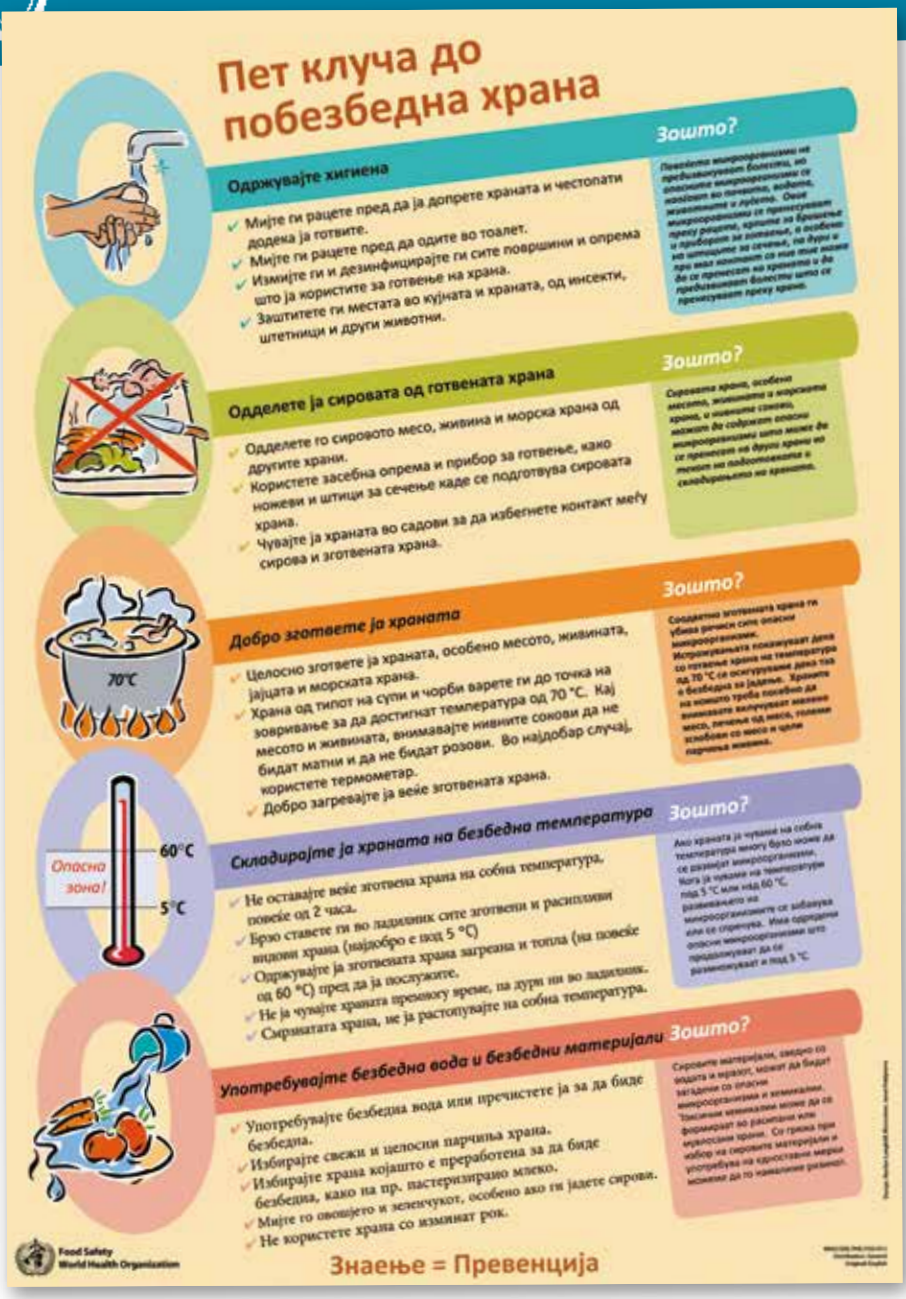
БУБАЧКИ-ПРИЈАТЕЛКИ: СИТЕ БУБАЧКИ НЕ СЕ ЛОШИ – ДА ГИ ЗАПОЗНАЕМЕ ДОБРИТЕ

Сите **микроорганизми** не се лоши, всушност од нив зависиме во најголем дел кога произведуваме храна. Сега е веќе познато дека добрите **микроорганизми** во цревата (што главно потекнуваат од храната) имаат големо влијание врз соодветното варење на храната и здравјето. Сега ќе разгледаме неколку примери кога **микроорганизмите** се користат за производство на храна.

* **Јогурт, сирење, пробиотски пијалаци:** Различни култури на **бактерии** и **габи** се користат за ферментација на млекото, за да го видоизменат во јогурт, сирење и другите производи. Во текот на растењето на културата во млекото, таа ја трансформира шеќерната лактоза во лактална киселина, преку која културата го дава правилното ниво на киселост, што служи за згуснување на течноста.
* **Печење:** квасецот се користи како материја за подигање на тестото при подготовка на неколку видови храна што се печат, како што е лебот. Обичниот квасец се храни со шеќерот што е присутен во тестото за леб и создава гас **јаглерод диоксид**. Овој процес создава меури во самото тесто и предизвикува ширење на тестото.
* **Сос од соја:** сосот од соја се прави со мешање на соја и други житарици со мувла – или *Aspergillus oryzae* или *Aspergillus sojae* – и квасец.
* **Конзервирани месни производи:** стартер културите за месо се користат за правење сушени, ферментирани производи од типот на чајни колбаси, кулен и сушен врат. Лакто **бактериите** го развиваат вкусот и бојата кај овие производи. Исто така, постојат различни сорти мувла што се користат да созрее површината на преработената храна.
* **Вино:** квасците се одговорни за процесот на ферментација при што се создава алкохолот во виното. Но, лакто **бактериите** исто така имаат важна улога во овој процес, бидејќи ја трансформираат нестабилната јаболкова киселина, која природно се јавува во виното, во стабилна лакто киселина.

Бидејќи дознавме што нѐ разболува, сега ајде да ги погледнеме петте едноставни пораки што ќе им помогнат на потрошувачите да се подготват како безбедно да ракуваат со храната. СЗО подготви Пет клуча за побезбедна храна со цел сите во светот да се информираат за основните начела за спречување **болести што се пренесуваат преку храната**. Проследете го ова анимирано видео на англиски јазик: **www.youtube.com/watch?v=ONkKy68HEIM#t=10**.
Ова видео е исто така достапно и на неколку други јазици на следниов линк: **www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en**

Five Keys to Safer Food animated movie, © WHO 2015.



ПОСТЕРОТ НА СЗО ПЕТ ЧЕКОРИ ДО ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА е достапен на 90 јазици тука: **www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en** © WHO 2015

ПЕТ ЧЕКОРИ ДО ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА

1.ОДРЖУВАЈТЕ ХИГИЕНА

Посебно е важно да си ги миете рацете, да ги миете кујнските површини и кујнската опрема со чиста, топла вода, со средство (сапун) за чистење, пред да ракувате со храната. Тоа на **микроорганизмите** ќе им создаде неповолни услови да се размножуваат, па така ќе им го ограничите развојот.

Миење раце

Пред да започнете со готвење, внимателно измијте си ги рацете, за да ви бидат чисти и со нив да не ја **контаминирате** храната. Исто така треба да си ги миете рацете кога ќе завршите со работата со еден прехранбен производ (состојка) и кога планирате да ракувате со друг. Запомнете кога ги миете рацете и кујнскиот прибор, дека треба да употребувате топла вода и многу сапун. Оваа едноставна постапка ќе ви помогне да избегнете голем број **микроорганизми** и хемиски производи, со што ќе го намалите ризикот од пренос на одредени **болести што се пренесуваат преку храна**. Се разбира дека исто така рацете секогаш треба да ги миете пред да јадете. За повеќе информации околу миење раце, видете на стр. 41.

Чисто опкружување

Опкружувањето во домот мора да го одржувате чисто! Важно е сметот да го чувате покриен со капак во канта и редовно да го празните за да не привлекувате инсекти, глодари (глувци, стаорци, итн.) или други животни (тие самите ги расипуваат прехранбените производи, а исто така се носители на **заразни болести**). Полиците и површините во кујната и бањата, како и површините и предметите што редовно ги допираат различни луѓе, исто така треба редовно да се дезинфицираат со цел да се спречи размножувањето на **микроорганизмите**.

Друг вид препораки за добра пракса се следниве:

* Употребувајте безбедна вода кога подготвувате или готвите храна.
* Одржувајте ја кујната чиста. Употребувајте чиста, топла вода со многу сапун за редовно чистење на сите кујнски површини.
* Избегнувајте да пиете, пушите и јадете додека подготвувате или готвите храна.
* Избегнувајте да кивате или да кашлате врз храната и да ја чешате и допирате главата или телото.
* Одржувајте ги чисти сите површини за подготовка на храната и кујнскиот прибор. Подготвувајте ја храната на чиста површина како што е штицата за сечкање.
* Складирајте ги садовите и приборот на чисто место, заштитено од муви и од прашина.
* Покривајте ги сите храни за да не ги лазат муви, да не се изложени на прашина и нечистотија.
* Употребувајте чисти, внимателно измиени садови и прибор за јадење при складирање, послужување и јадење на храната.
* Измијте ги тенџерињата, тавите, садовите, штиците за сечење и приборот за јадење (ножеви, лажици, вилушки) со топла вода со детергент за садови или пак измијте ги во машина за садови. Со ова се намалува можноста од остатоците од храната да се размножат **микроорганизми** што можат храната да ја **контаминираат**, следниот пат кога ќе ги користите садовите.

2. ОДДЕЛЕТЕ ЈА СИРОВАТА ОД ЗГОТВЕНАТА ХРАНА

Сировата храна, особено месото, живината и морската храна, како и нивните сокови, можат да содржат опасни **микроорганизми** што можат да се пренесат на други видови храна во текот на готвењето или складирањето. Затоа, мораме да бидеме многу внимателни како ракуваме со сировата и зготвената храна. Клучни работи што треба да ги запомниме се:

* Да ги одделиме месото, живината и морската храна од останатите видови храна – ова исто така важи и додека пазариме, ја складираме, подготвуваме и готвиме храната.
* Да употребуваме посебен прибор и опрема од типот на ножеви и штици за сечење на храната, кога ракуваме со сирова храна, на пр. црвен прибор за месо, зелен за зеленчук, бел за леб, итн.
* Да ја складираме храната во садови (контејнери) при што ќе избегнуваме контакт меѓу сировата и зготвената храна.

3. ДОБРО ЗГОТВЕТЕ ЈА ХРАНАТА

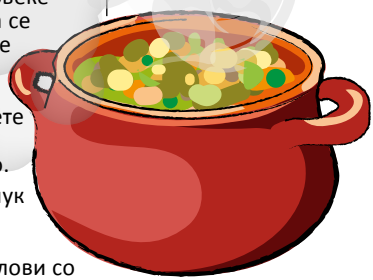
Соодветната термичка обработка на храната ги убива речиси сите **патогени**. Истражувањата покажуваат дека ако термички се обработи храната на 70 °C, тогаш со сигурност е безбедна за **консумирање**. Видовите на храна на кои треба посебно да внимаваме се меленото месо, ролованите печени јадења, големи зглобови и целите парчиња живина. Тука клучни нешта на кои треба да се внимава се:

* Целосно згответе ја храната, особено месото, живината, јајцата и морската храна.
* Храна од типот на супи и чорби варете ги до точка на зовривање за да достигнат температура од 70 °C – ова е доволно висока температура за да се убијат сите микроорганизми. Кај месото и живината, внимавајте нивните сокови да не бидат матни и да не бидат розови. Во најдобар случај, користете термометар.
* Добро загревајте ја веќе зготвената храна.

Важно е храната да се готви на соодветната температура и соодветно време, со цел да се убијат сите **микроорганизми**.

Совети како се готви зеленчук

	Оние што лесно се лупат	*Оние што тешко се сечкаат*	*Не ги гответе*
Видови зеленчук	Брокула Зелка Карфиол Чери домати Модар патлиџан Анасон Лук Боранија Кромид Грашок Пиперки Спанаќ Тиквички Домати	Артичоки Цвекло Маниока Морков Пашканат Компир Тиква Рабарбара Шведска трупка Сладок компир Трупка Тиква (зимска) Јам - сладок компир (Yam)	Авокадо Краставица Марула Ротквичка Кељ
Најдобар пристап при готвење	• На скара • На пареа • Пропржено (брзо) • Во микробранова печка • Некои може да се варат • Некои можат сирови да се јадат	• Во рерна • Во рерна под притисок • Во микробранова печка • Варени • Некои може тенко да се сечкаат и брзо да се пропржат • Некои може да се јадат сирови	• Како салата • Сечени на тенки парчиња • Откинати на мали парчиња
Препораки за готвење	• На различни видови зеленчук им треба различно време за да се зготват, во зависност од топлината и како реагираат на неа. Затоа, најдобар начин да видиме дали се готови е од време на време да пробаме по некое парче од зеленчукот.		• Многу се вкусни со сос за салата и сос за макање
	• Ваквите видови зеленчук многу побргу се готват, па малку згответе ги да бидат крцкави и ровки кога ќе ги гризнете (сетете се на боранијата или брокулата кога крцкаат, наместо да се меки). • Ако ги преварите ќе станат кашести и помалку вкусни.	• На ваквиот зеленчук му треба повеќе време за да се зготви, но ќе знаете кога е готов ако лесно можете да зариете нож во него. • Овој зеленчук може да го сечкате на еднакви делови со цел побрзо да се зготви.	

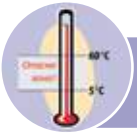


Извор: **https://foodandhealth.com/easier-way-to-cook-vegetables-2/?printPost=1**

Совети како се готви месо

Што треба да сториме кога приготвуваме месо?	• Секогаш и веднаш фрлете ја амбалажата/пакувањето во канта за смет и целосно исчистете ги сите површини со кои месото било во контакт.
Кои видови месо мора добро да се зготват?	• Сите сирови видови месо може да бидат преносители на опасни **микроорганизми**, а соодветната термичка обработка може да ги убие речиси сите **патогени**. Истражувањата покажуваат дека ако храната ја готвиме на температура од 70 °C, тогаш може безбедно да ја консумираме. Видови месо на кои треба посебно да внимаваме се меленото месо, ролованото печено месо, големите месни членови (зглобови , колена или удина) и целосни парчиња живино месо. • Супите и чорбите варете ги до минимум 70 °C или до точка на вриење со цел месото правилно да се зготви. • Избегнувајте прекумерно пржење, печење на скара или во рерна бидејќи тогаш се создаваат токсични хемикалии.
Како да знаеме дека различните видови месо се добро зготвени?	• Кај месото и живината внимавајте соковите да бидат прозирни, а не розови. Најдобро е да користите термометар. • Сечете го месото со нож и внимавајте дали испарува (дали е жешко) низ целиот пресек.
Што треба да сториме откако месото е зготвено?	• Пред храната да ја послужите, одржувајте ја врела (на повеќе од 60 °C). • Зготвената храна не ја оставајте на собна температура повеќе од 2 часа.

Извор: СЗО (СЗО Пет чекори за безбедна храна) и **www.safefood.eu**



4. СКЛАДИРАЈТЕ ЈА ХРАНАТА НА БЕЗБЕДНА ТЕМПЕРАТУРА

Најголем број **микроорганизми** најдобро се размножуваат на температура од 5 °C до 60 °C, што најчесто се нарекува „опасна зона“! Затоа, кога храната стои на собна температура таа е во „опасната зона“ и затоа **микроорганизмите** мошне брзо се размножуваат, што може да предизвика да се разболиме. Имајте предвид дека многу од овие **микроорганизми** создаваат токсини кои се отпорни на топлина, па дури и кога правилно ја готвите или ја загревате храната, подоцна ако дозволите да се размножат, сепак ќе се разболите бидејќи токсините сè уште ќе бидат присутни во храната. Затоа, храната треба да се остава што пократко на температури во опасната зона, а потоа бргу да се **консумира**. Другиот дел од времето таа треба да се складира под 5 °C или над 60 °C. Затоа, храната треба да се чува разладена (на температури под 5 °C) за да се ограничи развојот на **микроорганизми** (дознајте повеќе кои производи мора да се чуваат во ладилник на стр. 112), како и правилно да се зготви (или повторно да се загрее) за да бидеме сигурни дека

штетните **микроорганизми** ќе бидат убиени. Внимавајте на фактот дека одредени штетни **микроорганизми** сè уште можат да опстојат под 5 °C (затоа храната не може да се чува во ладилник засекогаш).

Клучни заклучоци во овој дел се следниве:

* Не оставајте зготвена храна на собна температура, повеќе од 2 часа.
* Најбргу што можете, разладете ја сета зготвена и расиплива храна (најдобро под 5 °C).
* Одржувајте ја зготвената храна загреана и топла (на повеќе од 60 °C) пред да ја послужите.
* Не ја чувајте храната премногу време, па дури ни во ладилник.
* Смрзнатата храна, не ја растопувајте на собна температура.

Безбедно складирање

Правилното складирање на храната во домот може да биде гаранција за вашето здравје, но и да го оневозможи расипувањето и непотребното фрлање на храната. Од една страна, потребни се различни пристапи за чување на различните видови храна, меѓутоа сета храна мора да се чува така што ќе биде чиста и без **контаминација** од штетни хемикалии, **микроорганизми**, глодари или инсекти.

Правила за разладување на храната

Како што знаеме, на микроорганизмите им е потребна храна, вода, топлина и време за да се размножат. Најважно за храната да биде безбедна бргу и правилно да ја складираме во ладилник, особено на топло време. Свежите, расипливи видови храна, како што е млекото и млечните производи, сировото месо и јајцата, секогаш треба да ги чуваме во ладилник или пак на студено место. Од особена важност е сировото месо и рибата да складираат во ладилник набргу откако сме ги купиле. Секогаш внимавајте и проверувајте го рокот на употреба. Внимавајте, ако не сте во можност производите да ги ставите во ладилник, купувајте го само она што ќе го консумирате тој ден; така постои помала шанса храната да ви се расипе.

КАКО ДА ГИ ЧУВАТЕ ПРОИЗВОДИТЕ ВО ЛАДИЛНИКОТ

Различните видови храна се чуваат на различен начин, дури и во студената атмосфера во ладилникот! Исто така постојат и неколку безбедносни аспекти на кои треба да внимавате. На пр. сировото месо треба да биде смоткано или да се чува во запечатен сад на дното на ладилникот, за да се оневозможи течностите од него да протечат врз другите производи и да ги **контаминираат**, што може да предизвика болест кај луѓето што го користат ладилникот.

Смрзнување

Смрзнувањето на храната е уште еден начин како таа да се чува дома, но и за контрола на контаминацијата. Кога се смрзнува храната, таа го задржува вкусот, текстурата и хранливата вредност подобро од кој и да било друг начин на конзервација. Но, важно е да знаете дека со смрзнување на храната, само привремено се спречува размножувањето на микроорганизмите, а тие всушност не се убиваат. Факт е дека одредени микроорганизми можат и понатаму да продолжат да се развиваат во услови на температура под нула °C, колку и да е тоа бавно. Па така, ако храната сте ја смрзнале додека била **контаминирана**, сепак таа ќе содржи штетни **микроорганизми** откако ќе ја одмрзнете.

Одмрзнување смрзната храна

Постојат три безбедни начини како да ја одмрзнете храната:

* Во ладилникот (едноставно оставете го смрзнатиот производ и причекајте додека се одмрзне);
* Во студена вода (потопете го производот – водата треба да ја менувате секои 30 минути за да го забрзате процесот на одмрзнување);
* Во микробранова печка (поставете ја печката на „одмрзнување“).

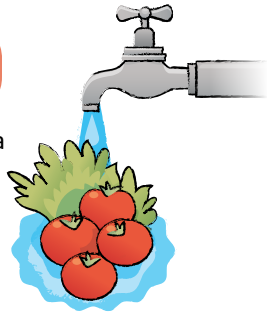
Храната, не треба повторно да ја смрзнувате ако веќе сте ја одмрзнале, зашто откако ќе биде изложена на собна температура, **микроорганизмите** во неа имаат можност да се разбудат и да почнат да се размножуваат и тоа во голем број. Ако повторно ја смрзнете и повторно ја одмрзнете, ја изложувате на уште поголемо размножување на **микроорганизми** и на многу поголем ризик од **контаминација**.

Складирање во креденец

Се разбира дека целата храна не мора да стои во ладилникот или замрзнувачот! Сувите, нерасипливи видови храна како што се житариците, тестенините, оризот и мешунките (гравот или леќата) треба да се чуваат на суво, чисто место, каде што нема инсекти, глодари или други животни. Откако ќе ги отворите, по можност чувајте ги во садови што не пропуштаат воздух или

пак цврсто повторно затворете го оригиналното пакување (ова ги отстранува кислородот и влагата што на микроорганизмите им се потребни да преживеат, па така ќе го забавите нејзиното расипување, но и ќе ги спречите инсектите да влезат во храната). Лебот може да се чува во шкафче за леб или пак добро да го се покрие за да не му се загуби влагата).

5. УПОТРЕБУВАЈТЕ БЕЗБЕДНА ВОДА И БЕЗБЕДНИ МАТЕРИЈАЛИ



Овој петти клуч е мошне важен – тој се занимава со тоа како внимателно и безбедно да избираме храна кога пазаруваме и како да користиме други безбедни материјали (како вода и мраз). Кај оштетени и мувлосани прехранбени производи може да се формираат опасни **микроорганизми** и отровни хемикалии. Таквиот ризик може да се намали со внимателен избор на сировите материјали и преку едноставни мерки како што се миење и лупење на храната. Најбитни точки што треба да се запомнат, се следниве:

- Употребувајте безбедна вода или пречистете ја за да биде безбедна.
- Избирајте свежи и целосни парчиња храна.
- Избирајте храна којашто е преработена за да биде безбедна, како на пр. **пастеризирано** млеко.
- Целосно мијте го овошјето и зеленчукот со чиста вода, особено ако ги јадете сирови.
- Не користете храна со изминат рок на употреба и не јадете ништо што мириса чудно, има чудна боја или за кое се сомневате дека е расипано.

Исфрлете ги оние видови храна што се мувлосани, скапани или што имаат необична боја или чуден мирис, но внимавајте на фактот дека многу од штетните микроорганизми во храната се без вкус и без мирис.

Ако целата храна што сте ја зготвиле не успеете да ја изедете, тогаш можете да ја складирате во ладилникот и да ја изедете подоцна, но внимавајте на следново:

* Ставете ги остатоците од неизедената храна во затворен сад или покријте ја со фолија за храна за да ја заштитите од **контаминација** со **микроорганизми**.
* Означете го садот со остатоците со датум, за да знаете колку се стари ако се одлучите да ги употребите.
* Складирајте ги остатоците од храната во предниот дел од ладилникот – така ќе ги забележите попрво од останата храна и ќе се потсетите дека се таму и дека треба да се изедат!
* Ако остатоците од храната повторно ги загревате, внимавајте целосно да ги загреете за да ги отстраните можните **микроорганизми**.

Ако веќе морате да фрлите некоја храна откако се расипала, пазете да ја одложите на внимателен и одговорен начин. Отпадоците чувајте ги во канта со капак, а кантата често празнете ја.

ТРЕБА ДА ВНИМАВАТЕ НА СЛЕДНИВЕ ДОБРИ УСЛОВИ ВО ПРОДАВНИЦИТЕ:

* Продавницата, просторот и околината се чисти и немаат смет.
* Храната не се чува на подот и истата е заштитена од прашина, птици, штетници и инсекти, итн.
* Храната се чува во кутии или садови што не пропуштаат воздух, покриени се и заштитени од влага, инсекти, глодари и други штетници.
* Различните видови храна, како на пр. јајцата, месото, рибата и зеленчукот се чуваат одделно.
* Храната се чува на соодветни температури; топлите јадења се чуваат топли, а храната што треба да се разладува се чува на доволно студена температура.
* Смрзната храна се чува смрзната, но внимавајте на знаци (на пр. менување на бојата, кристали од мраз) дали веќе претходно била одмрзната и повторно смрзната.
* Прехранбените производи (храната) се чуваат одделно од непрехранбените прозиводи (како што се на пр. производите за чистење).
* Храната со изминат рок или онаа што е расипана, бргу се отстранува.
* Лицата што ракуваат со храната и готвачите имаат пристап до место и средства за миење раце (чиста вода и сапун) и користат ракавици кога ракуваат со храната.
* Пакувањата не смеат да бидат скинати или дупнати.
* **Не смее да постојат знаци на прашина, мувла или влага на ниту едно пакување со храна.**

КАКО ДА ПРЕПОЗНАЕМЕ РАСИПАНА ХРАНА ИЛИ ХРАНА СО ЛОШ КВАЛИТЕТ:

Внимавајте: Ова е општо упатство кое може да ви помогне при изборот на храната. Но, бидете внимателни бидејќи, иако храната можеби добро ви изгледа, таа сепак може да содржи штетни **микроорганизми** што не можете да ги видите. Затоа, следете ги и претходните совети за тоа како да ја складирате храната.

- **Житарици и друга сува храна.** Во производот има присуство на инсекти, земја, камења или други предмети. Производот е мокар, влажен или има точки во боја или мувла. Изменет изглед на производот, како на пр. грутки во брашното или брчки на мешунките. Вреќите или пакетите се отворени, искинати или оштетени. Кај пакувани производи, изминат е рокот на употреба.
- **Кореноплодови.** Производот е мек, не е цврст, или има израснато никулци. Има гребаници, скапани места или други знаци на оштетување или расипување.
- **Зеленчук и овошје.** Се гледаат знаци на мекост или овенатост, меки места, скапани места или друг вид места што се оштетени.
- **Месо и живина.** Лошо мириса или има чудна боја. Кај месото, џигерот и други органи: има многу јак мирис и невообичаена боја.
- **Риба.** Лошо мириса. Меко месо, наместо цврсто. Очите се со заматен поглед; суви, отапени и лабави крлушки, шкрги или перки.
- **Млеко и млечни производи.** Производот лошо мириса или пак бил изложен на нечистотија, муви или други инсекти . Оние производи што мора да се разладуваат или да се чуваат на студена температура, ако не се чувале на доволно студено можеби се расипани. Кај пакуваните производи, одминат е рокот на употреба.
- **Конзервирана храна.** Конзервата е набабрена, испакната, искривена, ‘рѓосана или има други знаци на оштетување, внатре или надвор. Храната истекла од конзервата. Кога конзервата ќе ја отворите, храната лошо изгледа и лошо мириса. Датумот на рокот за употреба е одминат.

Извор: ФАО, Добра исхрана за добро здравје, Лекции по исхрана и здрави режими на исхрана, 2013.

Суровини: како да се купува храна што е безбедна

За да бидете сигурни дека купувате храна што е безбедна и хранлива, при купувањето внимавајте на безбедносните прашања. Внимавајте да купувате од квалитетни продавници, пазари и продавачи на храна. Внимавајте дали продавницата, препродавачот или околината каде што се продава храната се одржуваат и дали се чисти. Личната **хигиена** на продавачите е многу важна; нивната облека и раце треба да им се чисти и измиени/испрани (на таков начин ќе пренесуваат помалку **микроорганизми**). Еден друг знак на кој треба да внимавате е тоа дали продавницата ја посетуваат поголем број потрошувачи. Пред да ја купите храната, разгледајте ја, проверете колку е свежа, како изгледа, нејзината разновидност, квалитет и цена. Проверете дали храната се чува на безбедни температури и дали сировите видови храна се одделени од зготвените.

Истражете повеќе:

- СЗО 5 Чекори до побезбедна храна:
  www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html
- СЗО Факти за безбедноста на храната:
  www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/en
- ФАО Безбедност на храната:
  www.fao.org/food/food-safety-quality/home-page/en
- Агенција за храна и лекови на САД, Безбедност на храна и информации за исхрана за деца и тинејџери:
  www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm2006971.htm
- Безбедност на храна на Кидс Хелт:
  www.kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/food_safety.html
- Брзи методи за чување на храната:
  www.thinkeatsave.org/index.php/be-informed/traditional-and-indigenous-food-preservation-methods

ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО– ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА

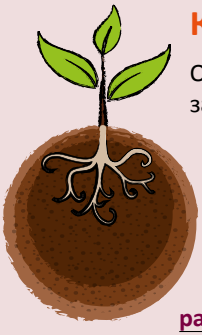
Во деловите Б и В видовме какви ефекти има храната врз нашите тела и здравјето. Но, дали сфативте дека личниот избор на храна влијае и врз животната средина и врз другите луѓе? Производството, транспортот, обработката, складирањето, продажбата и подготовката на храна, како процеси користат многу **природни ресурси** (како што се земјиште, вода и **хранливи материи**) и енергија, а во нив се вклучени и голем број луѓе. Како храната се произведува и како пристигнува на нашата чинија, има голем удел во тоа какво влијание таа храна има врз животната средина, како и врз поединците во заедниците што се вклучени во нејзиното производство. Избирањето храна од ограничени ресурси или од неодржливи производствени системи, како кога јадеме одредени видови диви риби, може да предизвика изумирање на животинските видови и уништување на природните живеалишта. Освен тоа, во моментов буквално трошиме во неповрат огромни количини енергија и ресурси при производството на храна, бидејќи на глобално ниво секоја година една третина од целокупната произведена храна се губи или залудно се фрла. Иако не е толку едноставно, ама оваа количина може да ги нахрани гладните луѓе кои бројат 850 милиони . Во овој дел ќе дискутираме како храната влијае врз светот околу нас и каков **одржлив** избор на храна треба правиме за да ги намалиме овие влијанија. Да почнеме! Прво да видиме кои се главните причини заради кои производството на храна има толку големо влијание.

ЗАПОМНЕТЕ, НА КРАЈОТ ПРОИЗВОДИТЕЛИТЕ И ПРОДАВАЧИТЕ НА ХРАНА СЕ ВОДАТ СПОРЕД НАШИОТ ИЗБОР КАКО ПОТРОШУВАЧИ,

ПА ТАКА СЕКОЈ ОД НАС МОЖЕ ДА НАПРАВИ ПРОМЕНА!

КАКО НАШИТЕ НАВИКИ ВО ОДНОС НА ИСХРАНАТА ВЛИЈААТ ВРЗ ЖИВОТНАТА СРЕДИНА?

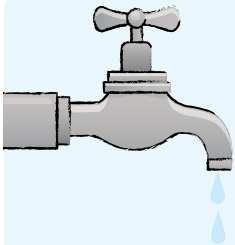
Како што ќе продолжи да расте населението од 7 до 9 милијарди до 2050 година, а изборот и навиките во исхраната се менуваат, се проценува дека светската побарувачка на храна ќе се зголеми за 60 отсто. Меѓутоа, веќе голем број од нашите системи за производство на храна се неодржливи – да видиме зошто.



Користење земјиште

Околу 30 отсто од површината на Земјата веќе се користи за одгледување земјоделски култури и животни. Честопати неодржливите земјоделски пракси причинуваат почвена ерозија и загуба на **хранливите материи** во почвата. Кога земјиштето ќе стане неупотребливо, земјоделците мора да се преселат на друга локација, при што често предизвикуваат расчистување на природната вегетација (како шумите на пример) и губење на **биолошката разноликост**. Зголемување на производството на полиња што веќе се обработуваат може да се постигне, но ако не се направи правилно, може да влијае врз животната средина и да причини загадување на водите и загуба на **биодиверзитетот** во и околу полето. Какви, како и каде одгледуваме земјоделски култури и животни во голема мера влијае врз тоа колку земја ни е потребна, но и врз тоа колку сме ориентирани кон животната средина и колку сме **одржливи**.

За овие прашања прочитајте во **ПРЕДИЗВИКОТ ЗА ПОЧВИ.**



Потрошувачка на вода

Сите земјоделски культури што земјоделците ги одгледуваат – како пченица, ориз или овошје и зеленчук – бараат вода. Животните што ги одлгедуваме за производство на месо, јајца или млеко, мора да јадат растенија (за кои, како што знаете, веќе се **искористило** дадено количество вода за да пораснат) и самите да пијат вода. Само размислете, за едниот компир што го изедовте вчера за ручек потребни се 25 литри вода за да порасне. А за оние од вас што се љубители на хамбугер, знаете ли дека вашата омилена храна „испи“ 2400 литри вода додека се произведуваше? Изненадува тоа што за да се нахрани човечкото население, потребно е 1000 пати повеќе вода отколку за да се задоволи неговата жед! Сè на сè, растителниот и сточарскиот сектор користат 70 отсто од светските достапни извори на слатка вода.

За овие прашања прочитајте во **ПРЕДИЗИВИКОТ ЗА ВОДА**

Вода за храна

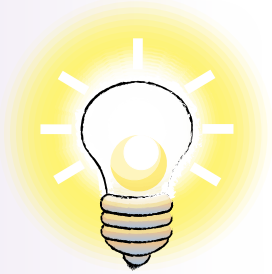
Храна	Вода што е потребна за производство (литри)
1 хамбургер	2400
1 чаша млеко	200
1 јајце	135
1 јаболко	70
1 парче леб	40
1 компир	25

Повеќе информации:

www.unwater.org/worldwaterday
www.fao.org/nr/water

Свестки ден на водата 2012
Координирано од:

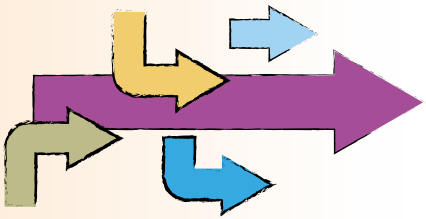
Потрошувачка на енергија



Околу 30 отсто од тековната глобална енергија се користи за производство, транспорт, обработка, складирање, продажба и подготовка на нашата храна. Тоа и не нè изненадува кога ќе размислиме дека енергијата е потребна за секој чекор во овој процес. За да се произведат земјоделски култури и да се одгледуваат риби и добиток, потребни се електрична енергија, гориво и механизација. Многу од растителните производствени системи денес користат азотни **ѓубрива**, за чие производство е потребен исклучително енергетски интензивен процес. Енергија **се троши** и за транспорт, складирање, обработка и дистрибуција на храната. Повеќе за овие прашања за енергијата и **одржливите** и неодржливите извори на енергија прочитајте во Предизвикот за енергија.

Дознајте повеќе за темава во **ПРЕДИЗВИКОТ ЗА ЕНЕРГИЈА**

Други потребни ресурси



За одгледување земјоделски култури и животни, потребни се и други суровински материјали: потребна е инфраструктура на фармата, ограда, **хранливи материи** за растенијата, хемикалии и лекови, како и механизација за жетва, преработка, пакување и транспорт до пазарите и продавниците. Што посложен е процесот на производство на храна, толку повеќе чекори се потребни таа да стаса во нашата чинија, како и повеќе енергија и ресурси што треба да се искористат за таа цел.

Загуба на биодиверзитетот

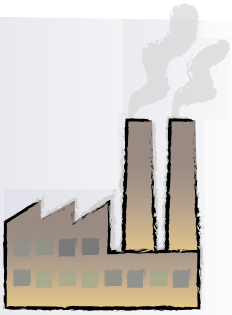
Индустриското производство на храна сè повеќе се потпира на сè помалку и помалку сорти земјоделски култури и раси на животни, а претпочита високо приносни монокултури наместо разнолики растителни и добиточни видови. ФАО проценува дека во текот на минатиот век загубена е 75 отсто од генетската разноликост на земјоделските култури. Таа загуба на растителните култури и животинските раси е опасна, бидејќи придонесува до поголема ранливост на понудата на храна поради епидемии на штетници и болести. Помалата разноликост на полињата значи и помала разноликост во нашата чинија. Ако не сме внимателни за тоа, во иднина нема да можеме да јадеме некои видови овошје и зеленчук. Размислете за сите различни сорти за кои знаеле нашите баби и дедовци, а денес не можеме да ги најдеме во супермаркет. Личниот избор на храна исто така може да придонесе кон губење на биолошката разноликост кај некои диви видови, бидејќи некои земјоделски системи влијаат врз природните живеалишта; на пример, сечењето шуми за да се одгледуваат земјоделски култури или добиток. Така, мошне значајно е нашата храна да доаѓа од **одржливи** извори.

Дознајте повеќе за темава во **ПРЕДИЗВИКОТ ЗА БИОДИВЕРЗИТЕТ**

ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Рибарството е централна гранка во заработката и **обезбеденоста со храна** на 200 милиони луѓе. Едно од десет лица на планетава зависи од риба како примарен извор на протеин. Но, две третини од светскиот рибен фонд или се ловат до крајна граница или прекумерно се ловат. ФАО проценува дека преку 70 отсто од популацијата риби целосно е искористена, прекумерно се користи или пак е во кризна состојба.

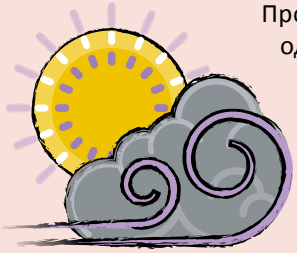
Загадување



Вештачките ѓубрива се основа за здрав раст, цутење, раѓање плодови и репродукција на сите растенија. Но, ако се користи премногу **вештачко ѓубриво**, или пак ако се користи неправилно, тоа всушност ѝ наштетува на нашата животна средина. Прекумерната употреба на **вештачко ѓубриво** во животната средина може да ги загади локалните подземни води, како и езерата и потоците, предизвикувајќи **еутрофикација** (види графикон). Загадувањето може да е предизвикано и од прекумерна употреба на **пестициди** и **хербициди** за да се убијат штетниците. Овие производи се мошне отровни и можат да ги оштетат почвите и водните текови, преку загадувањето што ќе трае многу години по нивната употреба.

Извор: YUNGA, Emily Donegan

Климатски промени



Промените во температурата и врнежите од дожд, како и сушите, веќе влијаат врз земјоделството, отежнувајќи го одгледувањето земјоделски култури и добиток во некои региони на светот. Но, производството и **потрошувачката** на храна исто така се важни извори на **стакленички гасови** што предизвикуваат **климатски промени**. Главните извори се **обесшумувањето** (при што се ослободува јаглерод), метанот од преживарите и од производството на ориз, употребата на **вештачки ѓубрива** и користењето енергија во секоја фаза на **синџирот на исхрана**. Сè на сè, 20 до 25 отсто од целокупните емисии на **стакленички гасови** потекнуваат од производството и **потрошувачката** на храна.

Дознајте повеќе за темава во **ПРЕДИЗВИКОТ ЗА КЛИМАТСКИ ПРОМЕНИ**

Загуба и фрлање храна

Како што веќе споменавме, околу една третина од храната што се произведува за човечка **употреба** се губи или се фрла на глобално ниво. Таа достигнува и до 1,3 милијарди тони на година! (*Извор*: ФАО). Веќе водиме борба за сите да се нахранат: во светот се проценува дека 850 милиони луѓе гладуваат (*Извор*: ФАО), а до 2050 г., населението ќе порасне за 30 отсто.

Кога храната се фрла или се губи, тоа значи дека големи количини ресурси и енергија што се искористиле за да се произведе залудно се потрошиле. Исто така загадувањето и емисиите на **стакленички гасови** што се испуштиле за да се произведе таквата храна биле залудни. Освен тоа, кога

храната се фрла, таа завршува на депониите и скапува, што предизвикува уште повеќе **стакленички гасови** (метан). Губитокот и фрлањето храна предизвикуваат недостаток на храна, повисоки цени, луѓе што гладуваат, а предизвикуваат и штета врз животната средина – лоши вести насекаде. Загубата на храна се должи на штетници и болести, климатски непогоди, лошо складирање и транспортен систем, а сето тоа особено влијае врз земјите во развој. Фрлањето храна од друга страна, значи и фрлање добра храна и тоа од различни причини (само зашто изгледа чудно). Во многу земји, голема количина храна се фрла во самите домови! Колку од храната што ја купувате завршува во канта?

(*Извор:* ФАО, 2012)

СОЦИЈАЛНО И ЕКОНОМСКО ВЛИЈАНИЕ

Одржливоста не се однесува само на влијанието на нашите дејства врз животната средина, туку и на социјалните и економските аспекти, а сите три се поврзани. Ако сакаме големи количини евтина храна, тоа значи дека луѓето што ја произведуваат не можат да се грижат за нејзиниот квалитет и за влијанието врз животната средина. Нашиот личен избор на храна исто така има значајно влијание врз животот на луѓето коишто произведуваат и продаваат храна. На пример, во многу земји земјоделството е едно од клучните извори на вработување за луѓето, но честопати нема минимални плати и производителите се борат да заработат повеќе од два долари на ден. Малите земјоделци често се мачат да добијат правична цена за својот производ и многу им е тешко да се издржуваат себе си и своите семејства. Иницијативите како **Фер трговија** (*Fair Trade*) на земјоделците и производителите им овозможуваат да добијат правична цена за своите производи, додека во исто време обезбедуваат следење на одредени стандарди, како забрана на детски труд и робови, гарантирање безбедна работна средина и заштита на животната средина. За **фер трговијата** повеќе прочитајте на стр. 138 и 215.

ДА СЕ ГРИЖИШ ЗА ХРАНАТА ЗНАЧИ И ДА СЕ ГРИЖИШ ЗА ЛУЃЕТО ШТО ЈА ПРОИЗВЕДУВААТ,

ЗА ДА МОЖАТ И ТИЕ ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА ПЛАНЕТАТА.

ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВА ИСХРАНА

Можеби мислите дека ништо не може да се направи во врска со проблемите што ги наведовме погоре во текстот. Се прашувате што можам јас да сторам? Всушност, **многу МОЖЕТЕ да сторите**! Ако сите направиме мали промени во начинот на кој купуваме, складираме, готвиме, јадеме и одлагаме храна и амбалажа, тогаш може да го намалиме своето влијание и влијанието на нашите системи за производство на храна. Освен тоа, нашиот избор како потрошувачи има моќ да испрати силна порака до земјоделците, производителите на храна, супермаркетите и другите што се вклучени во **синџирот на исхрана**: дека сакаме и ќе купуваме само храна што е произведена на **одржлив** и одговорен начин. На крајот, производителите и продавачите ќе продаваат само тоа што потрошувачите го купуваат. Ако секој се префрли на **хранлива** и **одржлива исхрана**, тогаш ќе се промени и начинот на кој се произведуваат работите.

ШТО Е ОДРЖЛИВА ИСХРАНА?

Општо кажано, **одржлива исхрана** е исхрана што има слабо влијание врз животната средина, придонесува кон обезбеденост со храна и хранливи материи ширум светот, како и кон здрав живот за сегашните и идните генерации. **Одржливите режими на исхрана** го штитат и почитуваат **биодиверзитетот** и **екосистемите**, а се културно прифатливи, економски правични кон производителите и потрошувачите, **соодветно** хранливи, безбедни и здрави. А исто така најефикасно ги користат можните природни и човечки ресурси. Одржливите режими на исхрана посебно обезбедуваат:

1. **Здравје и благосостојба: одржливите режими на исхрана** промовираат хранливо урамнотежена и безбедна исхрана и за организмот и за земјата.
2. **Животна средина, биодиверзитет и клима: одржливите режими на исхрана** се обидуваат да ги ограничат негативните влијанија преку ефикасно користење **природни ресурси** и почитување на **биодиверзитетот**.

3. **Правичност и фер трговија:** **одржливите режими на исхрана** се економски правични и кон производителите и кон потрошувачите.
4. **Обезбеденост и пристап до храна:** одржливата исхрана промовира обезбеденост и пристап до храна преку заложби за локално производство, а обезбедува и пристапност до храна.
5. **Културно наследство и вештини:** одржливата исхрана ги промовира системите на традиционално знаење кај производството на различни локални видови храна и земјоделски методи.
6. **Локална и сезонска храна:** да се купуваат локални и сезонски производи значи да се намалуваат влијанијата и транспортот, а да се обезбедува подобар квалитет на производите и да се зајакнува локалната економија.

Основи на одржливата исхрана

Сега, откако знаеме што е **одржлива исхрана**, да видиме всушност како да се префрлиме на таква **одржлива исхрана**.

Некои од фазите во **синџирот на производство на храна** се надвор од наша контрола, но како потрошувачи имаме моќ да избереме **поодржливи** опции!

Многумина од нас не разбираат дека едноставно тоа што избираме да јадеме и дали внимаваме како го готвиме и подготвуваме, има големо влијание врз нашата планета. Со други зборови, добро планирано мени и паметно пазарење, складирање и готвење, не само што ќе ги задоволи нашите потреби за храна, туку ќе придонесе во голема мера во заштитата на нашата планета. Подолу е даден водич со сите чекори.

ГОЛЕМИ СТАПКИ ИЛИ МАЛИ СТАПКИ?

Дали сте слушнале за поимот „**еколошки отпечаток**“? Се однесува на начинот на кој влијаеме врз животната средина преку своите секојдневни дејства; на пример, колку енергија и вода користиме, дали користиме автомобил или велосипед, дали користиме пластични потрошувачки ќеси или си носиме свои платнени, итн. Што помал отпечаток оставаме, толку помалку причинуваме штета во животната средина.

Нашиот избор на храна има голем удел во личниот **еколошки отпечаток**. Така со едноставни промени во навиките за исхрана, можеме да донесеме голема корист за нашата планета.

Добар начин да се намали личниот **еколошки отпечаток** е да се сетиме на „намалената употреба, повеќекратната употреба и рециклирањето“, кои се главните столбови на еколошки одговорно однесување:

* **Намалена употреба:** Обидете се да го намалите количеството работи што ги фрлате со тоа што ќе купувате помалку или пак ќе купувате нешта со минимално пакување или пак без пакување. Ако не фрлате храна, ќе се намали употребата на ресурси што се потребни за нејзино производство и ќе се намалат целокупните еколошки, економски и социјални влијанија поврзани со одлагањето и фрлањето храна.

* **Повеќекратна употреба:** Секогаш обидувајте се повторно да ги употребите нештата наместо да ги фрлите. Преупотребата генерално е покорисна од рециклирањето, оти **троши** помалку енергија и ресурси.

* **Рециклирање:** Рециклирање значи претворање на отпадот во нова материја или производ, како **компост** на пример. Дознајте кој врши рециклирање во вашиот регион и обидете се да го сортирате својот отпад и да рециклирате сè што може да се рециклира.

ОДРЖЛИВО КУПУВАЊЕ И НАБАВКА НА ХРАНА

Одржлив избор при купување

Кога пазарувате и избирате храна вршите огромно влијание. Размислете за следниве нешта.

Назад кон основите: nutritiously За да се јаде на **похранлив** и **поодржлив** начин, подобро е да се купува свежа храна и што помалку **преработена храна**. На пример, подобро изберете свежо овошје наместо засладени овошни сокови. Изберете свежи и интегрални состојки (со малку или без пакување) наместо готови пакувани оброци, несолени јаткасти плодови за ужинка наместо чипс, како и целозрнести житарки наместо рафинирано брашно. Како што видовме претходно, **нерафинираната** храна е подобра за здравјето бидејќи обезбедува повеќе **влакна**, **витамини** и **минерали**, а содржи и помалку додадена сол, шеќер, маснотии и конзерванси. Свежата храна е подобра и за планетата, бидејќи во процесот на нејзиното производство се користи помалку преработка и амбалажа. Исто така, забавно е самите да се ја подготвуваме храната, при што знаеме точно кои состојки сме ги употребиле, а може да биде е мошне повкусна. Помислете само на тазе печен леб – њам, њам!

Подобрете ја својата исхрана преку биодиверзитетот: Разновидната исхрана е добра и за нашето здравје и за природата. Со тоа што јадеме разновидна храна, ги зголемуваме шансите да ги добиеме сите **хранливи материи** што му се потребни на организмот. Ги охрабруваме земјоделците да произведуваат разновидни земјоделски култури и раси, а ги штитиме и генетските ресурси на растенијата и животните. Тие се суровински материјали на кои се потпираат локалните земјоделски заедници и научниците, во обидот да го подобрат квалитетот на храната и производството на храна.

Најверојатно поимот **биодиверзитет** сте го чуле во контекст на разновидноста на животот на Земјата, но дали сте размислиле каква улога игра кај нашата храна? Било да се тоа инсектите што ги оплодуваат растенијата, или микроскопските **бактерии** што се користат за да се прави сирење, различните раси добиток што се користеле во живеачката при сурови услови, или пак илјадниците сорти земјоделски култури што ја одржуваат **обезбеденоста со храна** ширум светот. **Биодиверзитетот** е вкусен исто така; забавно е да се откриваат и вкусуваат локалните и традиционалните сорти и храна, а во исто време да се видоизменува начинот на исхрана и да се придонесува кон заштита на достапните сорти храна со тоа што ќе се поддржат земјоделците што ги произведуваат.

Планирајте пред да пазарувате: Проверете во ладилникот и во креденците што сè имате, што треба да се употреби, а што треба да се купи. Почнете со внимателно планирање на своето мени. Што треба да се потроши? Како тоа да се зготви за да имаме **хранлив** и урамнотежен оброк? Како да се подготви на енергетски ефикасен начин? На пример, дали може да се зготви заедно со друга храна и така да се заштеди енергија и вода? Кои други состојки ни се потребни? Кои се еколошките и социјалните влијанија од состојките што сме ги избрале? Дали има други, **поодржливи** опции? Од сите овие прашања може да составите детален список за пазарување, што значи дека нема да треба да се враќате во продавница подоцна за да ги докупите состојките што сте ги заборавиле. Да се планира внимателно значи и дека нема залудно да ја потрошите храната, со тоа што ќе бидете организирани и ќе го купите само тоа што ќе го употребите.

Торби/ќеси за пазарување: Не заборавајте да понесете ќеси; платнените торби се поцврсти и полесни за носење, па нема потреба да купувате пластични ќеси во продавницата.

Планирајте ја рутата: Најверојатно имате слушнато за поимот **километри за храна**, што значи оддалеченоста од која доаѓа храната. Но, знаете дека кога ги пресметуваме вкупните количини енергија и емисии на **стакленички гасови** од транспортот на храна, половина од нив потекнуваат од потрошувачот што пазарува. Комерцијалниот превоз е на големо, често со брод или воз, а артиклите се целосно спакувани, додека пак ние одиме со автомобил да купиме само неколку артикли. Така ако го намалиме бројот на одење до продавница и го комбинираме со други задачи, сето тоа е добар начин да се намали количината на енергија што ја користиме. Откако ќе составиме список за пазарување, можеме и да процениме која е најефикасната рута да се земат производите, колку од сето тоа можеме пеш, или со јавен транспорт, или пак заедно со соседите и пријателите во ист автомобил.

Пазарувањето е забавно: Не треба да сметате дека пазарувањето е досадно или дека е губење време. Всушност тоа е одличен начин да се научи повеќе за храната што ни е достапна; од каде потекнува; кои се хранливите состојки што ги содржи; како да ја зготвиме. При пазарување може да ви текнат разни идеи како да ја видоизмените својата исхрана, со нови оброци и нови вкусови.

Совет: Избегнувате да пазарувате кога сте гладни. Сè изгледа повкусно кога стомакот ни е празен, а не мами да избереме многу производи што не се ни **хранливи**, или пак на крај само ќе се фрлат.

Количина на состојки: Добро е за вас да развиете чувство за правилна количина и не купувајте храна што нема да ја јадете. Запомнете дека кога се фрла, храната не само што неоправдано се губи, туку се губат и драгоцени ресурси како што се земјиштето, водата и енергијата. А секако, се губат и пари. Избегнувајте од штандовите да земате артикли само зашто добро изгледаат и внимателно изберете видови храна што се **хранливи** и за кои сте сигурни дека ќе ги изедете.

Внимавајте со попустите: Внимавајте со „специјалните попусти“ од типот две по цена за едно, или со мултипакувањата, итн., што ве тераат да купите повеќе храна отколку што ви треба. Можеби е поевтино во тежина, но на крајот чини повеќе – и за животната средина – ако храната залудно се фрли. Но, ако таквата храна има долг рок, како на пр. конзерви или шишиња, тогаш можеби е разумно да се купи и да се чува, ако сте сигурни дека ќе ја употребите пред да ѝ истече рокот.

Расипничка амбалажа: Амбалажата е неопходна за безбедноста на храната што ја јадеме, но, за да се произведе се користат многу енергија и ресурси, а причинува и големи количини отпад. Проверете ги кантите дома – колку од отпадот е амбалажа за пакување храна или отпад од кујната? Честопати, некои пакувања се користат само да се подобри изгледот на производот, а компанијата го произвела така бидејќи повеќе ќе се купува. Така, како потрошувачи многу влијаеме врз тоа како е спакуван производот, па, ако не е еколошки ориентиран, не го купувајте. На пример, треба да се избегнуваат производи што имаат слоеви и слоеви бескорисна амбалажа, или пакувања што не можат да се разделат

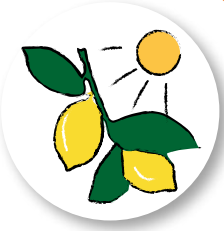
на компоненти (пластична фолии, картончиња, итн.) кои можат да се рециклираат. Избирајте храна со амбалажа што се рециклира, како на пр. стаклени шишиња и тегли. Купувајте храна на рефус: грав на мерење наместо конзерва грав; чај на мерење наместо ќесички со чај. Изберете непакувани овошје и зеленчук, наместо пакувани во пластични фолии, кутии, итн. Месото од месарница честопати има помалку амбалажа од месото во големите супермаркети. Зададете си предизвик и видете колку може да ја намалите количината на амбалажи во кантата за рециклирање или во кантата за отпад!

Одржливо складирање: Кога шетате низ локалниот маркет, размислете какви производи купувате и како се складирани. На пример, за домати во шише не е потребна енергија за складирање, односно сè додека не ги отворите нема потреба да ги ставате во ладилникот, но енергија е потребна за процесот кога се прават шишињата и кога се ставаат доматите во нив. Замрзнатата храна од друга страна, мора да се замрзне во фабриката, да се превезе замрзната, да се складира замрзната во продавницата, а потоа дома во замрзнувачот, па така се користи енергија за целиот процес. Треба што повеќе да се интересирате и да се информирате за тоа што го купувате, што сè било потребно тоа да се произведе и што сè треба да направите откако ќе го донесете дома.

Купувајте локална храна: Побарајте ја етикетата за земја на потекло. За транспорт се користи многу енергија и се произведуваат **стакленички гасови**. Но, имајте на ум дека во некои случаи поеколошки е да се увезе храна отколку да се произведе локално. На пример, за да се одгледуваат одредени сорти овошје во жешка клима и да се извезуваат се **троши** помалку енергија, отколку истите сорти да се одгледуваат во студена клима, каде што е потребно да се создаде

вистинска температура за да растат (како во стакленици/пластеници на пример). Затоа, купувајте локални сорти за кои не е потребен посебен третман во вашиот регион. На тој начин дознаваме од каде потекнуваат различни производи и што сè е потребно да се произведат. Кога се купуваат локални производи се потпомага и локалната економија!

Одете на локалниот зелен пазар: Ако имате локален зелен пазар, таму купувајте свежа, **хранлива** и локално произведена храна, при што ќе ги потпомогнете малите локални земјоделци. Повеќе ќе дознаете за тоа што го купувате и од каде потекнува, оти директно можете да ги прашате земјоделците секакви прашања за нивниот производ, а ќе добиете и добар совет за тоа како да го складирате или зготвите.



Одлучете се за органско и одржливо земјоделство: Купувајте храна што била произведена со **поодржливи** методи на производство. На пример, **органското земјоделство** за цел има да ги ограничи влијанијата врз животната средина, со тоа што не користи **пестициди**, **хербициди** и хемиски ѓубрива. Освен тоа, земјоделците користат различни методи, како одгледување и ротирање на различни земјоделски култури, додавање **органска материја** како **компост** или арско ѓубриво, сè со цел да се создаде и одржи здрава и плодна почва. **Органското земјоделство** опфаќа и одгледување добиток и живина, односно крави, пилиња, итн. Во тој случај, животните се ранат со храна без хормони и антибиотици, а на располагање им е и поширок простор за живот. Со изборот на **одржливо** произведена храна, даваме до знаење што претпочитаме како потрошувачи, што на долг рок ќе направи промена во праксата на производство на храна.

Фер трговија (Fair Trade): Иако повеќето време одлично е да јадеме локална и сезонска храна, од време на време може да се почестиме со нешто здраво и увезено, дури и ако не е произведено во нашиот регион. Во тој случај секогаш треба да бараме производи со знакот **Fair Trade** за да бидеме сигурни дека увезената храна е произведена на **одржлив** начин и дека земјоделците се третирани на правичен начин. Исто така некогаш е **поодржливо** да се увезат одредени видови храна, отколку да се произведат локално (Дајте пример? Дискутирајте во група).

Одгледувајте свои производи: На крајот, ако имате двор, балкон или пристап до заеднички простор кај зградата со дозвола да садите, размислете за тоа самите да си произведувате храна. Тоа е одличен начин да се добие свежа, здрава и локално произведена храна. Ем ќе заштедите пари за намирници, ем ќе го намалите своето влијание врз животната средина. Ако се придржувате кон **органски** методи, ќе го подобрите квалитетот на почвата, ќе придонесете кон целокупното здравје на **екосистемот** и ќе ја намалите потрошувачката на енергија за транспорт на производите. Освен тоа, додека садите, плевите, наводнувате и берете плодови всушност и вежбате. Кога самите ги одгледуваме производите за исхрана, се поврзуваме со нив и сфаќаме што е потребно за да пораснат.

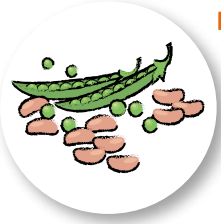
ДАЛИ ЗНАЕТЕ?

Во светот преку 2 милиони жители **јадат инсекти како извор на протеини!** Инсектите се наоѓаат насекаде, бргу се репродуцираат и имаат ниска стапка на влијание врз животната средина. На пример, на штурчињата им треба дванаесет пати помалку храна да произведат исто количество протеини како добитокот. Повеќе информации побарајте на: **www.fao.org/forestry/edibleinsects/en**

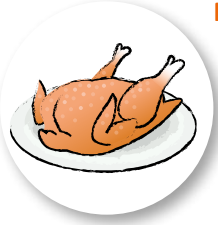
Избор на посебни групи храна

Бидејќи дознавме што е **одржлив** избор при пазарување, да видиме како да избираме од посебните групи храна.

Житни производи/зрна: Според претходната дискусија, не само што за здравјето интегралните житарки се подобри од рафинираните, туку нивното производство има помало влијание врз животната средина. Тоа доаѓа оттаму што при нивно производство не се користи толку преработка и пакување. Но, добро е и да размислиме какви разлики има кај различните видови житни растенија и производствен системи; на пример, ориз може да се одгледува и со „сува“ и со „мокра“ метода. Која според вас е **поодржлива**?



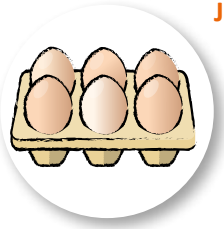
Мешунки: **Мешунките** (леќа, грав, наут) се одличен извор на протеини – поевтини и со помало влијание врз животната средина во споредба со животинските производи. Тие имаат и капацитет да го заробуваат јаглеродот од воздухот и да го пренесат во почвата, со што ја прават поплодна за следната земјоделска култура што ќе се посади.



Месо: Преработените месни производи и делови од црвено месо заменете ги со вкусни алтернативни производи. Месото и месните производи се најголемите земјоделски учесници во емисиите на **стакленичи гасови**, **обесшумувањето**, **деградацијата на земјиштето** и загубата на **биодиверзитетот**. За сточарство (особено за говедарство) или за одгледување сточна храна, потребни се огромни површини земјиште. Сè на сè, сточарското производство е одговорно за 18 отсто од глобалните емисии на **стакленички гасови**, додека пасиштата окупираат 26 отсто од површината на Земјата што не е зафатена со мраз, а за производство на сточна храна се користат 33 отсто од земјоделското земјиште. Освен тоа,

сточарскиот сектор е одговорен за околу 8 отсто од целокупната потрошувачка на вода на светско ниво. Така, не може да се порекне дека производството на бифтеци и бургери си ја зема својата жртва врз ресурсите на нашата Земја! Треба што поретко да јадете црвено месо и да се одлучите за добри алтернативни извори на протеини како грав, грашок, леќа, житарки, јаткасти плодови, семиња, тофу, млеко, сирење, јајца, живина и риба. Кога сепак ќе се одлучите да јадете црвено месо, обидете се тоа да биде локално произведено на **одржлив** начин (на пример, ако живеете во Австралија, местото од кенгур е одличен и **одржлив** извор на протеини, исто како и месото од ној во некои делови од јужната хемисфера). Еден ден од неделата нека биде без месо, односно, почнете со понеделници без месо (Meatless Mondays) во својот дом.

Овошје и зеленчук: Секогаш кога може избирајте сезонско овошје и зеленчук. Сезонските плодови се поевтини, позрели, **похранливи** и повкусни. Несезонската храна не е еколошки ориентирана, бидејќи за да се произведе се користат вештачка топлина и светлина во стаклениците, или пак стои во ладилници долго време, а обата процеси **трошат** многу енергија и предизвикуваат емисии на **стакленички гасови**. Не заборавајте дека сезонските овошје и зеленчук зависат од тоа каде живеете! Направете табела или графикон, како оној подолу, и забележете кои видови овошје и зеленчук се сезонски и што да барате во својот регион. Избирајте необично и чудно: некои плодови од овошје и зеленчук се фрлаат само зашто изгледаат „чудно“. Имаат необичен облик, боја или големина, но се сосема добри. Ако ги купиме токму нив, ќе помогнеме да се намали целокупната стапка на фрлање храна. **http://eatseasonably.co.ukwhat-to-eat-now/calendar**



Јајца: Можеби сте слушнале за различни видови јајца што може да се купат: **органски**, јајца од кокошки без кафез и јајца од слободни кокошки. Каква е разликата помеѓу нив и какви треба да купуваме? Јајцата што се произведуваат на конвенционален начин се од кокошки што обично целиот свој живот го минуваат во збиени услови затворени во кафези, во затворени услови без природна светлина. Јајцата од кокошки без кафези, од друга страна, се од кокошки што слободно шетаат во отворен простор. **Органските** јајца се од кокошки без кафез, кои имаат пристап до надворешноста и до природна светлина барем во текот на дел од својот живот, а се хранат со сертифицирана **органска** живинарска храна без **пестициди** и **вештачки ѓубрива**. Иако **органскиот** начин на одгледување ни изгледа како похумана опција, кокошките честопати не го минуваат целиот свој живот слободни да шетаат, туку само дел од својот живот се слободни. Има и релативно нов бренд на јајца – од пасишта, кои се од кокошки што целиот свој живот го минуваат надвор, слободни да шетаат и да колваат природна храна. Некои велат дека јајцата од кокошки одгледани на пасишта не само што се повкусни, туку се и поздрави. Имајте на ум дека стандардите за етикетирање и праксата на одгледување се разликуваат од земја до земја, па проверете на кој сѐ начин се произведуваат јајца во вашиот крај. Добар начин да се купат свежи јајца е ако купуваме од малите локални живинарски фарми, ако е возможно. Може и самите да си одгледуваме свои кокошки ако имаме простор во дворот дома или во училиштето.

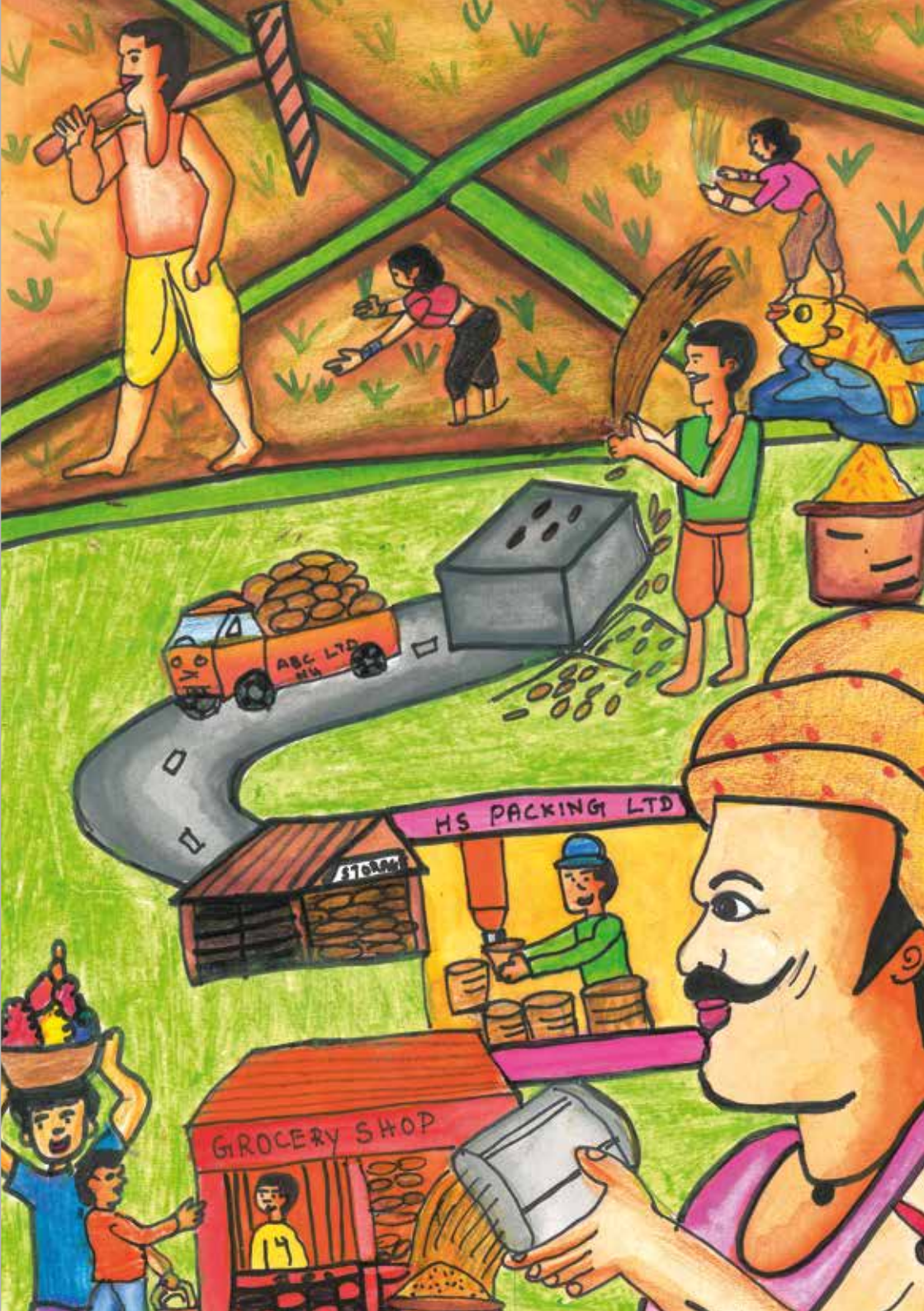
Млечни производи: Млечните производи обично се наоѓаат во различни големини и пакувања и на штандот за деликатеси, па може да се одбере количина што ни треба за да не трошиме залудно. Повторно размислете што ќе купите и изберете производи што се **органски** произведени, бидејќи потекнуваат од животни што паселе на вистински пасишта и не биле третирани со антибиотици, хормони и други лекови.

Риба: Риба купувајте селективно – само од одржливи рибни фондови. Преку 70 отсто од светскиот рибен фонд е или целосно експлоатиран, или прекумерно се лови. Направете џебен водич за тоа во која морска храна може да уживате, а која риба треба да ја избегнувате, сега за сега. Прашајте во рибарницата каде и како била заловена или одгледана рибата. И во ресторан секогаш прашувајте од каде потекнува рибата. Кога пазарувате, барајте сертификат од Советот за рационално искористување на морињата (Marine Stewardship Council) (**www.msc.org**) што е лесен начин да утврдите и купите морска храна од извори со кои добро се управува.

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org

Флаширана вода: Ако имате навика да купувате флаширана вода, еве неколку неочекувани факти: Секоја година за флаширање вода се користат 1,5 милиони тони пластика! Производството и одлагањето шишиња за вода ослободуваат отровни хемикалии во животната средина. Освен тоа, огромни количини флаширана вода се трошат далеку од местото каде што таа била произведена, што значи дека треба да се транспортира надалеку и нашироко, за што пак се троши енергија и се ослободуваат стакленички гасови. Кога водата од чешма е безбедна, нема воопшто потреба да се купува флаширана вода. Сепак пред да се префрлите, информирајте се. Дознајте дали локалната вода од чешма е безбедна, а ако не е, тогаш зошто? Ако се префрлите на вода од чешма, ќе помогнете да се намали влијанието врз животната средина од амбалажите, транспортот и отпадот.

Следна страница: С. ЛАЛИТ МОНАХ, 9 Г. ИНДИЈА


ABC LTD
HS PACKING LTD
STORE
GROCERY SHOP

ШТЕДЕЊЕ И СКЛАДИРАЊЕ

Направивте соодветен избор на храна, но ако правилно ја складирате и научите како да работите во кујната ефикасно, ќе придонесете кон тоа да не се фрла храна и ќе го намалите својот еколошки отпечаток воопшто. Еве неколку точки да запомните:

Првата намирница, прва се готви FIFO (*First in First Out*): FIFO е добар начин за складирање и одржување на храната во добра состојба. Правила во кујната:

1. Проверете кога истекува рокот на храната во шпајзот и во ладилникот (направете список ако ви е полесно);
2. Згответе ја и изедете ја прво намирницата што веќе сте ја купиле или на која прва ѝ истекува рокот;
3. Новите купени конзерви ставете ги одзади во шкафот;
4. Постарите држете ги на видик за полесно да ги искористите.

(*Извор*: **www.thinkeatsave.org**).

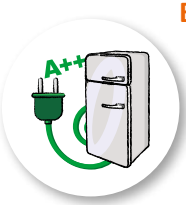
Водете дневник или дневен бележник: Добар начин да водите сметка за прехранбените навики и да бидете организирани е да запишувате. Однапред испланирајте го своето неделно мени, па сè што ви треба за секој оброк наведете го во списокот за пазарување. Не мора сè да купите однапред; всушност, најдобро е намирниците да ги купувате свежи, во редовни интервали, но ако планирате однапред, ќе ви биде полесно да ја контролирате ситуацијата и да ги искористите најефикасно намирниците што ги имате. Кога сето тоа го контролирате, тогаш и ќе заштедите храна, време и пари. Треба да водите сметка и за својот еколошки отпечаток кога купувате, складирате и готвите. Забележувајте ги нештата како амбалажата, залудното трошење храна, трошењето енергија и сите останати фактори за кои дискутиравме претходно.

Да научиме како да складираме различни видови храна: Клучно за храната да се зачува што посвежа и да ги задржи хранливите материи е да знаеме како ја складираме. Морковите на пример, треба да се чуваат во ладилник во перфорирана пластична ќеса. Лебот, од друга страна, не треба да се става во ладилник – најдобро е ако се чува во кутија/шкафче за леб врз кујнскиот елемент.

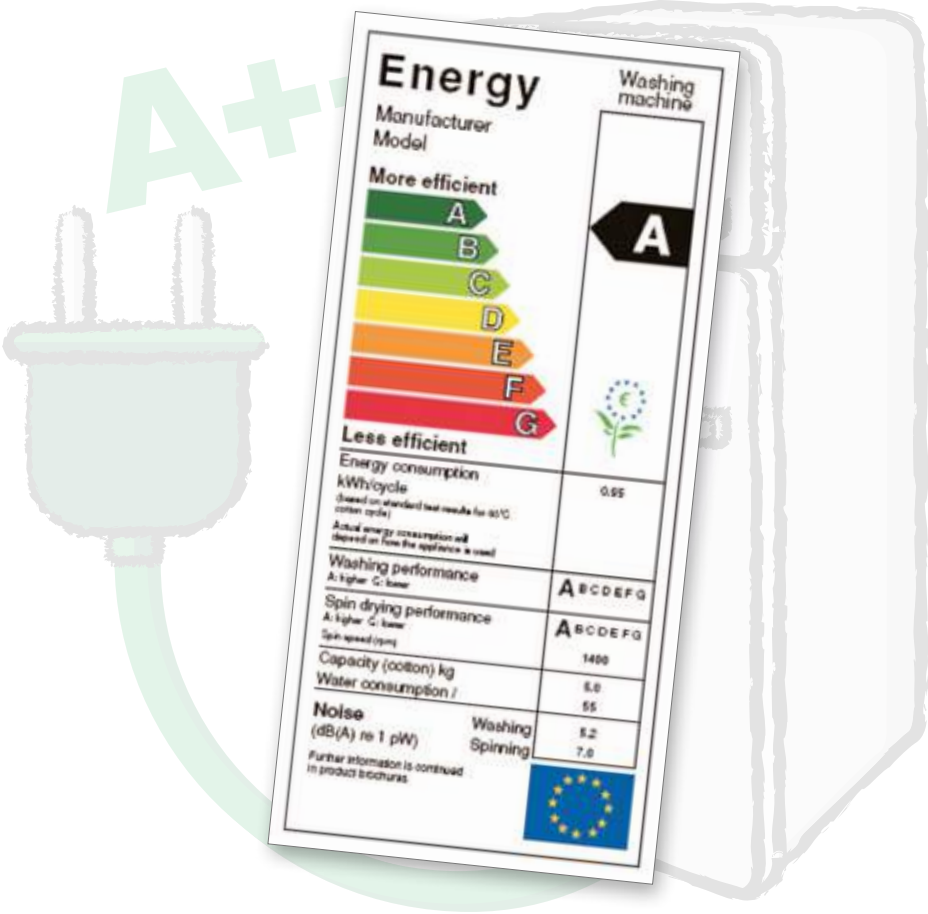
Убаво исчистете: Ако не сакате храната да се расипе од штетници и **микроорганизми**, тогаш местата каде што ја чувате треба да се чисти, а храната да биде во затворени непропустливи кутии.

Изберете правилни кутии: Идеалната кутија треба да биде непропустлива за воздух и влага, лесно да се отвора и затвора и лесно да се подига и работи со неа. Запомнете, што полесно досегаме до храната, тоа повеќе ја користиме, па така го намалуваме отпадот! Исто така, избирајте кутии што лесно се редат и не заборавајте да ставите етикети на сè, со датумот кога сте ја складирале храната. На овој начин лесно ќе знаете кога да ја искористите.

Користете го замрзнувачот: Ако имате замрзнувач, во него треба да чувате многу намирници за да бидат посвежи, подолго време. На ваков начин може да се складираат месото, рибата, млечните производи, па дури и зеленчукот и лебот. Намирниците можат да се одмрзнат на различен начин: со оставање во ладилникот, во ладна вода, во микробранова печка или директно да се зготват. Дискутирајте за тоа што е најбезбедно, кој е најеколошкиот начин?



Водете сметка за енергијата: Кога купувате нови апарати за домаќинството како ладилник, замрзнувач, машина за садови, шпорет, итн., проверете колку се енергетски ефикасни. Денес многу апарати имаат етикети за енергетска ефикасност, на кои се наведува колку **трошат**. Апаратите со етикета А+++ **трошат** 60 отсто помалку енергија од конвенционалните апарати во домаќинството. Има и огромна разлика во ефикасноста на шпоретите на плин; истражете кои се поефикасни, па ќе заштедите пари, а ќе бидат поздрави и за вас и за животната средина.



Како замрзнувачот од ладилникот да користи помалку енергија: Храната може да се одржи свежа и да се заштедат пари ако замрзнувачот, со неколку едноставни чекори, стане поефикасен: ладилникот не треба да го туркате сосема до ѕидот – така се заробува топлината и ладилникот работи поинтензивно. Од истата причина, ладилникот не треба да биде близу извор на топлина (како шпорет) или на директна сончева светлина. Добро наполнет замрзнувач и ладилник, ако редовно се одмрзнува и чисти, тогаш троши помалку електрична енергија и има подолг век.

ДА ГОТВИМЕ ЗА СВОЕ ЗДРАВЈЕ И ЗА ЗДРАВЈЕТО НА ПЛАНЕТАТА

Користа од тоа самите да си ги готвите оброците е далеку поголема од тоа да јадете надвор или да купувате готови пакувани оброци. Прво знаете што има во храната и дека е подготвена на **хигиенски** начин со квалитетни состојки. Исто така, што повеќе готвиме, толку повеќе учиме за храната и за хранливите состојки. Може да експериментираме со различни видови храна и зачини за да бидеме сигурни дека сме обезбедиле разновидност во својата исхрана. Готвењето е забавно и ни дава можности да бидеме креативни, а потоа да го вкусиме плодот на својата фантазија!

Начинот на кој готвиме исто така има големо влијание врз животната средина. Во овој дел ќе проучиме како се готви и ќе откриеме како до максимум да ги искористиме хранливите состојки, а до минимум да ја сведеме штетата врз животната средина. Овие две честопати одат рака под рака!

„ЕВЕ ГО МОЈОТ КАТЕГОРИЧЕН СОВЕТ ЗА ЛУЃЕТО: **НАУЧЕТЕ ДА ГОТВИТЕ – ОБИДЕТЕ СЕ СО НОВИ РЕЦЕПТИ, УЧЕТЕ ОД СВОИТЕ ГРЕШКИ, БИДЕТЕ БЕСТРАШНИ И НАЈВАЖНО ОД СѢ, ЗАБАВУВАЈТЕ СЕ!“**

ЏУЛИЈА ЧАЈЛД, **СЛАВНА ГОТВАЧКА**

Штедење енергија

Потрошувачката на енергија при готвење може да се намали со неколку едноставни чекори:

* Користете чисти горива за готвење (на пример, горива без биомаса, без јаглерод, без керозин – од нив се испуштаат штетни супстанци кога согоруваат).
* Тенџерињата држете ги затворени со капак кога готвите – така се спречува загубата на топлината и се готви поефикасно.
* Секогаш кога може, користете тивка или средна јачина на шпоретот.
* Тавчето или тенџерето треба да биде точно наместено на ринглата; ако таа се гледа околу тенџерето, тогаш се губи енергија и треба да употребите поголемо тенџере или помала рингла!
* Оброкот згответе го во едно тенџере. Супите и манџите се енергетски ефикасни бидејќи за да се зготват се употребува само една рингла.
* Исклучете ја рерната или ринглата пред оброкот да биде сосема зготвен и овозможете топлината во садот да го заврши процесот на готвење.
* Ставете помалку вода и масло – оброкот побргу ќе се зготви.
* Ако имате експрес лонец, гответе во него, ќе заштедите многу енергија.
* Не ја гответе прекумерно храната. Така не само што ќе ги зачувате **хранливите материи**, туку ќе заштедите и гориво (плин, дрва, електрична енергија). Времетраењето на готвењето може да се намали со тоа што сувите **мешунки** (грав, леќа, соја, наут) ќе ги закиснете во чиста вода неколку часа пред да ги зготвите.
* Кога ја користите рерната, згответе го целиот оброк одеднаш (па дури и оброкот за утре, ако има место во неа).
* Избегнувајте да ја држите врата од ладилникот или рерната отворена долго време.
* Пред да ја ставите во ладилник, почекајте жешката храна да се олади на собна температура. Жешката храна ја покачува температурата во ладилникот, а така се троши залудно енергија бидејќи ладилникот треба посилно да работи за да се олади. Исто така ова е опасно и за сите други видови храна во ладилникот.

Штедење вода

Готвењето бара големи количини вода ако не внимаваме. Еве неколку совети да се запомнат:

* На кујнскиот мијалник инсталирајте славина (чешма) со слаб проток. Обичните славини пуштаат околу 19 литри на минута.
* Зеленчукот и овошјето мијте ги во голема здела со вода и исчистете ги со четка па исплакнете ги, наместо да ги миете под млаз пуштена вода цело време.
* Ако планирате однапред ќе заштедите вода. На пример, наместо замрзната храна да одмрзнувате во вода, оставете ја во ладилникот да се одмрзне преку ноќ.
* Храната зовривајте ја со што помалку вода, за да заштедите ем вода, ем енергија. Доволно вода е само да ги потопите тестените или компирите, а со помалку вода останува повеќе вкус и **хранливи материи**.
* Кога готвите на пареа, зеленчукот ставете го на решетката врз тенџерето каде што варите храна со скроб, како ориз, компир или тестенини што вријат. Така ќе заштедите енергија, вода, садови и простор на шпоретот.
* Зовриената вода од тенџерето може да ја употребите за супа или да ги навадите цвеќињата (само прво треба да се олади!)

Зелена кујна

За да биде кујната зелено-еколошка, еве неколку совети и идеи:

* Избирајте кујнски прибор и помагала што траат и нема да се фрлат за кусо време.
* Наместо ролни хартија, користете обични ткаени крпи бидејќи подолго траат.
* Купувајте и користете нетоксични и биоразградливи детергенти за во кујната.

* Служете мали порции за да нема остатоци на чиниите, па потоа земете репете ако сакате уште, а остатокот ставете го во ладилник, може да се јаде и другиот ден.

Совет: Избегнувајте да користите пластични или хартиени чаши, чинии, лажици, вилушки и ножеви што потоа се фрлаат. Тие не можат да се рециклираат и произведуваат многу отпад. Користете ткаени салвети, крпи и чаршави за маса и престанете да купувате хартиени салвети и ролни.

РЕШЕНИЈА ЗА ОДРЖЛИВА ПОВЕЌЕКРАТНА УПОТРЕБА И ОДЛАГАЊЕ

Не можете да ја изедете сета храна што сте ја купиле? Треба да фрлите лушпи и отпад од зеленчук и овошје? Очигледно е дека треба да го намалиме количеството храна што го фраламе, а еве неколку идеи како **поодржливо** да ја одложиме храната што мора да ја фрлиме.

Остатоците изедете ги за ручек или вечера

* Остатокот од печеното пиле од вечерата може да се стави во сендвич за утре.
* Од стариот леб може да се подготви двопек/крутони за салата.

* Бидете креативни! Побарајте во ресторанот да ви ги спакуваат остатоците од тоа што сте го нарачале, подоцна ќе го изедете. Замрзнете ја храната ако не сакате веднаш да ја јадете. Малкумина од нас си ги носат дома остатоците од нарачката во ресторан, ама не срамете се и побарајте да ви ги спакуваат!

(*Извор*: **www.thinkeatsave.org**).

Правете компост

* **Органските** остатоци – лушпи од овошје и зеленчук, лушпи од јајца, ливчиња од чај, цветови и трева – ставете ги во канта за **компост** за да добиете бесплатно природно ѓубриво што ќе ги нахрани растенијата во градината и во саксиите.

* Ако живеете во град и немате двор, распрашајте се дали заедничките градини во населбите прифаќаат биоразградлив кујнски отпад за **компостирање**.

Донирајте

* Ако дома не можете да изедете сè што имате, тогаш донирајте ја храната и така нема да ја фрлите. Храна што не се расипува или што не е расипана може да се донира во локалните собиралишта на храна, во народните кујни и засолништа. Распрашајте се каде има локални и национални програми, а тие честопати организираат бесплатно подигање и делат кутии за повеќекратна употреба за донаторите.

Повторно употребете и рециклирајте

Кога нема избор и храната мора да се купи во амбалажа или кутии, обидете се пакувањата повторно да ги искористите ако може. Побарајте низ домот какви сè кутии за складирање храна има и бидете креативни!

* Потрошувачките пластични ќеси користете ги за одлагање отпад.
* Измијте ги стаклените тегли и кутии и користете ги за складирање
* Канчињата од кисело млеко се добри за саксии.
* Капаците и подлогите од стиропор се добри тацни за саксии.
* Хартиените ќеси се добри како хартија за пакување подароци.
* Таблите од јајца може да се користат за ликовни проекти на училиште.
* Прозирните пластични шишиња можат да се искористат во дворот да се заштитат садниците од студ.

Откријте кои материјали се рециклираат локално кај вас.

* Кантата за рециклирање држете ја до кантата за отпад и сортирајте хартија, стакло, алуминиум, железо и пластика.

* Кога рециклирате шишиња и кутии, исплакнете ги, отстранете го капачето и смачкајте ги за да се намали волуменот.

* Распрашајте се дали кај вас се рециклира масло за готвење. Него го собираат компании за рециклирање и потоа се претвора во гориво или во електрична енергија.

Истражете повеќе:

- Факти за фрлањето храна:
  www.fao.org/save-food/key-findings/en
- Видеа на ФАО за фрлањето храна:
  www.youtube.com/watch?v=IoCVrkcaH6Q и
  www.youtube.com/watch?v=RytEgwymDr0
- Одржливиот начин на исхрана и биодиверзитетот:
  www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf
- Совети како да се планира мени:
  www.thinkeatsave.org/index.php/planning
- Да ја намалиме стапката на фрлање храна:
  www.thinkeatsave.org/index.php/about/eat-tips

ЛОРД АЗРИН Д. БАКАЛА, 12 Г. ФИЛИПИНИ

ЈАДЕЊА: ЗНАЕЊЕТО ДА ГО ПРЕТВОРИМЕ ВО ПРАКСА

Откако научивме што сè можеме да правиме на **поодржлив** начин кога пазаруваме, складираме и готвиме, сега ќе дознаеме какви примери има за тоа како своите оброци да ги направиме **поодржливи**. Запомнете, одржливоста на различни видови храна се разликува во зависност од тоа каде во светот живеете, па така не постои еден вид **одржлив начин на исхрана**. Но, со идеите од овој дел, своите оброци може да ги осмислите и прилагодите на својата локација и потреби.

Овес и млеко, чаша свежо исцеден сок од портокал

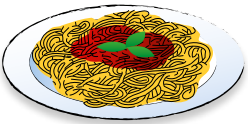
Овесот и млекото се здрави. Овесот е јаглехидрат што постепено ослободува енергија и ќе ве држи сити сè до ручек, а млекото е одличен извор на калциум и протеини. За уште подобар оброк, во овесот ставете сезонско локално овошје и јаткасти плодови . Млекото можете да го замените и со обичен јогурт. Уште подобро е ако самите си го направите дома! Со **органско** домашно одгледано овошје го намалувате својот **еколошки отпечаток**! Во тој случај не се потребни транспорт, пакување или складирање на овошјето, туку си го берете кога ви треба. Ако не можете да одгледувате овошје, тогаш купувајте на локалниот пазар без амбалажа. Сокот од портокал е одличен начин да надоместите една порција од петте потребни порции зеленчук и овошје на ден. Портокалите се одличен извор на **витамини** и минерали, особено на **витамин** Ц. Сокот цедете си го сами од свежи портокали, наместо да купувате готов сок што треба да се произведе и спакува за да се продаде. Ако портокалите не се во сезона или пак не се одгледуваат во вашиот крај, кое друго овошје може да го користите?

Супи од леќа, киноа и кадрава зелка (кељ)

Супите се **хранливи**, заситуваат и се мошне вкусни. Друга добра работа со супите е што ги задржуваат витамините и минералите од сварениот зеленчук, бидејќи водата во кои се варат станува дел од вкусната смеса. Леќата и киноата се богати со протеини, влакна и минерали. Освен тоа, кадравата зелка е особено **хранлив** зеленчук што содржи големи количини бета каротен, **витамини** К и Ц и е многу богата со калциум.

Крем супа од тиква со грав, грашок, леќа и пченка

Оваа супа е полна со хранливи состојки од **мешунките** како гравот, грашокот и леќата, а комбинирани не само што се корисни за здравјето, туку се и многу вкусни. **Мешунките** се извор на јаглехидрати и протеини и се полни со **витамини** и **минерали**. Леќата и гравот содржат ниски количини заситени масти и холестерол. Тие се добар извор на железо, фосфор, бакар, манган и фолна киселина. Грашокот е добар извор на **витамин** А, **витамин** Б6 и **витамини** Ц и К. Од друга страна, пченката е исто така богата со хранливи материи, со антиоксиданси и **влакна**.



Шпагети со сос од домати.

Тестенините им се омилена храна на многумина, особено на Италијанците; вкусни се и претставуваат **одржлив** и практичен избор за брз оброк. Но, ако сакате тестенините да бидат похранливи и поздрави и за вас и за животната средина, не користете готов сос, кој обично содржи многу шеќер и сол, а секако за да се произведе и транспортира се користи енергија, а наместо тоа ставете свежи домати, босилек и други состојки за домашен сос. Доматите се познати по огромни количини антиоксиданси и се богати со **витамини** А и Ц. На сосот

можете да му додадете и друг зеленчук како тиквички и модар патлиџан, па дури и грав и леќа. Употребете фантазија – сос за тестенини може да се направи скоро од сè. Може да пробате и тестенини од интегрално брашно или од други житарки или од семки, а тие се поздрави и за да се произведат се користи помалку енергија. За да биде ваквиот оброк поодржлив, зеленчукот купете го на локалниот зелен пазар, па така ќе избегнете амбалажа и транспорт. Дури подобро е ако самите си го одгледате зеленчукот што ви треба за да направите сос за тестенини.

Пилешка тика (tikka), поха (poha) и свежи краставици

Зборот тика значи делчиња или парчиња. Пилешка тика е лесен индиски оброк во кој парчиња пилешко се маринираат во специјални зачини, а потоа се печат како раженчиња. Пилешката тика добро оди со свежи резанки краставица, кои содржат многу вода и важни **хранливи материи** што му се неопходни на човековиот организам. Внатрешниот дел од краставиците е богат со **витамини** А и Ц, како и со фолна киселина, а тврдата лушпа е богата со **влакна** и различни **минерали** како магнезиум, молибден и калиум. Месото е важен дел од здравата исхрана, па ова јадење е вкусен начин да ги добиете протеините што се потребни. Освен тоа, водниот отпечаток на пилешкото месо е помал од отпечатокот од другите видови месо, како говедско или овчо, па така е подобро за животната средина. Поха се прави од сплескан ориз и е мошне вкусна, бидејќи содржи многу различни зачини, јатки и семки, а тие се одличен извор на есенцијалните масни киселини и витамин Е. За ова јадење да биде поеколошко, може да се стави кафен поха ориз; кафениот ориз не е обработен и рафиниран, па така за неговото производство се користи помалку енергија. Кафениот ориз е побогат со протеини, тијамин, калциум, магнезиум, **влакна** и калиум.

Риба, помфрит и грашок

Наместо да ја пржите, рибата испечете ја на решетка, па дури може и во рерна со компирчињата. Може и да се префрлите од помфрит на сварени компири или други состојки како кафен ориз, кој се готви со метода на целосно испарување, односно со многу мало количество вода во кое се вари оризот, па делумно ја впива, а делумно испарува, па потоа не мора да се цеди. Така не се губат хранливите материи и се користи помалку енергија бидејќи треба да се загрее помало количество вода. Наместо смрзнат, може да се стави свеж грашок, или друг зеленчук како брокула. Зеленчукот може да се зготви на пареа врз оризот, со што ќе се задржат хранливите материи и ќе се заштеди енергија. Друга важна работа е да размислите од каде ја земате рибата и каков вид риба е; секако распрашајте се кој избор на риба е **одржлив**.

Кари од зеленчук и наут

Зеленчукот е богат со **хранливи материи** и со **витамини** и **минерали** што придонесуваат кон раст и одржување на добро здравје. Со ваков оброк ќе опфатите и зеленчук во исхраната. Вака добро се искористуваат сезонските видови зеленчук, што значи дека секој пат кога ќе го зготвите, ваквото јадење ќе биде малку поинакво. Наутот е добар извор на јаглехидрати и протеини и има значајни количини на есенцијални **амино киселини**.

Истражете повеќе:

Ако сте неискусни во готвењето, на Интернет ќе најдете прекрасни рецепти и совети за готвење. Видете ги овие веб-страници да добиете идеја:

- Change for Life Recipe Finder: **www.nhs.uk/Change4Life/Pages/meal-planner-recipe-finder.aspx**
- Choose My Plate Kids' Place: **www.choosemyplate.gov/kids/Recipes.html**
- Cool Treats: **www.cdc.gov/bam/nutrition/cool-treats.html**
- Здравје: **www.health.com/health/food-recipes**
- WebMD: **www.webmd.com/food-recipes/guide/health-cooking-recipes**
- The Kitchn: **www.thekitchn.com/recipes**

ОДРЖЛИВ ИЗБОР - СПИСОК ЗА ПРОВЕРКА

1

1 ПРЕД ДА ОДИТЕ ВО ПРОДАВНИЦА

* Проверете во шкафовите какви намирници имате, за да не ги купувате повторно.
* Своите оброци планирајте ги така да вклучите намирници што веќе ги имате, или пак наскоро ќе им истече рокот.
* Размислете за тоа кои видови овошје и зеленчук се сезонски во моментот и така испланирајте ги оброците.
* Бидете сигурни дека сте направиле план за урамнотежени и хранливи оброци и ужини.
* Составете список за пазарување за да купите само тоа што ви треба.
* Земете свои ќеси за пазарување.
* Во продавница одете пеш или со јавен транспорт ако е возможно (ако не, тогаш одете со автомобил со пријателите или соседите).

2 ВО ПРОДАВНИЦА – ШТО ДА БАРАТЕ

* Го има ли на списокот? Да го додадам ли?
* Од каде потекнува? Дали е произведено локално? Од далеку ли доаѓа?
* Сезонско ли е?
* Дали се потрошиле многу енергија, вода и природни ресурси за да се произведе, преработи и транспортира?
* Дали при неговото производство имало социјално влијание (односно дали земјоделците или работниците правично биле платени и третирани? Дали има здравствени импликации поврзани со собирањето/жетвата на ваквата намирница? инт.)?
* Дали има сертификат за одржливост или пак дали е произведено **органски**?
* Дали има многу бескорисна амбалажа, или пакувањето е со различни материјали што не можат лесно да се одвојат?
* Дали има интегрална, **нерафинирана** или необработена алтернатива од истата намирница?

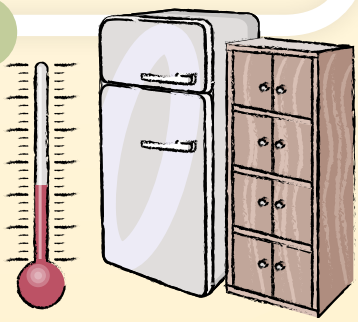
2

- Дали за да се зготви е потребно да се потроши интензивно енергија/вода (на пример со часови да се готви на висока температура)?
- Дали навистина ќе ја изедете намирницата или пак можеби на крај ќе ја фрлите?
- Со изборот што го правите, ќе добиете ли урамнотежен хранлив оброк?

3 ДОМА – СКЛАДИРАЊЕ

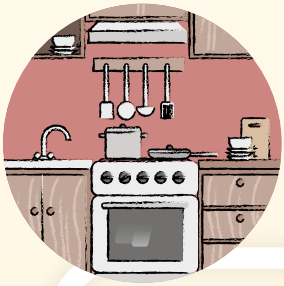
- Храната што треба да стои на ладно веднаш ставете ја во ладилникот, за да остане добра и свежа.
- Храната што треба да стои на собна температура ставете ја во креденците во кујната, а нив пак треба да ги одржувате чисти и ладни.
- Производите на кои набргу ќе им истече рокот, или треба први да се изедат, ставете ги напред за да можете лесно да ги видите.

3



4 ДОМА – ГОТВЕЊЕ

- Употребете само онолку вода колку што ви треба за готвењето; така ќе заштедите вода и ќе го забрзате времето на готвење!
- Капаците ставете ги врз тенџерињата, а вратата од рерната држете ја затворена за да се задржи топлината внатре додека се готви.



4

- Може ли уште нешто да се зготви во рерната покрај главниот оброк, за да се искористи оптимално енергијата?
- Остатоците чувајте ги за друг оброк (на пример, за ручек утредента) или дајте им ги на животните.

5

5 ДОМА – ОТПАД И РЕЦИКЛИРАЊЕ

- Намалете го отпадот до минимум со тоа што ќе подготвувате правилни количини за оброците, а остатоците ќе ги користите за следните оброци.
- Органските остатоци што не можат понатаму да се користат, може да им се дадат на кокошките, да се **компостираат** или да се стават во кантите за органско рециклирање, ако такви имате.
- Хартиената и пластичната амбалажа треба повторно да се употреби или да се рециклира.
- Внимавајте колку храна и друг отпад се фрла во домот и проценете како да го намалите.
- Запомнете: намалете, преупотребете, рециклирајте!

ДЕЈСТВУВАЈТЕ

ДЕЈСТВА НА ВЛАДИТЕ И МЕЃУНАРОДНИТЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Многу научивме за тоа како квалитетно да јадеме и како да одржиме здрав живот. Сето тоа да се стави во пракса ни изгледа како тежок предизвик. Ама не плашете се! Ширум светот, властите и организациите работат на оваа тема и имаат составено корисни информации и насоки со кои сакаат да ни олеснат да си го одржиме здравјето. Подолу се наведени некои насоки според кои меѓународната заедница работи кон промовирање добра исхрана и здрав живот.

Дејства на агенциите

Меѓународните агенции за развој, како што е Организацијата на Обединетите нации за храна и земјоделство (ФАО - FAO), Светската здравствена организација (СЗО - WHO), Фондот на Обединетите нации за деца (УНИЦЕФ - UNICEF) и Светската програма за храна (СПХ - WFP) се неколку од мноштвото меѓународни агенции што работат на подобрување на исхраната ширум светот. Нивниот пристап е обид да се разбере целокупната ситуација, а се состои од борба против причините што доведуваат до глад и **неисхранетост**.

Јавна политика

Властите можат да направат многу во обидите да не охрабрат да јадеме поздрава храна; еден од начините е да спроведат посебни политики. На пример, Шведска и Норвешка, во согласност со препораките на СЗО за рекламирање храна, имаат забрането рекламирање на „брза храна“ (junk food) во текот на детските телевизиски програми. Друг начин да се промовира здрава исхрана е или да се зголеми цената на нездравата храна или да се намали

цената и да се олесни пристапот до здравата храна. Во Унгарија, за пакуваната храна со големи количини сол, маснотии и шеќер се плаќа дополнителен данок. Во 2009 г., Европската Унија започна со спроведување на програма под наслов Шема на ЕУ за овошје во училиштата, преку која се субвенционира бесплатно овошје и зеленчук во училиштата. Така, важно е прашањата за храната и начинот на исхрана да бидат на врвот на приоритетите на носителите на политики!

Јавни кампањи

Властите и организациите во различни делови од светот, исто така спроведуваат интересни и видливи кампањи за да ги поттикнат луѓето да јадат **здрава** храна и да живеат поздрав живот. На пример, во Велика Британија, кампањата 5 НА ДЕН (5 A DAY) им дава корисни совети и насоки на луѓето да јадат по пет препорачани порции овошје и зеленчук. Во Соединетите Американски Држави, веб-сајтот Choose My Plate (Избирам што јадам) дава рецепти, дневни планови за исхрана и информации за начинот на исхрана. Владата во Бразил води програма под наслов Нула глад (Fome Zero) со цел борба против гладот преку обезбедување финансиска помош, информирање на луѓето за здрави прехранбени навики и отворање евтини ресторани. Во Бразил секоја година се организира Недела на органска храна, со цел да се промовира и да се ужива во **органското земјоделство** преку работилници, изложби и дегустации што се одржуваат ширум земјата.

Квалитет на храна

Повеќето земји имаат регулаторни тела што вршат мониторинг врз квалитетот на храната и го штитат здравјето на потрошувачите, а некои од нив се Управата на САД за храна и лекови (*United States Food and Drug Administration)* (**www.fda.gov**), Управата на Танзанија за храна и лекови (*Tanzania Food and Drugs Authority)* (**www.tfda.or.tz**), Агенцијата на Обединетото кралство за стандарди на храната *(UK Food Standards Agency)* (**www.food.gov.uk**), или Управата на Кина за храна и лекови *(China's Food and Drug Administration)* (**http://eng.sfda.gov.cn/WS03/CL0755/**). Овие агенции се „чувари" и се важни бидејќи водат сметка за стандардите за безбедност во прехранбената индустрија и даваат корисни информации и совети за прашања поврзани со исхраната и **безбедноста на храната**. Некои од ваквите организации се одговорни и за прописите за етикетите на прехранбените производи и за тоа како се рекламира храната, особено на децата.

ВАШИТЕ ДЕЈСТВА

Ги имате сите потребни информации – што чекате? Време е за почеток! Не мора одеднаш да го трансформираме својот стил на живеење,може и мали чекори секој ден, ако ќесата чипс ја замениме со јаболко или со суров зеленчук, или ако засадиме неколку зачински билки во саксија. И не заборавајте да ги вклучите и другите за да ви биде позабавно. Еве неколку идеи.

Движете се

Како што веќе дознавте, да се биде здрав – и да се остане здрав – не зависи само од здравата исхрана. Мошне важно е и да се вежба. Има многу можности да се води поактивен живот. На располагање ни се голем број спортови и рекреативни активности. Може да одберете нов спорт, на пример фудбал или тенис. Или да трчате или возите велосипед секој ден. Да се вежба е забавно, одлично за дружење, а потоа и одлично се чувствуваме. Сепак што и да правите, мора да бидете

внимателни. Не треба одеднаш да се превежбате. Почнете по малку и постепено зголемувајте интензитет. Секогаш прво загрејте се пред да почнете да вежбата, а завршете со тоа што ќе истегнете мускулите.

Да направиме училишта ориентирани кон здрава исхрана

СЗО, ФАО и другите партнери им даваат поддршка на земјите во нивните обиди да подготват и да спроведат политики и програми за училиштата да станат ориентирани кон здрава исхрана. На пример Иницијативата за училишта ориентирани кон здрава исхрана (*Nutrition-Friendly Schools Initiative [NFSI]*) дава рамка за подготовка на училишни програми, кои се осврнуваат и на **потхранетоста** и на **прекумерната тежина**. Во неа се содржат 26 суштински критериуми што училиштата треба да ги исполнат, како на пример училишен акциски план за исхрана, обука на вработените за исхрана, вклучување на начинот на исхрана во наставниот план, создавање средина ориентирана кон правилна исхрана (без рекламирање, **хигиенска**, со можности за физичка активност, итн.) и поддршка за здравствените и услугите во областа на исхраната. Побарајте од наставниците да ви помогнат да го направите училиштето ориентирано кон здрава исхрана!

Купувајте локално

Дознајте кои се традиционалните видови храна што се јадат во вашата заедница. Која храна се произведува локално во вашиот крај, а која се увезува? Има ли зелени пазари каде што продаваат локалните производители и каде што можете да купувате сезонски производи? Кои билки и зачини традиционално се користат во кујната и која е користа од нив? За какви видови земјоделски култури е погодна климата во вашиот регион? Каква е состојбата со земјоделството и сточарството во вашата земја? Дознајте кои се врските помеѓу здравјето и виталноста на вашата животна средина и на човековото здравје. Разговарајте со луѓето на локалниот пазар, или контактирајте со институциите задолжени за земјоделство или за храна и здравје, за да дознаете повеќе информации за овие прашања.

Пазарувајте на паметен начин

Во ова издание научивме на каков сè начин можеме да правиме паметен избор кога купуваме храна. Сето тоа да се стави во пракса бара добра организација. Однапред испланирајте го неделното мени, на начин што ќе обезбеди рамнотежа на сите неопходни **хранливи материи** во оброците. Купувајте сезонско овошје и зеленчук. Следете ги другите предлози што се наведени во делот за **одржлив начин на исхрана**. Од семејството и пријателите побарајте да ги сменат своите навики кога пазаруваат и да станат поеколошки ориентирани. Барајте и производи од шемите за сертификација, како органски или **Fair Trade** со кои се гарантира дека при производство се почитувале еколошките и социјалните принципи - на пример етикетата **органско** од ЕУ на Фондацијата за фер трговија (**www.fairtrade.org.uk**) и на Советот за рационално искористување на морињата (**www.msc.org**).

Здружете се

Честопати е полесно да се дејствува во група. Здружете ги силите со семејството и пријателите за да воведете здрави навики. Може заедно да спортувате или да трчате. Одете пеш до училиште како група наместо сам по сам. Можете и да ги поделите задачите при пазарување и заедно да готвите за да ви биде позабавно и заедно да уживате, наместо сето тоа да ви биде досадна задача. Заедно пронајдете нови рецепти и поканете ги другите да пробаат! Можете и да направите заедничка градина каде што ќе одгледувате зеленчук, ако има некој заеднички дел во населбата што може да го искористите, или пак ако некој ви даде дел од дворот. Запомнете дека за одгледување зеленчук е потребен труд и одговорност, па што повеќе ја делите работата тоа подобро.

Раскажувајте

На семејството, пријателите и на членовите на заедницата изложете им факти за храната, со цел да разберат колку е важна исхраната. Добро е дури и ако постирате здрав рецепт на социјалните мрежи, како начин да ги поттикнете своите пријатели да размислат за поздрави навики. Или започнете со блог за новите здрави навики што ги спроведувате од ден на ден, или составете напис за некое списание или весник. Изнајдете на кој сè начин може да давате корисни информации и да дејствувате во својата заедница.

ВИНЕТ АРИДЕЛИНГИС, 9 Г., ИНДОНЕЗИЈА

ДЕЛ А:

ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

СРАБОТЕТЕ ЈА ИЛИ ЗАДАЧАТА А.1 ИЛИ А.2 И (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ПО СВОЈ ИЗБОР. ОТКАКО ЌЕ ГИ СРАБОТИТЕ ЗАДАЧИТЕ ЗА ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ, ЌЕ МОЖЕТЕ:

- **Да ги УТВРДИТЕ и ОБЈАСНИТЕ главните фактори што влијаат врз нашето здравје.**
- **Да ПРЕПОЗНАЕТЕ како личниот избор и навики можат да ви го подобрат или влошат здравјето.**

Сработете една од следните две задолжителни активности:

А.01 ФЕСТИВАЛ НА ЗДРАВЈЕТО. Организирајте Ден на здравјето во својата заедница. Поканете локални жители, пријатели и членови на семејството и организирајте различни забавни активности. На пример, одржете „мини олимписки игри“ во кои посетителите ќе учествуваат во активности како трчање, скокање во далечина, скокање во висина, штафета, итн., или пак во понеконвенционални игри како скокање со врека, трка со лажица и јајце, трки со три нозе, итн.! Можете и да одржите квиз за здравје и исхрана и да ги анимирате луѓето со некои живи игри. Бидете креативни и подгответе брошури, постери и летоци на кои ќе наведете информации за исхраната, хигиената и физичката активност. Поканете и локални здравствени работници да појаснуваат и да одговараат на прашања.

НИВО 3 2 1

А.02 ТРИ, ЗА ПОЗОР, ЧЕТИРИ, СЕГА! Водете белешки за целата физичка активност што ја вршите во обичните денови (пешачење, учење, играње игри, трчање, скокање, домашни работи, итн.). Направете споредба со другите во групата. Колку сте активни во споредба со своите врсници? Колку време минувате седејќи? Треба ли повеќе да се движите во секојдневниот живот? Потоа, како група, составете список на сите тимски спортови и игри што сакате да ги испробате и на следната средба одиграјте една партија. Направете план за вежби што ќе ги правите во првите 15 минути од следните групни средби.

НИВО 3 2 1

С. БАРАДВАЈ, 17 Г. ИНДИЈА

ИЗБЕРЕТЕ (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ОД НАВЕДЕНИВЕ:

НИВО 1

А.03 АКТИВНИ ЖИВОТНИ. Еве забавна игра за да се раздвижите повеќе! Направете круг во групата и секој нека избере едно животно што го сака. Потоа на секое животно дадете му задача, на пример, да оди како мајмун, да скока како жаба, да лази како гасеница, да лази како пајак, да оди како мечка, итн. Првиот го кажува името на животното што го избрал и прави како него, па вториот го кажува своето животно и прави како него и така за секое животно во групата. Играта продолжува во вториот круг со сите животни ама сега побргу и побргу. Уште позабавно ќе биде ако пуштате звуци од животните што сте ги избрале!

НИВО 3 2 1

А.04 ПЕЈТЕ ЗА ВЕЧЕРА. Сте слушнале ли за Чудниот Ал Јанковиќ (Weird Al Yankovic)? Тој има направено многу смешни песни како пародија на славните, а една од нив е песната *Eat It* (**www.youtube.com/watch?v=ZcJjMnHoIBI**) по песната *Beat It* од Мајкл Џексон. Изберете песна што ја сакате и направете ѝ нов текст за исхраната. Изведете ја песната како група на следната средба.

НИВО 3 2 1

А.05 ЧИСТЕЊЕ. Почнете да водите сметка за **хигиената** во секојдневниот живот. Почнете со личниот живот. Се туширате или капите секој ден? Ги миете ли рацете кога е потребно, на пример по користење на тоалетот, пред да јадете или по спортски активности надвор? Внимавајте на **хигиената** дома и на училиште. Има ли место за подобрување? Како подобрувањето на **хигиената** ќе влијае врз вашиот живот? На пример, какви се тоалетите во вашето училиште? Полесно ли ќе ви биде ако се почисти? Ако не ви се допаѓа состојбата со **хигиената** дома или на училиште, зборувајте со семејството и со наставниците како да се подобрат нештата.

А.06 СЛАТКИ СНИШТА. Доволно ли спиете? На децата и **адолесцентите** во просек им се потребни 8 до 10 часа спиење секоја вечер. Запишувајте како спиете, не само бројот на часови, туку и квалитетот. Колку пати се будите ноќе, ако воопшто се будите? Лесно ли ви е да заспиете? Дали понекогаш сонувате? Се будите одморени или уморни? Ви се приспива ли во текот на денот на училиште? Ако не спиете добро, дознајте зошто, на пример, ако јадете пред да си легнете, или пак гледате многу телевизија пред да заспиете. Совети и идеи најдете тука: **http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/tips_sleep.html.**

НИВО 3 2 1

А.07 ЗДРАВО ДОКТОРЕ! Поканете доктор или нутриционист да зборува во групата. Поставете им прашања за здравјето, режимот на исхрана и вежбањето. Кои се здрави и вкусни алтернативи на омилените грицки и слатки? Кои се главните предизвици во исхраната со кои се соочува вашиот регион? Вистина ли е тоа со спанаќот на Попај? Искористете ја нивната посета да им ги поставите сите прашања што ве интересираат. Потоа во групата споредете ги белешките. Кои информации ве изненадија? Што веќе ви беше познато? Дома на семејството раскажете му што сте научиле.

НИВО 3 2 1

А.08 ЗДРАВСТВЕНА СТРАЖА. Подгответе список за секој член на семејството, со сите фактори за добро здравје што ги научивте во делот за здрав животен стил: добар начин на исхрана, редовна физичка активност, доволно спиење, итн. Списокот ставете го на видливо место и секој нека штиклира што успеал да направи, на пр. цел ден без брза храна, неколку вежби, или преглед кај лекар. На крајот од месецот, тој што штиклирал најмногу точки на списокот е „победник“, а останатите треба да зготват убав хранлив оброк за да се прослави.

НИВО 3 2 1

А.09 ЗДРАВА ПРОШЕТКА И КАМПИРАЊЕ. Заедно со групата организирајте кампирање или прошетка во знакот на доброто здравје. Секој од вас нека подготви еднодневно мени. Сите менија составете ги во брошура – мени. Поделете ги задачите така за сите да учествуваат во подготовката на оброците при кампирањето. Во програмата опфатете и физички активности: пешачење, јазење по карпи, танцување, јога, јавање коњи, тимски спортови.

НИВО 3 2

А.10 ЗА ВОДНИТЕ РАБОТИ. Избројте колку пати користите вода; што правиме ако немате вода за некоја посебна активност или задача? Направете список како сè се отежнува животот кога нема вода. Размислете за милионите луѓе што се соочуваат со оваа ситуација на дневна основа. Како да заштедите вода? Дајте ветување дека во некоја важна област во животот ќе намалите со користењето вода. Поделете се во групи и одберете регион од светот на кој ќе се фокусира вашата група. Истражете каква е ситуацијата со водата во тој избран регион. Дали има недостаток? Дали има здравствени проблеми поради недостаток од безбедна вода за пиење и добри санитарни услови? Колку се сериозни проблемите? Корисно место да најдете информации за регионалниот и националниот пристап до безбедна вода и санитарни услови е Заедничката програма на СЗО/УНИЦЕФ за мониторинг (**www.wssinfo.org**). Како група подгответе презентација и секој регион, еден по еден претставете го на следната средба.

НИВО 3 2

А.11 ПОСЕТЕТЕ ЦЕНТАР ЗА ЗДРАВЈЕ. Посетете еден од локалните центри за здравје или поканете здравствен работник да зборува пред групата, за предизвиците со кои се соочува на работа. Дознајте какви услуги нуди центарот за здравје на луѓе што патат од **потхранетост**, или имаат лошо здравје и како вашата група може да волонтира за да помогне.

НИВО 3 2

А.12 ВИСТИНАТА ЗА МИКРООРГАНИЗМИТЕ. Дознајте повеќе за **микроорганизмите**, каде сè се наоѓаат, како се шират, како влијаат врз здравјето (обични **заразни** болести), кој е изложен на ризик и како да се заштитиме од штетни микроорганизми и да го спречиме нивното ширење. Направете табела со најчестите **заразни** болести, што ги предизвикува и како се шират (маларија, сипаници, туберкулоза, грип, дијареи, колера, итн.), како и микроорганизми што предизвикуваат труење со храна и слични болести. Табелата претставете ја во групата.

LEVEL 3 2

А.13 ЗДРАВ РАЗГОВОР. Дознајте кои здравствени прашања преовладуваат во вашата земја. Колку од нив можат да се спречат? Колку од јавните средства се слеваат во здравството за луѓето што патат од овие проблеми и колку може да се заштеди ако ваквите болести се спречат уште пред луѓето да заболат од нив? Кои се вашите идеи за подобра превенција – треба ли луѓето подобро да се информираат, или да имаат пристап до одредени видови храна безбедна вода и санитарни услови, итн.? Организирајте „панел извештај“ со групата, или на училиште, за да ги истражите овие прашања, да дискутирате за нив и да одговарате на прашања од слушателите.

НИВО 3

А.14 Спроведете некоја друга активност што ќе ви ја одобри наставникот или водачот. НИВО 1 2 3

ДЕЛ Б:

ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА

СРАБОТЕТЕ ЈА ИЛИ ЗАДАЧАТА Б.1 ИЛИ Б.2 И (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ПО СВОЈ ИЗБОР.ОТКАКО ЌЕ ГИ СРАБОТИТЕ АКТИВНОСТИТЕ ОД ДЕЛОТ ЗА ИЗБОР НА ЗДРАВА ХРАНА, ЌЕ МОЖЕТЕ ДА:

- **РАЗБЕРЕТЕ колку е важно да се јаде разновидна храна за да си ги задоволиме потребите од хранливи материи и да бидеме здрав.**
- **ЗНАЕТЕ кои се видовите храна достапни локално, кои претставуваат добар извор на јаглехидрати, протеини, масти и неопходни витамини и минерали.**

Сработете една од следните две задолжителни активности:

Б.01 СРЕЌА ВО ТЕНЏЕРЕТО. Составете список на неопходни хранливи состојки (како витамини/минерали и протеини). Потоа организирајте оброк, при што секој ќе донесе по некое јадење кое ќе треба да го зготви. Поканете ги пријателите и семејството и поведете ги на тура за исхрана, да ги разгледаат јадењата и да погодат какви хранливи материи има во секое јадење.

НИВО 3 2 1

Б.02 ВОДЕТЕ ДНЕВНИК ЗА ХРАНАТА. Една недела водете дневник за храната, а во него запишувајте ги сите видови храна што ќе ги изедете како оброк или ужинка. Штиклирајте во табелата подолу за да запомните. На крајот од неделата направете процека. Имате ли урамнотежена исхрана? Што може да се подобри? Разговарајте со родителите за тоа што мислите дека треба да се смени (и потоа сменете ги тие нешта).

НИВО 3 2 1

ЛАЈ ВАЛУИ, 17 Г. ХОНГКОНГ

ШТО ТРЕБА ДА ИМАТЕ НА УМ ЗА ДНЕВНИКОТ ЗА ХРАНА (Б.2):

Дали јадете по 3 оброци секој ден?

Дали имате 2-3 ужинки помеѓу оброците?

Пред да одите во училиште, јадете ли хранлив појадок?

Дали на училиште имате ручек или си носите од дома спакуван?

Дали во исхраната вклучувате:

- *многу ориз, пченка, житарки, компир, маниока, леб, тестенини?*
- *многу зеленчук, особено темни лиснати видови зеленчук и портокалови видови зеленчук?*
- *многу свежо и сушено овошје?*
- *доволно месо, риба, грав, грашок?*
- *доволно млеко, јогурт, сирење, јајца?*
- *малку маснотии?*

Колку јадете шеќер и слатка храна?

Колку консумирате засладени пијалаци?

Каква храна богата со влакна јадете?

Каква протеинска храна јадете?

Мислите ли дека добивате доволно протеини?

Дали поголемиот дел протеини што ги примате се од растителна или животинска храна?

Каков вид храна со голема количина масти јадете?

Дали примате правилна количина масти? Премалку? Премногу?

Мислите ли дека добивате доволно есенцијални витамини и минерали од храната што ја јадете?

Јадете ли разновидна храна за да ги добиете сите потребни витамини и минерали?

Кои здравствени придобивки се поврзани со хранливите материи од храната што јадете?

Кои здравствени проблеми се поврзани со хранливите материи од храната што јадете?

Пиете ли доволно вода?

Што треба да смените во оброците за да бидете сигурни дека ги задоволувате сите потреби на организмот?

ИЗБЕРЕТЕ (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ОД НАВЕДЕНИВЕ:

НИВО 2 1

Б.03 ОМИЛЕНА ХРАНА. Која ви е омилена храна? Направете список и истражете дали содржи неопходни **хранливи материи**. Дали има начин да ја направите поздрава, на пример, сами да си правите домашна пица, наместо да јадете нарачана или смрзната? Составете список со пет точки за тоа како омилената храна ќе ја направите **похранлива**, ама и **поодржлива** за планетата.

НИВО 3 2

Б.04 ПОТРАГА ПО КУЛТУРАТА. Времето/обичаите на јадење/оброци се разликува во различни култури. Дознајте кои се обичаите при јадење кај другите земји и култури. На какви разлики наидувате, не само кај тоа каква храна претпочитаат, туку и кога јадат и какви се традициите? На пример, кај некои култури луѓето јадат со раце, а пак други седат на подот кога јадат наместо на маса. Дознајте и какви се обичаите кај различните култури во рамките на вашата заедница. Разговарајте со пријателите од другите културни групи и дознајте какви се нивните обичаи при јадење (колку оброци на ден имаат; кога; дали семејството јаде заедно; дали децата јадат посебно; кој пазарува и готви; кој е најголемиот оброк во денот; дали сите имаат појадок; итн.) Прегрупирајте се и споредете ги наодите.

НИВО 3 2 1

Б.05 ИЗМИСЛЕТЕ ИГРА. Со групата размислете за предлози и осмислете игра (квиз, сложувалка, точно-погрешно, крстозбор, игра на табла, игра со помнење, бинго) за да ги информирате луѓето за **хранливите состојки** во храната и за потребата да се јаде разновидна храна од секоја главна прехранбена група. Играјте со семејството и пријателите.

НИВО 3 2 1

Б.06 НАУЧЕТЕ ПОВЕЌЕ. Прочитајте ги материјалите со наслов Да се јаде добро за добро здравје што можат да се најдат на **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm** за да дознаете повеќе за хранливите материи што ги добиваме од **храната**, нивната функција, како и за тоа колку е важно да се има урамнотежена исхрана. Проучете ги Лекција 4 (**макро хранливи материи**) и Лекција 5 (**микро хранливи материи**) (најдете ги на линкот погоре). Сработете барем три активности од секоја лекција.

НИВО 3 2 1

Б.07 ИНФОРМИРАЈТЕ СЕ ЗА ЕТИКЕТИТЕ НА ХРАНАТА. Составете табела со информации за хранливите состојки на секој вид храна што ја јадете во семејството. Набројте ги видовите храна во една колона, а **хранливите материи** што ги содржи во спротивната колона. На пример:

- Гравот ни дава …
- Јаглехидрати, протеини, влакна, фолна киселина, железо

Етикетите на храната се корисен извор на информации за **хранливите материи** во пакуваната храна. Соберете што повеќе етикети и препишете ги фактите за **хранливите материи** од етикетите во табелата. Закачете ја табелата во кујна, во училишната кафетерија или на таблата за огласи, за да можат да ја видат и другите деца, родителите и посетителите.

LEVEL 3 2 1

Б.08 БРОЈКИ И ХРАНА. Направете постер со човековото тело со што повеќе детали: очи, заби, влакна, нокти, итн. Потоа обележете ги според тоа каков вид храна е важен за тој дел од телото. На пример, млекото е важно за здрави коски, заби и нокти, а морковите се добри за очите. Претставете ги постерите во групата.

Б.09 ПЛАНЕР НА ОБРОЦИ. Поделете се во групи по двајца, а секој ќе биде одговорен да испланира еднодневно мени за својот другар/другарка. Кога ќе ги планирате оброците, земете предвид колку е голем/голема и колку физичка активности има. Обезбедете правилно количини од секоја од петте групи на храна, а обидете се оброците да бидат што повкусни! Не ги заборавајте ужините. Ако е можно подгответе ги оброците и ужинките еден за друг, или строго следете го менито што ви го подготвиле. Прегрупирајте се и дискутирајте. Што секој од вас мисли за своето мени? Може ли да го следите редовно? Колку е различно од секојдневните навики во исхраната?

НИВО 3 2 1

***Учесниците од нивоа 1 и 2 за оваа задача мора да добијат помош од возрасни, бидејќи може да се користат остри кујнски прибор и рерна.**

Б.10 ВРЕМЕ Е ЗА КВИЗ. Организирајте квиз на училиште, со различни категории за различни возрасни групи. Прво составете ги прашањата и одговорите, заедно со наставникот или водачот. Како награди подгответе здрави ужинки. Поентата на квизот е да се забавувате, а во исто време да ги натерате своите врсници да размислуваат за храната и хранливите материи. Па почнете да се испрашувате! Составете прашања како следниве:

НИВО 3 2 1

- Именувај три хранливи состојки што се особено важни за твојата возраст.
- Зошто се овие хранливи состојки важни за твојата возраст?
- Именувај пет видови храна што ги содржи овие хранливи состојки.
- Именувај три видови храна што треба да се јадат за доволно енергија за учење и играње.
- Именувај пет видови храна што треба да се јадат за правилен раст.
- Именувај три видови храна што се добри за коските. (Можете да го видоизмените прашањето и за други делови од организмот).

НИВО 3 2 1

Б.11 НАПРАВЕТЕ ПИЈАЛОК. Експериментирајте со тоа што ќе подготвите здрави пијалоци, што содржат малку или воопшто не содржат шеќер. На пример, вода со неколку ливчиња нане, или сок од лимон, се мошне освежителни пијалоци. Чаевите од билки исто така се интересни. Од памтивек луѓето ширум светот користат билки, листови, корења, овошје и житарки за да подготвуваат чаеви. Дознајте кои билки растат во вашиот крај. Може ли да ги собирате и да правите чај од нив? Дознајте како се прават комбинации од нане, камилица, босилек, мајчина душица, корен од ѓумбир, кора од цитрусни овошја. Може да научите и како се користат лековитите билки како невен, копар, алое и еукалиптус, за олеснување на симптомите на болест, за стимулирање апетит, за лекување на раните во устата, грлото и на кожата. Какви други идеи имате за здрави пијалоци со ниско ниво на шеќер? Внимание: пред да употребите лековити билки, побарајте совет од лекар и секогаш со некој возрасен што знае, проверете дали го користите вистинското растение.

***Учесниците од нивоа 1 и 2 за оваа задача мора да добијат помош од возрасни, бидејќи за правење чај потребна е жешка вода.**

НИВО 3 2

Б.12 ИСТРАЖУВАЊЕ ЗА НЕДОХРАНЕТОСТ. Поделете се во тимови и изберете еден облик на недохранетост, па проучувајте како група (види страница 86 за повеќе инфо):

- **Недостаток** од **микро хранливи материи** (на пример анемија)
- Прекумерна тежина и **гојазност**

Без оглед на тоа каков вид **недохранетост** сте избрале да проучите, осврнете се на причините и ефектите. Каде преовладува? Ќе се изненадите дека недохранетоста сѐуште постои дури и во најбогатите земји. Подгответе презентација за различните облици на недохранетост. Прегрупирајте се со другите тимови и претставете ги наодите тим по тим.

Б.13 КАКО ДА СЕ РАЗБЕРЕ ГОЈАЗНОСТА. Како група дискутирајте за главните причини на **гојазноста** кај децата. На пример, некои од главните причини се: пиење премногу слатки напитоци, јадење премногу слатки или брза храна, премногу време пред телевизор или компјутерски игри наместо вежбање, недоволно внесување овошје и зеленчук, прескокнување на појадокот, одење на училиште со автомобил наместо пеш или со велосипед, недоволно физичко образование. Дали мислите дека овие навики се особено присутни во вашата заедница? Зошто е така? Или пак **гојазноста** кај децата не е некој вистински проблем во вашиот крај? Ако е така, зошто?

НИВО 3 2

Б.14 ДЕБАТАТА ЗА РЕЖИМОТ НА ИСХРАНА. Во денешно време има многу дискусии за големината на телото, за претставата што луѓето ја имаат за себе, како и за **нарушувањата во исхраната**, особено кај девојчињата. Некои велат дека медиумите (ТВ емисии, списанија, итн.) придонесуваат кон влошување на овие проблеми, поради нереалните идеали на телесната слика кон која се стремат многумина. Така се поттикнува нездраво однесување, како која јадеме премалку количински за да се останеме вити. Дали треба да ги обвинуваме медиумите, или пак самите луѓе се одговорни во однос на тоа да се информираат и да прават здрав избор?

НИВО 3 2

Б. 15 ОТКРИЈТЕ ГИ ЗБОГАТЕНИТЕ ВИДОВИ ХРАНА. Кога луѓето не можат да практикуваат разновидна исхрана или да **апсорбираат** доволно **хранливи материи**, како во текот на бременоста или во раното детство, лекарите препорачуваат **збогатена/зајакната** храна или диететски дополнувања. Дознајте какви видови **збогатена** храна се произведуваат во вашата земја. На пример: на млекото и на некои видови растителни масла им се додава **витамин** А; на солта ѝ се додава јод (солта треба секако да се јаде во мали количини); на брашното, лебот и другите житни производи често им се додаваат Б-**витамини** и железо. Составете табела на видови **збогатена** храна и дознајте за што се користат.

НИВО 3 2

Б.16 МАЈСТОРИ НА МЕНИТО. Составете еднонеделно мени со вечерни оброци кои ќе ги содржат сите компоненти на здрава и урамнотежена исхрана. Прво, сите видови храна што ги јадете во семејството групирајте ги во категории – користете ги истите групи храна наведени во Дел А од ова издание. Потоа пронајдете рецепти што ќе ги ставите по групите. Можете и тематски да го осмислите секој оброк: индиски, кинески, марокански или грчки. Запомнете да изберете разновидна храна и да користите различни видови храна дури и во истата група.

НИВО 3 2

***Важно е учесниците од ниво 2 да бидат под надзор на возрасни, бидејќи кујнскиот прибор за подготовка на храната и жешките рингли се опасни.**

Б.17 ПОСЕТЕТЕ ФАБРИКА ЗА ПРЕРАБОТКА НА ХРАНА. Со наставникот или водачот испланирајте да посетите фарма или фабрика за преработка на храна и дознајте за различните земјоделски култури и животните што се одгледуваат во вашиот крај. Кои видови храна се добиваат од овие растенија и животни? Кои хранливи материи ги содржат овие видови храна? Документирајте ја посетата и направете белешки, фотографии или видеа. Овие материјали споделете ги со некои од локалните медиуми (весник, ТВ, радио, веб-страници), објавете ги на социјалните мрежи или направете презентации во училиште, во локалната библиотека или во текот на летниот камп.

НИВО 3 2

В.18 ВОДИЧ ЗА ХРАНА. Со цел да им помогнат на луѓето да избираат добра исхрана, многу земји имаат подготвено насоки за исхрана. Овие насоки покажуваат каква храна треба почесто и поретко да се јаде. Некои насоки опфаќаат и препорачан број на оброци и големина на порција од дадена храна. Дознајте дали во вашата земја има вакви насоки за исхрана и ако има, анализирајте ги, направете постери и поделете ги во вашата заедница.

НИВО 3 2

Б.19 ИСТРАЖЕТЕ ЗА НЕДОСТАТОЦИТЕ. Истражете за здравствените проблеми и болестите што се последица на **недостаток** на главните **витамини** и **минерали**. Поделете се во групи, а секоја група нека биде одговорна да истражи различен **недостаток**. Зошто недостатокот на дадени **витамини** и **минерали** причинуваат ваков проблем? Каде преовладува овој проблем? Зошто преовладува во тој даден регион? Дали е можно да се излечи проблемот и ако да, тогаш како? Секој тим потоа ги презентира наодите во групата.

Н И В О 3

Б.20 ДА ЗБОРУВАМЕ ЗА ТАБУАТА. Дознајте какви видови храна се забранети во одредени региони и култури. Добро истражете зошто таквите видови храна се забранети и дали тие заедници патат од некои **недостатоци** како резултат од тоа. Каква замена за таа храна јадат? Што најмногу ќе ви недостасува ако таквите видови храна се забранат во вашата култура или религија? Дискутирајте во група.

Н И В О 3

Б.21 Сработете некоја друга активност што ќе ви ја одобри наставникот или водачот. Н И В О 1 2 3

ДЕЛ В:

БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНАТА

СРАБОТЕТЕ ЈА ИЛИ ЗАДАЧАТА В.1 ИЛИ В.2 И (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ПО СВОЈ ИЗБОР.ОТКАКО ЌЕ ГИ СРАБОТИТЕ АКТИВНОСТИТЕ ОД ДЕЛОТ ЗА БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНАТА, ЌЕ МОЖЕТЕ ДА:

- **РАЗБЕРЕТЕ кои фактори придонесуваат кон безбедноста на храната и нивоата на хранливост.**
- **НАУЧИТЕ на што да се осврнувате дома, на училиште и во продавниците, за да бидете сигурни дека храната е безбедна.**

Сработете една од следните две задолжителни активности:

В.01 ИЗВРШЕТЕ ИНСПЕКЦИЈА ВО КУЈНАТА. Храната што ја јадеме и водата што ја пиеме треба да е безбедна и без штетни микроорганизми. Извршете инспекција во домот, кујната и местата каде што складирате храна. Како можете со семејството да го подобрите начинот на кој ја складирате и готвите храната? Што може да се направи за да се обезбеди чиста и безбедна вода? Составете постер каде што ќе ги наведете и илустрирате основните хигиенски правила за подготовка и складирање храна на безбеден начин. Ставете го постерот на видливо место дома или дајте го во училишната кантина, во локалниот маркет или ресторан.

НИВО 3 2 1

В.02 БЕЗБЕДНОСТА НА ХРАНАТА ВО АКЦИЈА. Посетете фарма, постројка/фабрика за преработка на храна, ресторан или малопродажба (супермаркет или ресторан). Зборувајте со лицето што ќе ве води низ објектот за да научите како се ракува со храната со цел да се обезбеди нејзината свежина и безбедност. Прашувајте за складирање, ракување и подготовка, готвење, сервирање на храната и одлагање на отпадот. Кој е одговорен за купување храна и што сè се проверува за да се гарантира дека е здрава? Фотографирајте или направете цртежи, па потоа дискутирајте како овие дејства влијаат врз вас и врз заедницата. Кои се сличностите и разликите во тоа како вие купувате и подготвувате храна?

НИВО 3 2 1

ГУЛУ ЕДЕЛВАЈС САЈИДИНА РОС ЈАД, 9 ГОДИНИ ОД ИНДОНЕЗИЈА

ИЗБЕРЕТЕ (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ОД НАВЕДЕНИВЕ:

НИВО 3 2 1

B.03 ШОПИНГ ВЕСЕЛБ. Одете во неколку различни супермаркети (а по можност и на зелен пазар) во вашиот крај и забележете кои мерки за безбедност на храна се преземаат. Дали забележувате некои проблеми? Што прават правилно? Споредете ги белешките во групата.

НИВО 2 1

B.04 ПАНТОМИМА. Во група составете картички на кои ќе напишете по еден збор поврзан со безбедноста на храна или со исхраната, како на пр. „**здрава**“, „рок на траење“ и „бактерии“. Бидете креативни! Потоа измешајте ги картичките и поделете се во тимови. Играјте пантомима, при што секој треба да го одглуми зборот на својата картичка, а останатите треба да погодуваат.

НИВО 3 2 1

B.05 БРЗ ВОДИЧ ЗА ЛЕСНО ГОТВЕЊЕ. Истражете за различните методи на готвење и колку време е потребно да се подготви **хранлив** оброк. Направете табела за точно да одредите колку време е потребно нешто да се свари, испече, издинста и испржи, а да биде безбедно. Наведете ги различните видови храна во првата колона, начинот на готвење во втората, а времето потребно да се зготват во третата колона. Табелата ставете ја на видливо место во кујната за сите да можат да ја видат и според неа да се раководат.

НИВО 3 2

B.06 КОНЗЕРВИРАЊЕ. Кои се традиционалните техники за конзервирање храна во вашата земја? Дали некој во семејството, на пример, баба или дедо, или некоја тетка, имаат специјална техника што се пренесува од колено на колено? Напишете краток текст за тоа. Дознајте и дали има слична пракса кај други култури и опишете го и тоа во текстот.

B.07 НАУЧЕТЕ ДА ПРАВИТЕ БЕЗБЕДНА ВОДА.

НИВО 3 2

Знаете ли дека ако се пие небезбедна вода, тоа може да предизвика сериозни и смртоносни болести? Дознајте како да правите вода безбедна за пиење. Научете како да ги уништите повеќето микроорганизми што предизвикуваат болести кои се пренесуваат преку вода со тоа што: ќе ја филтрирате водата; ќе ја зовривате водата, ќе ја изложите на сонце (соларна дезинфекција) и ќе ја хлорирате водата. Повеќе информации за обработка на вода има во изданието на ФАО под наслов Да се јаде добро за добро здравје (Лекција 11): **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm** и Шемата на СЗО за проценка на технологиите за третман на водата во домаќинството: **www.who.int/household_water/scheme/en**

B.08 СРЕДБА СО СТРУЧЊАК – ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ.

НИВО 3 2

Контактирајте ги локалните власти што се одговори за храната и исхраната во вашиот крај. Договорете средба со стручен гостин кому групата ќе му поставува прашања и ќе добива одговори за добрата и лошата пракса за безбедност на храната во заедницата. Има ли место за подобрување? Има ли одредени видови храна што треба да се избегнуваат бидејќи не се подготвуваат или складираат на хигиенски начин? Бележете ги одговорите и составете извештај за настанот. Напишете текст на блог или објавете го во локалниот весник.

B.09 БУБАЧКИ. Кои се локални проблеми со микроорганизми како бактерии и паразити, итн., во вашиот крај? Дали често се случува труење со храна? Дали климата игра улога во ова? Какви болести се јавуваат како резултат? Подгответе презентација со слајдови на кои ќе ставите графикони и статистички податоци и претставете ја во групата.

НИВО 3

B.10 Сработете некоја друга активност што ќе ви ја одобри наставникот или водачот. НИВО 1 2 3

ДЕЛ Г:

ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО – ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА

СРАБОТЕТЕ ЈА ИЛИ ЗАДАЧАТА Г.1 ИЛИ Г.2 И (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ПО СВОЈ ИЗБОР.ОТКАКО ЌЕ ГИ СРАБОТИТЕ АКТИВНОСТИТЕ ОД ДЕЛОТ ЈАДЕТЕ ЗЕЛЕНО – ВРЕМЕ Е ЗА ОДРЖЛИВИ НАЧИНИ НА ИСХРАНА, ЌЕ МОЖЕТЕ ДА:

- **Ги РАЗБЕРЕТЕ различните фактори што влијаат врз одржливоста на системот за храна и на самата храна што ја консумираме.**
- **УТВРДЕТЕ што сè можете да направите за поодржлив избор на храна.**

Сработете една од следните две задолжителни активности:

Г.01 ОБРОК-МАНИЈА. Дали обично сами избирате што ќе јадете или некој друг ви избира (на пример, родител)? Кога избирате сами, каков вид храна избирате? Дали правите добар избор на храна? Во групата дискутирајте за своите секојдневни навики во однос на храната. Сега штом знаете повеќе за тоа колку е значајно да имаме одржлива и хранлива исхрана, време е да избирате здрави и еколошки ориентирани оброци! Прашајте дали ќе ви дозволат да ја користите кујната на училиште или во нечиј дом. Испланирајте мени како група и направете список какви состојки што ви требаат. Одете со групата во локалниот супермаркет или на зелениот пазар и купете што ви треба, но на ум имајте дека треба да избегнувате амбалажа, да купувате сезонски и локално одгледани производи, итн. Поканете ги пријателите и семејствата да пробаат од оброкот, претставете им ги рецептите и зборувајте за тоа колку е важно да се имаат одржливи навики во исхраната.

НИВО 3 2 1

Г.02 ВНИМАВАЈТЕ НА ОТПАДОТ. Колку храна се фрла дома кај вас? Една до две недели будно следете што сè се фрла во кантата дома и колку храна фрлате во семејството. Каква храна фрлате? Дали е погодна за јадење? Зошто се фрлила? Бележете во дневник и претставете им ги наодите на семејството. Дискутирајте на каков сè начин може да се намали количината на храната што се фрла и објаснете им зошто е тоа важно. Дајте предлози за подобро планирање и складирање, за да се спречи да се фрла храна. На пример, во ладилникот или во шкафот направете полица за храна што треба прва да се изеде.

НИВО 3 2 1

ИЗБЕРЕТЕ (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ОД НАВЕДЕНИВЕ:

Г.03 НАУЧЕТЕ ДА ПАЗАРУВАТЕ. Помогнете му на своето семејство со пазарување храна. Појдете до продавница или до пазар со постар член од семејството и изберете различни видови храна што се добри и за вас и за планетата. Научете како да избирате свежа храна, како сезонско овошје и зеленчук; тие се поевтини, позрели и похранливи. Кога купувате грицки/ ужинка, изберете поздрави видови – можете ли да избегнете производи како чипс на пример? Има ли органски опции? Избирајте производи со помалку амбалажа. Размислете колку пати неделно пазарувате? Каде? Што обично купувате таму? Од каде потекнуваат производите? Запомнете дека и за здравјето и за животната средина подобро е да купувате свежа храна, а помалку преработена.

НИВО 3 2 1

Г.04 НАЦРТАЈТЕ СЕЗОНСКА МРТВА ПРИРОДА. Наведете ги сите видови овошје и зеленчук од локалните зелени пазари или оние што ги одгледувате во семејството. Дознајте кои од нив се зрели и подготвени да се јадат. Групирајте ги според сезоната и нацртајте го целото сезонско овошје и зеленчук на еден лист. Закачете го цртежот во кујна или во училница за сите да го видат, или дајте му го на оној што пазарува кај вас дома, да му биде џепен водич кога избира свежи производи.

НИВО 2 1

Г.05 НАПРАВЕТЕ КОЛАЖ. Направете колаж на здрава и еко-ориентирана исхрана. Искористете стари списанија за да ги исечете сликите од разни видови храна, па залепете ги на лист хартија. Покажете им го колажот на семејството и на другите во групата и објаснете зошто сте ги избрале таквите видови храна за да илустрирате што е „зелена“ исхрана.

НИВО 2 1

Г.06 ОДРЖЛИВО ПАЗАРУВАЊЕ. Разгледајте наоколу низ домот и држете ги на око членовите на семејството за тоа какви навики имаат во кујната, како и за нивното влијание врз животната средина. Опоменете ги ако при готвењето користат енергија на неефикасен начин, или пак кога го мијат зеленчукот под млаз вода, наместо да го истријат во мијалникот или во здела со вода. Подгответе список со **одржливи** навики и ставете го на видливо место, на пример на ладилникот. Дали членовите на семејството го почитуваат списокот? Споредете ги резултатите во групата. Кои се некои од најмалку **одржливите** навики што ги практикуваат дома? А кои се најдобрите?

НИВО 3 2 1

Г.07 ПОСАДЕТЕ СВОЈА ГРАДИНА СО ЗЕЛЕНЧУК. Ако самите си го одгледувате зеленчукот и овошјето тогаш ќе бидете сигурни дека имате здрава и урамнотежена исхрана. Можете да садите во дворот, на балконот или на заедничко јавно земјиште (како парцели) или во училишниот двор. Засадете и одгледувате различни видови зеленчук и зачини. Дознајте кои се локални растенија и кои други растенија се погодни да се одгледуваат на вашата клима. Од зеленчук може да одгледувате грав, компир, морков, кромид, спанаќ, лук, тикви, домати, пиперки, модар патлиџан. Билките/зачините што можат да се јадат опфаќаат магдонос, босилек, мајоран, мајчина душица, копар, морач, нане, рузмарин, жалфија, чили пиперчиња. Документирајте го напредокот на градината со тоа што ќе правите фотографии и видеа и направете блог. Поканете гости во градината и објаснете им ја хранливата вредност на растенијата што ги одгледувате. Дознајте повеќе како да засадите и да одгледувате училишна градина на: **www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm.**

НИВО 3 2 1

Г.08 КОМПОСТИРАЈТЕ ОРГАНСКИ ОТПАД.

НИВО 3 2 1

Во градината направете агол за **компостирање**. Земете парчиња стари дрвени штици за да направите кутија со простор помеѓу штиците за циркулација на воздухот. Во неа ставајте лушпи од зеленчук и овошје, лушпи од јајца, листови од чај, талог од кафе, цвеќиња, трева, гранки и друг биоразградлив отпад. **Компостот** користете го за ја наѓубрите градината и собните растенија. Ако живеете во град и немате двор, биоразградливиот отпад однесете го во урбана градина за да се **компостира**.

Г.09 НАПРАВЕТЕ КНИГА СО РЕЦЕПТИ.

НИВО 3 2 1

Составете своја книга со рецепти. Не заборавајте да наведете список со состојки и информации за **хранливите материи** во секоја од состојките. Наведете и совети за тоа како да пазаруваат луѓето, како да готват и да ја складираат храната на **одржлив** начин, со минимален ефект врз животната средина. Книгата со рецепти нека биде сезонска, со здрави оброци за зима, пролет, лето и есен. Дознајте кои видови зеленчук, овошје и други видови храна се зрели или се собираат во вашиот крај во текот на различни годишни времиња. Побарајте од пријателите и семејството и тие да придонесат со информации. Потоа користете ги рецептите да подготвувате здрави еко-ориентирани оброци за своето семејство. Направете неколку примероци од книгата и подарете им ги на пријателите.

Г.10 ОД КАДЕ ВИ ПОТЕКНУВА ХРАНАТА?

НИВО 3 2 1

Проверете во кујната и дознајте од каде потекнува храната што ја јадете. Побарајте помош од семејството да ги најдете овие места на карта и забележете ги со игла. Дали храната треба да помине долг пат за да стигне кај вас на чинија? Како патува? Дали се превезува со авион или со брод од далечните земји? Која храна што ја јадете најдолго патува до вашата чинија? Која пак најмалку патува? Овие информации споделете ги со семејството, и дискутирајте што сè може да направите за да го намалите влијанието на својата храна врз животната средина. На пример, семејството може да избира локални видови храна што не биле донесени со авион или со брод од далечните земји.

НИВО 3

Дополнување: Можете ли да дознаете колку емисии на јаглерод им се препишуваат на вашите омилени видови храна? Ако ваквата храна има високи емисии на јаглерод, дали постојат алтернативни производи што може да ги купувате?

Г.11 ПОДОБРЕТЕ ЈА ИСХРАНАТА ПРЕКУ БИОДИВЕРЗИТЕТОТ.

НИВО 3 2 1

Разновидната исхрана е добра и за здравјето и за природата. Со тоа што ќе јадете разни видови храна, ги зголемувате шансите да ги примите сите хранливи материи што му требаат на организмот. На тој начин ги стимулирате и земјоделците да произведуваат разновидни сорти и да ги заштитат генетските ресурси на растенијата и животните. Знаете ли дека постојат многу различни сорти од истите видови овошје и зеленчук? Најинтересно е тоа што секоја сорта може да има различен облик, боја, мирис и вкус! Одете на зелен пазар и пронајдете барем три различни видови од истиот производ. Забележете ги сличностите и разликите помеѓу нив и направете презентација за наодите. Можете и да подготвите вкусен оброк што ќе го зготвите со сите вакви вкусни производи!

Г.12 ПРОВЕРЕТЕ ГИ ЕТИКЕТИТЕ. Истражете ги етикетите! Во локалните продавници и во супермаркетите барајте етикети за одржливост. Дознајте за што се користат и споредете ги. Какви производи пронајдовте? Има ли разлики во цените помеѓу производите со етикети за одржливост и останатите производи? Зошто мислите дека тоа е така? Можете ли да ги охрабрите семејството и пријателите да ги избираат овие производи? Што е корисноста во тоа? Во групата дискутирајте за наодите и подгответе интересен постер што ќе го ставите на видливо место во локалната продавница!

НИВО 3 2

Г.13 ПОНЕДЕЛНИЦИ БЕЗ МЕСО. Како што научивте во изданиево, производството на месо бара и користи вредни **природни ресурси** како што се земја, вода и енергија. Може ли еден ден во неделата да биде без месо? Проучете разни вегетаријански рецепти и пробајте нови видови зеленчук, житарки и **мешунки** што претходно ги немате пробано. Може да направите и групен проект, каде што секој ќе носи различно вегетаријанско јадење во групата секој понеделник. Организирајте размена на веге рецепти и сите ставете ги на блог или онлајн каде што сите од групата ќе имаат пристап до нив.

НИВО 3 2

Г.14 ЖЕДНА ХРАНА. Проверете ја кујната и видете кои видови храна бараат големи количини вода кога се одгледуваат. Кои видови храна бараат најмалку количини вода? Направете графикон на кој ќе се покаже колку вода е потребно да се произведе секој вид храна. Овие информации споделете ги со своето семејство и дискутирајте што сè можете да направите за да го намалите влијанието на храна што ја јадете врз животната средина. На пример, „жедната“ храна заменете ја со **поодржливи** видови храна со слична хранлива вредност.

НИВО 3 2

Г.15 ЛОКАЛНО НАСПРОТИ УВЕЗЕНО. Појдете на локалниот пазар или во супермаркет. Каде е произведена храната што се нуди? Колку патувала за да дојде до местото каде што се продава? Транспортот на производи од едно место на друго **троши** многу енергија и произведува емисии на **стакленички гасови**. Секојпат кога можете, подобро е да избирате производи локално произведени. Но, во некои случаи поеколошки е да се увезува храна отколку да се произведува локално; за ваквите производи потребни се вештачко затоплување и светлина во стаклениците, како и повеќе вода и ѓубрива за да растат добро. Така, уживајте во некои здрави увезени деликатеси, а повеќето од времето јадете локална и сезонска храна. Дури подобро е и да најдете некои увезени производи со етикетата Fair Trade (фер трговија) (на пр. банани, кафе, чај, зачини и чоколадо) со кои се гарантира дека храната е произведена на одржлив начин и дека земјоделците биле третирани на правичен начин. Направете постер со наодите и претставете го во одделението/класот, групата и/или семејството, па помогнете им да прават подобар избор на храна во иднина.

НИВО 3 2

Г.16 ОДЕТЕ НА ЗЕЛЕН ПИКНИК. Организирајте зелен и здрав пикник со групата. Можете да готвите надвор заедно или пак секој од вас да донесе подготвено јадење од дома и да придонесе кон заедничкиот оброк. Следете ги насоките во делот за Одржливи начини на исхрана за пикникот да го направите што поеколошки ориентиран. На пример, ставете храна во кутии за повеќекратна употреба наместо во алуминиумска или пластична фолија. Не користете еднократен пластичен прибор: донесете шолји, чинии и прибор за повеќекратна употреба или направете храна што се јаде со прсти, за која не треба прибор. Изберете еколошки и здрави состојки за оброкот, или самите одлгедајте си ги. Опфатете и физичка активност во програмата за пикникот. Играјте активни игри и спортови (на пр. фудбал, бадминтон, танцување, јога, итн.).

НИВО 3 2

Г.17 ОД ПОЛЕТО НА МОЈАТА ЧИНИЈА. Изберете еден вид храна што често ја јадете и дознајте каков ѝ е целиот **животен циклус**, од полето до вашата чинија. Каде е произведена оваа храна? Локално, регионално, увезена е од друг континент, одгледана е на нива, одгледана е во стаклени, на **органска** фарма, итн.? Какви **природни ресурси** (вода, земја, **фосилни горива**) се потребни за да се произведе ваквата храна? Дали се потребни **вештачки ѓубрива**? Каде и како се преработува и пакува? Кои ресурси се потребни за да се преработи и спакува овој вид храна? Каде се складира? Дали е потребно да се разладува или смрзне за да остане свежа? Како се транспортира од полето до вашата чинија? Каде се продава? Како се подготвува и готви? Колку придонесува кон емисиите на **стакленички гасови**? Колку придонесува кон загадувањето на воздухот, водата и земјата? Дали е еко-ориентирана? Може ли да биде заменета со **поодржлива** алтернатива? Зберете ги резултатите на истражувањето во една приказна, на блог или пак направете презентација со слајдови да им ја прикажете на другите во групата.

НИВО 3 2

Г.18 РИБА КУПУВАЈТЕ СЕЛЕКТИВНО. Нашиот апетит за риба ги надминуваа еколошките граници на океаните со деструктивно влијание. Преку 70 отсто од светскиот рибен фонд е или „целосно експлоатиран“, или „прекумерно експлоатиран“ или значајно „осиромашен“. Некои видови риби толку многу се ловеа, што тоа доведе до нивно комерцијално истребување, а повеќе видови се на работ на исчезнување. Истражете за рибниците во вашиот крај и составете џебен водич во кој ќе наведете која морска храна може да ја јадете, а кои риби отсега да ги избегнувате. Каде и како се ловат или одгледуваат различните видови риба? Подгответе креативен колаж и покажете им го на членовите на семејството. Еве некои корисни примери:Познавајте ја својата морска храна: **www.oneworldoneocean.com/blog/entry/know-your-seafood-infographic**

НИВО 3 2

Г.19 **ОТКРИЈТЕ ГИ ПОВТОРНО ЗАБОРАВЕНИТЕ ВИДОВИ ХРАНА.** Во светот има 50000 растенија што можат да се јадат, а земјоделците имаат култивирано барем 5000 со текот на времето. Но светското производство на земјоделски култури се концентрира само на 12 видови растенија. Откријте ги повторно заборавените видови храна. Прашајте ги родителите и бабите и дедовците што јаделе тие кога биле млади. Каде ги наоѓале таквите видови храна? Можете ли и вие сега да ги најдете?

Н И В О 3 2

*** Побарајте стручен совет за да бидете сигурни дека ги употребувате вистинските видови; може да е опасно ако изедете погрешен вид.**

Г.20 Сработете некоја друга активност што ќе ви ја одобри наставникот или водачот. Н И В О 1 2 3

ТРИША РЕЈС, 15 Г., ФИЛИПИНИ

ДЕЛ Д:

ДЕЈСТВУВАЈТЕ

СРАБОТЕТЕ ЈА ИЛИ ЗАДАЧАТА Д.1 ИЛИ Д.2 И (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ПО СВОЈ ИЗБОР.ОТКАКО ЌЕ ГИ СРАБОТИТЕ АКТИВНОСТИТЕ ОД ДЕЛОТ ДЕЈСТВУВАЈТЕ, ЌЕ МОЖЕТЕ ДА:

- **ОРГАНИЗИРАТЕ и УЧЕСТВУВАТЕ во заедничка иницијатива да се зголеми свеста за важноста на урамнотежената и разновидната исхрана што води кон здрав живот и заштита против недохранетост.**
- **Ги ОХРАБРУВАТЕ другите да практикуваат одржлива исхрана и здрав животен стил.**

Сработете една од следните две задолжителни активности:

Д.01 АГОЛ ЗА ХРАНА И ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ.

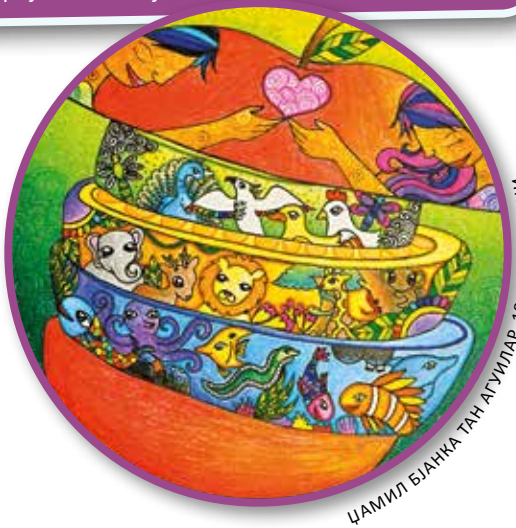
НИВО 3 2 1

Во кафетеријата или во училишната библиотека поставете агол за храна и хранливи материи. Украсете го со постери и наполнете го со книги и брошури за тоа колку е важно да се јаде разновидна храна за здрава урамнотежена исхрана. Организирајте церемонија со сечење лента, за да го отворите официјално тематскиот агол и поканете луѓе да откријат какви хранливи материи добиваат од храната што ја јадат и како да створат разноликост на својата чинија, со цел исхраната да им стане уште поурамнотежена и хранлива.

Д.02 КАМПАЊА ЗА ЗДРАВА И УРАМНОТЕЖЕНА ИСХРАНА.

НИВО 3 2 1

Одбележете Ден на здравјето или Недела на исхраната во училиштето или во соседството. Поканете гостин да зборува за тоа како се создава здрава урамнотежена исхрана и како се прави вистински добар избор на храна. Дистрибуирајте едукативен материјал, организирајте работилници и интерактивни штандови и правете презентации. Правете белешки, фотографии и видеа од настанот и постирајте ги онлајн.



ЏАМИЛ БЈАНКА ТАН АГУИЛАР, 18 Г. ФИЛИПИНИ

ИЗБЕРЕТЕ (БАРЕМ) УШТЕ ЕДНА АКТИВНОСТ ОД НАВЕДЕНИВЕ:

Д.03 ИЗВЕДЕТЕ ПЕСНА СО КОРЕОГРАФИЈА.

НИВО 2 1

Песна со кореографија е кога пеете и во исто време ракоплескате, ги движите рацете и стапалата, скокате и изведувате мимика. Заедно со групата компонирајте песна со кореографија за тоа колку се важни физичката активност и вежбањето. Осмислете певлива мелодија, смешни движења и вежбајте ја песната неколку пати за сите да ја запомнат. Испејте им ја песната на наставниците, водачите или родителите на родителска средба. Можете да пуштите и една шапка во публиката и да соберете пари за заеднички проект за исхрана.

Д.04 ОРГАНИЗИРАЈТЕ НАСТАН ЗА РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ.

НИВО 3 2 1

Храната е толку важна во животот на луѓето и благосостојбата, што сите земји имаат свои сказни, митови, легенди, народни песни и поеми за тоа. Во групата организирајте настан на кој ќе се раскажуваат приказни за храната. Разговарајте со бабите и дедовците и другите постари, за да видите дали се сеќаваат на некои интересни сказни. Барајте приказни во библиотека или на интернет. Бидете креативни и направете интересна презентација – куклен театар, скеч, рецитал. Употребете звуци, дејства, гестикулации,музика и др., за да биде интересна приказната. Изведете ја приказната пред публика. На најдобрите раскажувачи доделете им награди. Направете фотографии и видеа и прикачете ги онлајн. Потрудете се збирката народни дела да ја објавите како посебна книшка или пак на интернет.

Д.05 СТАНЕТЕ ГРАФИЧКИ ДИЗАЈНЕР.

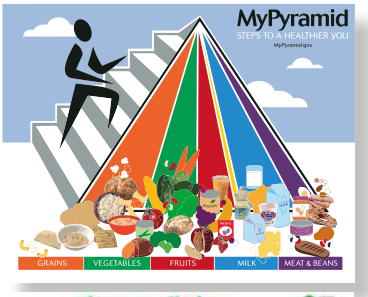
НИВО 3 2 1

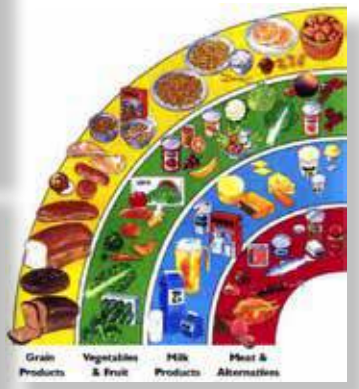
Различни земји користат различен графички дизајн да претстават здрава урамнотежена исхрана. Пирамидата на исхрана е најчестиот формат. Другите примери се чинија, кошница или виножито. Размислете како вие графички би претставиле здрава урамнотежена исхрана. Употребете едноставен графички формат што е разбирлив за луѓето во семејството и заедницата. Ставете некои кратки пораки за да ја објасните формата.

Д.06 ИЗЛОЖБА НА ПОСТЕРИ.

НИВО 3 2 1

Направете шарени постери за да ја подигнете свеста за здравата исхрана за деца и **адолесценти**. Како урамнотежената исхрана ги штити децата и младите од сите форми на недоисхранетост? Опфатете и основни **хигиенски** правила за безбедна подготовка и складирање храна. Направете јасни и кратки пораки, лесни за помнење, кои ќе го сменат однесувањето на луѓето. Побарајте дозвола да направите изложба со постерите на видно јавно место.





НИВО 3 2 1

Д.07 ИГРАЈТЕ ИГРА СО ПОГОДУВАЊЕ. Играјте игра со погодување со децата од вашата заедница. Подгответе примероци од различни видови храна (житарки, мешунки, овошје, зеленчук). Децата нека ги затворат очите и нека ги допрат, мириснат и вкусат примероците од храната. Можат ли да погодат кои се храните? Зборувајте со нив за тоа колку е важно да се јаде многу разновидна храна.

НИВО 3 2 1

Д.08 МОНИТОРИНГ НА УРАМНОТЕЖЕНАТА ИСХРАНА. Сте се запрашале ли некогаш колку урамнотежени и разновидни ви се училишните оброци? Во текот на две последователни недели, следете колку на ручекот има свежо овошје, свеж зеленчук, пржена храна, слатки пијалоци, итн. До каков заклучок дојдовте? Дали се здрави училишните ручеци (дали опфаќаат и храна што се продава во автомати)? Дали се разновидни? Што може да се промени со цел храната да биде позабавна и поздрава? Дајте некои предлози и презентирајте им ги на класните наставници или раководителот на кафетеријата.

НИВО 3 2

Д.09 ЕДУЦИРАЈТЕ ЈА ЗАЕДНИЦАТА. Организирајте образовна програма за здрава урамнотежена исрхана за своите пријатели, училиштето, населбата. Направете низа средби, работилници, разговори, семинари, тркалезни маси, интерактивни прикази за здрава исхрана и животен стил. Направете интересна презентација со постери или со слајдови. Подгответе прашања за хранливите материи во храната и за тоа колку е важно да се има разновидна исхрана и поканете гостин (нутриционист, доктор, наставник по природна наука) да одговара. Направете демонстративна сесија на која ќе претставите различни хранливи видови храна и ќе објасните како да се користат, за да се задоволат хранливите потреби за вашата возраст. Правете забелешки, фотографии и видеа и прикаќете ги онлајн. Објавете ги и поделете ги материјалите од образовната програма за исхрана, за да се информираат сите во заедницата за хранливите материи што ги добиваме од храната.

Д.10 АНКЕТА ЗА ИЗБОРОТ НА ХРАНА. Колку е здрава исхраната на луѓето во вашата заедница? Спроведете анкета за изборот на храна и обичаите во исхраната во вашата локална заедница. Земете една посебна возрасна група – на пример вашите врсници – или пак целата заедница. Ако е возможно, информирајте ги однапред за анкетата, за да се согласат да учествуваат. Подгответе краток и директен прашалник. Видете што јадат луѓето; колку редовно јадат; дали се на диета? Какви грицки/ужинка јадат? По разговорот, прочитајте ги и анализирајте ги сите одговори, па ставете ги во табела, графикон или извештај со текст. Ставете и еден дел со свои идеи и предлози. Дали заедницата има урамнотежена и одржлива исхрана? Какви промени во исхраната можат да се направат? Споделете ги резултатите со заедницата, вклучително и со оние што учествувале во анкетата. Извештајот од анкетата закачете го во собата за состаноци, во училиштето или библиотеката. Контактирајте ги медиумите и прашајте ги дали се заинтересирани да ги објават резултатите.

НИВО 3 2

Д.11 ВОЛОНТИРАЈТЕ ВО ОРГАНИЗАЦИЈА ОД ЗАЕДНИЦАТА. Најдете невладина организација или здружение што работи на прашањата за храна и исхрана, па придружете им се во проектите и активностите. На пример, собирање донации во храна, волонтерска работа во јавните кујни, програми за училишни оброци, одгледување зеленчук во градината на заедницата, одгледување мали животни (пилиња, зајаци, риба, итн.), училишни програми за чистење од паразити, собирање финансиски средства поддршка за постарите, итн.

НИВО 3 2

Д.12 ПИШУВАЈТЕ ПИСМА.

НИВО 3 2

Напишете писмо да извршите притисок врз носителите на политики (политичарите, пратениците). Изразете ја својата загриженост за појавата на недохранетост и распрашајте се за следните теми:

- Што прави вашата земја со цел да ја исполни Целта за одржлив развој 1 (искоренување на гладот и сиромаштијата) и колкав дел од државниот буџет се троши на исхраната и на социјалните потреби.
- Побарајте да се спроведат политики и кампањи за борба против детската гојазност. Што прави власта да го ограничи рекламирањето на храна и пијалоци на деца?
- Дали имаат програми за промоција на здрава исхрана во училиштата?

Обидете се да соберете повеќе потписи на писмото.

Д.13 ДЕТЕКТИВИ ЗА МАРКЕТИНГ ПРЕКРШОЦИ.

НИВО 3 2

Во 2010 година, земјите усвоија низа препораки од СЗО за политиките со кои се наложува да се намали рекламирањето храна со висок степен на заситени масти, трансмасни киселини, шеќери и сол, што се однесува на децата (повеќе информации на: **www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/en/index.html**). Станете детективи и дознајте каде има прекршувања на овие препораки за маркетинг во вашата заедница или земја. На пример, предвид земете ги рекламите за брза храна за деца, цртани ликови за реклами, маркетинг на социјалните медиуми, билборди, спортски настани, училишни дворови, итн. Особено внимавајте на рекламирањето храна и пијалоци во вашето училиште. Забележете дали има брендирање на училишните оброци, училишни знаци, ваучери како образовни награди, донации на брендирана опрема во фискултурната сала, спонзорства на настани, публикации, училишни возила, итн. Подгответе извештај и споделете го со својата група и со директорите на училиштата. Не заборавајте да дадете некои препораки.

Д.14 СОБЕРЕТЕ СРЕДСТВА. Организирајте лотарија да соберете средства за проект за исхрана во вашата заедница, или на друго место во светот.

НИВО 3 2

Д.15 МРЕЖА. Направете мрежа против неисхранетост со група млади во земјата или од странство. Разменувајте мислења и соработувајте заедно, за да ја подигнете свеста и да се борите против разни облици на неисхранетост. Испланирајте заеднички проект за исхрана. Контактирајте преку пошта, имејл, чет, правете сесии на скајп и видео конференции; направете блог; поврзете се на социјалните мрежи.

НИВО 3

Д.16 ПОСЕТУВАЈТЕ СЕ ЕДНИ СО ДРУГИ. Организирајте посета со размена или летен камп со младинска група од земјата или од странство, која работи на прашања поврзани со неисхранетост. Разменете искуства и мислења.

НИВО 3

Д.17 Сработете некоја друга активност што ќе ви ја одобри наставникот или водачот. НИВО 1 2 3

КИОНТУ АДА МАРИЈА, 9 Г., РОМАНИЈА

КОНТРОЛЕН СПИСОК

Активностите што ги спроведувате бележете ги во списоков. Кога ќе покажете дека сте ги завршиле, тоа значи дека сте ја освоиле Значката за исхрана!

ИСХРАНА
ЗНАЧКА ЗА ПРЕДИЗВИК НА ОН

ИМЕ: .....

ВОЗРАСТ: 1 (5 до 10 години) 2 (11 до 15 години) 3 (16+ години)

	Број на активност	Име на активност	Завршена на (датум)	Одобрена од (потпис на водачот)
А Здрави животни стилови				
Б Здрави избор на храна				
В Безбедност на храна				
Г Јадете зелено – Одржливи начини на исхрана				
Д Дејствувајте				

РЕСУРСИ
И ДОПОЛНИТЕЛНИ
ИНФОРМАЦИИ

БИДЕТЕ ИНФОРМИРАНИ

Овој Предизвик за освојување значка е еден од неколкуте комплементарни ресурси и активности што ги подготви YUNGA и нејзините партнери. Посетете ја **www.fao.org/yunga** за да пронајдете дополнителни ресурси или регистрирајте се на бесплатното гласило за да добивате ажурирани и нови материјали со тоа што ќе испратите имејл на **yunga@fao.org**

ИСПРАТЕТЕ НИ НОВОСТИ

Со задоволство ќе слушнеме за вашето искуство кога го спроведувавте материјалот од Предизвикот! Во кои аспекти посебно уживавте? Дали добивте некои нови идеи за активностите? Испратете ни ги своите материјали, за да бидат достапни и до другите и за да добиеме идеи за тоа како да го подобриме наставниот план. Контактирајте нè на **yunga@fao.org**

СЕРТИФИКАТИ И ЗНАЧКИ

За сертификати и амблеми за награди по завршувањето на курсот пишете имејл на **yunga@fao.org**
Сертификатите се БЕСПЛАТНИ, а амблемите можат да се купат. Како алтернатива, групите можат самите да си отпечатат свои амблеми; шемата и графичките фајлови може да се преземат од **www.fao.org/yunga**

ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦИ

Следниве интернет страници даваат корисни едукативни материјали, како и планови за лекции, експерименти, статии, блогови и видеа, што можат да ви користат при освојување на овој предизвик, во вашиот клас или група.

BAM! BODY AND MIND има забавни факти, игри и рецепти што ќе ви помогнат да јадете здраво и да останете во форма.
www.cdc.gov/bam/nutrition/index.html

CHANGE 4 LIFE има многу корисни информации, рецепти, алатки, совети и игри што ќе ви помогнат да јадете здрави и да се движите повеќе.
www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-eating.aspx

CHOOSE MY PLATE KIDS е одличен материјал за тоа како да останете здрави, а опфаќа игри рецепти, активности и видеа.
www.choosemyplate.gov/kids/index.html

FAO EATING WELL FOR GOOD HEALTH *(ФАО-ДОБРО ДА СЕ ЈАДЕ ЗА ДОБРО ЗДРАВЈЕ)* е учебен модул осмислен за истражување на основните концепти на добра исхрана, здравје и здрава храна.
www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm

Food and Agriculture Organization of the United Nations

FAO NUTRITION EDUCATION AND GUIDELINES *(ФАО-ОБРАЗОВАНИЕ И НАСОКИ ЗА ИСХРАНА)* е за сите што сакаат да ја подобрат прехраната и исхраната на семејствата и заедниците.
www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/62758/en
и **www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en**

Food and Agriculture Organization of the United Nations

ОДДЕЛЕНИЕТО НА ФАО ЗА ИСХРАНА И ЗАШТИТА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ има широк опфат информации за исхраната, вклучително и извештаи, видеа, податоци и е-учебни модули, со цел да ви помогне да разберете дека преку тоа што ќе научиме за исхраната, можеме и да ја подобриме, исто како своето здравје и нашето влијание врз природните ресурси.
www.fao.org/food/en

Food and Agriculture Organization of the United Nations

ПРОГРАМАТА НА ФАО ЗА СИСТЕМИ ЗА ОДРЖЛИВА ХРАНА има за цел да додаде вредност преку тоа што ги спојува различните иницијативи и работни текови на ФАО и на нејзините партнери со цел да ги изгради капацитетите за прифаќање на поодржлива потрошувачка и производствени пракси ширум системите за храна. Преку неа се организираат настани и работилници на дадени теми, како што е темата за одржлива исхрана.

FRIDGE: Food-Related Intergenerational Discussion Group Experiences *(Искуства на меѓугенерациската група за дискусии поврзани со храна)* е наставен план на Државниот универзитет на Пенсилванија (Penn State) во кој се опфатени голем број активности осмислени да ја подобрат семејната комуникација во врска со храната, да го зголемат знаењето за храната и исхраната, како и да ги подобрат навиките за исхрана во семејствата преку тимска соработка.
http://extension.psu.edu/youth/intergenerational/program-areas/nutrition-health/fridge

FRUIT AND VEGGIE COLOR CHAMPIONS содржи забавни игри и активности што ќе ви помогнат да се заинтересирате за овошјето и зеленчукот и да се мотивирате да почнете да јадете повеќе и поздраво.
www.foodchamps.org/activity.php?char=4&name=beebee&aktiv=rec.htm&poz=4ebfe5

ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦИ

Global Handwashing Day
October 15

СВЕТСКИОТ ДЕН НА МИЕЊЕ РАЦЕ, се одржува секоја година на 15 октомври и преставува светски информативен ден посветен на зголемување на свеста и сфаќањето за важноста на миењето раце со сапун, како ефикасен и достапен начин да се спречат болести и да се спасат животи.
www.globalhandwashingday.org

ЗДРАВА ЖЕТВА е прирачник за обука за работници во заедницата, а се однесува на добра исхрана и на одгледување, подготовка и преработка на здрава храна. **motherchildnutrition.org/healthy-nutrition/pdf/mcn-healthy-harvest.pdf**

LET'S MOVE!

ДА СЕ ДВИЖИМЕ дава одлични препораки за тоа како да започнеме со поздрав животен стил и да станеме физички поактивни. **www.letsmove.gov**

LOVE FOOD hate waste

САКАЈТЕ ЈА ХРАНАТА, МРАЗЕТЕ ОНА ШТО СЕ ФРЛА дава идеи за планирање оброци, совети за складирање храна и други корисни совети што можат да ви помогнат да спречите залудно да се фрла храната.
www.lovefoodhatewaste.com

Food and Agriculture Organization of the United Nations

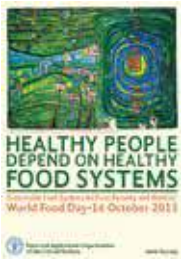
ПРАВО НА ХРАНА: ПРОЗОРЕЦ КОН СВЕТОТ е веб-базирана верзија на сликовницата и содржи и водич за активности за човековото право на храна, а ја подготвија ФАО и Светското здружение на девојки-водичи и извиднички (WAGGGS).
www.fao.org/righttofood/publications/publications-detail/en/c/49586

ШТЕДЕТЕ ХРАНА: има за цел да го охрабри дијалогот помеѓу индустријата, науката, политиката и граѓанското општество на темата за загуба на храната. За таа цел, иницијативата редовно ќе ги здружува чинителите вклучени во синџирот на набавка на храна од прехранбената индустрија, малопродажба, пакување и логистика на конференции и проекти, а ќе им даде и поддршка во подготовката на ефикасни мерки. Зголемување на свеста на потрошувачите е друга важна цел.
www.save-food.org

Food and Agriculture Organization of the United Nations

НАПРАВЕТЕ И ОДГЛЕДУВАЈТЕ УЧИЛИШНА БАВЧА – наставно помагало– содржи насоки од чекор по чекор за тоа како да се направи и одгледува училишна бавча.
www.fao.org/schoolgarden

МИСЛИ.ЈАДИ.СПАСИ е кампања за намалување на глобалното ниво на фрлање храна и содржи инспиративни идеи, проекти и ресурси за сите да дејствуваат за ова прашање од глобално значење.
www.thinkeatsave.org



СВЕТСКИОТ ДЕН НА ХРАНАТА, секоја година се одржува на 16 октомври во организација на Организацијата на ОН за храна и земјоделство (ФАО) со цел да се нагласат прашањата за обезбеденост со храна, за гладот и исхраната ширум светот. Повеќе на:
www.fao.org/world-food-day/home/en

ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦИ

СВЕТСКА ПРОГРАМА ЗА ХРАНА – Дел за УЧЕНИЦИ И НАСТАВНИЦИ дава информации, ресурси и активности за исхраната и за гладот, како и идеи за тоа како да се дејствува. **www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn**

СВЕТСКАТА ЗДРАВСТВЕНА ОРГАНИЗАЦИЈА има за цел да ја подобри исхраната и да го зголеми нивото на физичка активност на светско ниво. Веб-страницата покрај другото дава широк опфат на документи, настани, фактографи, поврзани со прашањето на детската исхрана, како и режими на исхрана и физичка активност.

Повеќе информации на главната веб-страница:
www.who.int/nutrition/about_us/en/index.html.

Заеднички инфографи за проценките:
www.who.int/nutgrowthdb/jme_brochure2015.pdf

Фактограф за здрава исхрана:
www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/

Упатства за добар раст за возрасти од 5-19 години:
www.who.int/growthref/en

Начин на исхрана, физичка активност и здравје:
www.who.int/dietphysicalactivity/en

Препораки за маркетинг:
www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en

Рамка за политики во училиштата: **www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/en**

Препораки за физичка активност:
www.who.int/dietphysicalactivity/schools/en
и **www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en**

Заедничка иницијатива за овошје и зеленчук:
www.fao.org/agriculture/crops/thematic-sitemap/theme/hort-indust-crops/fao-who-fruit-and-vegetable-for-health-initiative-profavprofel/en

World Health Organization

ИНИЦИЈАТИВАТА ЗА УЧИЛИШТА ОРИЕНТИРАНИ КОН ЗДРАВА ИСХРАНА (NFSI) има за цел да обезбеди рамка за интегрирани програми во училиштата кои се занимаваат со двојниот товар на лошото здравје поврзано со лошата исхрана.
www.who.int/nutrition/topics/nutrition_friendly_schools_initiative/en/index.html

Програмата на СЗО за безбедност на храна и зоонози (FOS) е лидер во глобалните иницијативи за намалување на товарот од болести што се пренесуваат преку храна.
www.who.int/foodsafety

Програма на СЗО за петте клучни прашања кон побезбедна храна:
www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en

Програмата на СЗО за вода,санитарни услови, хигиена и здравје (WSH) се занимава со нормативите и мониторингот што го врши СЗО за пивка вода и санитарни услови, како и со модернизација на WSH во рамките на здравствените напори, вклучително и несреќи, здравствени објекти и помеѓу ранливи групи кои ги опфаќаат и потхранетите лица.
www.who.int/water_sanitation_health/en

ПОИМНИК

АДЕКВАТНО/СООДВЕТНО: ако за нешто велиме дека е „адекватно“ тоа значи дека од него има доволно, или дека е со соодветен или прифатлив квалитет – ако нешто е „неадекватно“ тоа значи дека од него нема доволно, или дека е со несоодветен и неприфатлив квалитет.

АДОЛЕСЦЕНЦИЈА: временскиот период во кој младата личност се развива од дете во возрасен. Мошне е важно во овој период да имате здрава, **урамнотежена исхрана**, бидејќи ова е период на интензивен раст.

АЕРОБНО(И): Аеробните активности го забрзуваат срцебиењето и дишењето, а исто така ја подобруваат кондицијата на срцето и белите дробови. Неколку добри аеробни активности се брзо одење, џогирање и пливање.

АМИНО КИСЕЛИНИ: тоа се биолошки важни **хранливи материи** кои ги градат протеините што му се потребни на човекот да преживее.

АНАЕРОБЕНО(И): Анаеробени активности се кратки и мали изблици (помалку од две минути) интензивни активности..

АПСОРБИРА/АПСОРПЦИЈА: да земеш нешто или да го задржиш; на пример, нашите организми апсорбираат **витамини** и **минерали** од храната што ја јадеме.

БАКТЕРИИ: едноклеточни **организми** што живеат во, врз или околу други живи суштества. Некои се штетни и нѐ разболуваат, но многу други всушност ни помагаат да бидеме здрави.

БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНАТА: Сите мерки со кои се обезбедува дека храната нема да му наштети на потрошувачот кога се произведува, подготвува и/или консумира според наменетата употреба.

БИОДИВЕРЗИТЕТ: разновидноста на сите различни видови растителен и животински свет на Земјата, како и односите помеѓу нив.

БОЛЕСТИ ШТО СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ХРАНА: Општ израз што се користи за да се опише која било болест или состојба предизвикана од изедена **контаминирана** храна или пијалок. Традиционално се нарекува „труење со храна“.

ВАКЦИНАЦИЈА: Чинот на вакцинирање го прави човекот имун (да има заштита) од зарази и болести.

ВАРЕЊЕ/ДИГЕСТИЈА: Процес на менување на храната во хранливи материи коишто организмот може да ги апсорбира и да ги искористи како енергија или пак како суровини за да го регенерира или да изгради на ново ткиво. Човековиот дигестивен систем претставува сложен след на органи и жлезди коишто ја обработуваат храната.

ВИТАМИНИ: Витамините се **органски** соединенија што ги создаваат растенијата и животните, а тие пак можат да помогнат за спречување на сериозните болести и да придонесат кон подолг и поздрав живот. Овошјето, зеленчукот, месото, млечните производи, јајцата, гравот, и житариците се полни со витамини (групи на храна 1, 2, 3 и 4).

ВЛАКНА: Влакната се важен дел од здравиот начин на исхрана; тие минуваат низ цревата и му помагаат на организмот да се ослободи од отпадните материи, „чистејќи“ го дигестивниот тракт. Интегралните жита, **мешунките**, овошјето и зеленчукот како лиснатите зелени видови, аспарагусот, артичоките, модрите патлиџани, малините и брокулата се добри извори на влакна.

ГАБИ: **Организми** што растат во почвата, во мртва материја или врз други габи, преку разградување на **органска** материја. Тој процес значи дека **хранливите материи** се преупотребуваат („рециклирање на **хранливи материи**“). Печурките на пример, се плод на посебни видови габи.

ГОЈАЗНОСТ, ГОЈАЗЕН, ГОЈАЗНА: Ова значи дека има голема прекумерна тежина. Прекумерната телесна тежина и гојазноста се одликуваат со абнормална или прекумерна акумулација на масти коишто можат да го попречат здравјето.

ДЕГРАДАЦИЈА НА ЗЕМЈИШТЕ: деградација на земјиште се случува кога почвата се оштетува на таков начин што ѝ се намалува плодноста и станува помалку продуктивна за одгледување земјоделски култури, како и помалку биолошки разновидна (види **биодиверзитет**).

ЃУБРИВО: Природна или хемиска супстанца што ѝ се додава на почвата за да ѝ се зголеми плодноста (односно количината земјоделски култури што може да ги роди).

ЕКОЛОШКИ ОТПЕЧАТОК: се однесува на начинот на кој ја обележуваме или влијаеме врз животната средина преку секојдневните активности; на пример, колку енергија и вода користиме, дали користиме пластични ќеси за пазарување или си носиме платнени, итн. Што помал отпечаток оставаме, толку помалку ѝ штетиме на животната средина.

ЕКОСИСТЕМ: заедница од живи **организми** (растенија и животни) и неживи нешта (вода, почва, камења, итн.) во интеракција во дадена област. Екосистемите немаат дефинирана големина: во зависност од нивото на интеракции, екосистем може да биде мал како баричка, или голем колку целиот океан. На крај, целиот свет е еден огромен и мошне сложен екосистем.

ЕНЗИМИ: тоа се молекули што ги забрзуваат хемиските реакции во нашите организми. Кога треба една супстанца да се трансформира во друга, природата користи ензими за да го забрза процесот. Ензимите во стомакот обезбедуваат храната да се расчлени во ситни делови што можат да се конвертираат во енергија во телото.

ЕУТРОФИКАЦИЈА: е предизвикана од прекумерни нивоа на **хранливи материи** исфрлени во водни тела како што се реките, езерата или океаните. Резултат од тоа е брз раст на растенија и алги, што придонесува кон создавање мртви зони.

ЖИВОТЕН ЦИКЛУС: низа фази преку кои нешто, во овој случај некој вид храна, минува низ својот животен век, од моментот кога ќе се создаде, до времето кога се **конзумира** или се искористува, или пак се одлага.

ЗАРАЗНА(О): Болест или **организам** што пренесува болест, којашто може да се прошири на луѓето преку опкружувањето.

ЗАСИТЕНИ МАСНИ КИСЕЛИНИ: Тоа се масти што се наоѓаат во многу животински производи (месо, сирење, путер, итн.), како и во палмино и кокосово масло. На нашиот организам му требаат само мали количини заситени масни киселини, а прекумерното консумирање може да биде лошо за срцето.

ЗБОГАТЕНИ/ЗАЈАКНАТИ: Кога некој вид храна е збогатена, тоа значи дека во неа има дополнително додадени **витамини** и **минерали** за да биде **похранлива**. На пр., кога се додава **витамин** Д во млекото.

ИМУН/ОДБРАНБЕН СИСТЕМ: Имуниот систем кај човекот е природен систем на одбрана против **микроби**, инфекции и болести. Овој систем содржи голем број различни делови што заедно функционираат за да ги одвратат различните видови штетни **микроби**, како и да ги нападнат и уништат микробите што ќе успеат да влезат во човековиот организам. Со цел правилно да функционира, на имуниот систем му треба исхрана.

ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНА МАСА (БМИ): Тежината во килограми поделена со висината, во метри, на квадрат; се користи како популарна мерка за населението, за да се утврди дали одреден човек има помала од нормалната тежина, нормална тежина или прекумерна тежина или гојазност.

ЈАГЛЕРОДЕН ДИОКСИД: Гас составен од јаглерод и кислород, кој се содржи во помалку од еден отсто во воздухот. Молекулот на јаглеродниот диоксид е составена од еден атом на јаглерод (C) и два атома на кислород (O2). CO2 се создава од животните и се користи од страна на растенијата и дрвјата. CO2 се создава во индустриските процеси на човекот, како што се горење фосилни горива. CO2 е стакленички гас и тој ги забрзува климатските промени.

КАЛОРИИ: Ова е начин на мерење колку енергија телото може да прими преку некакво јадење или некакво пиење.

КЛИМАТСКИ ПРОМЕНИ: промени во целокупната состојба на климата на Земјата, предизвикани од човечките активности. Пример за тоа како активностите на луѓето (на пр. производство на енергија, транспорт, земјоделство или производство на стоки) може да предизвика климатски промени е фактот што во атмосферата на Земјата се насобираат **стакленички гасови**, како **јаглерод диоксид**.

КОМПОСТ: Распаднат **органски** материјал што се користи како **ѓубриво** за растенијата.

КОНЗЕРВАНСИ: Конзервансите се хемиски соединенија што ѝ се додаваат на храната за таа побезбедно да трае подолго. Многу **преработени прехранбени производи** содржат конзерванси.

КОНСУМИРАЊЕ/ПОТРОШУВАЧКА: Консумирањето е голем збор! Најбуквално „консумирање“ значи јадење – „консумирање“ на храната. Но да се консумира исто така значи „да се користи“: „консумираме“ (користиме) енергија во текот на ноќта да ги осветлиме нашите домови, на пример. Затоа сме „корисници“, луѓе што користат работи. Во оваа смисла „консумирање“ исто така значи „купување“, зашто за да може некој нешто да „консумира“, мора прво да купи стока што сака да ја консумира.

КОНТАМИНИРА, КОНТАМИНАЦИЈА: да се контаминира нешто значи да се направи нечисто, или преку контакт или преку мешање. Храната може да се контаминира со **микроорганизми** или хемикалии со кои доаѓа во контакт, па така, важно е храната да се складира, готви и јаде со безбеден и чист прибор и материјали.

ЛОКОМОТОРЕН АПАРАТ (МУСКУЛИ И СКЕЛЕТ): Тоа е основната рамка на нашето тело и ги содржи коските, зглобовите и мускулите. Локомоторниот апарат е од најголема важност за сите движења на телото.

МАКРО ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ/СОСТОЈКИ: Тоа се **хранливи материи** потребни за организмот, во релативно големи количини, за да му се обезбеди енергија за секојдневните активности. Најважни макро хранливи материи се јаглехидрати, протеини и масти.

МЕТАБОЛИЗИРАЊЕ, МЕТАБОЛИЗАМ: Хемиска реакција што се случува во клетките на човековиот организам, чија што цел е да ја размени храната во енергија.

МЕШУНКИ: Мешунките ѝ припаѓаат на храната од групата зеленчук и се богати со протеини и основни **минерали** и **витамини**. На пр. грашокот, гравот и леќата се мешунки.

МИКРО ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ: Има витамини и минерали коишто на организмот му се потребни во релативно мали количини, но коишто се есенцијални за човековото здравје и добросостојба.

МИКРОБИ: Микроби се малечки **организми** што можат да предизвикаат болест или да не разболат. Тие се толку малечки и се прикрадуваат, па на таков начин влегуваат во нашите организми без да бидат забележани. Кога ќе стасаат во нашите организми, не знаеме што ни се случило сè додека не добиеме симптоми што ни кажуваат дека сме нападнати!

МИКРООРГАНИЗАМ: Суштество што е толку мало што не може да се види со голо око, туку само преку микроскоп. Микроорганизми се **бактериите**, вирусите, квасците, мувлите и **паразитите**.

МИНЕРАЛИ: Цврсти, **неоргански** супстанци што се наоѓаат во природата. На пример, златото и среброто се минерали, исто како и железото, јодот, магнезиумот, калиумот, цинкот, калциумот и натриумот.

МОЛЕКУЛИ: Кога индивидуални атоми заедно ќе се спојат, создаваат јата, што се нарекуваат „молекули“. Супстанците се составени од различни молекули.

НАРУШУВАЊЕ ВО ИСХРАНАТА: Болест предизвикана од различни физички и психички фактори, која честопати доведува до екстремно губење на телесната тежина. Анорексијата (што буквално значи „да се нема апетит“) и булимијата (кога некој му се повраќа по секој оброк) се најчести примери за нарушувања во исхраната.

НЕДОСТАТЕН, НЕДОСТАТОК: ова значи да се нема доволно или **адекватни** залихи од нешто. На пример, ако немате доволно железо во исхраната, може да ви се јави недостаток од железо.

НЕЗАСИТЕНИ МАСТИ: Незаситените масти (кога се јадат во правилни количини) се добри, особено за срцето. Овие масти, меѓу останатите видови храна, најдобро може да се консумираат преку јаткасти растенија, семки, риба и маслинки, како и сончогледово, канола и маслинова масло.

НЕОРГАНСКА(СКИ): Материјал што не потекнува од живи **организми**.

НЕРАФИНИРАНИ ЖИТАРКИ: Тоа се интегрални житарки што не се преработени на ниту еден начин. Нерафинираните житни производи содржат **витамини**, **минерали** и **влакна**, кои ни помагаат во функционирањето на дигестивниот систем.

НЕРВЕН СИСТЕМ: Ова е главниот пат по кој мозокот ги испраќа и ги прима сите информации за она што се случува во телото/организмот и сè околу него. Оваа мрежа е составена од милијарди нервни клетки задолжени за тоа како размислуваме, учиме, се движиме и се однесуваме.

НЕДОХРАНЕТОСТ: Состојба кога човековиот организам или тело не може да ги одржува дури и основните физички функции поради несоодветно (види адекватно/правилно) или неурамнотежено земање храна. „Недохранетоста“ ги опфаќа сите проблеми од состојба на сериозна слаба тежина или премала висина за својата возраст, до состојба на недостаток на **витамини** и **минерали**, или пак состојба на прекумерна тежина или **гојазност**. Јадење премали количини храна (**потхранетост**) и јадење премногу храна (прекумерна тежина и **гојазност**) се две форми на состојбата **недохранетост**.

ОБЕЗБЕДЕНОСТ СО ХРАНА: Обезбеденост со храна е состојба во која сите луѓе во секое време имаат и физички и економски пристап до соодветна, безбедна и хранлива храна што ги исполнува нивните потреби во исхраната, за активен и здрав живот (Извор: ФАО).

ОБЕСШУМУВАЊЕ: отстранување на шума или нејзин дел (на пр. преку сеча или потпалување) за да се користат дрвата (на пр. за хартија или мебел) или за да се искористи земјиштето за нешто друго (на пр. за земјоделство или за градење објекти).

ОДРЖЛИВ НАЧИН НА ИСХРАНА: Во широка смисла, одржливиот начин на исхрана е здрав, има ниско влијание врз животната средина, придонесува кон обезбеденост со храна и хранливи материи ширум светот, како и кон здрав живот за сегашните и идните генерации. Одржливиот начин на исхрана го штити и го почитува **биодиверзитетот** и **екосистемите**, културно е прифатлив, економски е правичен за производителите и потрошувачите, адекватен од аспект на хранливи материи и е безбеден и здрав.

ОДРЖЛИВ/ОДРЖЛИВОСТ: Состојба во која ние луѓето ја користиме природната средина за да си ги задоволиме потребите, без да ѝ наштетиме до степен до кој нема повеќе да биде продуктивна (односно во неа нема да може да растат и живеат растенија, животни и луѓе). Кога се грижиме нашите дејства да бидат одржливи, тоа значи дека и другите луѓе, како и идните генерации, ќе можат да живеат добро исто така.

ОМЕГА-3-МАСНИ-КИСЕЛИНИ: Тие се еден вид на **незаситена маст** и се најважни за човековото здравје.

ОРГАНИЗАМ: Индивидуално живо суштество како дрво, вирус или човек.

ОРГАНСКА(О)(И): Наспроти **неорганските** супстанци, органската материја потекнува од жива материја или **организми**. Речиси секогаш содржи јаглерод.

ОРГАНСКО ЗЕМЈОДЕЛСТВО: Вид на земјоделство во кое овошјето, зеленчукот и добитокот се одгледуваат единствено со употреба на природни **хранливи материи** од типот на **компост** и арско ѓубриво, како и природни методи за контрола на плевелот и штетниците, наместо хемиски **ѓубрива** и **пестициди**.

ПАРАЗИТ: **Организам** (животно) што живее од, на, или со друг вид **организам**, или организам- домаќин, од кого добива храна, засолниште или други придобивки, а кому директно или индиректно може да му наштети.

ПАСТЕРИЗАЦИЈА/ПАСТЕРИЗИРАНО: Чинот на загревање на пијалок или друга храна (како млеко) до одредена температура, за да се уништат сите **микроорганизми** што можат да предизвикаат болест или расипување на производот или на потрошувачот.

ПАТОГЕН: Сите двигатели што можат да предизвикаат болест, особено вирусите, бактериите или останатите **микроорганизми**.

ПЕСТИЦИДИ: Хемикалии што се користат за да се спречат, уништат или одвратат непосакуваните животни, инсекти или растенија.

ПОТХРАНЕТИ/ПОТХРАНЕТОСТ: Ако луѓето премалку јадат подолг временски период, или пак ако храната што ја јадат содржи малку **хранливи материи** (на пр. протеини, **витамини**, **минерали**), ќе почнат да боледуваат од потхранетост, при што нивниот организам нема да биде соодветно здрав и нема да има соодветна енергија.

ПРЕРАБОТЕНА ХРАНА/ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ: Оние видови храна што се видоизменети од првобитната природна состојба. Свежата храна, зеленчукот или житариците се смета дека се во природна состојба. Но, лебот, на пр. во кој житото е смелено па помешано со вода, масло и други состојки, па потоа е испечено, се смета дека е „преработен“. Многу видови преработена храна често содржат големи количини масти, шеќер и сол, затоа внимавајте и проверете ги етикетите и обидете се да го намалите нивното **консумирање**.

ПРИРОДНИ РЕСУРСИ: Природните ресурси се корисни материјали што се наоѓаат во природната средина околу нас. Водата, почвата, дрвата или камењата се примери за природни ресурси врз кои можеме да се потпреме за да преживееме. Водата ни треба за пиење, водата и почвата за одгледување храна, дрвата за хартија и мебел, дрвата и камењата за градежни материјали. А тоа се само дел од можностите да ги користиме таквите ресурси! Ви текнува на повеќе?

САНИТАРНИ УСЛОВИ: Одржување чисти услови што помагаат во спречување инфекции и болести, преку комунални услуги како собирање отпад и функционален канализациски систем.

СИНЏИР НА ПРОИЗВОДСТВО НА ХРАНА: Се фази во кои храната произведена на фарма треба да ги помине за да дојде до нашата чинија. Таквите фази опфаќаат производство (на фарма), преработка (во фабрика), дистрибуција (транспорт до продавниците), **потрошувачка** (да се изеде храната дома) и одлагање (ѓубре).

СИСТЕМ НА ЦИРКУЛАЦИЈА: Тоа е мрежа што им доставува крв на различните органи во телото/организмот и на мускулите во целото тело.

СТАКЛЕНИЧКИ ГАСОВИ: Гасовите (како **јаглерод диоксид**, метан или озон) чие што собирање во атмосферата спречува топлината да избега (како стаклото во стаклениците). Човековите активности, како што се индустриското производство, производството на енергија, производството на храна и транспортот, до толку го имаат зголемено нивото на стакленички гасови во атмосферата што температурата на Земјата почнува да расте: овој процес е познат како **климатски промени**.

ТРАНС МАСТИ: Тоа е кратенка од транс-масни киселини, а тие пак се создаваат при преработка на храна кога на растителното масло му се додава водород, за да не се расипе. Транс мастите често можат да се најдат во **преработена храна**, брза храна, ужини, пржена храна, смрзнати пици, пити, слатки, маргарини и намази. Тие се многу нездрави и секој треба што повеќе да избегнува да јаде храна што содржи транс масти.

УРАМНОТЕЖЕНА ИСХРАНА: урамнотежена исхрана е режим што содржи **адекватни** количини на сите неопходни **хранливи материи** за здрав раст и активност. Можеме да растеме и да бидеме здрави само ако јадеме разнолики и **хранливи** видови храна.

FAIR TRADE (ФЕР ТРГОВИЈА): Производи што се произведени според одредени социјални стандарди и се продаваат по правична цена. Овие стандарди забрануваат детски труд и робови, а гарантираат безбедна работна средина и обезбедуваат фер цена за земјоделците. Фер цена значи дека поголемиот дел од парите што ќе се заработат одат кај земјоделците, а помалку кај посредниците. Крајната цел на фер трговијата е да им помогне на производителите во посиромашните земји.

ФОСИЛНИ ГОРИВА: Фосилните горива се формирале пред милиони години, од предисториските растенија и остатоците од животни. Трите фосилни горива се јагленот, нафтата и природниот гас. Кога согоруваме фосилни горива за да ги покренеме возилата или да генерираме енергија, **стакленичкиот гас** јаглерод диоксид се ослободува во атмосферата, а тоа придонесува кон климатските промени.

ХЕРБИЦИДИ: Хемикалии што се користат да се спречат, уништат или да се одвратат несаканите растенија.

ХИГИЕНА, ХИГИЕНСКИ: Праксата како често миење раце, што помага во тоа да бидеме чисти и во добро здравје.

ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ/СОСТОЈКИ: Хемиски материи што им се потребни на животните и растенијата да живеат и растат.

ХРАНЛИВО/ХРАНЛИВОСТ: Хранливите видови храна даваат **адекватни** количини неопходни **хранливи материи** што на нашите организми им овозможуваат да функционираат, растат и здраво да се развиваат.

ВАШИ ЗАБЕЛЕШКИ

БЛАГОДАРНОСТ

Голема благодарност до сите што овозможија Предизвикот за освојување на значката за исхрана да стане реалност. Сакаме посебно да им се заблагодариме на различните организации и на сите ентузијастички расположени водичи, извидници, училишни групи, како и на сите поединци, низ целиот свет, кои умно ги испробаа и ги ревидираа бројните нацрт верзии на овој Предизвик за освојување значка.

Посебна благодарност до Мари-Ноел Бран Дрис, Емили Донеган, Елеонора Дупој, Фансоа Фонтанас-Ожалат, Саадија Икбал, Ката Керекес, Александар Мејбек, Контсанс Милер, Џејсон Монтез, Маргарет Монгомери, Лео Недервин, Чизури Нишида, Сузан Редферн, Рубен Сеса, Изабел Сломан, Марија Володина и Темо Ваканивалу за нивните придонеси кон текстот. Особена благодарност до Каја Енгесвен и Валерија Менза за техничките препораки и надзор.

Одреден број илустрации се избор од повеќе од 20 000 цртежи што ги примивме од различни натпревари по цртање. Посетете ја нашата веб-страница (www.fao.org/yunga) или регистрирајте се на нашата бесплатна листа за да примате пораки на (имејл: yunga@fao.org) за да дознаете за постојните натпревари и активности.

Документов е подготвен во координација и редакциски надзор од страна на Рубен Сеса, координатор на YUNGA и фокална точка на ФАО.

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs,
Education and Research EAER
Federal Office for Agriculture FOAG

Овој прирачник за освојување значка за Исхрана е подготвен со финансиска поддршка од **Шведската агенција за меѓународен развој (Сида)** и **Швајцарското министерство за земјоделство**, преку Програмата за системи за одржлива храна, во ФАО.

Предизвиков е подготвен и одобрен во соработка со:

Convention on Biological Diversity

Секретаријатот на Коневенцијата за бидиверзитет (ЦБД)
Конвенцијата за биолошка разновидност е на сила од 29 декември 1993 г., а има за цел да ја зачува биолошката разновидност, да ја искористи на одржлив начин и да ги сподели придобивките од таквата разновидност на правичен и еднаков начин. Секретаријатот на Конвенцијата управува со одлуките за политиките за биодиверзитет, го олеснува учеството на земјите и групите во процесите поврзани со биолошката разновидност и го подржува спроведувањето на Конвенцијата.
www.cbd.int/youth

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Организација за храна и земјоделство на Обединетите нации (ФАО)
ФАО ги предводи меѓународните напори за подобрување на исхраната, зголемување на земјоделската продуктивност, подигање на стандардот на живеење кај руралното население и придонесување кон светскиот економски растеж. ФАО работи во насока на создавање одржливи подобрувања во исхраната, како и на обезбедување информации, оценки и анализи за борба против гладот и намалување на сите форми на недохранетост. Во служба и на развиените земји, но и на земјите во развој, ФАО има функција на неутрален форум каде што сите нации се среќаваат под еднакви услови, со цел да преговараат за постигнување договори и да дебатираат околу политиките.
www.fao.org

Светска асоцијација на девојки-водичи и извиднички (WAGGGS)
WAGGGS е глобално движење кое обезбедува неформално образование за развивање на лидерски и животни способности преку личен развој, предизвици и авантури. Девојките-водичи и извидничките учат преку пракса. Асоцијацијата обединува други здруженија од 145 земји што се занимаваат со насочување и извидништво за девојки, а членството достига до 10 милиони низ целиот свет.
www.wagggsworld.org

Светска здравствена организација (СЗО)
СЗО е координативен орган за меѓународно здравје во системот на Обединетите нации. Ова го прави преку обезбедување водство по прашања битни за здравјето и се впушта во партнерства по прашања што бараат заедничко дејствување. Промоцијата на доброто здравје во текот на целиот животен век се проткајува низ целокупната работа на СЗО, вклучително и потребата да се справиме со ризиците по животната средина, како и општествените одредници на здравјето, но и родот, еднаквоста и човековите права.
www.who.int

The World Organization of the Scout Movement (WOSM)
Светска организација на извидничкото движење (WOSM) Независна, глобална, непрофитна и непартиска организација во служба на извидничкото движење. Нејзината цел е унапредување на единството и поимањето на целите и начелата на извидништвото, а во исто време обезбедување на неговото проширување и развој.
www.scout.org

Глобалната алијанса на младите и ОН (YUNGA) претставува партнерство помеѓу агенциите на Обединетите нации, граѓанските организации и другите субјекти, во служба на развивање иницијативи, ресурси и можности за децата и младите да можат да учат, да се вклучат и да воведат промени.
www.fao.org/yunga

ГЛОБАЛНА АЛИЈАНСА НА МЛАДИТЕ & ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ

ГЛОБАЛНАТА АЛИЈАНСА НА МЛАДИТЕ И ОН (YUNGA) ПРЕТСТАВУВА ПАРТНЕРСТВО ПОМЕЃУ АГЕНЦИИТЕ НА ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ, ГРАЃАНСКИТЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ДРУГИТЕ СУБЈЕКТИ, ВО СЛУЖБА НА РАЗВИВАЊЕ ИНИЦИЈАТИВИ, РЕСУРСИ И МОЖНОСТИ ЗА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ ДА МОЖАТ ДА УЧАТ, ДА СЕ ВКЛУЧАТ И ДА ВОВЕДАТ ПРОМЕНИ.

YUNGA СЛУЖИ КАКО ПОРТА ШТО ИМ ОВОЗМОЖУВА НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ ДА СЕ ВКЛУЧАТ ВО АКТИВНОСТИТЕ И ИНИЦИЈАТИВИТЕ НА ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ.

МНОГУ СМЕ. НИЕ СМЕ YUNGA!

© FAO 2017

Дизајн: Pietro Bartoleschi
Придонес кон дизајн: Gabriele Zanolli
Прелом: Suzanne Redfern
Превод на македонски: Калиа Поповска

Целта на серијата изданија наречени **Значки за освоени предизвици на Обединетите нации** подигање на свеста, едукација и најмногу од сè, мотивирање на младите да го променат своето однесување и во нивните локални заедници да станат активни двигатели на промени. Значките за предизвици се соодветни за употреба на училишни часови и младински групи и истите се поддржани од страна на WAGGGS и WOS. Во нив се даваат цела низа активности и идеи, кои лесно може да се прилагодат од страна на наставниците или водачите на групи. Достапни се и други значки за освојување предизвици, а има и значки коишто се во подготовка за низа други теми, и тоа: Земјоделство, Биолошка разновидност, Енергија, Шуми, Род, Владееење, Глад, Исхрана, Океани, Почви и Вода.

ПРЕДИЗВИКОТ ЗА ОСВОЈУВАЊЕ НА ЗНАЧКАТА – ИСХРАНА е подготвен за едукација на децата и младите и тоа за важноста на урамнотежената и разновидната исхрана, за обезбедување на сите потреби за исхрана на телото, како и за среќен и здрав живот. Оваа публикација вклучува информации за тоа како се прави избор на здрава храна, како да се сфати важноста на безбедноста на храната, а исто така дава насоки и за тоа како да се усвои еден одржлив режим на исхрана за да се намали влијанието врз нашата животна средина. Пред сè, публикацијава е полна со активности и идеи за наставен план со цел да се поттикне учењето, а децата и младите да се охрабрат да водат здрав начин на живот што е добар за нив самите, но и за планетата.

ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАЦИИ ЗА ОВОЈ И ЗА ДРУГИ МАТЕРИЈАЛИ, КОНТАКТИРАЈТЕ СО

ГЛОБАЛНА АЛИЈАНСА НА МЛАДИТЕ И ОН (YUNGA)

ОРГАНИЗАЦИЈА ЗА ХРАНА И ЗЕМЈОДЕЛСТВО НА ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ (FAO)

VIALE DELLE TERME DI CARACALLA,
00153, РИМ, ИТАЛИЈА

yunga@fao.org

www.fao.org/yunga

www.facebook.com/yunga

www.twitter.com/un_yunga

Овој предизвик ги поддржува следниве цели:

YUNGA СЕРИЈАУЧЕБНИ И ПРАКТИЧНИ ПРИРАЧНИЦИ се поддржани од

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
Federal Office for Agriculture FOAG

ISBN 978-92-5-130033-6

9 789251 300336

I6590MK/1/11.17