Prehranske navade

Ljudje se prehranjujemo na različne načine. Za naše okolje je značilno, da uživamo raznovrstno hrano, ki vključuje živila živalskega in rastlinskega izvora. Nekateri ljudje pa uživajo samo določeno vrsto hrane npr. vegetarijanci uživajo predvsem rastlinsko hrano, izogibajo se mesu in drugi hrani živalskega izvora. Prehranske navade so navade, ki so povezane z načinom prehranjevanja. Na oblikovanje le-teh vplivajo različni dejavniki: družina, vrstniki, vera, denar, mediji, zdravstveno stanje, čutila (okus, vonj,…), znanje,…

Prehranske navade najpogosteje opišemo tako, da predstavimo pogostost in čas uživanja hrane ter vrsto in količino zaužite hrane, ki jo običajno zaužije posameznik.

Domača naloga:

* Napiši kako družina, vrstniki, mediji, znanje in vera vpliva na tvoje prehranske navade.
* Poznaš še katero skupino ljudi, ki ima posebne prehranske navade? Kako se imenujejo in katero hrano uživajo?

MI HRANA LAHKO ŠKODUJE?

VARNA HRANA

Ne vsebuje škodljivih mikroorganizmov, strupov, tujkov, ki bi škodovale zdravju oz. povzročale zdravstvene težave.

**Kako pridejo mikroorganizmi (MO) v hrano?**

* **Nečista delovna površina**
* **umazan pribor**
* **umazana posoda kjer hrano pripravljamo**
* **umazana obleka**
* **neprimerna higiena kuharja**
* **hrana v stiku z živalmi (miši, podgane),..**

Če se število MO močno poveča, pride do zastrupitve s hrano (najpogostejši MO v okuženi hrani je salmonela). Bakterija salmonele živi v črevesju ljudi, živali in ptic. Večina ljudi se s salmonelo okuži z jedjo okužene hrane.

Najpogosteje okužena hrana s salmonelo je:

* **Surovo meso, perjad in morski sadeži**  
  Bakterija lahko med zakolom pride na surovo meso in perjad iz iztrebkov. Morski sadeži se lahko okužijo, če so pobrani iz okužene vode.
* **Surova jajca**  
  Čeprav se jajčna lupina zdi kot dobra zaščita pred okužbo, nekatere okužene kokoši lahko znesejo jajce, ki je okuženo s salmonelo še prej, preden se oblikuje lupina.
* **Sadje in zelenjava**  
  Nekateri sveži izdelki, posebej tisti uvoženi, so lahko bili hidrirani na terenu ali oprani z vodo, okuženo s salmonelo. Okužba se lahko pojavi tudi v kuhinji, kjer lahko sokovi surovega mesa in perjadi pridejo v stik s sadjem ali zelenjavo.

**Znaki zastrupitve**: slabo počutje, slabost, bruhanje, driska, povišana telesna temperatura

**V kakšnih pogojih se MO najbolj razvijajo?**

* Živila, ki vsebujejo veliko beljakovin (meso, mleko, jajca,…)
* živila, ki vsebujejo veliko vode
* ko je temperatura zraka 30-45®C.

**Kako lahko poskrbimo, da bo hrana, ki jo uživamo varna?**

* Pazimo na čistočo površine (delovni pult), kuharskega materiala (kuhinjski aparati, pripomočki, posoda), čistoča rok, obleke,…
* kuhano hrano ločimo od surove
* živila shranjujemo v hladilniku (jogurt, sir, meso,…), hrano dobro spečemo (nad 80®C)

Domača naloga:

* Napiši kako ti poskrbiš, da je hrana, ki jo uživate doma varna?