

## **Prehrana – nova moda ili modni fenomen**

Drage slušateljice i dragi slušatelji, moja želja je ispričati vam nešto o temi „Prehrana – nova moda ili modni fenomen“.

### **Zašto sam odabrala ovu temu?**

Kao prvo, želim reći da **svaki čovjek mora jesti i piti da može preživjeti**. To je činjenica koja je oduvijek točna. Osim toga je bitno da uživamo u hrani svim našim osjetilima i da nam je jelo radost i veselje, znači **uživak**.

Kao drugo, jasno je da su se u današnje vrijeme promijenile prehrambene **navike**. Možemo opaziti da je riječ o modnom fenomenu. Sve više mladih su vegani, vegetarijanci ili jedu sirovu hranu, takozvani *raw food*. Na televiziji vidimo sve više emisija u kojima se kuha. Pitanje je – tko još ima vremena kuhati?

Ima i ljudi koji se žele svjesno hraniti pretežito zdravo. Oni kupuju **biološku hranu** s očekivanjem da ostanu zdravi.

Kao treće, može se opaziti da u naše vrijeme, nažalost, zdravlje nije bitna tema, nego je sve važnije kako netko **izgleda**. Biti vitak znači za neke ljude istovremeno biti zdrav ili zdrava. Naokolo se nude **dijete** koje, više ili manje, nisu djelotvorne nego djeluju suprotno. One štete čovjeku i nisu uopće zdrave.

**Zdrastveni odgoj** po mome mišljenju već u mladim godinama igra važnu ulogu. Ako se djeca u obitelji ne odgoje zdravo, bitno je da se u vrtiću ili školi o tome uče i da svaki dan stječu iskustvo dok skupa zdravo uživaju ili ručaju u ovoj obrazovnoj instituciji. Ova ponuda zdravstvenoga odgoja je, hvala Bogu, u osnovnim školama obavezna. Nadam se da je svako dijete koje pohađa osnovnu školu čulo o piramidi prehrane. Piramida nas uči osnovnom znanju kako bi se svaki čovjek hranio zdravo. **Djeca trebaju biti sensibilizirana i sposobna za zdravu prehranu**. Ona su naša budućnost i budući odrasli našega čovječanstva. Teorijsko znanje nije dovoljno i nije garancija da su mladi ljudi sposobni jesti i piti zdravo. Važno je da mladi znaju **ocijeniti prehranu i da biraju svjesno kvalitetu**, a ne da cijene prehranu samo kao modni fenomen. Ali, kako osigurati zdravu i kvalitetnu prehranu?

Istina je jako jednostavna. Zdrava zemlja je temelj za zdrave biljke. Zdrave biljke opet očigledno hrane zdrave životinje i time se hrane zdravi ljudi. Želim razložiti da je **rad seljaka**

**na organskim farmama** važan. Trebamo znanje o našoj hrani, trebamo znati što kupujemo i što hrana sadržava.

Navela sam već da su se mijenjale **prehrambene navike**. Mijenjala se obiteljska svakodnevnica. Roditelji rade cijeli dan. Ako su svi na poslu, tko onda kuha? Roditelji jedu u kantini poduzeća ili kupe mali snack. Isto tako rade i njihova djeca. Tendencija je da sve treba biti brže da bi bilo bolje. Izgleda da je najgori neprijatelj stajanje. To znači raditi, a ne mirovati. Brzo se kuha i brzo se jede kako nam i sam izraz „**fast food**“ govori. Poteškoće ove prehrane su očigledne. Čovjek jede premasno, preslatko i preslano. Problem je što se ovoj hrani oduzme vlakno, to su „Ballaststoffi“ i vitamini. Posljedice ovako pripremljene hrane su **civilizacijske bolesti**. Dijabetes, ateroskleroza, visok krvni tlak i debljina su u zapadnoj civilizaciji najčešći uzroci smrti.

Očigledno se traži izlaz iz ove situacije. Primjetila sam da je sve više vegana, vegetarijanaca i ljudi koji jedu sirovu hranu. Ja bih rekla da su to zaista modni fenomeni. Nasuprot *fast fooda* se često čuje pojam *slow food*.

Po mome mišljenju je i to rješenje jednostavno. **Birajmo hranu po mjeri i vrsti!**

**Puna prehrana** nije samo za bolesne ljude, nego zahtjev za sve ljude da bi ostali zdravi.

Želim navesti još jedan modni fenomen koji se tiče izgleda žena i muškaraca. Među mladima nije, nažalost, zaista zdravlje bitna tematika, nego je sve **važnije kako tko izgleda**. Već na početku mog govora sam spomenula što danas često znači biti „vitak“. „Biti vitak“ ne znači, za neke, biti zdrav nego biti *cool*. Svuda se nude **dijete** koje uopće nisu zdrave. Suprotno, one su štetne, skupe čak i opasne. Za neke se sumnja da uzrokuju smrtne bolesti kao što je rak. Ako sadržavaju tvari koje prave ljude ovisnima, imamo i drugi problem, a to bi bila ovisnost o nekim tvarima.

Na kraju svoga govora zastupam mišljenje da svaki čovjek može **sam sastaviti svoju dobru prehranu ako ima osnovno znanje o ishrani** – i to – uvjerenam sam – bez modnih fenomena.

Svakomu neka bude na umu **Hipokratova** izreka koji je živio prije 2500 (dvije tisuće i petsto godina): **„Naša hrana neka nam bude lijek – lijek neka nam bude naša hrana.“**

Jasno je da su već tada ljudi imali problema s prehranom kao modnim fenomenom.

HVALA NA VAŠOJ PAŽNJI! (753 riječi)

## **Nediljka Zvonarits**

Jezik: hrvatski

Vrst teksta: govor

Broj stranic: 2

Ljeto: 2019.

Škola: Viša stručna škola za privredna zvanja Theresianum Željezno

Učiteljica: mag.a Angelika Kornfeind

Predala za datarnicu: mag.a Angelika Kornfeind