**1) Fortifikacija** (obogaćivanje) hrane vitaminom D –adekvatan unos za širu populaciju. Npr. U skandinavskim zemljama nema dovoljno sunca,a od njega dobivamo vitamin D, pa se fortifikacijom obogaćuju pojedine namjernice (mlijeko i sl.) vitaminom D.

**2) Prirodna hrana** je sva ona hrana proizvedena na prirodan način (voće, povrće,začinsko bilje...) bez koristenja pesticida i drugih čimbenika prilikom proizvodnje, prerade, transporta i skladištenja.

**3) Funkcionalna hrana**

Funkcionalna hrana je ona koja sadrži bioaktivne sastojke (nutraceutike) za koje je znanstveno utvrđeno da imaju povoljno djelovanje na zdravlje ljudi.

Bioaktivni sastojci mogu biti:

prirodan sastojak hrane i dodatci hrani (obogaćivanje hrane)

U široki koncept funkcionalne hrane može se ubrojiti: Prirodno nutritivno vrijedna hrana, Hrana obogaćena bioaktivnim sastojcima, Hrana iz koje su uklonjene određene tvari, Hrana u kojoj su izmijenjena svojstva pojedinih komponenti, Hrana u kojoj je bioraspoloživost jedne ili više komponenata modificirana, Ili sve kombinacije navedenih mogućnosti

**4) PREBIOTICI I PROBIOTICI**

**Probiotici** živi mikroorganizmi koji djeluju povoljno na probavni sustav čovjeka. Svojim metabolizmom stvaraju nepovoljne uvjete za rast patogenih mikroorganizmima. Pomažu da iz hrane dobiju sve važne hranjive tvari I energiju.

Dodaju se:fermentiranim mliječnim proizvodima, mlijeku i siru, dojenačkim formulama, pripravcima za bolesnike, pivu, vinu, napitcima za sportaše

**Prebiotici** nisu živi organizmi, već neprobavljivi ugljikohidrati koji služe kao hrana odabranim probioticima u debelom crijevu. Potiču iz biljnih izvora, najčešće čičoke i cikorije. Prebiotici se dodaju u fermentirane mliječne proizvode, stimuliraju rast i razvoj probiotika.

**5) Primjer funkcionalne i fortificirane hrane**

**Funkcionalna:** voćni sokovi, zeleni čaj, proizvodi od soje, riba, proizvodi od rajčica, rajčica,proizvodi od integralnih zrna žita, fermentirani mliječni proizvodi s probioticima

**Fortificirana:** GMO hrana

**6) FOSHU status** (Foods for Special Health Use). Ovaj status dobiva funkcionalna hrana za koju je dokumentirano utvrđeno da djeluje povoljno na zdravlje ljudi. Da bi se namirnica odobrila kao FOSHU mora se analitički odrediti aktivna komponenta i znanstveno dokazati učinkovitost njenog pozitivnog djelovanja i sigurnost konzumacije.

**7) Specifičnosti primorske i kontinentalne hrane**

**Primorska:** jela manje masna i začinjena,preferira kuhana jela, koristi mnogo različitog povrća i proizvode od žitarica, daje prednost namirnicama dobivenim iz mora (morskim plodovima) **Kontinentalna:** jela masna(svinjetina) i začinjena (crvena paprika i hren), slatkovodna riba, krumpir, kupus, grah, pečena i pržena jela

**8) 5 sorti autohtonih vina:**

Istra: malvazija istarska(bijelo i crno), muškat momjanski (bijelo)teran(crno), bergonja(crno)

Dalmacija: pošip (bijelo), grk (bijelo), bogdanuša (bijelo), vugava (bijelo), vrbnička žlahtina (bijelo)

babić (crno), plavac mali (crno), dingač (crno), ivan dolac (crno)

**9) 4 autohtona sira:**

**Svježi sir:** Proizvodnja svježeg sira obuhvaća područje Zagorja, Prigorja i Bilogorsko-podravskog kraja. Pod svježim sirom se podrazumijeva sir proizveden kiseljenjem kravljeg mlijeka.

**Lički škripavac:** proizvodi se podjednako od ovčjeg i kravljeg mlijeka. Naziv škripavac je dobio jer škripi pod zubima dok se jede.

**Krčki sir:** je autohtoni hrvatski otočki sir koji pripada skupini tvrdih, punomasnih sireva proizvedenih iz sirovog, toplinski neobrađenog ovčjeg mlijeka.

**Paški sir:** U Dalmaciji najpoznatiji tvrdi ovčji sir je paški sir. Paški sir se razlikuje od sireva susjednih otoka (Silba, Olib) po načinu izrade.

**10) 5 proizvoda s etiketom „izvorno hrvatsko“**

Proizvodi sa oznakom “Izvorno hrvatsko” imaju posebnu vrijednost jer posjeduju karakteristike hrvatske tradicije, razvojnoistraživačkog rada i inovacije

To su: Bajadera, Vegeta, Stara Badel šljivovica, Mliječni namaz Dukatela, Amarena – voćni sirup, Paški sir, Gavrilovićeva salama, Gavrilovićev kulen, Mikado mliječna čokolada sa rižom, Maraschino, Dingač – vrhunsko vino

**11) Razlika između izvorno hrvatsko i hrvatska kvaliteta?**

"Izvorno hrvatsko" je oznaka koju dodjeljuje Hrvatska gospodarska komora proizvodima i uslugama na području Hrvatske koji imaju izrazitu vrijednost, koji spadaju u izvornu hrvatsku tradiciju, razvojnoistraživačkog rada i inovacije. 105 proizvoda je danas uvrsteno na listu "Izvorno hrvatsko".

"Hrvatska kvaliteta" jamstvo je kupcu da je riječ o proizvodima koji zadovoljavaju najviše zahtjeve kvalitete, vrh svijetske ponude u svojoj klasi i koje s punim povjerenjem može kupovati. Danas 166 proizvoda nose naziv Hrvatska kvaliteta.

**11) CPH- Centralne pripremnice hrane** su organizacijsko-tehnološke cjeline u kojima se vrši priprema hrane do određenog stupnja obrade (do termičke obrade). U satelitskim kuhinjama hrana se termički obrađuje i servira konzumentima. CPH se najčešće osnivaju na turističkim područjima - hranom opskrbljuju hotele, kampove, pansione, restorane i druge ugostiteljske objekte, te trgovačku mrežu; mogu se organizirati u pojedinim urbanim naseljima u svrhu opskrbe vrtića ili škola, u bolničkim kompleksima, lječilištima i sl.

**12) Aditivi** - tvari poznate kemijske strukture, koje se uobičajeno NE konzumiraju, niti su tipičan sastojak hrane. Dodaju se hrani tijekom: tehnološkog postupka proizvodnje, prerade i obrade, pakiranja, transporta i čuvanja. Služe za poboljšanje: organoleptičkih svojstava hrane (boja, okus, miris i konzistencija), konzerviranje i čuvanje hrane

Prehrambeni aditivi →prema načinu djelovanja:

1. Bojila - čiste tvari, koncentrati ekstrakata jestivih sirovina ili sintetskim postupkom proizvedeni kemijski spojevi poznatog sastava, dodaju se u malim količinama za bojenje hrane, ne mijenjajući ostala svojstva proizvoda

2. Emulgatori - omogućuju homogeno miješanje ulja i masti s vodom ili vode s uljima i mastima, a i homogeno miješanje drugih sastojaka

3. Tvari za želiranje - dodatkom hrani stvaraju želatinoznu konzistenciju

4. Kiselina - dodana hrani mijenja njenu kiselost ili lužnatost i time utječe na njezin okus

5. Tvari za zaslađivanje ili sladila - dodane hrani nadopunjuju ili stvaraju sladak okus

*Avitaminoze s*u oboljenja koja se javljaju nedostatkom nekog od vitamina.

*Hipervitaminoza* je poremećaj koji nastaje povećanim unosom vitamina u tijelo. Takav poremećaj može imati za posljedice trovanje, kalcifikaciju bubrega i srca, pa čak i smrt.

13) **E brojevi** služe za označavanje većine prehrambenih aditiva u Europi, svi aditivi koji su odobreni od strane FDA (food and drug administration), posjeduju ***GRAS (generally regarded as safe)*** status odnosno prepoznati su kao proizvodi sigurni za zdravlje

**14) Normativi**- Zakon o ugostiteljskoj djelatnosti(NN 138/06)- Ugostitelj ima ovim zakonom utvrđenu obavezu da donese normative utroška namirnica i pića. Normativi utroška namirnica i pića za pojedine usluge prehrane i pića i pružanje usluga u količini i kakvoći koje odgovaraju normativima mogu se razmatrati u odnosu na: mjesto pružanja ugostiteljske usluge, zakonske obaveze ugostitelja, normativ kao tehnološka i gospodarska potreba ugostitelja, normativi kao ugovorna obaveza i dobri poslovni običaji. Normativi →mjesto pružanja ugostiteljke usluge. Prema Pravilniku o razvrstavanju, minimalnim uvjetima i kategorizacijiugostiteljskih objekata(NN 57/95 i 110/96) ugostiteljski objekti svrstani su u 5 skupina: 1.Hoteli, 2.kampovi i druge vrste ugostiteljskih objekata za smještaj, 3.Restorani, 4.Barovi i 5.kantine i pripremnice obroka (catering).

**15) Razlika između kongresnog i zdrastvenog turizma**

ZDRAVSTVENI: Welness ponuda, rekreacija,sportski sadržaji

Prehrana pod nadzorom nutricionista: energetski i nutritivno uravnotežena, prilagođena pojedincu

KONGRESNI: Ponuda tradicionalne domaće hrane. Ponuda hrane proizvedene u Hrvatskoj, turistička ponuda Hrvatske, prehrambeni suveniri: mala parkiranje autohtonih alkoholnih pića i maslinovog ulja, autohtone slastice.

**16)** **Prednosti pripreme hrane u centralnim pripremnicama:**

- planski se nabavlja sirovina što snizuje troškove

- nabavka većih količina sirovine po nižoj cijeni

- planiranje menu-ja unaprijed

- mogućnost dodatne zarade putem proizvoda koji se prodaju u trgovačkoj mreži.

**17) 4 zaslađivaća**: med, stevia, agavin sirup, javorov sirup i šećerna trska

**18) glutenske žitarice**: proso, tef, heljda, ječam, kvinoa – su jako skupe bezglutenske žitarice zato se jako malo koriste u ugostiteljstvu, pa se koristi riža i bezglutensko brašno, te kukuruz koji su prihvatljivi cijenom.

**19) 4 autohtone slastice:** Slavonski salenjaci, buhtle, orehnjača, makovnjača, međimurska gibanica, perec i kuruzna zlevanka, zagorski štrukli i bučnica, podravska bregovita pita, lička krumpirica, goranski štrudli s borovnicama, istarske fritule, kroštule, povetice, dalmatinske rafiole, mandulate, smokvenjake, rožate…

**20) 4 alternativna mlijeka**

Alternativna mlijeka još uvijek su novost kod nas pa je i njihova cijena visoka. Ne sadrže kolesterol pa ga stoga mogu konzumirati osobe koje pate od bolesti srca i krvnih žila i povišenog tlaka.

To su: sojino, bademovo, zobeno, rižino, mlijeko od pira i kamuta

**21) prema energetskoj potrošnji sportovi se dijela na:**

1. Sportove izdržljivosti (4000 – 7000 kcal/dan), a to su: Maraton, biciklizam, tenis, nogomet, košarka, odbojka, vaterpolo.

2. Sportove koje zahtjevaju i izdržljivost i snagu (3000 – 7000 kcal/dan) - Boks, skijanje, veslanje, hrvanje.

3. Sportove koji zahtjevaju brzinu (3500-5500 kcal/dan) - Sprint, gimnastika, dubinsko ronjenje.

4. Spotrovi snage (4500 – 8000 kcal/dan) - Bacanje diska, kugle, klade, koplja, “body-building”.

**22) Što je dehidracija, a što rehidracija?**

**23) Kako prilagoditi prehranu starijih s obzirom na promjene u organizmu?**

75-90 god je starija dob trebaju jesti: crveno meso, ribu lešu ili pečenu bez dodavanja masnoća, voće i povrće sviježe ili kuhano (pire s maslinovim uljem, kompot,... ), kruh od cjelovitog zrna, unos žitarica; jaja i masti životinjskog odrijetla minimalno, 3-5 obroka, 8 čaša tekućine, 1dl vina, unos Ca i vitamina D.

Ako je dnevni unos E manji od 1500 kcal trebao uzimati unos minerala i vitamina u obliku suplemenata, ali ne megavitamina, već tableta koje sadrže RDA vrijednosti. Suplementi su samo dodatak prehrani, a ne zamjena za hranu.

**24) Što se ne smije koristiti i koje su osnovne karakteristike GMO?**

Superionost okusa i arome ekohrane u usporedbi sa konvencionalnom nije znanstveno dokazana. Zbranjena direkna upotreba agrokemikalija: Ne može se definirati kao potpuno bez pesticida i herbicida zbog globalnog zagađenja; Za suzbijanje nametnika i štetnika koriste se propisima dozvoljena sredstva; Ekohrana animalnog porijekla nesadrži ostatke antibiotika i tvari za ubrzavanje rasta i razvoja životinja. Najstrože je zabranjenaupotreba GMO-a i njihovih derivata. Ako dođe do križne kontaminacije između ekološke i GM biljke, ekohrana gubi svoj ekološki status. Križna kontaminacija - Unos mikroorganizma ili uzročnika bolesti iz sirovih namirnica u gotova jela, što ih čini zdravstveno nesipravnim.

**25) Row food i Slow food**

**Row food-** hrana koja je sirova termički ne obrađena iznad45 °C. Jede se više puta po malo, to je zdrava hrana koju jedu vegeterijanci. Jako je skupa ako se hrani isključivo row food-om. Ali tko se hrani isključivo tom vrstom hrane jasne promjene u tijelu se vide. U row food spadaju sirove žitarice, voće, povrće, sjemenke, mahunarke. A sprema se miksanjm, cjeđenjem, mariniranjem, dehidriranjem, fermentiranjem i sl. Kako bi se sačuvala aktivnost enzima u namirnicama. Nemože se najednom uvesti prehrana isključivo row foodom, već postepeno.

**Slow food**- ući nas da hranu jedemo sporo, primjer slow food-a je vinski gulaš. To je domaća hrana i odgovor na fast food, osnovao ju je Carlo Petrini u Italiji 1986.. Hrana je to dobrog okusa i primamljivog izgleda.

**26) Tradicionalna prehrana:**

• Vegetarijanska

• Mediteranska

• Latinoamerička

• Azijska

**VEGTARIJANSKA:**

Tipovi vegetarijanstva:

• *Pesko- i polo-veget.* Pesko- jedu ribu, a polo- perutninu, ali izbjegavaju ostale vrste mesa.

*• Poluvegeterijanci* često, ali ne i sistematski biraju da ne jedu meso, i oni nisu striktno rečeno, vegeterijanci.

*• Lakto-ovo-vegeterijanci* isključuju svo meso i morse plodove iz svoje ishrane. Mlijeko i/ili jaja su na meniju. (lakto - mlijeko; ovo - jaja).

*• Vegani* isključuju sve vrste hrane životinjskog porijekla iz svoje ishrane, koja se sastoji od žitarica, biljnih ulja, mahunarki, voća i plodova.

*• Frutarijanci* isključuju sve vrste hrane životinjskog porijekla, ali i žitarice i mahunarke. Ishrana se uglavnom sastoji od sirovog i sušenog voća, oraha, meda i maslinovog ulja.

Podrazumjeva način prehrane iz koje je izdvojeno crveno meso i proizvodi, meso peradi, riba, jaja i druge namirnice i proizvodi životinjskog podrijekla. Vegetarijanci se razlikuju s obzirom na hranu koju ne konzumiraju, a ne zbog motiva zbog kojih su prešli na određeni način prehrane. Fali im vitamina B12 i vitamin D.

**MEDITERANSKA PREHRANA**

Zasniva se na prehrambenim navikama ljudi s Krete, Grčke i južne Italije 60-tih godina

Osnovne karakteristike:

Obilje hrane biljnog podrijekla, Voće i povrće, krumpir, kruh, rajčica (bekaroten), žitarice, grahorice, orašasti plodovi i sjemenke. Minimalno korištenje prerađene hrane, Maslinovo ulje kao osnovna masnoća. Ukupan unos masti od 25 do 35%, od čega 7-8% zasićenih masti. Niski i umjereni dnevni unos sira i jogurta, Niski do umjereni unos ribe i peradi u tjednu i do 4 jaja na tjedan, Svježe voće kao desert, Zasićene masti ne više od nekoliko puta tjedno Crveno meso nekoliko puta mjesečno, Umjereni unos vina

**LATINOAMERIČKA PREHRANA**

Najniži broj oboljelih od kroničnih bolesti i najdulji životni vijek unutar ovog područja

Osobitosti prehrane: Obiluje hranom biljnog podrijetla (Dominira kukuruz, krumpir, ali i drugo povrće i voće, žitarice, batat, kukuruzni kruh, riža , tortilje (kukuruzno brašno), suhe grahorice i sjemenke). Svakodnevno priređivanje obroka (Upotreba lokalnog bilja kao začina i povrće, priređeno na način kojim su očuvani sastojci. Ograničen unos jestivog ulja (kikiriknog ulja). Konzumiraju se masti iz voća (masno povrće: avokado), orašastih plodlva i određenog povrća. Svakodnevno konzumiranje chiles. Tjedna konzumacija mesa peradi bijelo meso (osobito puretine) i ribe. Svakodneveno svježe voće i povrće uz glavne obroke. Dnevni unos čokolade. Napitak od vode i zrna kakaoa. Crveno meso nekoliko puta mjesečno, Redovita pojačana tjelesna aktivnost. Umjereni unos alkohola (teqila). kuha se za cijelu obitelj. Glavno povrće paprika.

**AZIJSKA PREHRANA**

Tradicionalna prehrana u neurbanoj južnoj i istočnoj Aziji, slična mediteranskoj prehrani, riža je dominantna, osnovna namirnica i osigurava 25 - 80 % cjelodnevne energije.

Osobitosti azijske prehrane: Izobilje raznolikog voća i povrća, Nizak udio zasičenih i ukupnih masti, Neprisutnost mlijeka i mlječnih proizvoda (osim u Indiji), Riba prisutna u malim ili umjerenim udjelima, Meso peradi (prepelina jaja) i jaja u malim udjelima, Crveno meso povremeno, sojino ulje.Umjerena konzumacija čaja, vina, piva i drugih alkoholnih pića (sake- rižina rakija), nema upotrebe mlječnih proizvoda.Tjelesne i druge aktivnosti, Prehrana je strogo planirana - kao i vrijeme obroka, Prejedanje je zabranjeno, Preporuča se vegetarijanstvo, Puno različitih okusa i mirisa. Kuha se za svakog člana obitelji posebno.