PREHRANA U TURIZMU

1. ZAKON O HRANI (NN 46/2007) definicija hrane

Hrana je svaka tvar ili proizvod prerađen, djelomično prerađen ili neprerađen, a namjenjen je konzumaciji ili se može opravdano očekivati da će ga ljudi konzumirati. Pojam hrane uključuje i pića, žvakaću gumu i bilo koju drugu tvar, uključujući vodu, koja se namjerno ugrađuje u hranu tijekom njezine proizvodnje, pripreme ili obrade.

-Potreba za hranom pripada u osnovne životne potrebe jer hrana, odnosno njezini sastojci: izgrađuje organizam, štiti nas od bolesti i daje energiju za rad.

1. ZAKON O UGOSTITELJSKOJ DJELATONSTI

Ugostiteljska djelatnost u smislu ovog Zakona je pripremanje hrane i pružanje usluga prehrane, pripremanje i usluživanje pića i napitaka i pružanje usluga smještaja.

Ugostiteljska djelatnost je i pripremanje hrane za potrođšnju na drugom mjestu sa ili bez usluživanja i opskrba tom hranom.

1. NUTRIJENTI ILI HRANJIVE TVARI

Osnovni nutrijenti ili hranjive tvari su: proteini, masti, ugljikohidrati, vitamini, minerali te voda.

Hranjive tvari, prema tome, imaju za ljudski organizam trovrsno značenje:

1. Gradivne hranjive tvari omogućuju izgradnju organizma, tj. njegov rast i obnovu istrošenih dijelova,

2. Energijske hranjive tvari organizam opskrbljuju energijom potrebnom za obavljanje različitih životnih radnji,

3. Zaštitne (protektivne) hranjive tvari pridonose očuvanju ljudskog zdravlja jer u organizmu usklađuju i usmjeravaju životne procese.

1. NUTRICIONIZAM

Znanost o hranjenju tijela. Znanost koja proučava odnos i utjecaj hrane na živi

organizam. Znanost koja proučava odnos između čovjeka i hrane i implikacije koje proizlaze iz tog odnosa i reflektiraju se na sociološki, psihološki, fiziološki i biokemijski aspekt.

1. KULINARSTVO-pojam

...je izraz kojim se često opisuje nacionalna i regionalna jela, hrana i tehnike pripreme hrane koji sačinjavaju nacionalnu ili regionalnu specifičnu kuhinju.

*Gastronomija* je umjetnost odabira, pripremanja, posluživanja i uživanja dobre hrane. Širi je pojam od kuharstva.

1. LOKALNE, REGIONALNE I NACIONALNE KUHINJE

Lokalna kuhinja- nastala na temelju obiteljskih kuhinja pučanstva koje je živilo na tom području

Regionalna kuhinja- svaka regionalna kuhinja ima svoje karakteristike: jela koja se često pripremaju te jela koja se kuhaju samo prigodom nekih blagdana

Nacionalna kuhinja- nastaje od ukupnih regionalnih kuhinja jedne države

1. PROSTORNA PODJELA HRVATSKE GASTRONOMIJE

1.PRIMORSKA*:* je stvorena uz usvajanje iskustava grčke, rimske i ilirske kuhinje, uz suvremeni utjecaj talijanske i francuske kuhinje. Daje prednost namirnicama dobivenim iz mora (morskim plodovima), koristi mnogo različitog povrća i proizvode od žitarica, preferira kuhana jela, jela su manje masna i začinjena.

2.KONTINENTALNA: je nastala na staroj slavenskoj osnovi, a danas je slična mađarskoj, bečkoj (austrijskoj) i turskoj kuhinji. Daje prednost mesnim namirnicama i slatkovodnim ribama, koristi mnogo različitog povrća i proizvode od žitarica, preferira pečena i pržena jela, jela su bogata masnoćama i začinima.

1. REGIJE HRVATSKE KUHINJE

ISTRA I KVARNER

Istarska i Kvarnerska kuhinja predstavlja posebnu vrstu hrvatske kuhinje tj. spoj kontinentalne i mediteranske kuhinje, s cijelim nizom lokalnih posebnosti, posebice tartufima, samoniklim podzemnim gljivama, ili školjkama iz Limskog kanala. Razne vrste sireva i hladnih jela su istarski specijaliteti. Kontinentalni dio Istre obilježavaju tradicionalne guste juhe, jela s tijestom i rižom, ali i težačke «supe», komadi kruha u crnom vinu s malo ulja i papra. Obalni dio karakterizira ponuda pršuta, sira i maslina, ribe spremljene s krumpirom ispod peke.

Karakteristike: specijaliteti bazirani na namirnicama iz mora, jela pripravljena po starim receptima, jaka zastupljenost lokalnih aromatičnih trava i začinskog bilja (svježi mažuran, bosiljak, kadulja, majčina dušica, ružmarin i lovor), uz ribu obavezno maslinovo ulje.

DALMACIJA

U Dalmaciji dominira mediteranski tip kuhinje zasnovane na ribi, mesu, plodovima mora kao i na povrću i žitaricama koji uspijevaju u poljima uz more. U obalnim mjestima jak je utjecaj kontinentalne kuhinje, posebice izražen u velikom značaju mesa, kako sušenoga tako i kuhanog ili pečenoga te ovčjeg i kravljeg sira. Drniški sušeni pršut, paški ovčji sir i masline specijaliteti su čuveni i izvan granica Hrvatske. Rožata, krema od karamela, mandulat – biskvit sa bademom i hvarski medenjaci jesu stoljetni specijaliteti mediteranskog dijela Hrvatske.

Karakteristike: svježe namirnice, jednostavna priprema s malo začina i začinskog bilja (izuzev peršina, češnjaka, luka i lovora), bez previše sklonosti eksperimentiranju s namirnicama i gastro novitetima, brza priprema, jednostavna i lako probavljiva jela, jela od mesa, ribe i plodova mora, maslinovo ulje, tjestenine, kuhano povrće, raznovrsna crna i bijela vina, deserti od badema, smokava, meda i južnog voća.

GORSKI KOTAR I LIKA

U Gorskom Kotaru i Lici zime su duge pa je i kuhinja jednostavna i direktna.

Karakteristike: brza priprema, nerijetko uz otvoreno ognjište, u kotliću ili ispod peke, dominira meso uz priloge kao što su kukuruzna palenta, krumpiri pečeni u velikim komadima, kiseli kupus i kuhani grah, pripremaju se gljive na različite načine, kravlji i ovčji sir i mlijeko. Aperitiv - domaća rakija od šljiva ili od divljeg voća

KONTINENTALNA HRVATSKA (Sjeverna Hrvatska (Zagorje, Međimurje i Posavina), Slavonija i Baranja)

Kontinentalna kuhinja Hrvatske tradicijski je vezana uz zemlju i poljodjelstvo.

Izvorna kontinentalna kuhinja Hrvatske uglavnom je zasnovana na: mnogim oblicima pečenog tijesta, slanog ili slatkog kruha sa ili bez dodataka kao što su orasi, marmelada ili sir. Pikantnim i mirodijama napunjenim jelima od mesa i od slatkovodne ribe, mnogim vrstama sušenog mesa, mlijeku i siru, povrću s mesom (variva ili salate) – grah, krumpir. Konzerviranom povrću i voću (kupus, krastavci, paprika, cikla,šljive, šipak) - prilog ili desert

Kolačima s makom, orasima, sirom i marmeladom, vinima s kutjevačkih, iločkih, beljskih, đakovačkih ili erdutskih vinograda.

1. POZNATE VISOKOVRIJEDNE NAMIRNICE U HRVATSKOJ

Mljetski jastog, Stonske kamenice, Kvarnerske škampe, Istarski tartufi, Otočka i lička janjetina, Slavonska teletina i svinjetina, Zagorski i istarski puran, Paški sir i škripavac, Maslinovo i bučino ulje, Kontinentalna bijela i Dalmatinska crna vina.

1. JELA KARAKTERISTIČNA ZA HRVATSKU KUHINJU

a)HLADNI PLADNJEVI: Zagorski – šunka u kruhu, kuhani dimljeni buncek, svježi sir,

hren, mladi luk,

-Međimurski: meso iz lodrice, mljevena slanina, luk, kiseli krastavci, rotkvica,

-Slavonski: kulen, kulenova seka, prodimljene krvavaice, zelena i crvena paprika, luk,

- Podravski: sušeni jezik sušeni buncek, sušeni dimljeni sir (prge), zelena salata, kiseli krastavci,

- Istarski: istarski, kraški pršut, ovčji sir, zelene masline,

- Dalmatinski: dalmatinski pršut, paški sir, kisele lučice (ljutike), crne masline u ulju, rajčica

b) MESNA JELA: Istarska jota, Pašticada, Kupus na lički, Punjeni puran na lovranski, Češnjovke s kiselim kupusom, Janjetina ispod črepinje, Patka na međimurski, Purica s mlincima, Šaran na lovranski, Guska na turopoljski, Kotlet na samoborski, Kotlovina s grahom, Srneći hrbat u umaku, Kuhana svinjska rebrica s hrenom.

c) RIBLJA JELA: bakalar na bijelo, brudet s palentom, buzara od škampa, novaljska marinada

d) SLATKA JELA: palačinke s orasima, makovnjača, orahnjača, smokvenjak, savijača od jabuka/trešanja, dubrovačka rožata.

1. „NOVA KUHINJA“

..je kulinarska obnova koja se od tradicionalnih kuharskih recepata razlikuje skoro potpunim odricanjem korištenja masnoća i brašna. U temeljna pravila spada i pravilo da se za pripremu koriste isključivo svježe namirnice vrhunske kakvoće.

Temeljna obilježja «Nove kuhinje»: koriste se samo svježi proizvodi vrhunske kvalitete (zabranjen je bilo kakav konzervirani proizvod), koriste se sezonske namirnice, koriste se samo prirodni začini zbog očuvanja vlastitog okusa namirnice. Izbjegavanje duge termičke obrade, ne koriste se gusti i teško probavljiv i umaci.

1. RAZLIKA IZMEĐU HRVATSKE HVALITETE I IZVORNO HRVATSKO

HRV. KVALITETA: Ova oznaka kupcu mora biti jamstvo da se radi o proizvodima koji predstavljaju sam vrh svjetske ponude u svojoj klasi.

IZVORNO HRVATSKO: Proizvodi sa oznakom “Izvorno hrvatsko” imaju posebnu vrijednost jer posjeduju karakteristike hrvatske tradicije, razvojno istraživačkog rada i inovacije.( Proizvodi: Bajadera, Vegeta, Dukatela, Paški sr, Gavrilović salama i kulen, stara Badel šljivovica, Paprenjak..)

1. TRADICIONALNI NAČINI PREHRANE

VEGETARIJANSKA: 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 odrđeni način prehrane.

Podjela s obzirom na odabir hrane: vegetarijanci, semivegetarijanci, laktovegetarijanci, ovolaktovegetarijanci, vegani, makrobiotičari.

Osobitosti: Ako je pravilno planirana može se smatrati adekvatnom, uključuje velik broj žitarica, leguminoza, voća i povrća. Obiluje proteinima, dijetalnim vlaknima, vitaminima, mineralima i UH. Mali udio masti i zasićenih masnih kiselina, kolesterola i E.

Problemi: nedostatan unos E, nedostatan unos E i nutrijeata u djece i adolescenata, trudnoća, sportaši.

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, žitarice, grahorice, orašasti plodovi i sjemenke. Minimalno korištenje preražene hrane, maslinovo ulje kao osnovna masnoća. 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. Crveno meso nekoliko puta mjesečno.

LATINOAMERIČKA PREHRANA: Najniži broj oboljelih od kroničnih bolesti i najdulji životni vijek unutar ovog područja.

Osobitosti prehrane: Obiluje hranom biljnog podrijtla, dominira kukuruz, krumpir, ali i drugo povrće ii voće. Žitarice, kukuruzni kruh, riža , tortilje, 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: konzumiraju se u masti iz voća, orašastih plodlva i određenog povrća. Svakodnevno konzumiranje chiles

Tjedna konzumacija mesa peradi (osobito puretine) i ribe. Svakodneveno svježe voće i povrće uz glavne obroke. Crveno meso nekoliko puta mjesečno. Redovita pojačana tjelesna aktivnost. Umjereni unos alkohola (od fermentiranog voća i povrća): 1-2 čaše za muškarce/dan i jedna čaša za žene/dan.

AZIJSKA PREHRANA: Tradicionalna prehrana u neurbanoj južnoj i

isočnoj Aziji (Kina, Japan, J. Koreja, Indija, Tajland, Vijetnam, Kambođa, Indonezija, malezija, Filipini i druge zemlje Pacifika). Slična mediteranskoj prehrani. Riža je dominantna namirnica i osigurava 25 -80 % cjelodnevne E.

Osobitosti: izobilje raznlikog voća i povrća, nizak udio zasičenih i ukupnih masti, neprisutna mlijeka i mlječnih proizvoda, riba prisutna u umjerenim količinama, crveno meso povremeno, prehrana je strogo planirana, puno različitih okusa i mirisa..

1. FUNKCIONALNA HRANA

Koncept „hrane kao lijeka“

Pojam funkcionalana hrana prvi put je uveden u Japanu 1980. godine

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

Bioaktivni sastojci (nutraceutici) mogu biti: prirodan sastojak hrane te dodatci hrani (obogaćivanje hrane)

Može se kategorizirati prema učinku na zdravlje pojedinog organa ili sustava organa kao hrana koja blagotvorno djeluje na: probavni sustav, koštani sustav, krvožilje i imunološki sustav.

Najzastupljenija funkcionalna hrana na svjetskom tržištu:

-fermentirani mliječni proizvodi s probioticima

-voćni sokovi

-zeleni čaj

-proizvodi od soje

-rajčica i proizvodi od rajčice

-riba

-proizvodi s integralnim zrnima žita

1. BIOAKTIVNI SASTOJCI (nutraceutici) mogu biti:

◦ prirodan sastojak hrane

◦ dodatci hrani (obogaćivanje hrane)

Nutraceutici

* nutraceutical (Anderson, 1998.\*)(nutra = hrana, ceutical = označava posjedovanje svojstva medicinskog proizvoda)

Sastojci hrane koji imaju pozitivan bioaktivni, fiziološki ili terapeutski učinak

Mogu biti: nutrijenti: vitamini, minerali

nenutrijenti: fitokemikalije

1. PROBIOTICI I PREBIOTICI

PROBIOTICI: grč. pro bios = za život.

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 energija. Odgovorni su za sintezu vitamin K i nekih vitamina B skupine.

Dodaju se: fermentiranim mliječnim proizvodima, mlijeku i siru, dojenačkim formulama, pripravcima za bolesnike, pivu, vinu, napitcima za sportaše, dostupni su i u liofiliziranom obliku u kapsulama.

PREBIOTICI: Nisu živi organizmi, već neprobavljivi ugljikohidrati koji služe kao hrana odabranim probioticima u debelom crijevu. Potiču iz biljnih izvora, najčešće čičoke i cikorije.

Dodaju se u fermentirane mliječne proizvode: (Stimuliraju rast i razvoj probiotika I kao blagi zaslañivači jer poboljšavaju okus i teksturu mliječnih proizvoda s niskim udjelom masti). Pogodni su i za dijabetičere (GI=0) jer ne potiču izlučivanje inzulina. Pridonose (poboljšanju sastava crijevne mikroflore, sniženju ukupnog kolesterola i masti u serumu). Povisuju razinu omjera HDL i LDL kolesterola

1. FOSHU STATUS

Japan je i prva zemlja koja je zakonskom regulativom definirala funkcionalnu hranu. Funkcionalana hrana je hrana za koju je dokumentirano utvrđeno da djeluje povoljno na zdravlje ljudi i dobiva tzv. FOSHU status (Foods for Special Health Use)

Da bi se namirnica odobrila kao FOSHU mora se analitički odrediti aktivna komponenta i znanstveno dokazati učinkovitost njenog pozitivnog djelovanja i sigurnost konzumacije.

FOSHU hrana podijeljena je u 7 glavnih kategorija:

1. Hrana za regulaciju probave: 54% odobrenih proizvoda i 67% prodaje

2. Hrana koja pomaže regulaciju visoke razine kolesterola

3. Hrana koja pomaže regulaciji visokog tlaka

4. Hrana koja pomaže regulaciju visokog šećera u krvi

5. Hrana koja poboljšava apsorpciju minerala

6. Hrana za očuvanje koštanog tkiva

7. Hrana za smanjenje triglicerida u krvi

1. PREHRAMBENI ADITIVI I ŠTO SE NE SMATRA ADITIVOM

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. U pravilu su bez prehrambene vrijednosti.

ŠTO SE NE SMATRA ADITIVOM: Kemijska onečišćenja, tvari dodane radi poboljšanja, prehrambene vrijednosti hrane, vitamini i minerali, NaCl, tvari za tretiranje vode za piće, baza za žvakaču gumu, amonij klorid (E510), “tekući pektin”.

1. PREHRAMBENI ADITIVI I NAČIN DJELOVANJA (opisati 4)

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. Konzervansi: dodani hrani, uz odgovarajuće uvjete sprječavaju ili usporavaju razmnožavanje mikrooganizama u hrani ne utječući bitno na senzorska svojstva.

3. Antioksidansi: sprječavaju oksidativne promjene u hrani, pojačavaju antioksidativni učinak drugih tvari, mogu imati i neka druga djelovanja

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

OSTALI: Stabiliziranje, zgrušnjavanje, želiranje, reguliranje kiselosti, pojačavanje okusa, poliranje, održavanje svježine, tretiranje brašna, povečivaći volumena, potisnuti plinovi..

1. GRAS STATUS- PROIZVODI SIGURNI ZA ZDRAVLJE\*

Kako bi se koristili u prehrambenoj industriji aditivi moraju biti toksikološki ispitani, njihova uporaba tehnološki opravdana, njihovim dodavanjem ne smije se smanjiti prehrambena vrijednost namirnica, niti se njihovim dodavanjem ne smiju stvarati toksični produkti u namirnicama tijekom prerade, čuvanja i uporabe. Aditivi se moraju moći identificirati i utvrditi količinom u namirnicama i moraju biti sigurni za zdravlje čovjeka. Agencija za hranu i lijekove (FDA), kada odobri uporabu pojedinog aditiva, kreira regulative koje definiraju svrhu i količinu aditiva koje se mogu upotrijebiti i namirnice u kojima se mogu koristiti. Svi aditivi koji su odobreni od strane FDA posjeduju GRAS (Genrally Regarded As Safe) status, odnosno, prepoznati su kao proizvodi sigurni za zdravlje.

1. E-BROJEVI

Služe za označavanje većine prehrambenih aditiva.

E –sustav numeriranja uveden je u Europi zbog lakšeg reguliranja prehrambenih

aditiva koji su već bili u uporabi.

Prefiks E = aditivi koji se primjenjuje u Europi oznakom proizvoĐač garantira neškodljivost svojega proizvoda, odnosno aditiva.

1. PREHRANA DJECE

Djetinstvo podrazumjeva razdoblje od 1.godine života do početka adolescencije.

Razdoblje djetinstva se može podjeliti na 3 uzrasta:

1. – 3.

4. – 5.

6. – 10. godine života

Obroci: Za ovu populacijsku skupinu od značaja je rasporediti unos hrane tijekom dana u adekvatan broj obroka, što ovisi i o dobi djeteta. Izostanak nekog obroka, za dijete znači izostanak nutrijeneta za taj dio dana koji se ne mogu nadoknaditi drugim obrocima.

*Zajutrak:*  Najznačajniji obrok*.* Treba biti energetski i nutritivno bogat što se

može postići kombiniranjem namirnica Npr. Kukuruzne pahuljice sa mlijekom i jabuka. Djeca koja ne konzumiraju ovaj obrok obično su sporija, umornija, slabije koncentracije, bez inicijative i sa smanjenom kreativnošću, te imaju lošije rezultate u školi i sportu.

Istraživanja su pokazala da djeca vole šarenu tj. jarko obojanu hranu, ali još uvijek odbijaju zeleno i žuto povrće.Više vole svježu nego kuhano povrće. Imaju jače izražena osjetila od odraslih pa im hrana treba biti ponuđena mlaka, a ne vruća. Okus umjeren, ne osobito izražen. Juhe bez ugrušaka i grudica jer mogu izazvati negodovanje. Vole jesti sa drugom djecom i sl.

1. ADOLESCENTI, PREHRANA I OSOBITOSTI

Pubertet traje oko 2,5 godine: Djevojčice u 10. ili 11. godini

Dječaci 12. ili 13. godina

Započinje diferencijacija tjelesnih karakteristika između spolova.

Energetske i nutritivne potrebe adolescenata: Dječaci imaju izuzetno veliku potrebu na E jer rastu brže od djevojčica i razija im se veća masa mišićnog tkiva. Djevojčice započinju sa rastom ranije i dostižu nižu TM i TV od dječaka, te je njihov maximul nešto raniji nego u dječaka.

U pobertetu su povećane potrebe na vitaminima i često odgovaraju potrebama odraslih. U ovoj dobi često je nedostatan unos mlijeka, a time i Ca što može dovesti do nemogućnosti potpune kalcifikacije kostura. Adolescente karakterizira želja za slobodom u svim segmentima, pa i u prehrani. Mali zalogaji su glavna hrana adolescenata, a glavni obrok je međuobrok. Adolescenti se obično NE pridržavaju uobičajenog rasporeda obroka tijekom dana. Najčešće preskaću zajutrak, u prehrani su često zastupljeni gazirani napitci, čipsevi, slatkiši i slična hrana. Populacija adolescenata je izuzetno podložna vanjskim utjecajima, te je prisutna upotreba duhana, alkohola i droge koji bitno utječu na zdravlje i razvoj, ali i na budući životni odabir.

1. PREHRANA U STARIJOJ DOBI

Oštra granica između zrelog i staračkog doba ne postoji

Ova podjela zasnovana je na prosječnoj životnoj dobi od 75 godina:

ZRELA DOB – 40. do 64. godine života

POODMAKLA DOB – 65. do 74. godine života

STARAČKA DOB - 75. do 90. godina

DUGOVJEČNA DOB – više od 90. godina života

Čimbenici koji utječu na unos hrane:

-Uvriježeni način prehrane (Nepovjerenje prema novoj vrsti hrane i novim

tehnologijama prerade)

- Gubitak zubiju (najčešće izbjegavaju jela i namirnice bogate celulozom , pa se češto javlja lijenost crijeva)

-Slabljenje osjeta okusa (Time i smanjenog osjećaja zadovoljstva pri konzumiranju hrane gubi se interes za hranu)

-Psihološki (Često je prisutna deprasija pa dolazi do gubitka teka i

motivacije za pripravu obroka)

- Ekonomski (Siromaštvo je veliki prioblem za većinu osoba iznad 65.

godine)

-Sociološki (Osobe koje žive samu su često pothranjene)

Kod starijih osoba prehrambene navike i ponašanje ovise: gdje i s kim žive, o socioekonomskom statusu, rasi, uvjetima življenja, stupnju edukacije

Prehrambene navike ZAJEDNIČKE svim starijim osobama: Izbjegavanje voća i povrća, najčešće konzumiraju sok od naranče, nemasno meso i mliječni proizvodi se rijetko koriste. Zajutrak je najomiljeniji i najkvalitetniji obrok (Žitarice, jaja, sok od naranče, kruh). Meso i sir su omiljene namirnice. Provode dijete zdog zdravstvenog statusa.

1. PREHRANA SPORTAŠA

Optimalna prehrana je raznolika i osigurava sve nutrijente prema postojećoj piramidi pravilne prehrane. Udio UH u dnevnom energetskom unosu treba biti

◦ veći od 60%,

◦ masti manje od 30 % i

◦ umjeren udio proteina

Sportski nutricionisti preporučuju male učestale obroke da bi se osigurala dovoljna količina energije, poboljšao unos hranjivih tvari, postigla željena TM, podržale potrebe s obzirom na zahtjeve i broj treninga, smanjila mogućnost ozljeda.

Zajutrak da dan natjecanja prema osobnoj toleranciji s obzirom na izbor i količinu. Tijekom natjecanja mali obrok kvalitetnih UH svakih 1,5 – 2 sata. Ručak bogat UH. Piti prije pojave žeđi, mokrenje najmanje 3 puta tijekom dana.

Unos hrane 1 sat prije takmičenja. Mnogi sportaši ne mogu unijeti dovoljno hrane nekoliko sati prije napora, te im obrok pred samo takmičenje može ublažiti osjećaj gladi i odgoditi prvi umor pri natjecanju, a prema iskustvima nekih sportaša i bitno poboljšati nastup. Dobar odabir su: tjestenina, mlijeko, neke vrste voća i sokova, većina leguminoza.

Prehrana koja je jako restriktivna na mastima, ograničava izbor namirnica koje su dobar izvor proteina, željeza, cinka i esencijalnih masnih kiselina.

Proteini: kroz povjest su mnogi sportaši vjerovali da prehrana zasnovana na mesu znači snagu te se preferirala visokoproteinska prehran. Da bi se osigurao adekvatan proteinski unos sportaši ne trebaju koristiti proteinske i aminokiselinske koncentrate i dodatke prehrani. Raznovrsna prehrana koja uključjuje niskomasne mliječne proizvode, nemasnu teletinu, junetinu i svinjetinu, pileće i pureće meso i ribu je dovoljna.

1. KOJA JE RAZLIKA U UZIMANJU TEKUĆINE KOD REKREATIVACA, A KOJA KOD PROFESIONALNIH SPORTAŠA

Rekreativcima je za nadoknadu tekućine dovoljna samo voda, dok sportaši troše puno više tekućine kroz znojenje i njima sama voda ne može nadoknaditi svu potrošenu energiju te izgubljene vitamine i sl. stoga moraju uzimati napitke bogate ugljikohidratima i natrijem.

1. CENTRALNA PRIPREMNICA HRANE ORG.-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 se 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.

Svrha osnivanja CPH je racionalizacija poslovanja u smislu:

-nabave sirovina (nabavljaju se veće količine što im snizuje cijenu)

- u pripremi hrane koriste se različiti uređaji (potrebno je manje radnika)

-nema sezonske radne snage jer CPH radi cijelu godinu

Zapošljava se samo kvalificirana radna snaga. U satelitskim kuhinjama nema otpada kod obrade hrane te se producira manje smeća.

1. 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

1. 5 AUTOHTONIH HRVATSKIH VINA

***Malvazija istarska***: postoje bijele i crne sorte, ali je bijela puno poznatija. Zlatno mirisno vino, voćnih aroma (jabuka, šljiva, marelica) U zrelom vinu može se osjetiti i lagani gorkasti okus badema. Oko 60% vina proizvedeno u Istri.

***Dingač:*** vrhunsko crno suho vino kontroliranog podrijetla s ograničenih područja poluotoka Pelješca. 1961. godine zaštićeno je Ženevskom konvencijom i postalo je prvo hrvatsko vino zaštićeno zakonom.

***Plavac mali***: autohtona sorta južne Dalmacije. Naše najslavnije i u svijetu najpoznatije naše crno vino. Raskošnog bukea. Servira se uz fina jela od tamnog mesa, pogotovo krupne divljači, slaže se s plavom ribom i plemenitim sirevima izražene arome.

***Babić-Šibensko-kninska županija:*** pojavljuje u dvjema kvalitetnim kategorijama:

• kao vrhunsko vino - Primoštenski babić s najboljih položaja vinogorja Primošten kakve su primoštenske terase, tzv. Terade

• kao kvalitetno vino - babić s ostalih krševitih položaja vinogorja Šibenik i

Primošten Dva su tipa ove sorte – babić veliki i babić mali (Razlikuju se po veličini grozda i po kakvoći)

1. 4 AUTOHTONA HRVATSKA SIRA\*

***Svježi sir:*** Proizvodnja svježeg sira obuhvaća područje Zagorja, Prigorja i Bilogorsko-podravskog kraja. Pod svježim sirom se podrazumijeva sir proizveden kiseljenjem kravljeg mlijeka. Takav se sir nakon proizvodnje bez naknadnog zrenja koristi za prehranu. Boja mu je mliječno bijela do žućkasta, konzistencija ravnomjerno mekana, a okus i miris blago kiselkast.

***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. Krčki sirčići teški su prosječno 400 grama. Osim običnog kolutastog oblika, sirčići su i loptastog (Vrbnik), pa i četverokutnog (Baška) oblika.

***Paški sir:*** U Dalmaciji najpoznatiji tvrdi ovčji sir je paški sir. Najčešća visina paškog sira je 7-8 cm, promjera 18-22 cm, a težina mu je 2-4 kg. Paški sir se razlikuje od sireva susjednih otoka (Silba, Olib) po načinu izrade. Većina paških pastira - sirara podsiruje na "ruke" tj. bez pomoći bilo kakvih sprava suvremenog sirarstva. Sir se pravi u "kotlenicama" - "pinjatima" koji sadrže oko 20 litara mlijeka.

1. ZASLAĐIVAČI\*

**Stevia** (Stevia rebaudiana) – to je paragvajska biljka iz čijeg lista se izdvaja ekstrakt steviozid koji ima voćni ukus. To je prirodni zaslađivač koji je do 50 puta slađi od šećera, a bez kalorija.

**Glukoza i fruktoza:** Kao što smo rekli, kad su glukoza i fruktoza povezane, sačinjavaju saharozu ili obični šećer. No često su u popisu sastojaka navedene odvojeno, naročito kad je riječ o zaslađenim energetskim pićima. Fruktoza, koja se obično nalazi u voću pa otud i njeno ime, slađa je od glukoze.

**Saharoza:** Iako vam naziv zvuči kao nešto što stiže direktno iz laboratorija, saharoza je službeno ime za obični bijeli šećer. Dolazi u mnogo oblika – kristal šećer, šećer u prahu, smeđi šećer itd. Svim tim vrstama zajednički je kemijski sastav: fruktoza i glukoza. Većina šećera na policama supermarketa dolazi od šećerne repice i šećerne trske, a jedna žlica sadržava 57 kalorija.

**Med:** Ljepljivi zaslađivač koji proizvode pčele mješavina je fruktoze, saharoze, glukoze i vode i koristi se već tisućama godina. Probavlja se približno jednako kao i šećer i približne je i slatkoće.

1. AUTOHTONE HRVATSKE 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…

1. 4 ALTERNATIVNA MLIJEKA\*

Za sva biljna mlijeka vrijedi isto pravilo, a to je da njihovi sastojci moraju biti iz organskog uzgoja jer su samo takva bogata hranjivim sastojcima. Alternativna mlijeka još uvijek su novost kod nas pa je i njihova cijena visoka. Osim što utječu na vitalnost, utječu i na zdravlje. Ne sadrže kolesterol pa ga stoga mogu konzumirati osobe koje pate od bolesti srca i krvnih žila i povišenog tlaka.

***Sojino mlijeko***: Antioksidansi iz sojinog mlijeka štite tijelo od pojave raka i raznih degenerativnih bolesti. Štite srce i kosti i cijeli krvožilni sustav. Smanjuju simptome menopauze i pms-a. Okus sojinog mlijeka ne krasi bogatstvo okusa, dosta je neutralno pa uvijek možete dodati žličicu meda.

***Bademovo mlijeko:*** zvor je brojnih vitamina i minerala, omega 3 masnih kiselina i flavonoida. Jako je ukusno i može se dodati u deserte, u kavu ili u čaj. Zbog velikog postotka hranjivih vrijednosti, a malog broja kalorija, preporučuje se osobama koje su na dijeti.

***Mlijeko od pira i kamuta***: koristi se od davnina. Idealno je za pripremu mliječnih napitaka ili žitnih pahuljica. Bogato je vlaknima, vitaminima i mineralima.

***Zobeno mlijeko***: Mnogima još nije poznato da je zob, osim za želudac i crijeva odlična namirnica i za srce. Takozvani beta-glukani u zobi snižavaju kolesterol u krvi i time smanjuju opasnost od bolesti srca i krvnih žila.

1. ŽITARICE U BEZGLUTENSKOJ PREHRANI

Žitarice su jedne od najvažnijih namirnica u svakodnevnoj prehrani:

* 50 % preporučenog dnevnog unosa ugljikohidrata
* 30 % preporučenog dnevnog unosa proteina
* 50 – 60% preporučenog dnevnog unosa vitamina B skupine
* dobar su izvor minerala i elemenata u tragovima

Žitarice su plodovi (zrnje) uzgojnih biljnih vrsta porodice trava uključujući heljdu pogodni za neposrednu prehranu ljudi i preradu u mlinske, pekarske, tjesteničarske i slične proizvode.

Alternativne bezglutenske žitarice:

-Prevenstveno riža i kukuruz

-Pseudožitarice( prirodno ne sadrže gluten. Punovrijedni proteini, prehrambena vlakna, vitamine i minerale, nezasićene masne kiseline i neke tipične bioaktivne komponente):

1. Heljda: vrlo stara krušarica. U Europi od 15.st. Vrlo je bogata mineralima, sadrži značajne količine polifenola, proteina i topiva vlakna.

2. Kvinoja: više od 5 000god je osnovna namirnica južnoameričkih indijanaca. Najpopularnija vrsta je žute boje. Dobar izvor minerala

3. Amarant: uzgoj prije 7 000god. Ritualna hrana u domorodačkim vjerskim ritualima. Dobar izvor netopljivih vlakana.

1. KRIŽNA KONTAMINACIJA\*

Križna kontaminacija dovodi do pojave bolesti koje se prenose hranom. Hrana se može zagaditi mikroorganizmima (bakterijama, virusima, paraziti) iz različitih izvora tijekom procesa pripreme ili skladištenja hrane. Sprječavanje križne kontaminacije važan je korak u prevenciji bolesti koje se prenose hranom.

Postoje tri glavna načina kako dolazi do križne kontaminacije:

* s hrane na hranu,
* s pribora na hranu,
* s osoblja na hranu,

Iznimno je važno ne držati sirovu hranu u blizini termički obrađene hrane ili hrane spremne za jelo. Prilikom odmrzavanja prethodno smrznutih namirnica, postupati prema pravilima pravilnog odmrzavanje. Iznimno je važno ne držati sirovu hranu u blizini termički obrađene hrane ili hrane spremne za jelo

Prilikom odmrzavanja prethodno smrznutih namirnica, postupati prema pravilima pravilnog odmrzavanje.

1. ZDRAVSTVENI I KONGRESNI TURIZAM

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. Prehrambeni suveniri: mala parkiranje autohtonih alkoholnih pića i maslinovog ulja, autohtone slastice.