



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



World Health  
Organization

## SUSTAINABLE HEALTHY DIETS GUIDING PRINCIPLES



# **ODRŽIVA ZDRAVA ISHRANA**

## **VODEĆI PRINCIPI**

Citiranje:

FAO and WHO. 2019. *Sustainable healthy diets – Guiding principles*. Rome.

Oznake koje se koriste i predstavljanje materijala u ovom informativnom proizvodu ne podrazumevaju izražavanje mišljenja Organizacije za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih nacija (FAO) ili Svetske zdravstvene organizacije (SZO) u vezi sa pravnim ili razvojnim statusom bilo koje zemlje, teritorije, grada ili oblasti ili njihovih vlasti, ili u vezi sa njihovim linijama razgraničenja ili granicama. Navođenje određenih kompanija ili proizvoda proizvođača, bilo da su patentirani ili ne, ne podrazumeva da ih je odobrio ili preporučio FAO ili SZO, čime bi se dala prednost nad drugima slične prirode koji nisu pomenuti.

Stavovi izraženi u ovom informativnom proizvodu su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove ili politike FAO-a ili SZO-a.

ISBN 978-92-5-131875-1 (FAO)

ISBN 978-92-4-151664-8 (WHO)

© FAO i WHO, 2019

Određena prava zadržana. Ovaj rad je dostupan pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Prema uslovima ove licence, ovo delo se može kopirati, distribuirati i prilagoditi u nekomercijalne svrhe, pod uslovom da je delo na odgovarajući način citirano. U bilo kojoj upotrebi ovog dela, ne bi trebalo nagoveštavati da FAO ili SZO podržavaju bilo koju određenu organizaciju ili proizvode ili usluge. Upotreba logotipa FAO ili SZO nije dozvoljena. Ako je delo prilagođeno, onda mora biti licencirano pod istom ili ekvivalentnom Creative Commons licencom. Ako se delo prevodi, prevod mora sadržati sledeću izjavu o odricanju odgovornosti uz obavezno citiranje: „Ovaj prevod nisu kreirali Organizacija za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih nacija (FAO) ili SZO. FAO/SZO nisu odgovorni za sadržaj ili tačnost ovog prevoda. Originalno izdanje na engleskom biće merodavno izdanje.

Sporovi nastali na osnovu licence koji se ne mogu rešiti sporazumno rešavaće se posredovanjem i arbitražom kako je opisano u članu 8 licence, osim ako ovde nije drugačije predviđeno. Važeća pravila o posredovanju biće pravila o posredovanju Svetske organizacije za intelektualnu svojinu <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> i svaka arbitraža vodi se u skladu sa Arbitražnim pravilima Komisije Ujedinjenih nacija za međunarodno trgovinsko pravo (UNCITRAL).

**Materijali treće strane.** Korisnici koji žele da ponovo koriste materijal iz ovog dela koji se pripisuje trećoj strani, kao što su tabele ili slike, odgovorni su za utvrđivanje da li je potrebna dozvola za tu ponovnu upotrebu kao i za dobijanje dozvole od nosioca autorskih prava. Rizik od potraživanja koji proizilazi iz kršenja bilo koje komponente u delu u vlasništvu treće strane snosi isključivo korisnik.

**Prodaja, prava i licenciranje.** FAO informativni proizvodi dostupni su na veb sajtu FAO-a ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) i mogu se kupiti na [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Zahtevi za komercijalnu upotrebu se podnose na: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Upute u vezi sa pravima i licenciranjem se dostavljaju na: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).



## PREDGOVOR

Dva glavna izazova našeg doba su neuhranjenost u svim oblicima i degradacija životne sredine i prirodnih resursa. Oba se dešavaju ubrzanim tempom.

Izveštaj o stanju bezbednosti hrane i ishrane u svetu (SOFI 2019) pokazuje da se broj pothranjenih polako povećava već nekoliko godina zaredom, a u isto vreme je broj ljudi sa prekomernom težinom i gojaznošću širom sveta povećava se alarmantnom brzinom.

Svako veće 820 miliona ljudi u svetu ide gladno na spavanje. U 2018. godini 1,3 milijarde ljudi suočilo se sa nesigurnošću hrane na umerenim nivoima, što znači da nije imalo redovan pristup hranljivoj i dovoljnoj hrani. Prekomerna težina i gojaznost i sa njima povezane nezarazne bolesti (NCD) odgovorni su za 4 miliona smrtnih slučajeva širom sveta. Danas 2 milijarde odraslih i preko 40 miliona dece mlađe od pet godina ima prekomernu težinu. Štaviše, preko 670 miliona odraslih i 120 miliona devojčica i dečaka (5-19 godina) je gojazno. Pothranjenost je štetna po zdravlje, blagostanje i produktivnost ljudi. Takođe ima visoke socio-ekonomske troškove za društva u svim regionima sveta.

Loša ishrana je glavni faktor koji doprinosi porastu prevalencije neuhranjenosti u svim oblicima. Štaviše, nezdrava ishrana i neuhranjenost spadaju u prvih deset faktora rizika koji doprinose globalnom teretu bolesti.

Pored toga, način na koji proizvodimo i konzumiramo hranu uzima danak životnoj sredini i prirodnim resursima. Na primer, proizvodnja hrane na globalnom nivou koristi 48 procenata resursa zemlje, odnosno 70 procenata resursa slatke vode.

Socijalni, demografski i ekonomski faktori takođe doprinose promeni načina života i ishrane, čime vrše pritisak na resurse za proizvodnju hrane.

Godine 2014., na drugoj međunarodnoj konferenciji o ishrani FAO/WHO (ICN2) utvrđeno je da: „je trenutnim prehrambenim sistemima sve teže da obezbede adekvatnu, bezbednu, raznoliku i hranljivu hranu za sve, zbog, između ostalog, ograničenja koja postavljaju nedostatak resursa i degradacija životne sredine, kao i neodrživi obrasci proizvodnje i potrošnje“. Da bi se bavila ovim izazovima, UN Dekada akcije u oblasti ishrane 2016. - 2025. se posebno fokusira na transformaciju prehrambenih sistema radi promocije zdrave ishrane koja se održivo proizvodi i poboljšanja ishrane radi postizanja globalnih ciljeva NCD-a u vezi sa ishranom u skladu sa obavezama ICN2 i ciljevima održivog razvoja (SDG).

Uzimajući u obzir štetan uticaj postojećih prehrambenih sistema na životnu sredinu i zabrinutost zbog njihove održivosti, postoji hitna potreba za promocijom zdrave ishrane sa malim uticajem na životnu sredinu. Ova ishrana takođe mora biti socio-kulturno prihvatljive i ekonomski dostupna svima.

Uvažavajući postojanje različitih stavova o konceptima održive i zdrave ishrane, države su zatražile smernice od Organizacije za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih nacija (FAO) i Svetske zdravstvene organizacije (SZO) o tome šta čini održivu zdravu ishranu. Ove dve organizacije su zajednički održale međunarodne stručne konsultacije o održivoj i zdravoj ishrani od 1. do 3. jula 2019. godine u sedištu FAO-a u Rimu, Italija, kako bi se pozabavile ovim

pitanjima. Na konsultacijama su se dogovorile o vodećim principima za ono što čini „Održivu zdravu ishranu“. To se događa u trenutku kada je rasprava o održivosti ishrane visoko na dnevnom redu vlada, međunarodnih organizacija, organizacija civilnog društva, privatnog sektora i akademske zajednice.

Ovi vodeći principi imaju holistički pristup ishrani; uzimaju u obzir međunarodne preporuke o ishrani; ekološke troškove proizvodnje i potrošnje hrane; i prilagodljivost lokalnom socijalnom, kulturnom i ekonomskom kontekstu. Tokom konsultacija stručnjaci su se složili oko pojma „Održiva zdrava ishrana“ koji obuhvata dve dimenzije - održivost i zdravost ishrane. Zemlje bi trebalo da odluče o kompromisima u skladu sa svojim situacijama i ciljevima.

Ovi vodeći principi ističu ulogu potrošnje hrane i ishrane u doprinosu postizanju ciljeva održivog razvoja na nivou države, posebno ciljeva 1 (svet bez siromaštva), 2 (svet bez gladi), 3 (zdravlje i blagostanje), 4 (kvalitetno obrazovanje), 5 (rodna ravnopravnost) i 12 (odgovorna potrošnja i proizvodnja) i 13 (očuvanje klime).

Ova publikacija ima za cilj da podrži napore zemalja dok rade na transformaciji prehrambenih sistema kako bi se postigla održiva zdrava ishrana.

Koristimo ovu priliku da zahvalimo stručnjacima koji su izradili kontekstne radove i/ili doprineli stručnoj konsultaciji koja je dovela do razrade Vodećih principa: Seth Adu-Afarwuah, Ashkan Afshin, Sutapa Agrawal, Mary Arimond, Michael Clark, Namukolo Covic, Saskia de Pee, Adam Drewnowski, Jessica Fanzo, Edward A. Frongillo, Mario Herrero, Lea S. Jakobsen, Andrew D. Jones, Shiriki Kumanyika, Pulani Lanerolle, Mark Lawrence, Duo Li, Jennie Macdiarmid, Sarah McNaughton, Sara Monteiro Pires, Veronika Molina, Carlos Monteiro, Eva Monterrosa, Luis Moreno, Morten Poulsen, Modi Mwatsama, Maarten Nauta, Janet Ranganathan, Satoshi Sasaki, Shelly Sundberg, Sofie Thomsen, Stefanie Vandevijvere, i Davy Vanham (matične organizacije stručnjaka date su u Prilogu 1).

Ovu publikaciju su omogućili kontinuirani napori sekretarijata FAO-SZO: Anna Lartey, Nancy Aburto, Fatima Hachem, Ramani Wijesinha-Bettoni, Tomas Buendia, Eleonora Dupouy, Francesco Branca, Chizuru Nishida i Marzella Wüstefeld. Doprinosi koje su dali Kim Petersen, Angelika Maria Tritscher, Jason Montez, Kaia Engesveen and Kazuaki Miyagishima iz SZO tehničkom sadržaju stručne konsultacije su srdačno uvaženi.

Dragoceni komentari na nacрте dokumenata dobijeni su od Tima Langa i Gretel Pelto, kao i od osoblja FAO Markus Lipp, Alice Green i Kang Zhou. Vodeći principi su imali koristi od doprinosa koje su dali Ana Islas, Maria A. Tuazon, Patrizia Fracassi, Pilar Santacoloma, Giulia Palma and Melissa Vargas.

Ovaj rad ne bi bio izrađen bez podrške sledećeg osoblja FAO: Dalia Mattioni, Maria Xipsiti, Ahmed Raza, Trudy Wijnhoven, Margaret Wagah, Chiara Deligia, Giuseppina Di Felice, Michele Rude, Cristiana Fusconi, Donna Kilcawley and Diana Calderon, i Fabienne Maertens iz SZO.

Anna Lartey  
Direktor  
Odeljenja za ishranu  
i prehrambene sisteme  
FAO

Francesco Branca  
Direktor  
Odeljenja ishrane  
za zdravlje i razvoj  
SZO

Komitet UN-a za ekonomska, socijalna i kulturna prava prepoznao je da je pravo na adekvatnu hranu od presudne važnosti za uživanje svih ljudskih prava. Komitet smatra da „pravo na adekvatnu hranu podrazumeva: „Dostupnost hrane u količini i kvalitetu dovoljnom da zadovolji prehrambene potrebe pojedinaca, bez štetnih supstanci i prihvatljive u datoj kulturi; Dostupnost takve hrane na načine koji su održivi i koji ne ometaju uživanje drugih ljudskih prava“<sup>1</sup>. Komitet za prava deteta takođe je prepoznao obavezu država da obezbede pristup nutritivno adekvatnoj, kulturno primerenoj i bezbednoj hrani za borbu protiv pothranjenosti u svim njenim oblicima<sup>2</sup>.

Bez obzira na gorenavedeno, mnogi pojedinci nemaju tokom cele godine pristup bezbednoj, pristupačnoj i zdravoj ishrani koja je potrebna za unapređenje zdravlja i blagostanja.<sup>3</sup> Kao rezultat toga, neuhranjenost u svim svojim oblicima predstavlja problem globalnih razmera i nijedna zemlja nije pošteđena njegovih efekata. Jedna od tri osobe je trenutno pogođena najmanje jednim oblikom neuhranjenosti, poput gladi, zaostajanja u rastu, zaostajanja u težini u odnosu na visinu, nedostatka mikroelemenata, prekomerne telesne težine i/ili gojaznosti, kao i posledičnih nezaraznih bolesti povezanih sa ishranom (NCD).

Posledice neuhranjenosti uključuju loše zdravlje i prevremenu smrt koji se mogu izbeći, kao i ogromne ekonomske i društvene troškove. Globalne procene sugerišu da neuhranjenost u svim oblicima košta društvo do 3,5 biliona USD godišnje, pri čemu prekomerna težina i gojaznost koštaju 500 milijardi USD godišnje<sup>4</sup>.

Iako su uzroci neuhranjenosti širom sveta složeni, nezdrava ishrana ostaje jedan od glavnih doprinosilaca globalnom teretu bolesti. Nezdrava ishrana identifikovana je kao drugi vodeći faktor rizika za smrt i godine života korigovane u odnosu na nesposobnost (DALY) na globalnom nivou u 2016. godini<sup>5</sup>, dok podaci za 2017. godinu navode približno 11 miliona smrtnih slučajeva i 255 miliona DALY<sup>6</sup>. Za rešavanje neuhranjenosti potrebno je pobošljanje ishrane. Međutim, ovaj zadatak je izazovan, jer su pokretači promene u ishrani brojni i uključuju urbanizaciju, globalizaciju poljoprivrednih tržišta i trgovine, prihode, dolazak lanaca supermarketa i masovni marketing u vezi sa hranom. Zbog toga se za poboljšanje ishrane mora uzeti u obzir čitav prehrambeni sistem - koji obuhvata niz aktera (i institucija) uključenih u

<sup>1</sup> **UN Economic and Social Council. 1999.** Committee on Economic, Social and Cultural Rights (CESCR) The right to adequate food (Art.11) : 12/05/99. E/C.12/1999/5 (General Comments). [https://www.nichibenren.or.jp/library/ja/kokusai/humanrights\\_library/treaty/data/CESCR\\_GC\\_12e.pdf](https://www.nichibenren.or.jp/library/ja/kokusai/humanrights_library/treaty/data/CESCR_GC_12e.pdf)

<sup>2</sup> **UN Convention of the Rights of the Child. 2013.** Committee on the Rights of the Child (CRC) General Comment No. 15 2013 on the right of the child to the enjoyment of the highest attainable standard of health (art. 24).<http://www.refworld.org/docid/51ef9e134.html>

<sup>3</sup> **FAO & WHO. 2015.** Second International Conference on Nutrition (ICN2). Report of the Joint FAO/WHO Secretariat on the Conference. <http://www.fao.org/3/i4436e/i4436E.pdf>

<sup>4</sup> **Global Panel. 2016.** The Cost of Malnutrition: Why Policy Action is Urgent. London, UK: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. <https://glopan.org/sites/default/files/pictures/CostOfMalnutrition.pdf>

<sup>5</sup> **GBD 2016 Risk Factors Collaborators. 2017.** Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 390(10100):1345-1422. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32366-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32366-8/fulltext)

<sup>6</sup> **GBD 2017 Diet Collaborators. 2019.** Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 393: 1958–1972. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)

proizvodnju, agregaciju, preradu i pakovanje, distribuciju, marketing, potrošnju i odlaganje prehrambenih proizvoda.

Prehrambeni sistemi su istovremeno vodeći uzrok degradacije životne sredine i iscrpljivanja prirodnih resursa. Trenutno su prehrambeni sistemi odgovorni za značajan udeo (20-35 procenata) emisija gasova sa efektom staklene bašte (GHG) i glavni su pokretači konverzije zemljišta, krčenja šuma i gubitka biodiverziteta. Samo poljoprivreda ima udeo u otprilike 70 procenata globalnog povlačenja slatkih voda i uzrokuje zagađenje vode.<sup>7</sup> Sa prognozama rasta svetske populacije na 9,7 milijardi do 2050. godine, ovi pritisci i uticaji na životnu sredinu ne čine trenutni prehrambeni sistem održivim. Međuvladin panel o klimatskim promenama (IPCC) u svom najnovijem izveštaju prepoznao je da „Zdrava i održiva ishrana predstavlja glavne mogućnosti za smanjenje emisija gasova sa efektom staklene bašte iz prehrambenih sistema i poboljšanje zdravlja“<sup>8</sup>.

Štaviše, uticaji poljoprivredne proizvodnje na životnu sredinu izvor su morbiditeta i mortaliteta. Godine 2014., na drugoj međunarodnoj konferenciji o ishrani FAO/WHO (ICN2) utvrđeno je da: „je trenutnim prehrambenim sistemima sve teže da obezbede adekvatnu, bezbednu, raznoliku i hranljivu hranu za sve, zbog, između ostalog, ograničenja koja postavljaju nedostatak resursa i degradacija životne sredine, kao i neodrživi obrasci proizvodnje i potrošnje, gubici hrane i otpad od hrane, kao i neuravnotežena distribucija“<sup>9</sup>. Stoga, oblikovanje prehrambenih sistema za održivu zdravu ishranu takođe zahteva uzimanje u obzir životne sredine.

Pored toga, trenutne prehrambene sisteme karakteriše nejednaka koncentracija i neravnoteža moći, pri čemu neki akteri dosta profitiraju, a drugi ostaju osiromašeni. Ovi sistemi ne pružaju jednake koristi za sve i izostavljaju najugroženije.

Prehrambeni sistemi širom sveta ugrađeni su u jedinstvene istorijske, verske, socijalne, kulturne i ekonomske kontekste i stoga su veoma raznoliki. Iako se zdrava ishrana opisuje kroz ciljeve u ishrani definisane u smislu adekvatnosti hranljivih sastojaka, ili poželjnog unosa određenih grupa hrane ili pridržavanja načina ishrane, isgrana je mnogo više od zbira hranljivih sastojaka i konzumirane hrane ili načina ishrane povezanih sa njima. Ona je način života koji oblikuje i oblikivan je načinom na koji se hrana proizvodi, nabavlja, distribuira, prodaje, bira, priprema i konzumira. Socijalni/kulturni aspekti i ekonomski uticaji hrane i prehrambenih sistema moraju se uzeti u obzir u dijalogu o akcijama za poboljšanje ishrane i iskorenjivanje gladi i svih oblika nehranjenosti.

---

<sup>7</sup> FAO. 2017. Water for Sustainable Food and Agriculture: A report produced for the G20 Presidency of Germany. <http://www.fao.org/3/a-i7959e.pdf>

<sup>8</sup> IPCC. 2019. Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. <https://www.ipcc.ch/report/srccel/>

<sup>9</sup> FAO & WHO. 2015. Second International Conference on Nutrition (ICN2). Report of the Joint FAO/WHO Secretariat on the Conference. [www.fao.org/3/i4436e/I4436E.pdf](http://www.fao.org/3/i4436e/I4436E.pdf)



Svaki kontekst je jedinstven i predstavlja specifične izazove za rešavanje dostupnosti, pristupačnosti i konzumiranje hrane, te stoga zahteva prilagođeno rešenje za podršku optimalnom zdravlju i održivosti. Iako se rešenja razlikuju, ciljevi ishrana koje se bave zdravljem i životnom sredinom, socijalnim/kulturnim i ekonomskim problemima isti su za sve zdrave pojedince. Artikulacija tih ciljeva može olakšati definisanje, razvoj i izvođenje konkretnih akcija koje odgovaraju kontekstualnim potrebama.

Stoga su, pod pokroviteljstvom UN Dekade akcije u oblasti ishrane, FAO i SZO zajednički organizovali međunarodne stručne konsultacije o održivoj zdravoj ishrani. Konsultacije su održane od 1. do 3. jula 2019. godine u sedištu FAO-a u Rimu, Italija. Pre konsultacija, FAO i SZO naručili su pet kontekstnih radova koji su obuhvatili i) elemente i definicije zdrave ishrane; ii) ulogu zdrave ishrane u ekološki održivim prehrambenim sistemima; iii) ulogu kulture, ekonomije i prehrambenog okruženja u oblikovanju izbora za održivu ishranu; iv) teritorijalne ishrane; i v) implikacije održive zdrave ishrane na bezbednost hrane. Sažetak svakog dela na dve stranice objavljen je kao dodatak ovom izveštaju. Trideset i troje stručnjaka iz različitih dimenzija zdrave ishrane i aspekata održivosti, predstavljajući zemlje sa niskim, srednjim i visokim prihodima, učestvovalo je u konsultacijama i/ili je doprinelo izradi kontekstnih radova.

Cilj konsultacija bio je razviti Vodeće principe oko onoga što čini održivu zdravu ishranu, koje bi se dalje pretočili u jasne, netehničke informacije i poruke koje će vlade i drugi akteri koristiti u kreiranju politika i komunikaciji. Vodeći principi za održivu zdravu ishranu zasnivaju se na hrani i uzimaju u obzir preporuke o hranljivim sastojcima, dok razmatraju ekološku, socijalnu/kulturnu i ekonomsku održivost.

Sledeći Vodeći principi za održivu zdravu ishranu bili su rezultati konsultacija.

## **CILJEVI ODRŽIVE ZDRAVE ISHRANE**

Održiva zdrava ishrana predstavlja navike u ishrani koje unapređuju sve dimenzije zdravlja i blagostanja pojedinaca; ima nizak pritisak i uticaj na životnu sredinu; je dostupna, pristupačna, bezbedna i pravično raspodeljena; i kulturno je prihvatljiva. Ciljevi održive zdrave ishrane su postizanje optimalnog rasta i razvoja svih pojedinaca i podrška funkcionisanju i fizičkom, mentalnom i socijalnom blagostanju u svim fazama života za sadašnje i buduće generacije; doprinos sprečavanju svih oblika nehranjenosti (tj. pothranjenost, nedostatak mikroelemenata, prekomerna težina i gojaznost); smanjenje rizika od NCD-a povezanih sa ishranom; i podrška očuvanju biodiverziteta i zdravlja planete. Održiva zdrava ishrana mora da kombinuje sve dimenzije održivosti kako bi se izbegle neželjene posledice.

## ODRŽIVA ZDRAVA ISHRANA...

### ZDRAVSTVENI ASPEKT

- 1 ... počinje rano u životu, s ranim počinjanjem dojenja, isključivim dojenjem do šestog meseca života i nastavljanjem do dve godine i više, u kombinaciji sa odgovarajućim dopunskim hranjenjem.
- 2 ... zasniva se na velikom broju neprerađenih ili minimalno prerađenih namirnica, uravnoteženih po grupama hrane, uz istovremeno ograničavanje visoko prerađene hrane i pića.<sup>10</sup>
- 3... uključuje integralne žitarice, mahunarke, orašaste plodove i obiluje raznolikošću povrća i voća.<sup>11</sup>
- 4... može da uključuje umerene količine jaja, mleka, živine i ribe; i male količine crvenog mesa
- 5... uključuje bezbednu i čistu vodu za piće kao tečnost izbora.
- 6 ... je adekvatna (tj. dostiže, ali ne premašuje potrebe) u smislu kalorija i hranljivih sastojaka za rast i razvoj i za zadovoljavanje potreba za aktivnim i zdravim životom tokom čitavog životnog ciklusa.

### UTICAJ NA ŽIVOTNU SREDINU

- 7 ... je u skladu sa smernicama SZO za smanjenje rizika od NCD-a povezanih sa ishranom i osiguranje zdravlja i blagostanja za opštu populaciju.<sup>12</sup>
- 8 ... sadrži minimalne nivoe, ili uopšte ne sadrži ako je moguće, patogene, toksine i druge agense koji mogu da izazovu bolesti koje se prenose hranom
- 9 ... održava emisije gasova sa efektom staklene bašte, upotrebu vode i zemljišta, korišćenje azota i fosfora i hemijsko zagađenje u okviru postavljenih ciljeva.

---

<sup>10</sup> Prerada hrane može biti korisna za unapređenje visokokvalitetne ishrane; može hranu učiniti dostupnijom i sigurnijom. Međutim, neki oblici prerade mogu dovesti do vrlo velike gustine soli, dodatih šećera i zasićenih masti, a ovi proizvodi, kada se konzumiraju u velikim količinama, mogu da umanje kvalitet ishrane. (**Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition**. 2016. Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century. London, UK. <http://ebrary.ifpri.org/utills/getfile/collection/p15738coll5/id/5516/filename/5517.pdf>)

<sup>11</sup> Krompir, batan, slatki krompit i ostalo skrobni koreni nisu klasifikovani kao voće ili povrće.

<sup>12</sup> Uključuji do 30-35 procenata ukupnog energetskog unosa masti, uz pomeranje potrošnje masti sa zasićenih na nezasićene i ka eliminaciji industrijskih transmasti; manje od 10 procenata ukupnog unosa energije iz slobodnih šećera (moguće manje od 5 procenata) i ne više od 5 g dnevno soli (koja se jodira). **WHO**. 2018. Healthy diet. WHO fact sheet No. 394 (updated August 2018). Geneva, World Health Organization, 2018.

[https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet\\_factsheet/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet/en/)

10 ... čuva biodiverzitet, uključujući useve, stoku, hranu dobijenu iz šuma i vodene genetečke resurse i izbegava prekomerni ribolov i lov.

11 ... minimizira upotrebu antibiotika i hormona u proizvodnji hrane.

12 ... minimizira upotrebu plastike i derivate u pakovanju hrane.

## **SOCIOKULTUROLOŠKI ASPEKTI**

13 ... smanjuje gubitak hrane i otpad od hrane.

14 ... zasnovana je na i poštuje lokalnu kulturu, kulinarske prakse, znanje i navike potrošnje i vrednosti načina na koji se hrana proizvodi, proizvodi i konzumira.

15... je dostupna i poželjna.

16 izbegava negativne uticaje povezane sa polom, posebno u pogledu raspodele vremena (npr. za kupovinu i pripremu hrane, vode i goriva).