



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SPLITSKO-  
DALMATINSKE ŽUPANIJE

Služba za zdravstvenu ekologiju

Odjel za kemijske analize hrane i predmete opće uporabe

Tel. 401-115, fax. 539-825, [namirnice@nzjz-split-hr](mailto:namirnice@nzjz-split-hr)

## *Jedite bolje, osjećajte se zdravije !*

Zdrav način prehrane podrazumijeva konzumaciju zdravstveno ispravne i kvalitetne hrane, te unošenje optimalnih količina energije.

Upravo zbog toga **Uredbom 1169/09** o informiranju potrošača svaki proizvod koji se nalazi na tržištu mora biti ispravno deklariran kako bi potrošač imao potpune informacije o hrani koju konzumira.

Deklaracija proizvoda mora sadržavati:

- podatke o proizvođaču/ ili subjektu koji proizvod stavlja na tržište,
- zemlju porijekla,
- rok trajnosti,
- neto masu,
- potpun popis sastojaka sa posebno naglašenim:

### **alergenima**

(žitarice koje sadrže gluten, rakovi, ribe, jaja, mlijeko i njihovi proizvodi, kikiriki, soja, orašasto voće, celer, gorušica, sezam, sumporni dioksidi i sulfiti)



Nepravilna prehrana može prouzročiti pretilost i druge kronične masovne bolesti današnjice - dijabetes, povišeni kolesterol, hipertenziju, bolesti srca i krvnih žila. Zato je vrlo važno voditi računa o količini hranjivih tvari koja se unosi u organizam. Stoga od 31.12.2016. sva hrana namijenjena krajnjem potrošaču ili u objektima javne prehrane mora sadržavati **nutritivnu deklaraciju** koja sadrži podatke o:

**Energetska vrijednost** izražava se u kJ ili kcal na 100 g proizvoda ili po jedinici konzumacije (obrok), pri čemu je **preporučeni dnevni unos hranjivih tvari za prosječnu odraslu osobu:**

	Muškarci	Žene
<b>Energetska vrijednost</b>	6800 kJ 1700 kcal	5600 kJ 1400 kcal
<b>Bjelančevine</b>	60-70 g	50-60 g
<b>Uk. masnoće</b>	50- 60 g	40-50 g
<b>Zas. masnoće</b>	20 g	17 g
<b>Ugljikohidrati</b>	250 g	210 g
<b>Šećeri</b>	90 g	
<b>Sol</b>	6 g.	

Uz pravilnu prehranu obavezno održavati svakodnevnu tjelesnu aktivnost

- **energetskoj vrijednosti hrane**

- sadržaju: bjelančevina  
ukupnih masnoća  
zasićenih masnih kiselina  
ugljikohidrata  
šećera  
soli.

**Preporuke:**

**ograničiti unos šećera** – rafinirani šećer zamijeniti medom koji sadrži prirodne šećere.

**smanjiti unos soli**- procjene su da je u Hrvatskoj ukupni dnevni unos soli u populaciji školske oko 9 g dnevno, a u odrasloj populaciji se kreće u rasponu od 12-16 g dnevno.

**Smanjiti unos zasićenih masnoća, a posebno trans masnih kiselina** koje su prisutne u hidrogeniziranim proizvodima (margarini....) i prženim proizvodima jer povećavaju rizik od nastajanja dijabetesa.

**U pripremi hrane koristiti masnoće koje sadrže nezasićene masne kiseline** – maslinovo ulje.