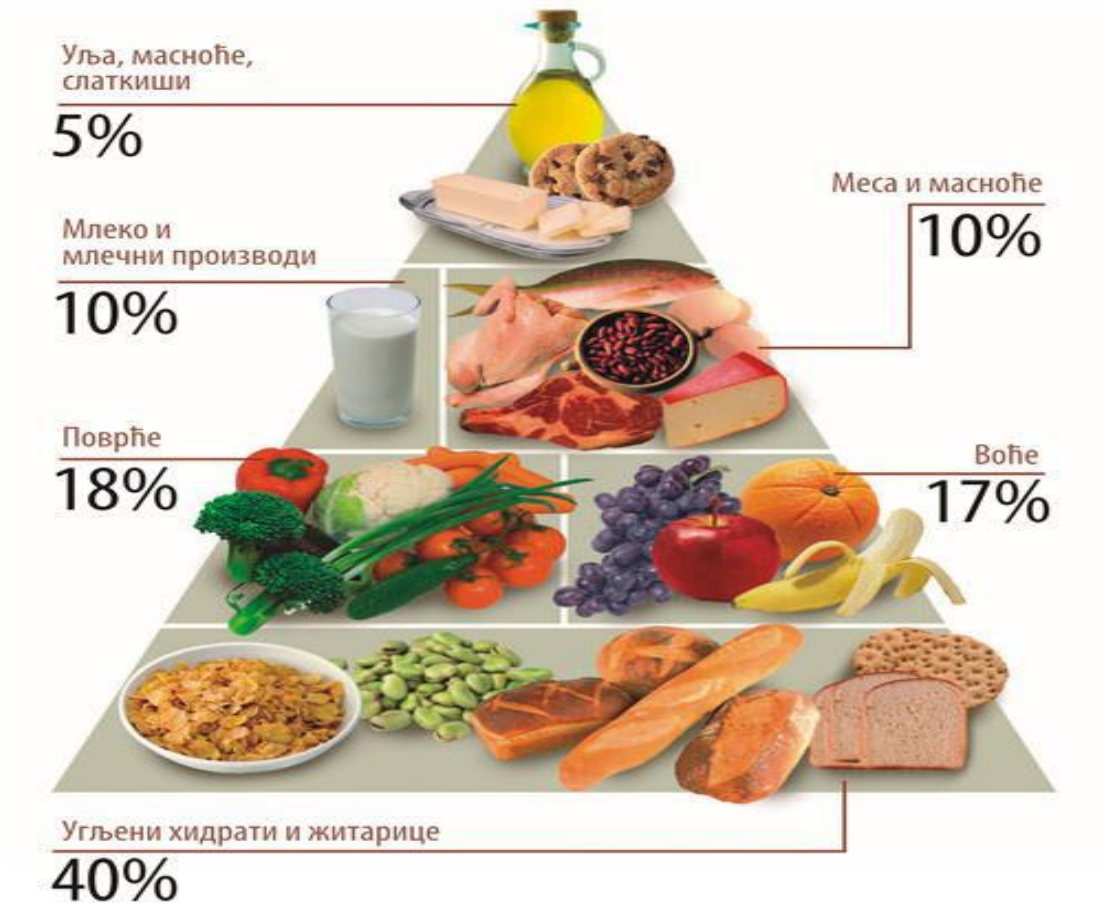
Припрема хране

Храна је, по дефиницији, било која супстанца која апсорпцијом (упијањем кроз слузокожу црева) у људском организму доприноси да се сви животни процеси очувају и одвијају у равнотежи (хомеостази). Сем воде, која је основни молекул живота, још је јако много различитих супстанци које би требало да уносимо да би свој организам одржали у добром здрављу. **Основни састојци хране су: беланчевине, масти, угљени хидрати, минерали и витамини.**

Храна може да буде у непрерађеном, делимично прерађеном или прерађеном облику. Може да буде животињског и биљног порекла. Ни једна намирница не садржи све неопходне хранљиве и заштитне материје, па је зато **неопходно свакодневно уносити различите намирнице из свих група намирница.** Потребно је уносити онолико хране колико је потребно организму. **Храна има енергетску, градивну и заштитну улогу.**

На следећој слици можете видети **пирамиду исхране – визуелни приказ планирања добро избалансираног оброка. Намирнице са дна пирамиде треба редовно користити, док оне са врха треба понекад користити и то у мањим количинама, као што сами проценти и приказују.**



Неколико напомена како сачувати исправност намирница:

• Неопходно је добро опрати руке пре било каквог контакта са храном.
• Потребан је посебан опрез са јајима и месом јер су лако кварљиви.
• Хлеб је најбоље чувати у памучној (платненој) или папирној врећи јер тако чува влажност, а никако у пластичним кесама.
• Надувене и на било који начин оштећене конзерве (паштете, рибе, поврћа..) могу бити јако опасне и довести до тешке болести која се зове ботулизам. Зато храну из таквих конзерви не треба користити у исхрани.
• Остаци хране из конзерви никако се након отварања не чувају у конзерви, јер може доћи до повећања калаја у храни.
• Воће и поврће треба добро опрати пре употребе (јела, кувања и сл). Воће и поврће се детаљно пере текућом водом да би се отклониле све штетне материје (нарочито пестициди – средства којима се прска воће да би се заштитило од болести) које се накупе на површини или унутар воћа и поврћа.
• Свеже месо, млеко, сиреве, куване и печене намирнице, обавезно чувати у фрижидеру.
• Храна се у фрижидеру чува неколико дана.
• Потребно је храну заштитити од мува и других инсеката.
• Кухиња се свакодневно мора чистити (радне површине, подови).

- **Како се припрема храна?**

Данас, само мањи део хране човек уноси у организам **без икакве претходне прераде, то се углавном односи на сезонско воће и понеко поврће**, **које једемо у виду салата**. Међутим, **шаргарепа се може јести и кувана, а да јој се не промени хранљивост.**
Храна се кува онолико колико јој је времена потребно да се скува, а јако кључање воде НЕ УБРЗАВА процес кувања, те је увек боље кувати на тихој ватри. Штеди се гориво!
Уколико треба да кувате различито зрневље (пасуљ, жито), припремање почните неколико сати раније, тако што зрневље оставите у млакој води да само набубри, што ће смањити време кувања. Исто важи и за молекуле протеина који се налазе у месу, млеку или јајету. И они на повишеној температури мењају структуру постајући сварљивији. **Лонац у коме се храна кува под притиском (експрес лонац) може да убрза кување тиме што у затвореном лонцу, где сте спречили испаравање воде, температура може да порасте и неколико степени изнад 100°C, па ће се самим тим и процес кувања брже одигравати.**
Пржење је припремање хране у загрејалој масти или уљу, при чему се храна излаже температурама око 130°C, што је довољно да се неки састојци промене и дају таквој храни нови укус, који делимично дају и састојци масти у којој се храна пржила. Али треба знати да уколико се исто уље јако много пута користи за пржење, у њему почну да се скупљају продукти распадања уља на високим температурама што је јако штетно. **Печење хране (најчеше меса) је припремање хране на температурама које су више од 200°C.**
Значи основни начини припреме хране су: кување, пржење и печење.

Хлеб је у Србији традиционално основна храна. **Прави се од брашна (измрвљеног зрневља) и воде. За људски организам хлеб је главни извор угљених хидрата.** Од чега је хлеб растресит, са рупицама? **За прављење мехурића у тесту задужен је квасац. Квасац је микроорганизам кога ми додајемо у тесто. Квасац** расте и развија се трошећи мале количине глукозе (шећера) из брашна за своје енергетске потребе и **претварајући глукозу у угљен-диоксид и воду. Мехурићи угљен-диоксида остају заробљени у тесту кад се тесто испече у хлеб, стварајући тако шупљикаву структуру хлеба.** Много је здравије јести бесквасни хлеб. Данас се **мехурићи у тесту могу правити и без квасца. Довољно је само у тесто сипати мало соде-бикарбоне** (натријум-бикарбоната, NaHCO3) која ће се на температури на којој се пече хлеб распасти и ослободити угљен- диоксид. У радњи се ова супстанца продаје спакована у кесице под називом **прашак за пециво**.
Кликните на линк https://www.bizlife.rs/zdravlje/saveti-nutricioniste-koji-su-preporucljivi-nacini-pripreme-hrane-video/ и погледајте видео под називом „Saveti nutricioniste: Koji su preporučljivi načini pripreme hrane?“

Тест (провера знања)

1. Наброј основне састојке хране (има их пет).

2. Храна има енергетску улогу. ДА/НЕ (Заокружи тачан одговор.)

3. Шта је то пирамида исхране?

4. У зависности од тога да ли је наведена тврдња тачна или нетачна, заокружи да или не.

- Намирнице са дна пирамиде не треба редовно користити у исхрани. ДА/НЕ
- Слаткише и масноће треба свакодневно користити у великим количинама. ДА/НЕ
- Поврће и воће треба свакодневно уносити у организам. ДА/НЕ
- Неопходно је добро опрати руке пре било каквог контакта са храном. ДА/НЕ
- Воће и поврће не треба добро опрати пре употребе. ДА/НЕ
- Остаци хране из конзерви никако се након отварања не чувају у конзерви, јер може доћи до повећања калаја у храни. ДА/НЕ

5. Коју храну најчешће једемо без икакве претходне прераде?

6. Како се припрема храна? Наброј основне начине припреме хране и укратко опиши свој омиљен начин.
7. Зашто је боље кувати на тихој ватри?
8. Од чега је хлеб растресит, са рупицама?

Литература:
Како ефикасно предавати и учити примењене природне науке у функционалнпм основном образовању одраслих, водич за наставнике и полазнике,
https://nadijeti.com/2011/01/17/piramida-zdrave-ishrane/,
http://mojprvizalogaj.rs/pravilna-priprema-hrane/,
www.gockns.org.rs/pdf-dokumenta/Zdravlje_bogatstvo.pdf