

Hrana kao nositelj promjena

VIJESTI

28/11/2024

Uloga prehrambene industrije u kreiranju prehrambenih navika pojedinca, ali i prehrambenih obrazaca cijelih nacija značajna je. Promjene kroz koje ova industrija prolazi i inovacije koje putem razvija odražavaju se na svakog od nas – velike, male, stare i mlade.

Više o tome iz prve nam ruke može reći Koraljka Novina Brkić, koja je svoju karijeru, po stjecanju diplome na Prehrambeno – biotehnološkom fakultetu, započela u kompaniji Nestlé na razvoju programa dječje hrane u Hrvatskoj. Bogatih 20 godina iskustva i vještina iz područja nutricionizma, komunikacija, marketinga i prodaje usmjerit će je k odjelu korporativnih komunikacija, gdje preuzima ulogu regionalne nutricionistice za tržišta zemalja u regiji Adriatic. Osim rada na razvoju i reformulaciji proizvoda, važan dio njenog posla jesu i komunikacija, edukacija, kao i društveno odgovorni programi koje vodi.



Iako

se prehrambena industrija neprestano mijenja i razvija, a zajedno s time mijenjaju se i zahtjevi potrošača, prioritet je potrošačima bila i ostala sigurna, kvalitetna i ukusna hrana. Ipak, zbog sve viših cijena hrane u posljednje vrijeme, visoko na listi prioriteta smjestila se i njena priuštivost. Generalno, prehrambena se industrija

danas kreće u smjeru javnozdravstvenog interesa, pa je tako sve više proizvođača koji rade na smanjenju količine soli, dodanog šećera te zasićenih i trans masnih kiselina u proizvodima. Na jednak se način uravnoteženoj prehrani, koju bi ipak najvećim dijelom trebale činiti svježe namirnice, nastoji doskočiti povećanjem udjela povrća, voća, cjelovitih žitarica i začina, dok se istovremeno popis sastojaka želi održati što kraćim. Ono što je potrošačima važno jest da je taj popis razumljiv, a sastojci prepoznatljivi te da ih možda već i sami koriste u pripremi jela. Pritom su ključne dvije stvari: kontinuirana edukacija potrošača i cjelovito i ujednačeno označavanje određenih sastojaka proizvoda odgovarajućim oznakama na deklaraciji. Jasno isticanje alergena, označavanje proizvoda obogaćenih vitaminima, mineralima ili drugim hranjivim tvarima, ali i isticanje hranjive vrijednosti proizvoda oznakama poput NutriScorea pomaže potrošačima u donošenju informiranih odluka prilikom kupnje. Neki od najpopularnijih trendova u posljednje vrijeme jesu oni usmjereni na proizvode na bazi biljnih sastojaka (plant-based), kao i na označavanje porijekla sirovina upotrijebljenih u proizvodnji.



Kad je u pitanju sama kvaliteta hrane, nutricionistica Novina Brkić tvrdi kako hrana nikad nije bila kvalitetnija, upravo zbog strogih i neprestanih kontrola u cijelom lancu opskrbe – od polja do stola, pa čak i dalje, sve do procesa zbrinjavanja otpada od hrane i ambalaže. Sigurnost i kvaliteta hrane imperativ su na kojemu potrošači, jednako kao i industrija moraju ustrajati. Kompromisa, jednostavno, nema, a proizvodni procesi neprestano se unapređuju ne bi li se zaštitili i očuvali poželjni sastojci u proizvodima i istovremeno održao rok trajanja, usprkos smanjenom sadržaju soli te manjku aditiva i konzervansa u proizvodima.

Bilo da je riječ o osnovnim, svježim namirnicama poput mliječnih proizvoda, voća i povrća ili trajnijim proizvodima poput žitarica, džemova, ukiseljenih namirnica i drugih proizvoda, na potrošačima je da pronađu ravnotežu u prehrani, steknu znanje i vještine pripreme kvalitetnih obroka i time uspješno svladaju zahtjeve svakodnevnog, često užurbanog života u kojem kao da uvijek nedostaje vremena, pa prehrana često pada u drugi plan. Uobičajena prehrana građana Hrvatske, unatoč obilju autohtonih namirnica, u današnje je doba relativno jednolična, kalorijski bogata i obilna. Svijest o nedovoljnom unosu povrća i voća, ribe, cjelovitih žitarica i vlakana nerijetko se probudi tek kod mladih obitelji s malom djecom, ili kod osoba s novodijagnosticiranom bolešću poput dijabetesa koja zahtijeva promjenu prehrambenih navika – često naglu i gotovo potpunu.

Upravo je u zdravstvenom sustavu potreba za nutricionistima najizraženija, smatra Novina Brkić. Prehrana je nesumnjivo esencijalni dio potpore bolesnika tijekom terapije, praćenja tijekom oporavka od bolesti, a ono što je možda i najvažnije, dio je prevencije velikog broja bolesti, poput kroničnih nezaraznih (kardiovaskularne, metaboličke, karcinom) koje su trenutno najrasprostranjenije.

Međutim, pitanje pravilne prehrane preraslo je, iz puke brige za zdravlje, u pitanje očuvanja globalne ekologije i ekonomije, u što su uključeni svi dionici društva i svi aspekti proizvodnje hrane – od poljoprivrede, vodećih institucija društva, nevladinih organizacija te tvrtki globalnog utjecaja kao što je Nestlé. Prelazak prema pravilnoj prehrani i zdravijem načinu života polako postaje ne samo osobni izbor, već i direktan utjecaj na budućnost čitave planete. Prehrambeni izbori usko su povezani s očuvanjem okoliša kroz izbor namirnica na biljnoj osnovi, smanjenje konzumacije crvenog mesa i dodanih šećera te odgovorno promišljanje o porijeklu namirnica. Najveći izazov za prehrambenu industriju, ali i cijelo stanovništvo, tako postaje pronalazak načina prehranjivanja rastućeg stanovništva Zemlje, bez daljnjeg uništavanja prirodnih resursa i očuvanja onih postojećih, te pravilno zbrinjavanje ili ponovna upotreba nusproizvoda ovog procesa.

Prijenos znanja o nastojanjima prehrambene industrije u stvaranju što kvalitetnijih proizvoda te podizanje svijesti o potrebi za zajedničkim naporima s ciljem stvaranja bolje budućnosti, zdravijih životnih navika i pravilnijeg načina prehrane predstavljaju najveći izazov, ali i gušt nutricionistici kompanije Nestlé. Posebnu ulogu pritom imaju buduće generacije – promjene prehrambenih navika čine se neizbježne, a gdje početi s njihovim usadivanjem, ako ne na samom početku?

Nestlé tako posljednjih 15 godina u Hrvatskoj, Bosni i Hercegovini i Srbiji provodi programe kontinuirane edukacije školske djece Nestlé for healthier kids s naglaskom na prehranu i tjelesnu aktivnost, a broj djece uključene u edukaciju u posljednjih se pet godina utrostručio. Dio te inicijative je i projekt Vrtim zdravi film koji se provodi u višim razredima osnovnih škola kojeg provode Hrvatski školski sportski savez i Hrvatski zavod za javno zdravstvo, a cilj je cjelokupno usvajanje zdravih životnih navika kod školaraca. Zahvaljujući angažmanu profesora, učitelja i roditelja, školarci imaju priliku učiti o prehrani, kretanju, vodi kao najboljem piću, važnosti sna, poštivanju vlastitog tijela i očuvanju zdravlja, a promjene su vidljive u izboru užine, napitaka te većim postocima djece koja se uključuju u sportske aktivnosti u svojoj zajednici. Ovakvi projekti dokaz su kako se trud, posebno kad je u pitanju zdravlje, na kraju uvijek isplati.



Uz to, djeca koja su uključena u pripremu obroka, osmišljanje jelovnika za svoju obitelj, sudjeluju u kupovini, a posebice u uzgoju hrane za sebe i svoju obitelj imaju značajno bolje prehrambene navike. Također, veća je vjerojatnost kako će dati šansu kušanju većeg broja namirnica, osobito povrća, a radoznalost i sklonost „igranju“ u kuhinji vode razvoju kulinarskih vještina neophodnih za samostalan život.

Gledajući kroz prizmu 21. stoljeća, može se reći kako je hrana danas aktualna više nego ikada – prehrambena industrija, zdravlje, trendovi, ali i kultura i tradicija imaju značajan utjecaj i međusobno se isprepliću ne bi li kreirali jedinstveno iskustvo koje nam je toliko zajedničko, a opet toliko osobno za svakog od nas. Uvažavanje

svakog od ovih aspekata ključno je za razumijevanje uloge koju hrana igra u našim životima, a sigurna sam kako se, pod pravim kutom, može osvijetliti još poneka neočekivana strana ove priče.

autor: Katja Radolović

Slike: [Unsplash](#), osobna arhiva

NAPOMENA: Članak je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.