

# UTJECAJ HRANE NA ZDRAVLJE I OKOLIŠ

**HRANA**-hranidbena tvar potrebna za proizvodnju energije, izgradnju tkiva i normalno odvijanje životnih funkcija

**PROBLEMI:** nepravilna prehrana, kontaminante hrane i bacanje hrane te zagađenje okoliša



## BOLESTI ZBOG NEPRAVILNE PREHRANE

dijabetes

pretilost/potheadranjenost

anemija

hipertenzija

bulimija

anoreksija



## KONTAMINANTE HRANE

-svaka tvar koja u hranu nije dodana namjerno, ali se u toj hrani nalazi kao rezultat proizvodnje

-pesticidi, nitrati, mikotoksini, teški metali, aromatski ugljikovodici



## BACANJE HRANE

-dolazi do gospodarskog troška te zagađenja okoliša

### POTREBNO JE:

-hranu razvrstavati u biootpad

-iskoristiti ostatke hrane te pretvoriti u nešto jestivo

-paziti na rok valjanosti

-donirati hranu potrebitima

-skladištiti lako pokvarljive namirnice u hladnjak ispod 5°C

**HRANU NE BACAJ JER  
DOK JEDNI BACAJU,  
DRUGI GLADUJU!**



**JEDI RAZNOVRNSNO I HRANU SA ŠTO MANJE  
ADITIVA I KEMIJSKIH SPOJEVA JER NA TAJ  
NAČIN SPRJEČAVAŠ NASTANAK BOLESTI!**

Škola za medicinske sestre  
Mlinarska

Mentor: mag.med.techn.  
Ljiljana Broz

Izradili: Filip Majer, Nikolina  
Petrović i Iva Princip 4.b

