


- 
- ▶ **Sektor – TURIZAM I UGOSTITELJSTVO**
 - ▶ **Zanimanje - KUHAR**
 - ▶ **Klasični sustav**
 - ▶ **3. razred**
 - ▶ **Poznavanje robe i prehrana**
 - ▶ **Alternativna hrana i prehrana, 4 sata**
 - ▶ **Izradila Marijana Radić, dipl.ing. , nastavnik mentor**
 - ▶ **SREDNJA ŠKOLA VRBOVEC**

ISHODI:

1. PREPOZNATI ALTERNATIVNU HRANU I PREHRANU
2. RAZLIKOVATI TRADICIJU I ALTERNATIVU
3. UOČITI ALTERNATIVU POLJOPRIVREDE
4. OPISATI VEGETARIJANSTVO
5. RAZUMJETI MAKROBIOTIKU



ALTERNATIVNA HRANA
I PREHRANA

ALTERNATIVNA HRANA I PREHRANA

- Alternativna prehrana obuhvaća širi spektar načina i preporuka za prehranu različitu od tradicijske prehrane nekog kraja, kulturnog, vjerskog ili društvenog okruženja potrošača hrane.
- Suvremena alternativa nije neophodno u sukobu sa suvremenom znanosti o hrani i prehrani – ponekad je oplemenjuje veći izbor i namirnice uzgojene na tradicionalan način, bez umjetnih dodataka, zagađivala iz okoline i dr.



TRADICIJA I ALTERNATIVA

- Mnoge odluke alternative nisu izvorne nego duboko ukorijenjene u našoj povijesti, nasljeđima i tradiciji.
- Jako začinjena indijska ili meksička hrana, malo masna i/ili vegetarijanska azijska prehrana te drugačiji način prehrane smatraju se alternativnom ili nadomjesnom dijetom za popravljavanje manjkavosti tradicionalne prehrane u razvijenim zemljama Zapada.



INDIJSKA HRANA



MEKSIČKA HRANA



MEDITERANSKA PREHRANA

- Mediteranska prehrana smatra se najboljim primjerom zdrave prehrane u razvijenim zemljama svijeta i alternativom prehrani s previsokom potrošnjom namirnica životinjskog podrijetla (crveno meso i životinjske masti).
- Taj tip prehrane odlikuje duga tradicija zemalja u kojima su masline i maslinovo ulje glavni izvor masnoća.
- Odnos prema hrani i prehrani kod muslimana i judaista (Židova), s istim ishodištima, temelji se na vjerskim propisima i zabranama po kojima se te dijeta razlikuju od prehrane na koju smo navikli.

**DNEVNE PREPORUKE
ZA PIĆE:**

6 ČAŠA VODE



ALKOHOL
UMJERENO

TJEDNO

JAJA,
SLASTICE

BJELANJAK
MLIJEKO SOJE

DNEVNO

ORASI,
SJEMENKE

SIR

BILJNO
ULJE

**ZA
SVAKI
OBROK**

ŽITARICE

VOĆE I
POVRĆE

LEGUMINOZE,
GRAH

DNEVNE FIZIČKE AKTIVNOSTI

*MEDITERANSKA
PIRAMIDA PRAVILNE
PREHRANE*

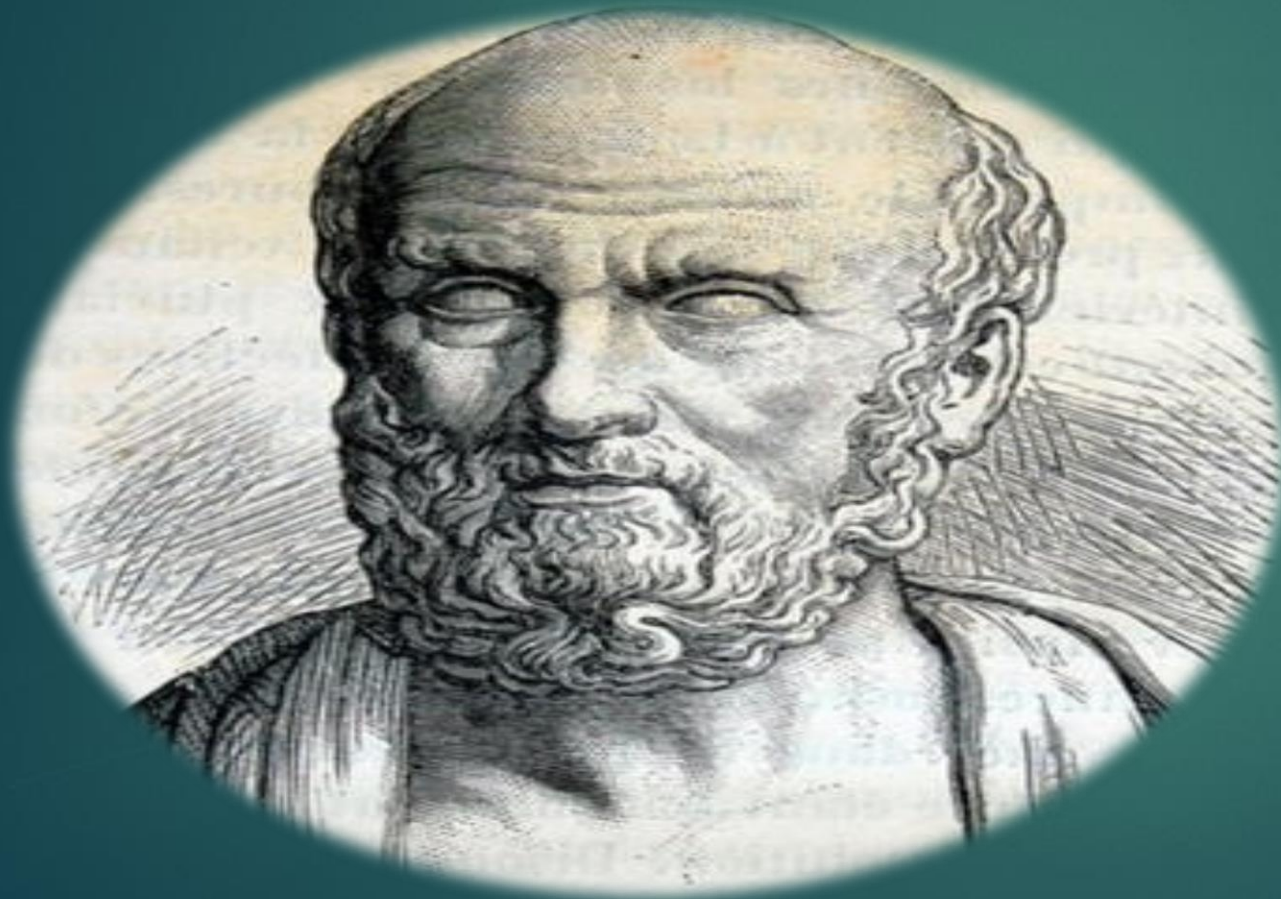


**HRANA
MEDITERANSKE
KUHINJE**

➤ Moderna alternativa u svojoj otvorenosti različitim tradicijama i svjetonazorima često se neselektivno poziva na:

- Bibliju, Hipokrata, vedske i tibetanske tajne zapise i naputke za zdrav i dug život, prehranu i zdravlje,
- iskustva teoizma, hinduizma, šamanizma i zen-makrobiotike,
- veganstvo i vegetarijanstvo,
- antropozofiju,
- yogu, aerobik, tantrizam, transcedentalnu meditaciju,
- kinesku medicinu i japansku prehranu,
- univerzalne sustave kozmičkih zračenja i bioenergiju,
- razvitak osobnih duhovnih moći i neograničene mogućnosti ljudskog organizma,
- ekologiju i zaštitu okoliša,
- epohalna otkrića što se skrivaju od javnosti, prešućuju se ili su predmetom najstrože čuvanih tajnih istraživanja, svjetskih urota i drugo, često na granici znanstvene fantastike i sirove špekulacije

- Hipokrat (460. do 377. g. pr. Kr.) - "otac znanstvene medicine", omiljeni autor moderne prehrambene i pseudoznanstvene alternative.



ALTERNATIVNA POLJOPRIVREDA

- Alternativna poljoprivreda ili ekološka proizvodnja poljoprivrednih i prehrambenih proizvoda kod nas je regulirana posebnim zakonom (Narodne novine br. 12/2001.).
- Biološki uzgojenu (ekološku i/ili organsku) hranu treba pomno nadzirati.



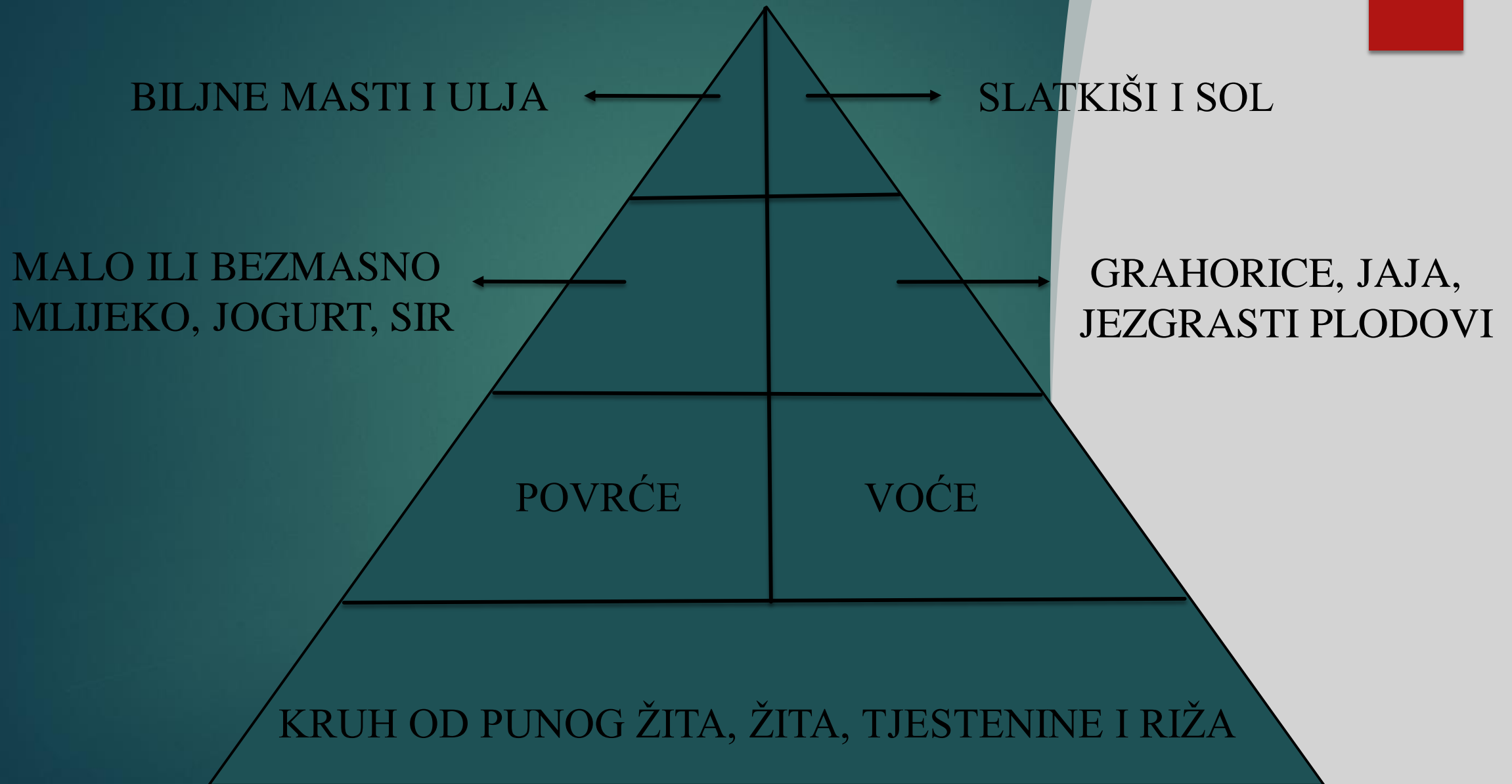
VEGETARIJANSTVO

- Vegetarijanci su oni koji prvenstveno konzumiraju namirnice biljnog podrijetla. U nekim slučajevima vegetarijanske prehrane, uključene su i namirnice životinjskog podrijetla kao što su: mliječni proizvodi, jaja i med.

Smjer vegetarijanstva \ Uključene skupine namirnica	Meso i riba	Jaja	Mlijeko i mliječni proizvodi	Žitarice, mahunarke, orašasti plodovi, voće i povrće
Lakto-ovo-vegetarijanstvo	Ne	Da	Da	Da
Lakto-vegetarijanstvo	Ne	Ne	Da	Da
Veganstvo	Ne	Ne	Ne	Da



VEGETARIJANSKA PREHRAMBENA PIRAMIDA



MAKROBIOTIKA

- Naziv makrobiotika jest izvedenica iz grčkoga jezika: makros - velik i bios - život
> **veliki život**
- Temelji makrobiotike nalaze se u principima **yin i yanga**, drevne istočnjačke filozofije koja spajanjem suprotnosti postiže jedinstvo.
- **Yang** koji predstavlja pozitivni, muški princip, sunce i snagu odgovara slanoj, prženoj, mesnoj hrani.
- **Yin** koji predstavlja negativni, ženski princip, mjesec i nježnost odgovara slatkoj, kuhanoj, mliječnoj hrani.
- I jedan i drugi ekstrem trebaju se izbjegavati.

- Znanstveno promatrano u takvoj prehrani prevladavaju niske **masnoće**, mnogo **ugljikohidrata**, **biljna vlakna** (celuloza) i pogodna je za prevenciju i tretman probavnih, srčanih, te tumorskih oboljenja.
- Po najnovijim istraživanjima makrobiotička prehrana rezultira niskim postotkom broja oboljelih od **raka debelog crijeva, dojke i prostate**.



Jin

MRAK
INTUICIJA
IZNUTRA
VODA
PRIMATI
MEKOĆA
PASIVNO
HLADNO
SPORO
MJESEC
NOĆ



Neznalica sa stilom

Jang

SVJETLO
LOGIKA
IZVANA
VATRA
DAVATI
TVRDOĆA
AKTIVNO
TOPLO
BRZO
SUNCE
DAN

Promjena je Ravnoteža.
Ako pružaš otpor Promjenama,
pružaš otpor Životu.

PONOVIMO:

1. Što obuhvaća alternativna prehrana?
2. Kakvom se smatra mediteranska prehrana?
3. Tko je otac znanstvene medicine?
4. Čime je kod nas regulirana alternativna poljoprivreda?
5. Tko su vegetarijanci?
6. Što predstavlja yin, a što yang?



▶ Hvala na pažnji!