

Milica Cvijović*, Fahrija Zatrić**, Ana Šnap***

PRINCIPI ISHRANE ADOLESCENATA U PROGRAMU „ČIGOTICA” I RELIGIJSKE NORME ISHRANE DECE I MLADIH

Opstanak prvobitnih ljudskih zajednica zavisio je od sakupljanja plodova i drugih jestivih darova prirode, odnosno od povoljnih klimatskih prilika, bogatstva vodom i bujne vegetacije. S obzirom na to da ljudi tog doba nisu poznavali način obrade zemlje i pripitomljavanja životinja, njihova ishrana imala je prinudan vegetarijanski karakter, a ređe su na jelovniku bili zastupljeni riba ili ulovljena divljač.

Prve, istoriji poznate, kulture na obalama Sredozemnog mora i prostoru Bliskog istoka nastaju pre 4 – 5 hiljada godina u dolinama Nila, Tigra i Eufrata, području nazvanom „Zlatni polumesec“. Drevni narodi koji su naseljavali te prostore (Sumeri, Egipćani, Feničani i mnoga nomadska plemena poput Jevreja i Arapa) ovladali su tokom vremena znanjima neophodnim za navodnjavanje, obradu zemlje i setvu žitarica, kao i gajenje stoke. Pogodna klima i obilje biljne i životinjske hrane podstiču razvoj stanovništva i stvaranje prvih organizovanih državnih zajednica.

Hiljadugodišnja iskustva naroda tih drevnih kultura o načinu života i tumačenju prirodnih pojava pretočena su u mitološke i religijske predstave zabeležene na glinenim pločicama i pergamentu. Saznanja o načinu ishrane ljudi tog vremena, odnosno dozvoljenim i zdravim, kao i zabranjenim i štetnim namirnicama biljnog i životinjskog porekla sačuvana su u tekstovima svetih knjiga tri monoteističke religije koje su nastale na tom prostoru.

Osnovna pravila za ishranu kako odraslog stanovništva, tako i dece i mladih prema svetim knjigama judaizma – najstarije monoteističke religije, su:

* Dijetetičar-nutricionista Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma, Zlatibor.

** Dr, Specijalista za ishranu Dom zdravlja Novi Pazar.

*** Tehnolog ishrane.

1. Podela životinja na čiste (dozvoljene za ishranu) i nečiste (zabranjene)
 - kopnene životinje koje su dozvoljene za ishranu ljudi moraju imati papke – rascepljena kopita i da su preživari; ako poseduju samo jednu od te dve osobine, nisu dozvoljene; npr. kamila i zec preživaju, ali nemaju papke, dok svinja ima papke ali ne preživa, tako da su te životinje zabranjene;
 - vodene životinje: dozvoljene su one koje imaju i krljušt i peraja; dakle svaka riba koja ima i krljušt i peraja. Sve vrste plodova mora: škampi, rakovi, mekušci, školjke su zabranjene;
 - ptice: ptice grabljivice su zabranjene za ishranu: orlovi, jastreb, tetreb, soko, gavran, noj, kobac, galeb, lastavica, sova, gnjurac... Takođe su zabranjene sve vrste buba, gamadi, muve, komarci, pčele, skakavci i drugo. Zbog ove zabrane mora se proveravati svo voće i povrće zbog potencijalnog prisustva crva i buba;

2. Za ptice i kopnene životinje obavezno je košer klanje – specijalan način klanja od strane obučene osobe, a za ribe košer nije potreban.

3. Krv mora biti temeljno uklonjena iz mesa posebno utvrđenim načinom.

4. Zabranjeno je jesti, pripremati, kuvati mlečne i mesne proizvode zajedno. Pošto se riblje meso smatra neutralnim ono se može jesti sa mlečnim proizvodima. Nakon mesnog obroka treba napraviti pauzu dok se meso svari (prema nekim izvorima do 6 sati), pa tek onda mogu da se uzimaju mleko i mlečni proizvodi.

5. Alkohol nije zabranjen.

Osnovni principi ishrane u hrišćanskoj religiji su:

u hrišćanstvu, za razliku od judaizma i islama, nema zabranjenih i dozvoljenih namirnica, tj. ne postoji nikakva zabrana što se hrane tiče, osim u postu. Alkohol nije zabranjen, ali je zabranjeno opijati se. U hrišćanstvu je veoma važno ne prejedati se, što crkva daje kao svoju zapovest, tj. jedan od glavnih (smrtnih) grehova je neumerenost u jelu i u piću.

Prema hrišćanskom učenju čovek mora voditi računa o svom zdravlju, higijeni i ishrani pošto je „telo hram duha svetoga“.

Osnovni (moralni) stav o ishrani ljudi u islamu, dat u surama Kurana, kazuje da hrana mora biti verski dopuštena i na dopušten način stečena. Posebno se naglašava značaj čuvanja tela, odnosno stav da čovek kroz odnos prema hrani, fizičkoj aktivnosti i životnoj sredini izražava poštovanje propisanih verskih obaveza. Ishrana adolescenata s aspekta islama podrazumeva sledeće principe:

– koristi se samo dozvoljena hrana (halal hrana) koja je definisana islamskim propisima; to se odnosi na vrstu, strukturu, ali i na dozvoljeno poreklo, način uzgoja, pripremanja i korišćenja dodataka – aditiva,

– poseban oprez u izboru hrane i njenom poreklu odnosi se na zabranjenu hranu (haram): svinjsko meso, krv, divlje životinje sa kandžama;

između biljne i životinjske, prednost se izričito poklanja hrani biljnog porekla,

- alkohol je zabranjen, kao i ostali opijati i u najmanjim količinama,
- umerenost u ishrani i izbegavanje opterećivanja hranom,
- osobito se naglašava potreba uvažavanja normi ponašanja tokom jela (uzdržanost, pranje ruku i sl.),
- zajednički obroci u krugu porodice se naglašavaju kao obavezni. Time se izbegava rizik brojnih izazova i grešaka u ishrani adolescenata.

Post kao privremeno ili trajno odricanje od nekih jela i uzdržavanje od izvesnih navika prisutan je u raznim oblicima u svim monoteističkim religijama.

Post, kao poseban vid ishrane sa svim svojim zabranama, najdetaljnije je obrađen kod hrišćana pravoslavne veroispovesti, posebno deo koji se tiče ishrane. U samom hrišćanstvu, i pored sličnosti, postoje i razlike na primer u poimanju posta, na taj način što katolici za post smatraju samo nejeđenje mesa.

U judaizmu jedini dan posta je Yom Kippur (Dan iskupljenja), kada se posti 25 sati, tj. ne unosi se nikakva hrana i piće.

Post u islamu predstavlja potpuno odricanje od hrane, pića, pušenja i polnih odnosa i bilo kojih drugih zadovoljstava od zore do zalaska sunca, u toku 9. meseca islamskog kalendara, Ramazana (traje 30 ili 29 dana).

Post je obavezan za sve zdrave vernike, a razrešenje od posta može biti samo bolest, iznemoglost, starost, odnosno detinjstvo i adolescencija. Decu bi trebalo veoma oprezno uvoditi u post da se ne izazove njihov otpor. Sa druge strane, usvajanje posta kao principa zdrave ishrane razvija kod dece i adolescenata pozitivnu motivaciju ka obuzdavanju i samopotvrđivanju. Posebno treba voditi računa o planiranju jelovnika dece koja poste: manjak mleka tokom posta može izazvati manjak kalcijuma u dečijem organizmu, odnosno, ako se tokom posta deci ne daje riba u dovoljnoj količini time se može uzrokovati nedostatak belančevina. Treba imati na umu da neka muška deca tokom puberteta imaju sklonost da razviju ozbiljnu hipoglikemiju, pa se mora voditi računa i o dužini trajanja posta.

Principi ishrane dece i mladih u kanonima i surama triju monoteističkih religija zasnovani su na hiljadugodišnjem iskustvu drevnih kultura Bliskog istoka. Treba naglasiti da je savremena medicinska nauka za neke od njih potvrdila ispravnost i pružila objašnjenje, npr:

- zabrana istovremenog unošenja mesnog i mlečnog obroka zasniva se na činjenici da enzimi mleka ometaju apsorpciju gvožđa sadržanog u mesu;
- blaži ili skraćeni post u muške mladeži opravdan je zbog njihove sklonosti razvoju idiopatske ketotične hipoglikemije tokom dužeg gladovanja.

* * * * *

Savremena materijalistička kultura, zasnovana na diktatu tržišta i interesu profita multinacionalnih kompanija, sve više urušava način života određen kanonima monoteističkih religija. Razaranje tradicionalne porodice uslovljeno napuštanjem dogmi o

svetinji braka i odnosu roditelja i dece izlaže decu i adolescente brojnim iskušenjima i opasnostima. „Novi morbiditet“ mladih, posebno epidemija gojaznosti, poprima zabrinjavajuće, dramatične razmere širom sveta, uključujući i našu zemlju.

Imajući u vidu da je Republika Srbija multietnička i multikonfesionalna zajednica, program „Čigotica“ nastoji da poštuje specifičnosti ishrane kod adolescenata različitih veroispovesti. Ono što je zajedničko za sve veroispovesti i za sam nutritivni program „Čigotica“ jeste umerenost u hrani. Obavezno je pet obroka (doručak, ručak, večera i dve užine) uvek u isto vreme, koji su usklađeni sa fizičkim aktivnostima. Jelovnik je raznovrstan, obiluje svežim povrćem, voćem, žitaricama od celog zrna, posnim vrstama mesa i ribom. Izostavljanje svinjskog mesa u nutritivnom programu „Čigotica“ zasnovano je na stručnim preporukama, a u skladu je sa pravilima ishrane u judaizmu i islamu.

PRIMER JELOVNIKA ZA ADOLESCENTE JEVREJSKE VEROISPOVESTI

- Doručak: kaša od ovsenih pahuljica sa suvim voćem i orasima
 Užina: pomorandža
 Ručak: čorba od povrća
 dinstana junetina sa ćušpajzom od šargarepe
 salata: paradajz i krastavac
 integralni hleb
 Užina: jabuka
 Večera: pita sa sirom
 jogurt
 salata: vitaminska (kupus, šargarepa, celer, cvekla)
 VI obrok: mandarina

PRIMER JELOVNIKA ZA ADOLESCENTE HRIŠĆANSKE VEROISPOVESTI

- Doručak: sir mladi
 proja
 salata: paradajz, krastavac
 jogurt
 Užina: pomorandža
 Ručak: čorba od povrća
 juneća šnicla sa pečurkama
 salata: kupus, paradajz, rukola
 integralni hleb

Užina: jabuka
Večera: rižoto od integralne riže sa povrćem
salata: cvekla
jogurt
VI obrok: kivi

PRIMER JELOVNIKA ZA ADOLESCENTE ISLAMSKJE VEROISPOVESTI

Doručak: sir mladi
paradajz
integralni hleb
jogurt
Užina: kruška
Ručak: čorba od povrća
koktel od barenog povrća (tikvice, spanać, šargarepa)
pileća šnicla
integralni hleb
Užina: voćna salata sa malteksom
Večera: integralna testenina sa sirom (zapečena)
salata: kupus, rotkvica, krastavac
jogurt
VI obrok: kivi

PRIMER JELOVNIKA ZA HRIŠĆANSKI POST

Doručak: kuvana pšenica sa suvim voćem i orasima
Užina: jabuka
Ručak: čorba od povrća
pastrmka pečena
bareni krompir sa blitvom
salata: kupus
integralni hleb
Užina: voćna salata sa malteksom
Večera: pita sa prazilukom i šampinjonima
salata: rukola, celer, šargarepa
čaj
VI obrok: kivi

Literatura

- Библија или Свето писмо Старога и Новога завјета / превео Стари завјет Ђура Даничић, Нови завјет превео Вук Стеф. [Стефановић] Караџић, Београд: Библијско друштво, 1995.
- Kuran s prevodom / превео Besim Korkut, Sarajevo: Starješinstvo Islamske zajednice Bosne i Hercegovine, Hrvatske i Slovenije, 1987.
- Židovstvo: život, teologija i filozofija*, Rabin Kotel Da-don, Profil, Zagreb 2004. *O postu i pravila posta*, Zbornik tekstova, Beograd: Biblioteka „Obraz svetački”, 2000, str. 78–82.
- Protojerej Milovan Miodragović, *Hrišćanski post – njegova potreba i smisao*, <http://www.eparhija-backa.rs/citaonica/protojerej-milovan-miodragovic-hriscanski-post-njegova-potreba-i-smisao> (dostupan mart 2012)
- Zorica Kuburić, *Crkvene i verske zajednice u Srbiji i Crnoj Gori*, <http://ehons.org/cpa/sr/wpcontent/uploads/2009/08/Zorica%20Kuburic,%20Crkve%20i%20verske%20zajednice%20u%20Srbiji.pdf> (dostupan februar 2012)
- Enciklopedija pravoslavlja, Knjiga prva*, Beograd: Savremena administracija, 2002.
- Pol Lorens, *Biblijski atlas*, Beograd: Mono i Manjana, 2007, str 14–18.
- Milan Vukomanović, *Rano hrišćanstvo od Isusa do Hrista*, Beograd: Čigoja štampa, 2011, str.12–32.
- Vladeta Jerotić, *Preteče Hrišćanstva*, Beograd: Ars Libri /Zadužbina V. Jerotića, 2008, str. 20–38.
- FAO/WHO, *Dietary fats and oils in human nutrition*. Rome:FAO of the United Nations, 1980, 21–37.