

# SUVREMENA ZDRAVA PREHRANA

---

**Bogdanović, Andrea**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Economics in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Ekonomski fakultet u Osijeku**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:145:832381>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-26**



*Repository / Repozitorij:*

[EFOS REPOSITORY - Repository of the Faculty of Economics in Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Ekonomski fakultet u Osijeku

Stručni studij Računovodstvo

Andrea Bogdanović

**SUVREMENA ZDRAVA PREHRANA**

Završni rad

Osijek, 2021.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Ekonomski fakultet u Osijeku

Stručni studij Računovodstvo

Andrea Bogdanović

## **SUVREMENA ZDRAVA PREHRANA**

Završni rad

**Kolegij: Ekonomika poljoprivrede**

JMBAG: 0010228083

e-mail: [andrea.bogdanovic@gmail.com](mailto:andrea.bogdanovic@gmail.com)

Mentor: prof.dr.sc. Zdravko Tolušić

Osijek, 2021.

Josipa Juraj Strossmayer University of Osijek

Faculty of Economics in Osijek

Professional Study of Accounting

Andrea Bogdanović

**MODERN HEALTHY EATING**

Final paper

Osijek, 2021.

**IZJAVA**  
**O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,**  
**PRAVU PRIJENOSA INTELEKTUALNOG VLASNIŠTVA,**  
**SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA**  
**I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je diplomski rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.

2. Kojom izjavljujem da je Ekonomski fakultet u Osijeku, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom *Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska*.

3. Kojom izjavljujem da sam suglasan da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Ekonomskoga fakulteta u Osijeku, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

4. Izjavljujem da sam autor predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta: Andrea Bogdanović

JMBAG: 0010228083

OIB: 20086300568

e-mail za kontakt: andrea.bogdanovic@gmail.com

Naziv studija: Stručni studij Računovodstvo

Naslov rada: Suvremena zdrava prehrana

Mentor rada: prof.dr.sc. Zdravko Tolušić

U Osijeku, 21.06.2021.

Potpis UA. Bogdanović

# Suvremena zdrava prehrana

## SAŽETAK

Zdrav život podrazumijeva pravilnu uravnoteženu prehranu, vježbanje i izbjegavanja štetnih navika. Ulaganje u zdravlje treba biti temeljna investicijska strategija svakoga pojedinca i društva. Prehrana je opskrba tijela neophodnim hranjivim tvarima iz hrane za život. Dobra prehrana neophodna je za razvoj i funkcioniranje tjelesnih organa, rast tijela, razmnožavanje i održavanje. Dobra prehrana pomaže ljudskom tijelu da ima sposobnost popravljanja ozlijeđenih i oštećenih stanica, odoljenja infekcijama i bolestima. Glavne osnovne hranjive tvari koje su tijelu potrebne za pravilan rast su proteini, masti, vitamini, ugljikohidrati, minerali i voda.

Prehrambene navike potrošača uvelike ovise o prirodnom okruženju, društvu u kojem se kreću, obrazovanju, kulturi, dostupnosti hrane i raspoloživom dohotku. Cilj rada je analizirati suvremene trendove hrane s posebnim naglaskom na potencijal ekološke poljoprivredne proizvodnje. U Republici je Hrvatskoj poljoprivreda je strateška gospodarska djelatnost. Pozitivno je što je tržište ekoloških proizvoda u kontinuiranom rastu, te da jača ekološka svijest i potreba za zdravim životom. Rad predstavlja stanje hrvatske ekološke poljoprivredne proizvodnje koja mora pojačati suradnju državnog sektora i proizvođača s ciljem rasta i razvoja.

Ključne riječi:

- **prehrana, zdrava prehrana, ekološka poljoprivredna proizvodnja, poljoprivreda**

## **Modern healthy eating**

### **ABSTRACT**

A healthy life involves a proper balanced diet, exercise and avoidance of harmful habits. Investing in health should be a fundamental investment strategy of every individual and society. Nutrition is the supply of the body with essential nutrients from food for life. Good nutrition is essential for the development and functioning of the body's organs, body growth, reproduction and maintenance. It helps the human body to have the ability to repair injured and damaged cells, resist infections and diseases. The main essential nutrients that the body needs for proper growth are proteins, fats, vitamins, carbohydrates, minerals and water.

The eating habits of consumers largely depend on the natural environment, the society in which they move, education, culture, food availability and disposable income. The aim of this paper is to analyze contemporary food trends with special emphasis on the potential of organic agricultural production. In the Republic of Croatia, agriculture is a strategic economic activity. It is positive that the market for organic products is constantly growing, and that environmental awareness and the need for a healthy life are growing. The paper presents the state of Croatian organic agricultural production, which must strengthen cooperation between the state sector and producers with the aim of growth and development.

Keywords:

- **diet, healthy diet, organic agricultural production, agriculture**

# SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
1.1. Predmet i ciljevi rada .....	2
1.2. Metodologija .....	2
1.3. Struktura rada.....	2
2. Prehrana.....	3
2.1. Potrošačke navike.....	5
2.2. Trendovi suvremene prehrane.....	6
2.3. Principi zdrave prehrane.....	8
3. Tržište hrane.....	10
3.1. Ponuda i potražnja .....	11
3.2. Razvoj trendova u svijetu .....	11
3.3. Razvoj trendova u Hrvatskoj .....	13
4. Analiza mogućnosti razvoja i promjene smjera Hrvatske poljoprivrede.....	16
4.1. Konvencionalna poljoprivredna proizvodnja.....	17
4.2. Ekološka poljoprivredna proizvodnja.....	17
4.3. Liberalizacija trgovine .....	22
4.4. Preporuke za daljnji razvoj.....	23
5. Zaključak .....	26
Literatura .....	28



## 1. Uvod

Zdrava prehrana je prehrana tijekom koje je tijelo opskrbljeno svim potrebnim materijalima i energijom, a ne onečišćeno, pa nije pogodno za nastanak i razvoj bolesti. Zdrav način života svakodnevni je paket mjera, koji se sastoji od pravilne uravnotežene prehrane, vježbanja, izbjegavanja štetnih navika, pozitivnog i uravnoteženog pogleda na svijet. Koncept ekološke proizvodnje prehrambenih proizvoda ima drevne korijene i proizašao je iz potrebe za procjenom posljedica uzgoja životinja i poljoprivrede u velikim razmjerima. No, isti je formaliziran je tek krajem dvadesetog stoljeća. Prodaja organske hrane kontinuirano se povećavala od kraja 20. stoljeća. Veća ekološka svijest, zajedno sa zabrinutošću zbog utjecaja ostataka pesticida na zdravlje i potrošnje genetski modificiranih usjeva, potaknula je rast ekološkog sektora. Medicina je grana ljudske djelatnosti kojoj je cilj liječenje i rehabilitacija bolesnih i čuvanje i unaprjeđenje zdravlja zdravih ljudi. Ona se bavi čovjekom i temeljna svrha je očuvanje njegova zdravlja.

Zdravlje je ključan čimbenik kvalitete života svakoga pojedinca i gospodarskoga, te općeg razvoja društva. Ulaganje u zdravlje treba biti temeljna investicijska strategija svakoga pojedinca i društva. Sustav financiranja zdravstvene zaštite zauzima središnje mjesto u funkcioniranju zdravstvenoga sustava. Nema države na svijetu koje može osigurati svojim stanovnicima sve blagodati koje medicina omogućava. Opći nedostatak financijskih sredstava uz rastuću zdravstvenu potrošnju smatra se teško rješivim problemom. Nedovoljna fizička aktivnost i loše prehrambene navike stanovništva razvijenih država svijeta kao što su konzumacija brze hrane i gaziranih napitaka, preskakanje obroka te nizak unos voća i povrća; dovode do sve češće pojave pretilosti. Problemi sa zdravljem i bolestima koje su povezane s nezdravom prehranom motiviraju potrošače diljem svijeta da provode prehranu koja promovira poželjne zdravstvene rezultate.

Potrebno je istaknuti kako u 21. stoljeću postoji trend zdrave prehrane i aktivnog života koji se promovira na svim sferama života. Primjetan je rast svijesti potrošača o zdravoj prehrani, porijeklu namirnica, ekološkom uzgoju i aktivnom životu. Stil života uz nezdravu prehranu temelj su zdravstvenih problema 21. stoljeća. Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost su pozitivni trendovi diljem svijeta. Oni promiču brigu o zdravlju i hrani koja se unosi u organizam. Činjenica je kako pojedinci koji zdravo žive vode brigu o prehrani, nabavi namirnica, pripremi i podrijetlu hrane koju jedu. Poljoprivreda kao strateška djelatnost Republike Hrvatske mora iskoristiti navedeni trend.

### **1.1. Predmet i ciljevi rada**

Predmet završnog rada je analiza suvremenih trendova zdrave prehrane s posebnim naglaskom na tržište hrane. Proučava se poljoprivredna proizvodnja koja se zbog promjena prehrambenih navika stanovništva mora bazirati na ekološkoj poljoprivrednoj proizvodnji, te tržište preusmjeriti na tržište izvan granica Hrvatske.

### **1.2. Metodologija**

U pisanju ovog završnog rada korišteno je nekoliko znanstvenih metoda. Korištene znanstvene metode su: povijesna, komparativna, metoda analize i kompilacije. Rad se temelji na sekundarnom istraživanju, što podrazumijeva prikupljanje odgovarajuće literature, analiziranje stručnih članaka, knjiga i izvora s Interneta.

### **1.3. Struktura rada**

Rad je strukturiran u pet poglavlja. U uvodnom poglavlju uz kratke napomene predstavljaju se predmet i osnovni ciljevi rada, metode i izvori prikupljanja podataka te struktura rada. Drugi dio rada analizira teorijske značajke prehrane s posebnim naglaskom na potrošačke navike, trendove suvremene prehrane i principe zdrave prehrane. U trećem dijelu rada se analizira tržište hrane s posebnim naglaskom na ponudu i potražnju, razvoj trendova u svijetu i razvoj trendova u Hrvatskoj. U četvrtom dijelu rada se analizira mogućnost razvoja i promjene smjera Hrvatske poljoprivrede. U posljednjem dijelu rada se iznosi zaključni stavovi rada.

## 2. Prehrana

Kako bi se definirala prehrana mora se definirati hrana, a hrana je tvar koja se unosi u organizam s ciljem zadovoljenja jedne od egzistencijalnih potreba, a to je glad. „Apsorbiranjem u organizam ista pridonosi održavanju biološkog sustava i utječe na mentalno, fizičko, duhovno i emocionalno stanje njezinih konzumenata“ (Alibabić i Mujić, 2016:3). Prehrana je opskrba tijela neophodnim hranjivim tvarima iz hrane za život. Također se može opisati kao odnos između prehrane i zdravlja ljudi. Prehrana može biti dobra ili loša. Dobra prehrana neophodna je za razvoj i funkcioniranje tjelesnih organa, rast tijela, razmnožavanje i održavanje. Da bi tijelo postiglo optimalnu proizvodnu učinkovitost i potrebnu razinu aktivnosti, dobra prehrana je ključna. Dobra prehrana pomaže ljudskom tijelu da ima sposobnost popravljivanja ozlijeđenih i oštećenih stanica, odoljenja infekcijama i bolestima. Glavne osnovne hranjive tvari koje su tijelu potrebne za pravilan rast su proteini, masti, vitamini, ugljikohidrati, minerali i voda.

Opskrba navedenim hranjivim tvarima trebala bi biti proporcionalna kako bi se održalo zdravo tijelo. Odnos između hrane i prehrane ističe hranu kao najvažniju varijablu postojanja čovjeka jer je primarni temelj čovjekove egzistencije upravo hrana. U životu suvremenog čovjeka hrana i prehrana su obilježja socijalnog i društvenog statusa, njegova individualnog i kolektivnog ponašanja, zdravlja i načina života. Upotrebljava li se umjereno, raznoliko i razumno, hrana je garancija otpornosti organizma prema bolestima, deformacijama i nepovoljnim utjecajima okoline. „Isto tako, upotrebljava li se manje razumno, preobilno, jednolično ili nedovoljno, postaje izvorom preopterećenosti organizma, uzrokom raznih bolesti ili neotpornosti organizma prema bolestima“ (Alibabić i Mujić, 2016:4). Da bi se lakše razumjela znanost o prehrani važno je kronološki proučiti načine prehrane iz prošlosti. Prvi podatci o prehranbenim navikama datiraju od prije 5000 godina, dok podatci o prehrani pračovjeka datiraju još od 2500000 p.n.e., a naših predaka 60000-30000 p.n.e.. Prema nutricionistima povijest prehrane je podijeljena na tri razdoblja, a to su (Rojnić, 2018):

- Predagrikulturno doba
- Doba agrikulture
- Agroindustrijsko doba

**Tablica 1. - Razvojni stupnjevi pribavljanja hrane kroz povijest**

*	Razvojni stupanj	Milijuni godina – prvi dokazi	Generacije
Lovci i sakupljači	Polumajmuni	60	
	Prvi čovjekoliki majmun	17	
	Ramapithecus	14	500000
	Australopitecus	4	75000
	Homo habilis	2,5	38000
	Homo erectus	1,75	75000
	Homo sapiens eanderthalensis	0,25	11000
	Homo sapiens sapiens	0,04	16000
Poljoprivrednici i uzgajivači	Homo sapiens sapiens	0,008	400
Kupci	Homo sapiens sapiens	0,0001	3

Izvor: Matasović, D. (1992) *Hrana prehrana i zdravlje*. Zagreb: Fovis, str. 39

Predagrikulturno doba datira od prije 3 milijuna godina, u ovom dobu je čovjek lovio i skupljao hranu te započeo izradu alata za lov i ribolov. Prvo se konzumirala sirova hrana te po otkrivanju vatre, jela se termički obrađena odnosno pečena. Neandertalski čovjek je konzumirao meso, mozak, koštano srž, jaja, iznutrice, manje životinje, gomolje, korijenje, sjemenke te šumske plodove (Rojnić, 2018).

Doba agrikulture datira od prije 10 milijuna godina p.n.e., ovo doba karakterizira kulturni i civilizacijski napredak te 7000 godina p.n.e. isti napreduje u kulturnom i tehničkom smislu te započinje uzgoj žitarica. Do tada je čovjek vodio nomadski život što se mijenja u sjedilački, a lovci i sakupljači postaju poljoprivrednici. Oko 4000 godina p.n.e. nastaju prve velike civilizacije posebice u riječnim dolinama (Nil) i uzgajaju žitarice. Uzgojem riže raste kinesko carstvo, Amerikanci se razvijaju uzgojem kukuruza, dok Europljani uzgajaju pšenicu, zob, leću, grašak i lan. Od životinja su prisutni pas, koza, svinja, ovca i govedo (Rojnić, 2018).

Agroindustrijsko doba započinje prije 160 godina, za ovo doba je karakterističan razvoj kemije, biologije, mikrobiologije, mehanike te kasnije i drugih znanosti što ima utjecaj na općeniti razvoj, a utječe i na razvoj agronomije, industrije, gradnje pa i prehrambene industrije. Mehanizira se obrađivanje poljoprivrednih površina, a uzgoj hrane postaje industrijski dok sterilizacija omogućuje trajnost iste. Nove tehnologije pogoduju razvoju brze hrane, polugotovih i gotovih proizvoda (Rojnić, 2018).

## **2.1. Potrošačke navike**

Prehrambene navike potrošača uvelike ovise o prirodnom okruženju, društvu u kojem se kreću, obrazovanju, kulturi, dostupnosti hrane i raspoloživom dohotku. Nadalje, hrana je važan čimbenik koji određuje pripadnost nekoj kulturi odnosno društvu. Populacija s većom razinom obrazovanja više će pažnje posvetiti načinu prehrane i utjecaju prehrane na zdravlje. Možda najveći utjecaj na navike potrošača ima dohodak. Ekološki proizvedena hrana je u pravilu skuplja od one uzgojene na konvencionalan način i to je jedan od razloga zbog kojeg ekološki proizvedena hrana nije u velikoj proizvodnji ni potražnji. U snažnijim ekonomijama društvo više konzumira zdraviju odnosno ekološki proizvedenu hranu dok potrošači i društva s nižom razinom dohotka vrlo često nemaju dohodovne mogućnosti koje im dopuštaju odabir kvalitetne, skuplje i zdravije hrane (Rukavina, 2016).

Na primjeru Republike Hrvatske, životni stil populacije uvjetuje prehrambene navike potrošača. Najveći dio populacije konzumira tradicionalnu prehranu, a s obzirom na brzom načinu života i dio populacije nije zainteresiran za konzumaciju ekološki proizvedene prehrane i naglasak stavljaju na kvantitetu, a ne na kvalitetu. Nadalje, s obzirom na niske hrvatske dohotke, prehrambene navike su lošije. Prosječan Hrvat dnevno konzumira 3 do 5 obroka, koji ne odgovaraju zahtjevima zdrave prehrane i isti se sastoje od prevelike količine hrane s puno masti, soli i ugljikohidrata. Prekomjerno uzimanje tih hranjivih tvari povezano je s najčešćim

bolestima u Hrvatskoj, karcinomom, dijabetesom, kardiovaskularnim bolestima i pretilosti (Rukavina, 2016). Suvremeni način života ne može priuštiti zdrav način života. Sve češće se konzumira praktična hrana koja se može brzo i jednostavno pripremiti.

Praktična hrana štedi vrijeme potrebno za pripremu objeda, duže traje, obuhvaća sve više proizvoda od gotovih juha i jela iz vrećica, limenki ili aluminijskim posudama i dobro je prihvaćena među mlađom populacijom, koja koristi svako olakšanje koje im pripremi prehrambena industrija. Pored praktične hrane veliki broj ljudi je sklon brzjoj hrani. Potrošači kao fast food proizvode najčešće percipiraju burgere, pizze, ćevape, pomfrit, burek, kebab itd. Uspjeh industrije brze hrane usko je povezan s intenzivnim marketinškim aktivnostima i učinkovitim marketinškim kampanjama. Također je sve popularnija hrana s nogu. Finger food označuje tip prehrane u kojoj se izravno koriste ruke umjesto pribora za jelo (Rukavina, 2016).

## **2.2. Trendovi suvremene prehrane**

Prehrambena industrija neprestano se razvija. To znači da tvrtke prilagođavaju svoje strategije kako bi udovoljile promjenjivim zahtjevima potrošača i vjerovanjima u hranu. „Segmentacija potrošača, pažljiva konzumacija i biljna prehrana tri su ključne teme koje trenutno oblikuju razvoj novih proizvoda u hrani i prehrani“ (Bagul, Koeren i Rees, 2018:2).

Prilikom kreiranja ponude važna pitanja su (Bagul, Koeren i Rees, 2018:1):

- Kakve mogućnosti otvaraju inovacije?
- Što uravnotežena prehrana znači za današnjeg potrošača?
- Što su alternativna prehrana za potrošače?

Segmentacija potrošača i inovacije u prehrani tvrtkama pružaju mogućnosti za rast. Današnji potrošači ne žele samo konzumirati proizvod, oni žele da taj proizvod bude funkcionalan. Uz to, očekuje se da će u bliskoj budućnosti inovacije koje podržavaju prehranu dobiti na značaju. Naime, potrošači sve više paze na hranu koju jedu. Trend se kreće prema prirodnijoj i manje obrađenoj hrani te kratkim popisima sastojaka. „Potaknuti novim vjerovanjima u hranu, uravnotežena prehrana natječe se s posebnim dijetama i novim sastojcima, od prastarih žitarica do superhrane, potrošačima obećava novinu i zdravstvene beneficije, a proizvođačima omogućuje eksperimentiranje i inovacije“ (Bagul, Koeren i Rees, 2018:13). Globalna konzumacija mesa i dalje raste, usprkos rastućem trendu biljne prehrane koji sve više dobiva na snazi u razvijenom svijetu. Potonji su vođeni brigama o okolišu i zdravlju te sve većim

brojem „fleksitaraca“ koji se obvezuju smanjiti unos mesa, istovremeno povećavajući biljni dio prehrane.

„Mesni analozi preuzeli su vodeću ulogu među alternativnim proteinima, dok se perspektiva laboratorijski uzgojenog mesa nazire, ali suočava se sa značajnim preprekama, poput visokih troškova i prihvaćanja od strane potrošača“ (Bagul, Koeren i Rees, 2018:13). Stavovi su uvjet ponašanja potrošača koji su podložni utjecaju trendova. Danas je najveći trend zdravlje i sukladno tome se formira ponašanje potrošača. Trendovi prehrane danas:

- Slow food

Pokret Slow Food ima za cilj očuvanje autohtone kuhinje i na taj način očuvanje prehrambenih biljaka i sjemena, domaćih životinja i poljoprivrede u okviru eko regije. Pokret usporene hrane postao je društveni i politički pokret sposoban oduprijeti se dehumanizirajućim učincima velike komercijalne proizvodnje hrane. Važna komponenta pokreta Slow Food je predanost obrazovanju djece o podrijetlu i ukusu hrane - kako bi im pomogla da imaju vezu s hranom koju jedu. Cilj mu je pomoći djeci da razviju svoja osjetila i uvažavaju hranu i zadovoljstvo jesti kao gastronomski i društveni događaj (Slow Movement, 2021).

- Ekološki uzgojena hrana

Organska hrana, svježa ili prerađena hrana proizvedena metodama organskog uzgoja. Organska hrana uzgaja se bez upotrebe sintetičkih kemikalija, poput pesticida i umjetnih gnojiva, a ne sadrži genetski modificirane organizme (GMO). Organska hrana uključuje svježe proizvode, meso i mliječne proizvode, kao i prerađenu hranu poput krepera, pića i smrznutih jela. Tržište organske hrane značajno je poraslo od kasnog 20. stoljeća, postajući industrija od više milijardi dolara s različitim sustavima proizvodnje, prerade, distribucije i maloprodaje (Duram, 2019).

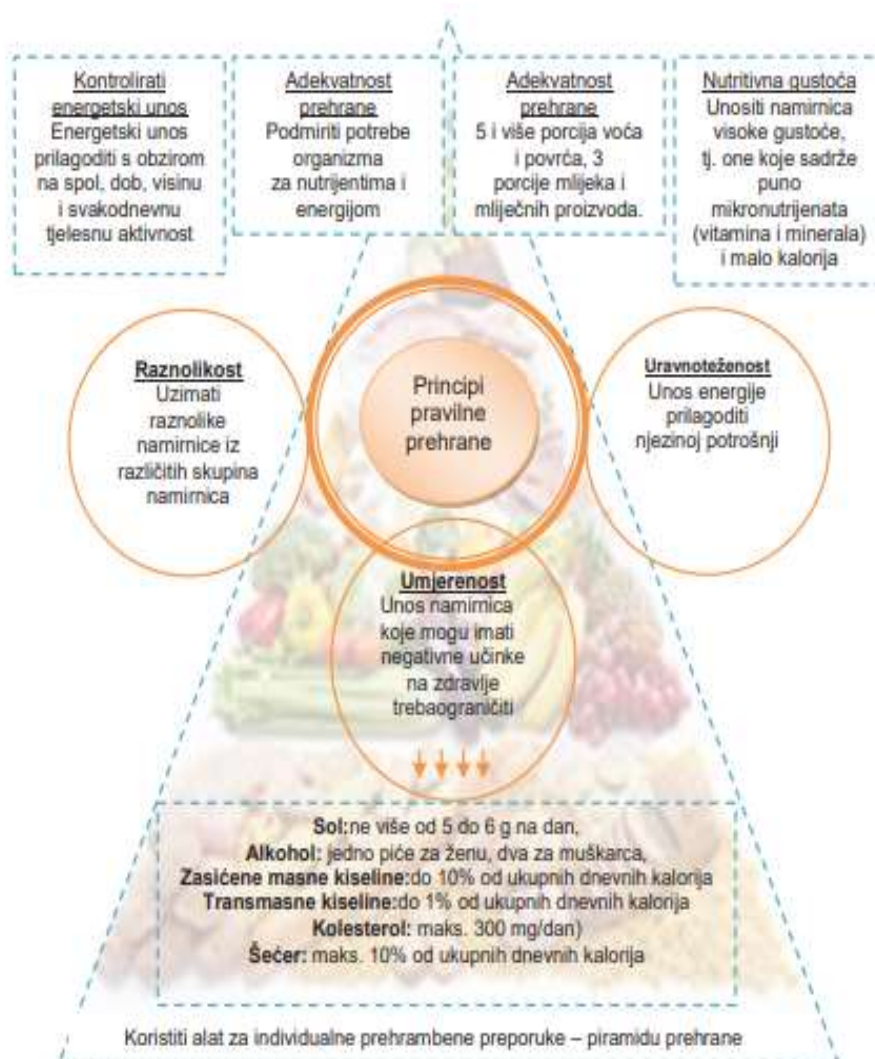
Iako je proizvodnja organske hrane započela kao alternativni način uzgoja izvan uobičajenih tokova, na kraju se podijelila na dva različita puta, a to su mala poljoprivredna gospodarstva koja možda nisu formalno certificirana kao organska i stoga ovise o informiranim potrošačima koji traže lokalno i svježe te certificirana organska hrana (Duram, 2019).

- Vegetarijanska prehrana

Vegetarijanska prehrana ne uključuje meso, perad ili plodove mora. To je prehrana koja uglavnom dolazi iz biljaka. Temelji se na namirnicama biljnog porijekla (poput žitarica, voća, povrća, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki). Povezana je s nizom zdravstvenih koristi.

### 2.3. Principi zdrave prehrane

Zdrava prehrana počiva na tri principa koja je važno slijediti. Navedeni principi su prikazani na slici 1.. Kroz principe pravilne prehrane slika prikazuje savjete kroz koje se slijede ova tri principa da bi se osoba pravilno odnosno zdravo hranila.



**Slika 1. - Principi pravilne prehrane**

Izvor: Alibabić, V., Mujić, I. (2016) *Pravilna prehrana i zdravlje*. Rijeka: Veleučilište u Rijeci, str. 14.



Ti principi su sljedeći (Talan i Marović, 2019):

- Raznolikost

U prehranu je važno uključiti sve vrste hrane da bi se zadovoljile fiziološke prehrambene potrebe. Primjera radi, ukoliko osoba ne zadovolji potrebu za proteinima rada će doći do katabolizma odnosno tijelo će početi razgrađivati proteine iz mišića što uzrokuje gubitak mišićne mase.

- Umjerenost

Princip umjerenosti se poglavito odnosi na unos masti, alkohola, soli i šećera odnosno tvari koje utječu na povećavanje kilaže zbog kalorijskog suficita te ukoliko osoba nije umjerena u navedenom tada će doći do pretilosti, a pretilost za sobom povlači bolesti i stanja poput dijabetesa, masnoće u krvi i slično.

- Ravnoteža

U prehrani mogu i moraju sudjelovati sve namirnice, a učestalost konzumiranja i količina konzumacije hrane stvaraju razliku između pravilne i nepravilne prehrane.

### 3. Tržište hrane

Ključni aspekt unutarnjeg europskog tržišta jest slobodan protok kvalitetne i sigurne hrane što povoljno utječe na zdravlje i dobrobit populacije. Ulaskom u Europsku uniju, Hrvatska postaje dijelom tog europskog tržišta. Sigurnost hrane podrazumijeva sigurnu i zdravstveno ispravnu hranu tijekom cijelog procesa koji obuhvaća proizvodnju, preradu, skladištenje, transport i u konačnici plasman na tržište. Propisima o hrani postavljen je temelj za osiguranje visoke razine zaštite zdravlja ljudi i interesa potrošača u vezi s hranom te osiguranje učinkovitog funkcioniranja unutarnjeg tržišta (Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja, 2021). Cilj propisa o hrani jest osigurati slobodno kretanje hrane i hrane za životinje u Europskoj uniji proizvedene i stavljene na tržište u skladu s općim načelima i zahtjevima sigurnosti hrane i hrane za životinje (Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja, 2021).

Potreba za hranom pripada egzistencijalnim potrebama i sukladno tome tržište prehrambenih proizvoda je globalna tema, a cilj svake nacionalne ekonomije je zadovoljavanje sve većih vlastitih potreba za hranom. Masovnom proizvodnjom na konvencionalan način dolazi do zagađenja okoliša, ali i proizvedene hrane. „Konvencionalna se poljoprivreda koristi većim brojem faktora proizvodnje, a to su strojevi, umjetna gnojiva, herbicidi, pesticidi, insekticidi te genetski modificirani organizmi“ (Renko i Bošnjak, 2019:370). S druge strane postoji ekološki način proizvodnje prehrambenih proizvoda. Ekološka proizvodnja teži za što manjim brojem inputa, a dvije su osnovne ideje ekološke poljoprivrede, a to su korištenje obnovljivih izvora i održivi razvitak. „U posljednjih je deset godina, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj, povećano zanimanje za tu vrstu poljoprivredne proizvodnje, a to je rezultat više čimbenika“ (Renko i Bošnjak, 2019:370).

Ekološku je proizvodnju poljoprivrednih proizvoda moguće definirati kao „sustav poljoprivrednog gospodarenja koji teži etički prihvatljivoj, ekološki čistoj, socijalno provedenoj i gospodarski isplativoj poljoprivrednoj proizvodnji“ (Znaor, 1996:22). U posljednjih desetak godina na globalnoj razini raste zanimanje za bavljenje ekološkom proizvodnjom prehrane te konzumacijom ekološki proizvedenih proizvoda. „Potražnja za bavljenje ekološkom proizvodnjom je posljedica velike površine neobrađene zemlje čiji sastav pogoduje uzgoju, mala zagađenost ekološkog sustava, povezivanje poljoprivrede i turizma, poboljšavanje cjelokupne turističke ponude, povećana briga potrošača za zdravlje i sve veća važnost obnovljivih izvora u globalnome okruženju“ (Renko i Bošnjak, 2019:370).

### **3.1. Ponuda i potražnja**

Njemačka je najveće tržište eko proizvoda u Europi (8,6 milijardi eura), a slijede tržišta Francuske (5,5 milijardi eura), Ujedinjenog Kraljevstva (2,6 milijardi eura), Italije (2,3 milijardi eura) i Švedske (1,7 milijardi eura) (jatrgovac, 2017). Navedene su zemlje najveći ponuđači ekološki proizvedenih dobara na globalnoj razini.

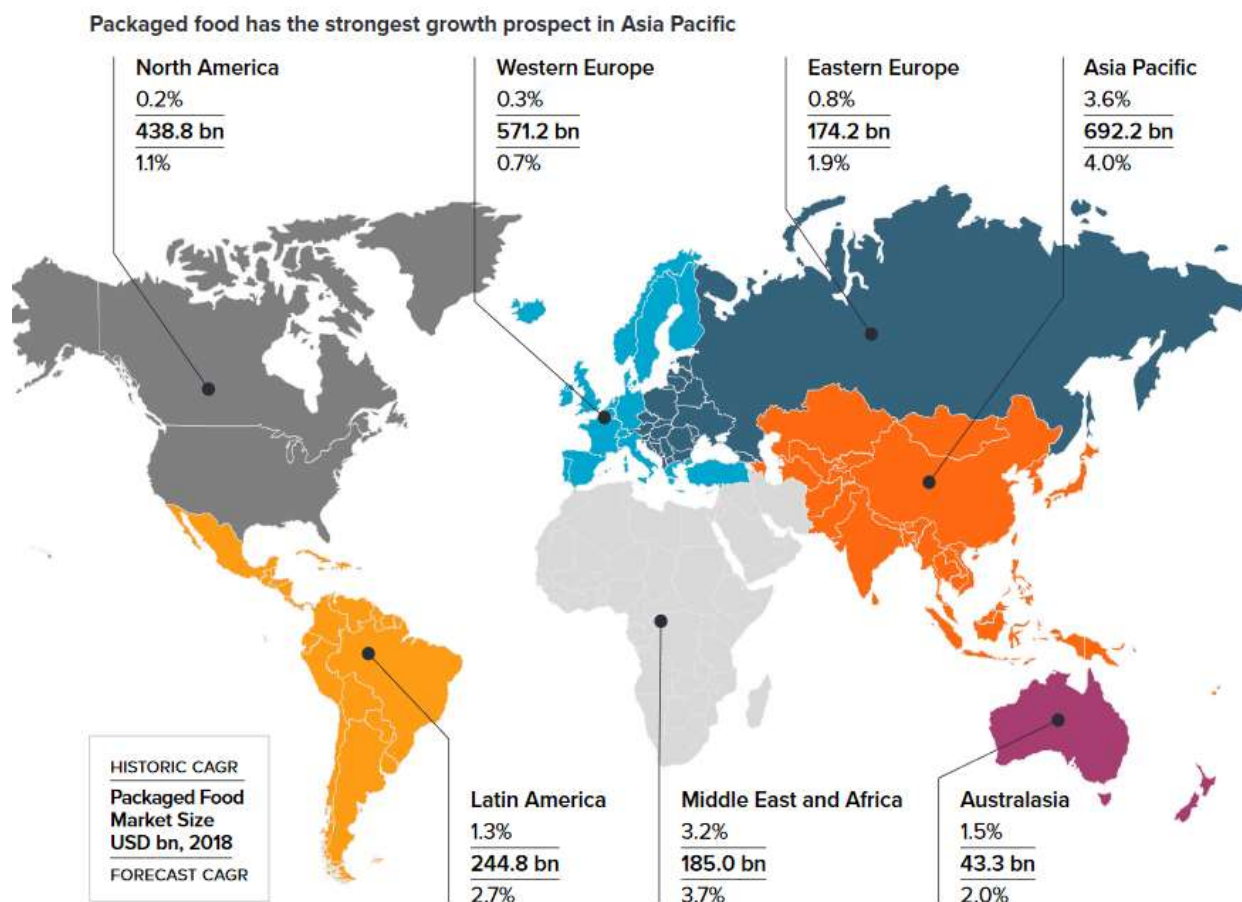
Prosječna potrošnja na eko proizvode u maloprodaji na razini EU-a u 2015. je godini iznosila 53,7 eura, a na razini cijele Europe 36,4 eura po stanovniku. Od svih europskih zemalja najveću potrošnju po stanovniku bilježi Švicarska s 262,2 eura, a slijede Danska (190,7 eura), Švedska (177,1 eura), Luksemburg (170 eura) i Austrija (127 eura). Hrvatski potrošač prosječno na eko proizvode godišnje izdvoji znatno manjih 23,4 eura, dok je ukupna potrošnja u hrvatskoj maloprodaji u 2015. iznosila 99 milijuna eura (jatrgovac, 2017).

Ekološki proizvodi u europskim zemljama ujedno zauzimaju i najveće udjele na maloprodajnom tržištu. Vodeća je Danska s udjelom od 8,4 posto, a slijede Švicarska sa 7,7 posto, Luksemburg sa 7,5 posto, Švedska sa 7,3 posto i Austrija sa 6,5 posto. Hrvatska je od svih europskih zemalja na 11. mjestu s 2,2 posto udjela ekoloških proizvoda u ukupnom prometu maloprodaje u 2015. godini (jatrgovac, 2017).

### **3.2. Razvoj trendova u svijetu**

Današnji potrošači traže prehrambene proizvode koji odgovaraju njihovom užurbanom načinu života što znači da traže funkcionalne proizvode. Proizvođači pakirane hrane pokušavaju se prilagoditi tim novim prehrambenim navikama stvaranjem novih prilika i segmentacijom potrošača. Primjerice, usredotočenost na najstariji i najmlađi potrošački segment obećava mogućnosti rasta u budućnosti. Način života potrošača se mijenja. Ljudi su vremenski pritisnuti, ubrzani i fluidniji su u svojim prehrambenim navikama. Brendovi hrane inoviraju kako bi u svakoj prilici udovoljili zahtjevima novog potrošača.

Manji paketi, proizvodi koji stavljaju u drugi plan linije tradicionalnih kategorija i ponude koje se kreću od popustljivih do hranjivih, dio su ovog napora da se dopre do potrošača – konzumacija hrane bilo kad i bilo gdje. Prodaja vrijednosti pakirane hrane rasla je godišnjom stopom rasta od 1,6% na globalnoj razini u razdoblju 2013–2018. Azijsko-pacifička regija, Zapadna Europa i Sjeverna Amerika generirali su glavninu prodaje i činili su gotovo tri četvrtine globalne prodaje pakirane hrane u 2018.



**Slika 2. - Konzumacija pakirane hrane u svijetu**

Izvor: Bagul, K., Koeren, J., Rees, T. (2018) *Evolving Trends in Food and Nutrition*,  
*Euromonitor Internacional*,

<http://media.enfasis.com/adjuntos/146/documentos/000/131/0000131753.pdf> (16.03.2021.)

str. 3

Iako su trendovi zdrave prehrane u porastu, potrošači i dalje zadržavaju želju za uživanjem u hrani. Na zahtjeve potrošača tvrtke odgovaraju inovacijama u veličini pakiranja, sastojcima i pozicioniranju. Odnos između potrošača i njihove hrane se mijenja. Ljudi postaju sve fluidniji u prehrambenim navikama i traže proizvode koji odgovaraju ovom načinu života. Elementi poput ciljane prehrane, vrijednosti za novac i osjetilnog iskustva granica su ovih novih paradigmi hrane. „Proizvođači se prilagođavaju ovoj novoj stvarnosti hiper segmentacijom potrošačkih vrsta i prilika, a portfelji se šire kako bi dosegli više potrošača na više mjesta“ (Bagul, Koeren i Rees, 2018:5). Globalna prodaja ekološke hrane i pića dosegla je 72 milijarde američkih dolara u 2013. godini. Prihodi su se povećali gotovo pet puta od 1999.

Prodaja ekoloških proizvoda porasla je zdravom brzinom tijekom posljednjeg desetljeća, a Organic Monitor predviđa rast u sljedećim godinama. Europa i Sjeverna Amerika generiraju preko 90 posto globalne prodaje. „Iako su Azija, Australija, Latinska Amerika i Afrika postali važni proizvođači ekoloških poljoprivrednih kultura, njihova tržišta organskih proizvoda i dalje su mala“ (FIBL, 2015, str. 25).

U 2013. godini zemlje s najvećim organskim tržištima bile su Sjedinjene Države (24,3 milijarde eura), Njemačka (7,6 milijardi eura) i Francuska (4,4 milijarde eura). Najveće jedinstveno tržište bile su Sjedinjene Države (približno 43% globalnog tržišta), zatim Europska unija (22,2 milijarde eura, 40%) i Kina (2,4 milijarde eura). Najveća potrošnja po stanovniku s više od 100 eura bila je u Švicarskoj, Danskoj i Luksemburgu dok su najveći tržišni udjeli ostvareni u Danskoj (8%), Švicarskoj (6,9%) i Austriji (6,5 %). (FIBL, 2015, str. 25)

### **3.3. Razvoj trendova u Hrvatskoj**

Godine 2020. provedeno je online istraživanje u Republici Hrvatskoj o prehrambenim navikama Hrvata i poznavanju oznaka na hrani. U istraživanju je sudjelovalo oko dvije tisuće ispitanika koji su odgovorili na dvanaest pitanja.

Istraživanje je pokazalo kako 64% ispitanih osoba namirnice kupuje u velikim supermarketima što ukazuje kako Hrvati još uvijek najradije hranu nabavljaju u supermarketima, usprkos trendu bio trgovina. 21% ispitanika namirnice nabavlja na tržnicama, perjanicama naše tradicije i prehrambene kulture, dok 8% ispitanih sami uzgajaju hranu koju konzumiraju. Nadalje, tek 4% ispitanika posjećuje specijalizirane prodavaonice zdrave hrane, a za 2% ispitanika podrijetlo namirnica nije važno (Vranešić Bender i Vlasković, 2020).

Da svijest o vezi cijene i kvalitete ipak postoji među ispitanicima u ovome istraživanju svjedoče rezultati koji ukazuju da gotovo polovina ispitanika, njih 44% redovito izdvaja više sredstava za kvalitetan proizvod, dok 39% ispitanika to čini povremeno. Zatim, 14% ispitanika ne može si svakodnevno priuštiti kvalitetne proizvode pa ih kupuju samo kad su na akciji, a njih 2% si ih uopće ne može priuštiti. Preostalih 1% vodi se drugim čimbenicima pri kupovini i ne obraća pozornost na kvalitetu proizvoda (Vranešić Bender i Vlasković, 2020).

Prema rezultatima ovog istraživanja svega 12% populacije redovito prati trendove u prehrambenoj industriji, a 73% ih prati isključivo kada ih nešto zainteresira. Nadalje 7% ispitanika smatra kako su trendovi prijevara dok njih 5% trendovi u prehrani ne zanimaju.

Zdravstveni problemi, svijest potrošača i prehrambeni trendovi potiču ponuđače na isticanje oznaka na proizvodima no samo 23% Hrvata prepoznaje iste što ukazuje na činjenicu kako su Hrvati ili nepismeni u ovoj sferi ili ih jednostavno taj podatak ne zanima (Vranešić Bender i Vlak, 2020).

U posljednje vrijeme ekološka proizvodnja hrane generira trend rasta. Ako se gleda generacijski, milenijalci i mlađi pripadnici generacije Z pokreću rast i prodaju hrane bez laktoze, glutena, alergena te GMO supstanci. Pretpostavka je da se okreću organskoj prehrani zbog zdravstvenih problema koji su sve učestaliji. Naime, čak 68% ispitanik je navelo kako ih zanima ekološka proizvodnja hrane, dok 22% zanima i GMO domena (Vranešić Bender i Vlak, 2020).

Temeljem ovog istraživanja daje se zaključiti kako je trend suvremene zdrave prehrane u porastu no i dalje je prisutna doza tradicionalizma što znači da određeni dio populacije ne vjeruje trendovima ili ih ta tema ne zanima. Pretpostavka je kako stariji dio populacije pripada skupini koja ne prati trendove.

Trendovi suvremene zdrave prehrane u Republici Hrvatskoj su (Spar, 2021):

- Domaće je najbolje – daje se prednost proizvodima lokalnih proizvođača.
- Trend BIO – opet je aktualna klasična metoda uzgoja bez primjene supstanci.
- U harmoniji s prirodom – ekološki uzgoj hrane.
- Super voće - namirnice koje su iznimno bogate antioksidansima, vitaminima, mineralima, vlaknima i drugim fitonutrijentima.
- Meso u drugom planu

Hrvati imaju pozitivan stav o ekološkoj proizvodnji no značajan problem za ekološke proizvođače predstavlja činjenica da velik dio potrošača još uvijek nije dovoljno upoznat s ekološkim proizvodima, odnosno ne prepoznaje i ne razumije značenje znaka „Hrvatski eko proizvod“ (Nakić, 2018).

Glavnu prepreku kod prodaje ekoloških proizvoda predstavlja njegova cijena. Potrošači nisu spremni izdvojiti za određeni proizvod više novca nego što bi izdvojili za istovrsni proizvod iz konvencionalne proizvodnje. Cijena ekoloških proizvoda ovisi o mnogim čimbenicima, a

naročito o tržišnoj ponudi i potražnji. Iz toga razloga, proizvođači su prisiljeni ekološke proizvode veće kvalitete prodavati po cijenama proizvoda iz konvencionalne proizvodnje što nije održivo za ekološkog proizvođača s obzirom na njegova ulaganja u proizvod. I ovoj prepreci razlog je nedovoljna informiranost potrošača o koristima koje im donosi konzumacija ekoloških proizvoda (Nakić, 2018).

#### **4. Analiza mogućnosti razvoja i promjene smjera Hrvatske poljoprivrede**

Poljoprivredno – prehrambenu proizvodnju je moguće definirati kao „gospodarsku djelatnost čiji je cilj uzgajanje biljaka i životinja i njihova prerada namijenjena zadovoljenju prehrambenih potreba pučanstva“ (Grahovac, 2000:16). Razvoj ekološke poljoprivrede u RH započinje 2001. godine donošenjem Zakona o ekološkoj proizvodnji poljoprivrednih i prehrambenih proizvoda uz kojeg se veže niz propisa i pravilnika kojima se regulira ista. „Razvoj ekološke proizvodnje u Republici Hrvatskoj obilježavaju tri razdoblja“ (Petljak, 2011:392). Prvo razdoblje je bilo do 1991. godine kada je nekolicina populacije promovirala ekološki razvoj, zatim, drugo razdoblje od 1991. do 2001. godine obilježava pojava prvih specijaliziranih prodavaonica i porast broja udruga koje aktivno promiču načela ekološke proizvodnje, a treće razdoblje od 2001. godine koje traje još i danas obilježava povećana uloga države u subvencioniranju domaćih proizvođača ekoloških proizvoda (Petljak, 2011).

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku hrvatska poljoprivreda je ostvarila vrijednost od 18 milijardi kuna te u odnosu na 2018. godinu bilježi porast od 3,9% Bruto dodana vrijednost poljoprivredne djelatnosti iznosi 8,4 milijardi kuna i promatrano u odnosu na 2018. godinu bilježi povećanje za 4,7% (Majdak, 2020). Velike problem poljoprivrednoj proizvodnji Republike Hrvatske, priuštio je i ulazak Republike Hrvatske u Europsku uniju. Naime, poljoprivredno je prehrambena proizvodnja suočena s „konkurencijom razvijenih zemalja čiji poljoprivredno – prehrambeni proizvodi imaju niže cijene zbog boljeg iskorištavanja prirodnih komparativnih prednosti, zbog veće proizvodnosti i redovitije i veće državne potpore“ (Tolušić, 2006:48). Ukupan broj zaposlenih u 2019. godini procjenjuje se na 1.555.068 osoba. U odnosu na 2018. godinu broj zaposlenih je povećan za 9%. U djelatnosti poljoprivrede bilo je zaposleno 37.774 osoba i u ukupnom broju zaposlenih u Republici Hrvatskoj čine udio od 2,4%. U odnosu na 2018. godinu broj zaposlenih osoba u poljoprivredi povećan je za 3,1% (Majdak, 2020). Dvije su osnovne grupe proizvođača i proizvodnje poljoprivredno prehrambenih proizvoda. Riječ je o (Tolušić, 2006:48):

- konvencionalnom načinu proizvodnje te
- ekološkom načinu proizvodnje (ekološka proizvodnja).

U nastavku slijedi prikaz analize stanja ekološke poljoprivrede u Republici Hrvatskoj te smjernice za budući razvoj.



#### **4.1. Konvencionalna poljoprivredna proizvodnja**

Konvencionalna je proizvodnja poljoprivrednih proizvoda u potpunosti obilježila poljoprivrednu proizvodnju suvremenog doba. Njezina glavna karakteristika, maksimalno je korištenje suvremenih tehnika i tehnologija. Ovaj je oblik poljoprivredne proizvodnje podložan stalnim promjenama budući da tehnologija neprestano napreduje. Konvencionalna proizvodnja podrazumijeva (Tolušić, 2006:48):

- obogaćivanje i povećanje plodnosti tla,
- korištenje kemijskih sredstava za zaštitu i ubrzavanje rasta biljaka i životinja.

Ovaj oblik poljoprivredne proizvodnje omogućuje povećanje konkurentnosti poljoprivrednih proizvođača ali isti kao takav zahtjeva velika novčana ulaganja zbog stalnog ulaganja u kemijska sredstva ali i strojeve koji se koriste za obradu zemlje. Konvencionalna poljoprivredna proizvodnja pridonosi povećanju proizvodnje velikog broja proizvoda, smanjenju cijene po jedinici proizvoda, povećanju konkurentnosti proizvoda. No, ovaj način poljoprivredne proizvodnje nosi i određene posljedice koje se očituju u narušenom ekološkom sustavu koji se pak reflektira i na biljni i životinjski svijet ali isto tako i na ljude.

Konvencionalna je poljoprivredna proizvodnja bila predmetom brojnih istraživanja sukladno kojima je utvrđeno kako su upravo korišteni pesticidi ali i suvremena tehnologija najveći uzročnici zagađenja okoliša. Moderna znanost utvrdila je da veliki broj bolesti ima direktnu uzročnu vezu sa kvalitetom hrane koju jedemo i pojavom raznih rezidua koje ostaju u biljkama nakon primjene raznih kemijskih sredstava u agrotehnici. Ovaj oblik poljoprivredne proizvodnje nije u dovoljnoj mjeri implementiran u poljoprivrednoj proizvodnji Republike Hrvatske poglavito zbog visine financijskih ulaganja koji takav oblik proizvodnje zahtjeva. Stoga, moguće je konstatirati kako u Republici Hrvatskoj prevladava tradicionalna poljoprivredna proizvodnja. Tradicionalnu je poljoprivrednu proizvodnju prema Tolušiću (2006) moguće definirati kao proizvodnju poljoprivredno – prehrambenih proizvoda u kojoj se kombiniraju suvremeni načini proizvodnje i proizvodnja bliža ekološkoj proizvodnji.

#### **4.2. Ekološka poljoprivredna proizvodnja**

Ekološka poljoprivreda je poljoprivredni sustav koji koristi ekološki utemeljenu zaštitu od štetnika i biološka gnojiva dobivena uglavnom iz životinjskog i biljnog otpada i pokrovnih usjeva za fiksiranje dušika.

Suvremeni organski uzgoj razvijen je kao odgovor na štetu koju uzrokuje upotreba kemijskih pesticida i sintetičkih gnojiva u konvencionalnoj poljoprivredi, a ima brojne ekološke koristi (Adamchak, 2008). U usporedbi s konvencionalnom poljoprivredom, ekološka poljoprivreda koristi manje pesticida, smanjuje eroziju tla, smanjuje ispiranje nitrata u podzemne i površinske vode i reciklira životinjski otpad natrag na farmu. Te se koristi uravnotežuju višim troškovima hrane za potrošače i općenito manjim prinosima. Doista je utvrđeno da su prinosi organskih usjeva ukupno oko 25% niži od konvencionalno uzgajanih usjeva, iako to može znatno varirati ovisno o vrsti usjeva. Tržište hrane u Republici Hrvatskoj suočeno je sa pojavom genetski modificiranih (GM) proizvoda. Stupanjem Hrvatske u Europsku uniju 01.07.2013. godine javlja se mogućnost plasiranja genetski modificirane hrane u skladu sa pravnom regulativnom EU. Sanitarna inspekcija Ministarstva zdravlja istraživanjima je utvrdila uzorke GMO-a koji zauzimaju vrijednost do 0,9% u proizvodima hrvatskog tržišta, čija se prisutnost bilježi nenamjernom tehnološkom kontaminacijom (Hodžić, 2018).

Plasiranje GM proizvoda na europsko tržište odobreno je od strane Europske agencije za hranu provedbom testova procjene zdravstvene valjanosti i procjene alergnosti na nove proteine te je dokazano da nema štetnih utjecaja na zdravlje ljudi, životinja i okoliš (Hodžić, 2018). Prema podacima Hrvatske gospodarske komore, vrijednost hrvatskog tržišta ekoloških proizvoda na godišnjoj razini iznosi oko 99 milijuna eura ili 23,6 eura po glavi stanovnika dok je učešće potrošnje ekoloških proizvoda u ukupnoj potrošnji Republike Hrvatske 2,2%. RH svake godine generira rast ekološke proizvodnje što dokazuje činjenica da je u vremenskom razdoblju od 2013. do 2019. zabilježen porast površina pod ekološkom proizvodnjom za 67.509 hektara (Majdak, 2020).

Sukladno službenim podacima Državnog zavoda za statistiku u Republici Hrvatskoj je 2019. godine evidentirano 5.548 subjekata koji se bave ekološkom poljoprivredom dok je od toga 5.152 ekoloških poljoprivrednih proizvođača i 395 poljoprivrednih prerađivača (Majdak, 2020). Ovaj je oblik poljoprivredne proizvodnje manje opasan za ekološki sustav te se isti kao takav zasniva na određenim načelima. Riječ je o (Tolušić, 2006:50):

- minimalnom utjecaju na promjenu i onečišćenje okoliša,
- održavanju plodnosti tla,
- smanjenu ovisnosti o vanjskim izvan gospodarskim inputima,

- održati postignutu razinu i osigurati rast proizvodnje agroekosustava.

Republika je Hrvatska jedna od zemalja kod kojih je ekološka poljoprivredna proizvodnja regulirana zakonodavnim propisima. Ekološko proizvedeni poljoprivredni proizvodi, posebno su označeni čime isti svojim kupcima odnosno potrošačima ulijevaju povjerenje. Prednosti su ekološko proizvedenih poljoprivrednih proizvoda (Poslovni forum, 2021):

- revitalizaciju sela,
- održivo gospodarenje prirodnim resursima,
- smanjenje primjene pesticida, umjetnih mineralnih gnojiva i drugih agrokemikalija,
- ekološko zbrinjavanje otpada iz poljoprivrede,
- niži inputi,
- povoljniji ekonomski uvjeti proizvodnje,
- povećana samostalnost gospodarstva kao cjeline,
- mogućnost oplemenjivanja rada na samom gospodarstvu kroz preradu, prodaju i turizam.

Kako bi se omogućila proizvodnja ekoloških poljoprivrednih proizvoda, nužno je određeno vremensko razdoblje u kojem se tlo mora iščistiti od pesticida, herbicida i kemikalija upotrebljivanih u konvencionalnoj proizvodnji. U Europskoj je uniji u velikoj mjeri zastupljena ekološka poljoprivredna proizvodnja dok to u Republici Hrvatskoj nije slučaj. Zahvaljujući svom položaju, Republika Hrvatska ima određene komparativne prednosti u ekološkoj proizvodnji poljoprivrednih proizvoda. Riječ je o (Tolušić, 2006:50):

- relativno dobro očuvanom okolišu,
- autohtonim poljoprivrednim kulturama i sjemenu,
- turizmu u razvoju,
- prihvatnim kapacitetima domaćeg i stranog tržišta,
- intelektualnom kapacitetu.

Ekološko su proizvedeni poljoprivredni proizvodi skuplji od poljoprivrednih proizvoda proizvedenih na konvencionalan način što onemogućava ostvarivanje velikih zarada od strane trgovačkih centara te isti kao takvi bojkotiraju ekološki proizvedene poljoprivredne proizvode.

**Tablica 2. - Proizvođači i prerađivači 2013. - 2019.**

Godina/subjekti	Poljoprivredni proizvođači	Poljoprivredni prerađivači
2013	1.608	181
2014	2.043	237
2015	3.061	320
2016	3.546	312
2017	4.023	357
2018	4.374	368
2019	5.153	395

Izvor: Broj ekoloških poljoprivrednih subjekata (2021) *Državni zavod za statistiku*,  
<https://www.dzs.hr/> (16.03.2021.)

Tablica 2. daje uvid u kretanje broja poljoprivrednih proizvođača i prerađivača u vremenskom razdoblju od 2013. do 2019. godine. Primjetno je kako se svake godine bilježi porast istih što ukazuje na povećanje svijesti o važnosti ekološke prehrane odnosno ekološke poljoprivrede te zdravlja.

Ukupna evidentirana površina pod ekološkom proizvodnjom u 2019. godini, iznosi 108.169 ha što čini 7,2% u odnosu na ukupno korištenu poljoprivrednu površinu. Zadnjih desetak godina prisutan je trend rasta udjela površina pod ekološkom proizvodnjom u ukupno korištenim poljoprivrednim površinama.

Navedeni trend je iznimno pozitivan iz razloga što dokazuje kako broj proizvođača i prerađivača raste iz godine u godinu bez obzira na probleme u poslovanju i lošu poduzetničku klimu u Republici Hrvatskoj.

**Tablica 3. - Poljoprivredne površine 2013-2019**

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Oranice i vrtovi	21.013	27.459	34.281	44.147	44.083	50.281	52.587
Trajni travnjaci	14.279	16.403	33.613	39.089	40.745	39.575	40.648
Trajni nasadi	5.368	6.192	7.924	10.358	11.790	13.310	14.934
Ukupno	40.660	50.054	75.818	93.594	96.618	103.166	108.169

Izvor: Površina ekološkog korištenoga poljoprivrednog zemljišta po kategorijama u hektarima, Republika Hrvatska (2021) *Državni zavod za statistiku*, (16.03.2021.)

Prema Tablici 3. primjećuje se rast poljoprivrednih površina od 2013. do 2019. Daje se primijetiti kako se u promatranom razdoblju, odnosno u samo šest godina broj ekoloških poljoprivrednih površina više nego udvostručio što opet ukazuje na porast svijesti o ekološkoj prehrani i važnosti ekološke poljoprivrede.

Prema podacima za 2016. godinu u strukturi poljoprivrednog zemljišta pod ekološkom proizvodnjom prevladavale su oranice s 44. 147 ha, livade i pašnjaci na 39.089 ha potom voćnjaci s 7.814 ha, nakon čega slijede nasadi ljekovitog bilja s površinom od 4.226 ha. Ekološki nasadi maslina prostiru se na površini od 1.536 ha, vinogradi na 1.119,16 ha, dok su najmanje površine zabilježene za ekološki uzgoj povrća (samo 323 ha) te šume, odnosno neobrađeno zemljište korišteno za pčelinju pašu, samoniklo bilje i šumske plodine (20 ha) (Lokvina, 2018).

Prema podacima za ekološku stočarsku proizvodnju 2016. godine najviše su se uzgajale ovce sa 50.135 komada, nakon čega slijede goveda sa 14.442 komada, perad sa 3.388 komada te pčele odnosno košnice sa 2.065 komada. Ekološko stočarstvo također bilježi uzgoj koza sa 3.080 komada, kopitara sa 1.753 komada te svinja sa 1.083 komada, dok je ekološki uzgoj kunića najmanji sa samo 5 komada (Lokvina, 2018).

Kao i u pokazatelju proizvođača i prerađivača vidljiv je trend rasta poljoprivrednih površina iz godine u godinu. Navedeno potvrđuje podatke kako se sve veći broj poljoprivrednika okreće prema ekološkoj proizvodnji, odnosno kako sve veći broj poljoprivrednika prati trendove.

### 4.3. Liberalizacija trgovine

Europska unija je međunarodna i nadnacionalna organizacija, koja danas okuplja 27 europskih zemalja i broji oko 500 milijuna stanovnika. Utječe i definira monetarne odnose, trgovinu, poljoprivredu, gospodarsku politiku, unutarnju politiku, vanjsku politiku... Cilj koji je postavljen na potpisivanju Rimskog ugovora je bio stvaranje ekonomske i socijalne kohezije. Temeljni uvjet kohezije je demokratska sigurnost i suradnja. „Kroz Rimski ugovor iz 1957. godine i Jedinostveni kat iz 1986. zajedničko tržište i jedinstveno tržište, u trideset intervalnih godina, temelje se na poštovanju četiriju sloboda: slobodnom kretanju roba, ljudi, usluga i kapitala“ (Kandija, 2003:105).

Jedan od ciljeva Europske ekonomske zajednice je bilo stvaranje Jedinstvenog tržišta. Najveće zapreke jedinstvenom tržištu bile su carine i granice među članicama, koje su bile na snazi unutar internih granica Zajednice. Sloboda kretanja roba u EU-u uživa status temeljne slobode i predstavlja središte ekonomskoga ustava. Članice EU nisu ograničene samo u donošenju mjera kojima bi se diskriminirali proizvodi iz drugih članica, nego i u donošenju svih mjera koje predstavljaju znatnu prepreku u pristupu tržištu (Peršin, 2007). Danas je na području Europske unije definirano slobodno kretanje roba, ljudi, kapitala i usluga. Osim što je trgovina liberalizirana ulaskom u Europsku uniju, sve države članice svjetske trgovinske organizacije potpisale su ugovor o poljoprivredi pod nazivom Agreement on Agriculture (AoA). Navedeni ugovor također zahtijeva smanjenje restrikcija na uvozu poljoprivrednu robu i smanjenje subvencija za domaću proizvodnju.

Diskutabilno je jesu li navedenim ugovorima stvoreni jednaki uvjeti za tržišno natjecanje. Razvijene zemlje kroz subvencije potiču poljoprivrednu proizvodnju što za posljedicu ima da se malim zemljama ne isplati proizvoditi određene namirnice iz razloga što je povoljnije uvesti nego proizvesti. Posljedica toga je da određeni proizvodi iz uvoza budu do tri puta povoljniji od proizvoda koji je proizveden u zemlji koja na subvencionira određeni segment poljoprivrede. Liberalizacija je utjecala na način koji pogoduje velikim i razvijenim proizvođačima. Mali poljoprivredni proizvođači moraju biti kreativni i inovativni ako žele uspjeti na zasićenom tržištu hrane. Upravo je ekološka proizvodnja prilika za male poljoprivrednike u Hrvatskoj. Krajnji kupac je spreman platiti više za proizvod koji je proizveden u domaćoj zemlji ako je proizveden ekološki. U nastavku će se analizirati i predstaviti preporuke za daljnji razvoj ekološke poljoprivredne proizvodnje.

#### 4.4. Preporuke za daljnji razvoj

Ekološka proizvodnja u Republici Hrvatskoj je više nego udvostručena ukoliko se promatra vremensko razdoblje od 2013. godine do 2019. iako se ljudi bave poljoprivredom već tisućama godina, ekološka je poljoprivreda još uvijek u razvoju.

Kako bi se doprinijelo još većem razvoju ekološke poljoprivrede u Republici Hrvatskoj potrebno je provesti određene korake. Važno je prepoznati potencijalni doprinos organske poljoprivrede reformi poljoprivredne politike i ruralnom razvoju, zatim razmotriti utjecaje postojećih zakona i mjera te ukloniti proizvodna ograničenja. Kako bi se populaciju potaknulo na bavljenje ekološkom proizvodnjom hrane važno je i istražiti potencijale za porezne olakšice i ostale namete kao što je smanjenje stope poreza na dodanu vrijednost na ekološki uzgojene proizvode.

U Republici Hrvatskoj potrebno je potaknuti uspješnost organske poljoprivrede na način da se osigura kompatibilnost organskog uzgoja hrane te promiče ekološki uzgoj kao primarni način. Uz navedeno je potrebno razviti ekološke propise, ali i standarde proizvodnje.

Uz razvoj proizvodne, cilj je informiranje potrošača o tome kako se ekološki uzgojena hrana može prepoznati, zatim, ukazati na važnost konzumiranja ekološki uzgojene hrane, uključivanje potrošača u proces proizvodnje iste te stvaranje potrebe za konzumacijom ekološke uzgojene hrane.

Podržati ekološke proizvođače izravno i neizravno putem:

- Financijska naknada za proizvodnju javnih dobara u okviru programa agro-okoliša i ruralnog razvoja - organsku poljoprivredu treba podržati u skladu s njezinim potencijalom za postizanje širokog spektra okolišnih i drugih ciljeva, te u tom kontekstu treba imati financijsku naknadu prednost u odnosu na druge pristupe na ovom području, poput integriranog upravljanja usjevima, povezane sa stvarnim prednostima za okoliš.
- Podrška savjetodavnim i savjetodavnim uslugama za organske proizvođače, posebno tijekom razdoblja pretvorbe koje predstavlja važan proces učenja.
- Poboljšanje tehničke, financijske i javne uspješnosti ciljanim istraživanjima i širenjem informacija - razina financiranja istraživanja u organskom uzgoju još uvijek ne odgovara viziji buduće uloge organskog uzgoja i ne bi se trebala ograničiti na razine jednake razinama trenutni udio organskog zemljišta kao dio perspektivne strategije.

- Poticanje pristupa podjele rizika s drugim dijelovima opskrbnog lanca koji ne zahtijevaju puni rizik prelaska na i nastavak organske proizvodnje koji snosi proizvođač i pružanje pomoći proizvođaču u postizanju poštene cijene.

Zajedničkom poljoprivrednom politikom utemeljen je program za razvoj poljoprivrede u EU za razdoblje 2014. –2020. kojem je ekološka proizvodnja primarni čimbenik za ostvarivanje održivosti u sektoru proizvodnje hrane. Svaka država članica Europske Unije ima vlastiti program ruralnog razvoja putem kojeg potporu dobivaju ekološki proizvođači država članica koji podržavaju koncept ekološke proizvodnje hrane (Uprava za potpore poljoprivredi i ruralnom razvoju, 2014).

Predstavljeno je sveukupno sedamnaest mjera od kojih ekološki uzgoj predstavlja najvažniju mjeru tog programa. Provedbom te mjere cilj je usmjeriti proizvođače hrane na ekološku proizvodnju jer se ista smatra kao održivim načinom gospodarenja jer vodi brigu o očuvanju okoliša, odnosno štiti tlo, vodu i zrak (Uprava za potpore poljoprivredi i ruralnom razvoju, 2014).



**Slika 3. - Oznaka EU za eko proizvode**

Izvor: Kako prepoznati ekološki proizvod (2015) *Agroklub*, <https://www.agroklub.com/eko-proizvodnja/kako-prepoznati-ekoloski-proizvod/16231/> (19.03.2021.)



Da bi proizvod bio okarakteriziran kao ekološki mora biti proizveden sukladno Zakonu o ekološkoj proizvodnji poljoprivrednih i prehrambenih proizvoda i mora imati certifikat koji je garancija da taj proizvod ne sadrži razne supstance odnosno genetski modificirane organizme i ostalo (Agroklub, 2015).



**Slika 4. - Hrvatska eko oznaka**

Izvor: Označavanje eko proizvoda (2017) *Eko razvoj*,

<http://www.ekorazvoj.hr/index.php/koraci-do-eko-znaka/oznacavanje-eko-proizvoda>

(19.03.2021.)

Slika 3. prikazuje certifikat Europske unije koji jamči da je proizvod ekološki proizveden dok slika 4. prikazuje hrvatski eko znak. U prehrambenoj industriji najpopularniji i neprepoznatljiviji su ISO (Međunarodno udruženje za norme) certifikati za upravljanje kvalitetom i okolišem te HACCP certifikat koji jamči sigurnost hrane. No, osim njih, posljednjih su godina sve popularniji i eko certifikati koji jamče da je neki proizvod uzgojen prema ekološkim standardima, a traženi su i oni koji potvrđuju da je neku proizvod u skladu sa islamskim ili židovskim zakonima, odnosno Halal i Kosher (Žujo, 2013).

## 5. Zaključak

Optimalna prehrana definira se kao konzumiranje prave količine hranjivih sastojaka u pravilnom rasporedu kako bi se postiglo najbolje performanse i što duži životni vijek u dobrom zdravlju. Važnost prehrane može se vidljivo naglasiti sve većim brojem bolesti s nedostatkom hranjivih tvari poput noćnog sljepila, skorbuta, kretenizma, anemije i viška hranjivih sastojaka koji prijete zdravlju, poput pretilosti, metaboličkog sindroma i drugih kardiovaskularnih anomalija. Uravnotežena prehrana poboljšava zdravlje i dobrobit osobe te smanjuje rizike od glavnih uzroka smrti. Ostale blagodati prehrane uključuju zdravo srce, snagu u zubima i kostima, održava dobro zdravlje mozga, jača imunitet, jača tijelo u borbi protiv bolesti, održava višu razinu energije i tjelesnu težinu kontrolira. Uz takav minimum kao što je održavanje naše prehrane dolazi i snaga neovisnosti ili samostalnosti. Tema prehrane stekla je svoju važnost proučavanjem i istraživanjem godinama.

Prehrana se predaje kao predmet na raznim razinama obrazovanja, a profesije poput poljoprivrednika, znanstvenika, nutricionista, dijetetičara, zdravstvenih savjetnika i liječnika koji čine stup našeg društva temelje se na osnovama prehrane. Izazov za buduću ekološku proizvodnju bit će zadržati koristi za okoliš, povećati prinose i smanjiti cijene, istovremeno se noseći s izazovima klimatskih promjena i sve veće svjetske populacije. S ciljem prevencije bolesti potrebno je dodatno informirati sve stanovnike o utjecaju hrane na zdravlje čovjeka. Potrebno je raditi na podizanju razine znanja, promjenama stavova o prehrani i promociji pravilnih prehrambenih navika među stanovništvom. Posljedica nezdrave prehrane su nezdrave navike koje se poslije kada se pogorša zdravlje teško mijenjaju.

Medicinski i obrazovni sustav mora od vrtičke dobi informirati građane o važnosti zdrave prehrane s ciljem sprječavanja lošeg utjecaja na zdravlje. Sve u svemu, ekološki proizvedena hrana je sve popularnija, jer potrošači sve više traže i kupuju hranu za koju smatraju da je zdravija i da se uzgaja na način koji koristi okolišu. Doista, potrošači obično kupuju organsku hranu kako bi smanjili izloženost ostacima pesticida i GMO-ima. Nadalje, neka istraživanja pokazuju da organsko proizvedeni usjevi imaju veći hranjivi sadržaj od usporedivih neorganskih usjeva, a neki ljudi smatraju da je organska hrana ukusnija.. Svakako ekološki proizvedena hrana lokalnog poljoprivrednika koji koristi integrirani pristup cijele farme prilično je ekološki održiva, iako ekonomska održivost takvog pothvata može biti izazov.

U Republici je Hrvatskoj, poljoprivredna proizvodnja strateška gospodarska djelatnost. Ista je kao takva regulirana Zakonom o poljoprivredi koji je pak usklađen s pravnom stečevinom Europske unije. Osnovni cilj poljoprivredne djelatnosti u Republici Hrvatskoj prehrana je stanovništva Republike Hrvatske. Ciljevi su iste i čuvanje prirodnih resursa, održiva poljoprivredna proizvodnja, daljnji razvoj ruralnog područja... Važnost je dobrih poljoprivrednih uvjeta prepoznata i od strane zakonodavnog okvira koji iste regulira Pravilnikom o dobrim poljoprivrednim i ekološkim uvjetima. Pristupanjem Republici Hrvatske europskoj integraciji, otvorene su brojne, potencijalne mogućnosti kao što je to: pristup novim tehnologijama, pristup financijskim sredstvima, pristup informacijama i pristup tržištu. Stoga, poljoprivredna aktivnost Republike Hrvatske ima brojne nove mogućnosti daljnjeg razvoja.

Analizom hrvatskog tržišta ekoloških proizvoda daje se zaključiti kako je ovakav način proizvodnje u kontinuiranom porastu te da jača ekološka svijest i potreba za zdravim životom. Ponuđači se suočavaju sa nedovoljno informiranim potrošačima koji namirnice kupuju u trgovačkim centrima koje često imaju sumnjivo podrijetlo, no velik razlog tome su relativno mali dohodci Hrvata odnosno ne mogu i priuštiti cjenovno skuplje proizvode. Kako bi se potaknuo razvoj ekološke poljoprivrede važna je i suradnja državnog sektora i ekoloških proizvođača hrane na način da iste država motivira na veću proizvodnju.

## Literatura

1. Britannica, Adamchak, R. (2008) Organic Farming, Genetics, and the Future of Food, <https://www.britannica.com/topic/organic-farming> (17.03.2021.)
2. Alibabić, V., Mujić, I. (2016) Pravilna prehrana i zdravlje. Rijeka: Veleučilište u Rijeci
3. Bagul, K., Koeren, J., Rees, T. (2018) Evolving Trends in Food and Nutrition, Euromonitor Internacional, <http://media.enfasis.com/adjuntos/146/documentos/000/131/0000131753.pdf> (16.03.2021.)
4. Državni zavod za statistiku, Broj ekoloških poljoprivrednih subjekata (2021), <https://www.dzs.hr/> (16.03.2021.)
5. Britannica, Duram, Leslie A. (2019) Organic food, <https://www.britannica.com/topic/organic-food> (18.03.2021.)
6. Jatrgovac, Ekološki proizvodi – Aktualno: Potražnja veća od ponude (2017), <https://jatrgovac.com/ekoloski-proizvodi-aktualno-potraznja-veca-od-ponude/> (16.03.2021.)
7. Grahovac P. (2000). Razvitak poljoprivrede u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Vlastita naklada.
8. Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja, Hrana i potrošači (2021) <https://www.szp.hr/sve-potrosacke-teme-na-jednom-mjestu/hrana-i-potrosaci/73> (17.03.2021.)
9. Hodžić, D. (2018) Razvoj ekološke poljoprivrede u Republici Hrvatskoj, Završni rad, UNIPU, <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A3010/datastream/PDF/view> (17.03.2021.)
10. Agroklub, Kako prepoznati ekološki proizvod (2015), <https://www.agroklub.com/eko-proizvodnja/kako-prepoznati-ekoloski-proizvod/16231/> (19.03.2021.)

11. Kandija, V. (2003) Gospodarski sustav Europske unije. Rijeka
12. Ministarstvo poljoprivrede, Majdak, T. (2020) Godišnje izvješće o stanju poljoprivrede u 2019.,  
[https://poljoprivreda.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/poljoprivredna\\_politika/zeleno\\_izvjesce/2020\\_11\\_30%20Zeleno%20izvje%C5%A1%C4%87e%202019.pdf](https://poljoprivreda.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/poljoprivredna_politika/zeleno_izvjesce/2020_11_30%20Zeleno%20izvje%C5%A1%C4%87e%202019.pdf)  
(17.03.2021.)
13. Matasović, D. (1992) Hrana prehrana i zdravlje, Zagreb: Fovis
14. Nakić, M. (2018) Implementacija ekološke proizvodnje kao okosnica razvoja hrvatske poljoprivrede, Diplomski rad, FAZOS,  
<https://repozitorij.fazos.hr/islandora/object/pfos%3A1399/datastream/PDF/view>  
(16.03.2021.)
15. Eko razvoj, Označavanje eko proizvoda (2017)  
<http://www.ekorazvoj.hr/index.php/koraci-do-eko-znaka/oznacavanje-eko-proizvoda>  
(19.03.2021.)
16. Petljak, K. (2011) Pregled razvoja i obilježja ekološke poljoprivrede u Republici Hrvatskoj, HRČAK SRCE, Ekonomski vjesnik : Review of Contemporary Entrepreneurship, Business, and Economic Issues, Vol. XXIV No. 2,  
<https://hrcak.srce.hr/76191> (18.03.2021.)
17. Perišin, T. (2007) Sloboda kretanja roba i njezine implikacije na regulatornu autonomiju u Republici Hrvatskoj. Politička misao: časopis za politologiju, Vol. 44. No. 2., str. 17.-39.
18. Državni zavod za statistiku (2021), Površina ekološkog korištenoga poljoprivrednog zemljišta po kategorijama u hektarima, Republika Hrvatska (16.03.2021.)
19. Poslovni forum, Prednosti ekološke proizvodnje (2021),  
[http://www.poslovniforum.hr/poljoprivreda/eko\\_prednosti.asp](http://www.poslovniforum.hr/poljoprivreda/eko_prednosti.asp) (19.03.2021.)
20. Uprava za potpore poljoprivredi i ruralnom razvoju, Program ruralnog razvoja 2014. – 2020. godine (2014),  
<https://ruralnirazvoj.hr/program/> (19.03.2021.)

21. Renko, S., Bošnjak, K. (2009) Aktualno stanje i perspektive budućeg razvoja tržišta ekološke hrane u Hrvatskoj, Ekonomski pregled
22. UNIPU, Rojnić, L. (2018) Osnovne postavke pravilne prehrane, <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A2145/datastream/PDF/view> (15.03.2021.)
23. Rukavina, J. (2016) „Šarena prehrana“ – funkcionalna prehrana, Završni rad, PTFOS, <https://repozitorij.ptfos.hr/islandora/object/ptfos%3A18/datastream/PDF/view> (18.03.2021.)
24. Slow Movement, Slow food (2021) [https://www.slowmovement.com/slow\\_food.php](https://www.slowmovement.com/slow_food.php) (18.03.2021.)
25. Lokvin, Stanje ekološke poljoprivrede (2018), <https://lokvin.hr/ekoloska-poljoprivreda/hrvatska/stanje-ekoloske-poljoprivrede> (17.03.2021.)
26. Proteone, Talan, N., Marović, R. (2019) Osnovni principi pravilne prehrane - 2. dio, <https://proteone.hr/savjeti/prehrana/osnovni-principi-pravilne-prehrane-2-dio-55/> (18.03.2021.)
27. FIBL, The World of Organic Agriculture (2015) <https://www.fibl.org/fileadmin/documents/shop/1663-organic-world-2015.pdf> (17.03.2021.), str 25
28. Tolušić Z. (2006). Tržište i distribucija poljoprivredno – prehrambenih proizvoda. Osijek: Poljoprivredni fakultet u Osijeku.
29. Spar, Top 5 trendova zdrave prehrane (2021), <https://dobartek.spar.hr/hr/magazin/lifestyle/top-5-trendova-zdrave-prehrane,318.html> (16.03.2021.)
30. Tportal, Vranešić Bender, D., Vlak, P. (2020) Kakve su prehrambene navike Hrvata i koliko su nam važne oznake na hrani? <https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/kakve-su-prehrambene-navike-hrvata-i-koliko-su-nam-vazne-oznake-na-hrani-20200123/print> (16.03.2021.)

31. Poslovni dnevnik, Žujo, M. (2013) Najpopularniji certifikati za upravljanje kvalitetom, <https://www.poslovni.hr/hrvatska/najpopularniji-certifikati-za-upravljanje-kvalitetom-247735> (19.03.2021.)
32. Znaor D. (1996). Ekološka poljoprivreda. Zagreb: NZ Globus.