



## 农民和农业企业能为供应价格合理的健康饮食和助力实现#零饥饿#做些什么

从事农业工作的男性和女性在提供营养丰富、价格合理的食物方面发挥着重要作用。无论他们是在小型家庭农场还是小型食品企业工作，其决定都将有助于塑造食物和营养的未来。在粮食生产面临气候变化和自然资源有限等挑战的当今世界，他们的知识和传统做法至关重要。如果农民和农业企业希望提供健康饮食、建立#零饥饿#世界，采取以下行动是一个良好的开端。

### 保证质量，而非止步于数量

农民需考虑调整农业发展重点，由强调高产转向生产多样化、富有营养的食物，例如水果、蔬菜、豆类和坚果，以满足人们的饮食需求。

### 采取营养敏感型方法

2050年全球人口预计增长至90亿，农民需探寻富有成效的新方法，实现作物和农业食品的多样化。营养敏感型农业旨在使人们能够获取并负担得起更多样化、更富有营养的食物。它的目标还包括通过加工、植物育种和提高土壤肥力增加食物中的微量营养元素含量，以使食物更富有营养，促进保护性农业、水资源管理和害虫综合管理等可持续生产做法。

### 保护自然资源

农民在自然资源管理中发挥重要作用。在努力实现多样化、生产多种营养丰富的食物的同时，农民需以可持续的高效方法管理自然资源，帮助保证未来的供应，并保护环境。确保农业生物多样性是一种尊重自然生态系统的做法，有助于保持土壤健康，控制病虫害，促进授粉，并通过减少大气中的二氧化碳减弱气候变化的影响。

### 成立合作社

脆弱的农村人口需团结起来成立地方合作社，以增强自己的权能。他们可通过这种方式得到技术援助，学习新的粮食生产方法，获取资金和现代技术。合作社能够加强农民和研究机构之间的合作，帮助规模较小的农民在决策中获得话语权。

### 适应气候变化

气候正在发生变化。采用气候智能型农业耕作方式，可帮助农民通过可持续方式利用土壤和水等自然资源，以应对气候挑战，种植营养更丰富的食物。农民应使用抗旱、抗病能力更强的种子，饲养适应变暖气候的牲畜，建造能够抵御风暴的鱼塘和笼箱，种植耐热、耐旱的树木。

### 发挥技术的力量

移动设备应用程序等现代数字技术和软件，使农民能够快速分享信息，获取最新数据，发现创新型农业解决方案，从而帮助农民获取符合健康饮食需求的耕作办法等有益信息，有效应对并减弱病虫害爆发或极端天气的影响。



行动造就未来。  
健康饮食  
实现#零饥饿#。

努力实现 #零饥饿#

### 减少食物损失

农民可通过探寻保持食物品质和新鲜程度、减少收获后损失的方法，增加收入，降低消费端价格。农民需通过各种途径尽可能多地参加培训，获取充足的存储设施，了解最新技术进展。

### 尝试水产养殖

如果条件允许，发展当地小规模渔业生产，将其作为收入来源，并为当地社区提供价格合理、富含维生素的食物。鱼类可提供蛋白质、维生素、矿物质和主粮一般不含有的 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸。



努力实现 #零饥饿#



保留部分权利。本作品根据署名-非商业性使用-相同方式共享 3.0 政府间组织许可公开。