

ما الذي يمكنك القيام به للحفاظ على صحتك والمساعدة في تحقيق #القضاء_على_الجوع في العالم؟

تختلف النظم الغذائية اختلافا كبيرا من مكان لآخر وفقا لتوافر الغذاء وتكاليفه وعادات الأكل والثقافة. ومع ذلك، هناك توافق عام في الآراء بشأن ما يشكل نظاما غذائيا صحيا ومتوازنا بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه. وإليك قائمة بالإجراءات البسيطة التي تساعدك في جعل الأكل الصحي والقضاء على الجوع في العالم أسلوبا للحياة.

راجع التوصيات المتضمنة في المبادئ التوجيهية الغذائية ببلدك!

تقدم المبادئ التوجيهية الغذائية في بلدك نصائح حول كيفية التأكد من الحصول على العناصر الغذائية الكافية للصحة الجيدة والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة. وتدعم منظمة الأغذية والزراعة البلدان الراغبة في تطوير وتحديث وتنفيذ هذه المبادئ التوجيهية الغذائية، والتي تستخدم أيضا في وضع سياسات التغذية وبرامج التعليم.

ما الذي يجب إضافته

أكثر من تناولك اليومي للخضار والفواكه الطازجة والموسمية، وابتعد عن طرق لإضافة المزيد من البقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة إلى نظامك الغذائي. فالبقوليات والمكسرات تعدان من المصادر الرئيسية للبروتينات النباتية. علاوة على هذا فقد تكون البقوليات أرخص ثمنًا من البروتينات الحيوانية. كما أنها أكثر رفقًا بكونها حيث إن إنتاجها يتطلب كميات أقل من المياه. حاول أيضا أن تأكل من أنواع الأسماك المتوفرة بغزارة.

ما الذي يجب التقليل منه

نحن نحتاج إلى التقليل مما نتناوله من الأغذية المصنّعة عالية الدهون والسكر و/أو الملح، والحد من استهلاكنا الفائض من اللحوم وغيرها من المنتجات ذات المصدر الحيواني. كلما أمكن، حاول أن تستبدل النشويات البيضاء المكررة بنظيراتها البنية (الأرز الأسمر والدقيق الكامل والخبز الأسمر وما إلى ذلك) لأنها صحية أكثر.

تعرف على ما تتناوله من الدهون

في حين أن الدهون غير المشبعة (الموجودة في الأسماك والمكسرات وعباد الشمس وفول الصويا والكانولا وزيتون الزيتون) هي جزء من نظام غذائي صحي، إلا أنك تحتاج إلى مراقبة كمية ما تتناوله من الدهون المهدرجة المنتجة صناعيا الموجودة في الأغذية المقلية، وغيرها. وفي الوقت نفسه، فإننا نحتاج إلى الحد من كمية الدهون المشبعة التي نستهلكها (الموجودة في اللحم الدهني والزبدة وما إلى ذلك).

قلل من تأثير طعامك

فكر في التأثير البيئي للأغذية التي نتناولها. فبعض الأغذية تتطلب كمية كبيرة من المياه لإنتاجها. يمكنك أيضا أن تحاول استبدال وجبة لحوم واحدة من وجباتك الأسبوعية بمصدر آخر للبروتين - مثل البقوليات على سبيل المثال - أو وجبة نباتية خالصة. حاول أيضا أن تتجنب شراء الأطعمة المعبأة والمغلقة على نحو مبالغ فيه.

نوع لأجل التنوع البيولوجي

نوع نظامك الغذائي بإضافة الأغذية التقليدية والمزروعة محليا والموسمية، في محاولة لدعم التنوع البيولوجي. وتعرف على قيمها الغذائية وابتعد عن بعض الوصفات لطهي الوجبات باستخدام هذه المكونات.

تحرك في موقع العمل أو ضمن محيطك الاجتماعي

تحدث إلى أصحاب العمل حول التأكد من وجود خيارات صحية أكثر للوجبات في آلات البيع في العمل أو حتى في المقصف، إذا كنت تعمل في مؤسسة كبيرة تحتوي على مقصف. وقم بتشجيع المسؤولين المحليين على التأكد من وجود خيارات صحية أكثر متوفرة في مراكز رعاية الأطفال والمدارس ونوادي الشباب.



تعلم قراءة ملصقات التوسيم التغذوي

تعلم قراءة ملصقات التوسيم التغذوي حتى تتمكن من اختيار نظام غذائي صحي. فالملصقات تقدم معلومات عن الطاقة (عادة السعرات الحرارية) والعناصر الغذائية الأساسية مثل الملح والسكر والدهون. كما أن قائمة المكونات تساعدك على فهم درجة تغذية المنتج. وتساعدنا ملصقات التوسيم التغذوي أيضا على التأكد من أن طعامنا آمن للأكل. ففي بعض الأحيان يكون الطعام مازال صالحا للتناول بعد انتهاء التاريخ الذي ينص على "يفضل استهلاكه قبل"، في حين أن تاريخ "يستخدم قبل" هو الذي يخبرك بالتاريخ الذي لا يعود تناول الطعام أو الشراب أمنا عنده.

كن مستهلكا حيويا

لا تدع التغليف يخدعك: انتبه إلى القيمة الغذائية للطعام، وليس إلى مظهره الخارجي، أو إلى مدى جاذبية التغليف. انتبه إلى الكلمات الشائعة المستخدمة للإعلان عن الأطعمة مثل "صفر" و"منخفض" و"خفيف". فغالبا ما يتم استخدامها لجعل الطعام يبدو صحيا أكثر مما هو عليه في الواقع، ولكن هذا ليس صحيحا دائما...

إحياء التقاليد القديمة

في معظم الثقافات، كان تناول الوجبات يتم مع العائلة والأصدقاء. أما اليوم، فإن الكثير منا لا ينفق غير وقت قصير للغاية في إعداد وجبات الغذاء في المنزل، بسبب أنماط الحياة المليئة بالمشاغل، ونعتمد أكثر فأكثر على الأغذية المباعة في الطرقات أو السوق الممتازة (السوبر ماركت) أو منافذ الوجبات السريعة، أو المطاعم السريعة. إن تناول الطعام مع الجماعة مهم لصحتنا وصحة أطفالنا. وقد ربط الباحثون هذا بانخفاض معدلات السمنة واضطرابات الأكل لدى الأطفال والمراهقين وبالرفاه العام.

كل يوم خصص للنشاط البدني حيزا من يومك

يوصى البالغون في العموم، بتكريس ساعتين ونصف الساعة على الأقل للنشاط البدني كل أسبوع. ويشمل ذلك أوقات الفراغ والرياضة والمشي أو ركوب الدراجات الهوائية للعمل أو النشاط البدني الذي تقوم به خلال الأسبوع سواء في العمل أو في المنزل. أما الأطفال والشباب فينبغي أن يكرسوا ستين دقيقة على الأقل للنشاط البدني كل يوم، من خلال اللعب أو الرياضة أو التنقل أو التربية البدنية.

تحدث مع الناس المحيطين بك حول احترام الغذاء

الغذاء وسيلة نتواصل جميعا من خلالها. ساعد الناس على إعادة الاتصال بالطعام للتوصل إلى أسلوب حياة يهدف إلى القضاء على الجوع في العالم وما يمثله ذلك، من خلال تقاسم معارفك وحماسك مع المحيطين بك؛ في المنزل مع العائلة، ومع الأصدقاء وفي العمل. فعلى سبيل المثال، تعلم الطبخ وتبادل الوصفات، وقم بزراعة طعامك في المنزل، أو المشاركة في حديقة مجتمعية، ونظم حفلات العشاء مع الأصدقاء.

كيف تستطيع منظمات المجتمع المدني أن تساعدنا؟

أصواتها مسموعة دائما. وتقوم هذه (CSOs) توفر منظمات المجتمع المدني روابط حيوية بين الأفراد والمجتمعات التي لا تكون المنظمات برصد أهمية النظم الغذائية الصحية والعمل مع أصحاب المصلحة الآخرين مثل مؤسسات القطاع الخاص والحكومات لدعم نشر المعلومات حول أهمية النظم الغذائية الصحية على نطاق واسع عن طريق البرامج الصحية، والحملات التعليمية، والمناسبات والشبكات. كما يمكن لمنظمات المجتمع المدني أن تساعدك في القيام بدور أكثر نشاطا في العمليات التشريعية والسياسية لجعل النظم الغذائية الصحية أولوية على جدول الأعمال العام.

العمل من أجل القضاء على الجوع

أفعالنا هي مستقبلنا.

نظم غذائية صحية

من أجل القضاء على الجوع في العالم.

