



Feeding minds fighting hunger

A
world
free
from
hunger

Feeding minds fighting hunger

A
world
free
from
hunger

جدول: جدول سیستم غذا

مراحل مختلف و ابعاد در نظر گرفته شده
مراحل سیستم غذای محلی بخش تجاری غذا
آماده شدن برای تولید غذا بذر

ابزار

زمین

دیگر عوامل؟

..... بذر

کود

سم

تجهیزات مزرعه

زمین

دیگر عوامل؟

.....

پرورش غذا نیروی کار

شرایط آب و هوا

امنیت و سلامتی

دیگر عوامل؟

..... نیروی کار

شرایط آب و هوا

امنیت و سلامتی

دیگر عوامل؟

.....

انتقال غذا از سرزمین سبدها

جعبه‌ها

چرخ دستی‌ها

کامیون‌ها

دیگر عوامل؟

..... کامیون‌ها

جاده‌ها

انبار‌ها

دیگر عوامل؟

.....

عمل‌آوری

فروش و یا انبار کردن غذا ظروف

فضای انبار

بازار

ثبات اقتصادی

ثبات سیاسی

دیگر عوامل؟

..... انبار‌ها

کارخانجات

بازار

ثبات اقتصادی

ثبات سیاسی

دیگر عوامل؟



جدول: جدول سیستم غذا

مراحل مختلف و ابعاد در نظر گرفته شده
مراحل سیستم غذای محلی بخش تجاری غذا
آماده شدن برای تولید غذا بذر

ابزار

زمین

دیگر عوامل؟

بذر

کود

سم

تجهیزات مزرعه

زمین

دیگر عوامل؟

.....

پرورش غذا نیروی کار

شرایط آب و هوا

امنیت و سلامتی

دیگر عوامل؟

نیروی کار

شرایط آب و هوا

امنیت و سلامتی

دیگر عوامل؟

.....

انتقال غذا از سرزمین سبدها

جعبه‌ها

چرخ دستی‌ها

کامیونها

دیگر عوامل؟

کامیونها

جاده‌ها

انبارها

دیگر عوامل؟

.....

عمل‌آوری

فروش و یا انبار کردن غذا ظروف

فضای انبار

بازار

ثبات اقتصادی

ثبات سیاسی

دیگر عوامل؟

انبارها

کارخانجات

بازار

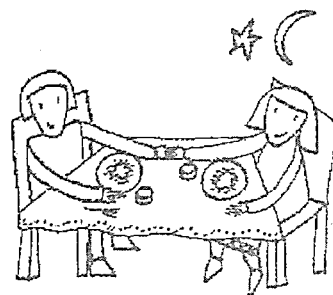
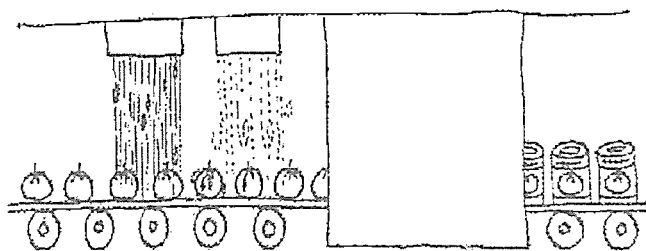
ثبات اقتصادی

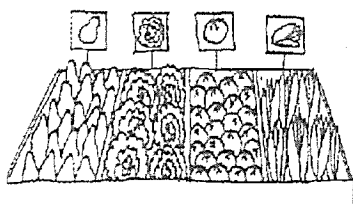
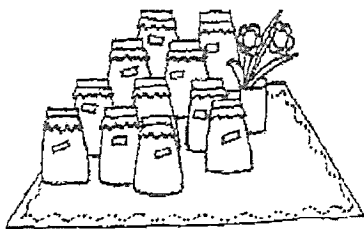
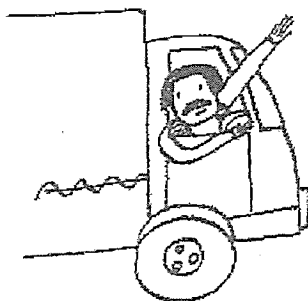
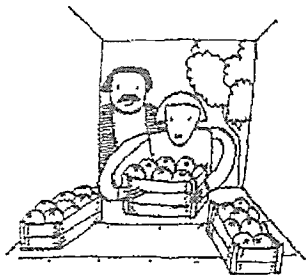
ثبات سیاسی

دیگر عوامل؟

گوجه‌فرنگی‌ها به کارخانه صنایع تبدیلی می‌روند
 بقیه گوجه‌فرنگیهای میگل سفر خود را از طریق خیابانهای شلوغ شهر ادام می‌دادند. اطراف کامیون
 پدر و صدق بوق ماثید می‌آمد و در ترافیک سنگین پلیسی پدر را به طرف اتوبانی که به قسمت
 کارخانجات خارج از شهر منته می‌شد هدایت کرد. هنگام غروب کامیون پدر به قسمت تخلیه بار
 کارخانه صنایع تبدیلی رسید. در کارخانه، مردان قوی در حال خندیدن جعبه‌های گوجه‌فرنگی را از
 کامیون به انبار منتقل کردند. ردیفهای طولانی پر از جعبه‌های گوجه‌فرنگی و دیگر محصولات در
 انتظار ورود به کارخانه برای تهیه کنسرو چیده شده بود. جعبه‌های گوجه‌فرنگیها را بر روی
 زنجیره‌هایی که از مراحل مختلف عمل‌آوری داخل کارخانه می‌گذشتند قرار می‌دادند. گوجه‌فرنگیهای
 میگل حالا با گوجه‌فرنگیهایی که از روستاهای مختلف جمع‌آوری شده بود مخلوط شده بود. زنجیره
 انتقال به آرامی گوجه‌فرنگیها را به طرف محل دست‌بندی می‌برد. در آنجا افراد گوجه‌فرنگیها را در
 حالیکه مثل یک رودخانه قرمز در حرکت بودند معاینه می‌کردند. با دستهای پوشیده از دستکش‌های
 پلاستیکی گوجه‌فرنگی‌های آسیب‌دیده را جدا می‌کردند. گوجه‌فرنگیها به آرامی به ایستگاه بعدی
 می‌رفتند جاییکه با آب گرم به آنها پاشیده می‌شد و در حال غلتیدن پوست آنها جدا می‌شد. مرحله بعدی
 افتادن گوجه‌فرنگیها در ظرف بزرگی بود که همراه با نمک و ادویه‌جات پخته می‌شدند. گوجه‌فرنگیهای
 میگل حالا همراه با گوجه‌فرنگیهای سالم دیگر در حال جوشیدن برای تبدیل به مایع قرمز رنگ
 ادویه‌دار بودند. آنها سفر خود را به قسمت کنسروسازی که تعدادی از آنها در ظروفهای گرد و براق
 قرار گرفته بودند ادامه می‌دهند. هر قوطی کنسرو با صدای بلندی بسته می‌شد برچسب قرمزی نیز
 همراه با عکس گوجه‌فرنگی‌ها به هر کدام از قوطیها چسبانده می‌شد. کارگران بعد از این مرحله قوطیها
 را در جعبه‌های مقوایی ضخیم قرار می‌دادند.

گوجه‌فرنگیها به منزل می‌روند
 گوجه‌فرنگیهای میگل در داخل قوطی کنسروهای گرد، بسته‌بندی شده در جعبه‌های مقوایی در یک
 چرخ الکتریک قرار گرفته و به انبار بزرگی تا زمان فروش انتقال پیدا کردند. گوجه‌فرنگیهای میگل
 قادر بودند ماههای طولانی را در انبار در انتظار فروش سپری کنند. شخصی از شهر می‌توانست آنها
 را بخرد و یا آنها می‌توانستند با مسافرت در دور دنیا در جای دوری به فروش برسند. شاید جاییکه
 گوجه‌فرنگی در آن پرورش نمی‌یافت. آنها می‌توانستند توسط یک کامیون، قطار، کشتی و یا هواپیما این
 سفر را طی کنند. آنها را می‌توانند برای مصرف برای بیمارستان، مدرسه، رستوران و یا یک خانواده
 خریداری کنند.
 حتی این امکان وجود دارد که یک روز میگل و آنا به مغازه روستای کوچک خود بروند و کنسروی با
 گوجه‌فرنگی را بعد از تمام شدن سسهای آنها خریداری کنند و شام خود را با استفاده از سس در کنسرو
 تهیه کنند و میگل خواهد گفت این گوجه‌فرنگیها بسیار لذیذ هستند ولی به خوبی مال خودمان نیستند و آنا
 به او پاسخ خواهد داد که بله به خوبی مال ما نیستند ولیکن بسیار بسیار خوب هستند و آنها نمی‌دانند که
 گوجه‌فرنگیها به منزل خود بازگشته‌اند.





میگل در کنار جعبه گوجه‌فرنگیهای خود شاهد آمدن کامیون قدیمی و پرسرو صدایی بود که در میدان کوچک بازار توقف کرد. پدر و برای روستاییان دست تکان داد و در کامیون را پس از پیاده شدن با صدای بلند بست. پدر و از دیدن تعداد زیاد افراد در بازار بسیار خوشحال بود که جعبه‌های پر از میوه‌ها و سبزیجات رسیده و تازه را در معرض دید قرار داده بودند. پدر و میگل راجع به قیمت و کیفیت گوجه‌فرنگی‌های میگل با هم صحبت کردند. وقتی که در مورد قیمت به توافق رسیدند پدر و قبول کرد تمامی محصول را خریداری کند. میگل به پدر و کمک کرد تا جعبه‌های گوجه‌فرنگی را در کامیون قرار دهند. پدر و با افراد دیگری نیز در بازار ملاقات کرد و محصولات بیشتری را خریداری نمود. قسمت عقب کامیون کهنه پر شد از میوه و سبزیجات تولید شده در باغهای دهکده. پدر و می‌دانست که زمان شروع مسافرت طولانی بازگشت شهر فرا رسیده است. او از سودی که بابت فروش محصولات خریداری شده بدست می‌آورد راضی بود. پدر و سوار کامیون شد و با احتیاط موتور آن را روشن کرد و به آرامی از میدان دهکده خارج شد و با دست تکان دادن دوستانه‌ای از میگل که گاری خود را بطرف خانه کوچکش هدایت می‌کرد، خداحافظی کرد.

زمانیکه میگل به بازار رفته بود، آن مقدار بیشتری گوجه‌فرنگی رسیده را برای تهیه سس از سرزمین برداشت کرد. او با دقت ظروف را با آب گرم شست و آنها را برای تهیه سس آماده نمود. زمانی که میگل از بازار بازگشت، آن چندین ظرف قرمز زیبا پر از سس گوجه‌فرنگی برای مصرف مدتها پس از پایان تابستان و زمانی که زمینهای آنها پوشیده از برف رسفید می‌شدند، آماده کرده بود. آن از اینکه میگل توانسته بود تمامی گوجه‌فرنگیها را به فروش برساند خوشحال بود. او می‌دانست که آنها پول کافی برای خرید مواد غذایی دیگر مورد نیاز خانواده خواهند داشت. پس از یک روز طولانی، آن و میگل هر دو خسته شده و گرسنه بودند و خوشحال بودند از اینکه می‌توانستند شامی از مواد غذایی که در باغ خود تولید کرده بودند صرف کنند که شامل سسی بود که از گوجه‌فرنگیهای قرمز خود تهیه کرده بودند.

گوجه‌فرنگی‌ها به شهر بزرگ می‌روند

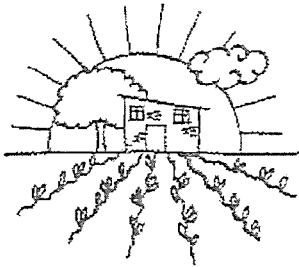
زمانیکه آن و میگل شام خود را می‌خوردند، گوجه‌فرنگیهای میگل مسافرت خود را در راه شهر بزرگ ادامه می‌دادند. آنها که با دقت در جعبه‌ها چیده شده بودند، با گذشتن از جاده‌های خاکی، پلهای چوبی و شهرهای کوچک راه خود را طی می‌کردند. بسیاری از افراد شهری قادر به تولید غذای خود نیستند. آنها باید تمام چیزهایی را که لازم دارند از مغازه‌های غذایی داخل شهر یا بازارچه‌های شهری که سالنهای در کنار شهرها وجود دارند خریداری کنند. در طی سالهای طولانی، پدر و به روستاهای خارج از شهر می‌رفت تا محصولات سبزیجات آنها را برای فروش در شهر خریداری کند. او محصول تازه خود را به مدیر قسمت سبزیجات سوپرمارکت جدید افراد دیگری که فروشنده هستند و همینطور به کارخانجات تبدیل مواد غذایی خارج از شهر می‌فروشد.

کامیون پدر و به آرامی در محل تخلیه بار سوپرمارکت قرار گرفت. مسئول سوپرمارکت از دیدن گوجه‌فرنگیهای تازه میگل و دیگر سبزیجات داخل کامیون بزرگ خوشحال شد. پدر و چندین جعبه از گوجه‌فرنگیهای تازه و قرمز میگل و دیگر سبزیجات و میوه‌های داخل کامیون را خالی کرد و در اطاق تاریک و خنکی با دیگر جعبه‌های محصولات قرار داد. در سنگین چوبی اطاق بسته شد و اطاقی تاریک و ساکت ایجاد نمود. صبح روز بعد کارگران سوپرمارکت آنها را در معرض دید همگان در زیر نور در داخل سوپرمارکت خواهند چید. افراد پرمشغله شهری گوجه‌فرنگی‌های قرمز و رسیده را در کیسه‌های پلاستیکی قرار داده و برای مصرف به منزل خواهند برد.

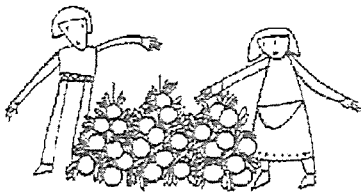
داستان: داستان گوجه فرنگی های میگل



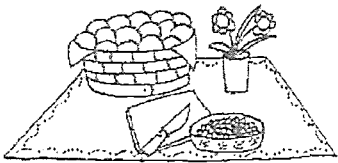
داستان گوجه فرنگی های میگل



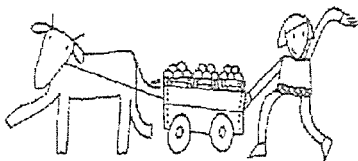
گوجه فرنگی ها در زمین رشد می کنند
خورشید بر روی زمینی در کنار خانه چوبی کوچکی می درخشید. خاک و به علت ریزش باران، پاشیدن کود حیوانی مرطوب است. میگل شخم زن جدید خود را به آرامی در زمین به جلو و عقب حرکت می داد و ردیفهای طولانی را شبیه کوههای کوچکی در خاک تیره درست می کرد. با خوشحالی از اینکه کوههای کوچک او مرتب و منظم ایجاد شده اند، او به آرامی کشت نهالهای کوچک سبز گوجه فرنگی را که از بذر آن تولید کرده بود، می کاشت. روزها و شبهای زیادی سپری شد. باران آمد و گیاهها رشد کرده و با برگهای خود حالت ضخیمی پیدا کردند. میگل در طول ردیفها راه می رفت و از گیاهان با دادن کود بیشتر جهت تقویت خاک مراقبت می نمود. یک روز میگل گلهای کوچک زردی را در میان برگهای سبز مشاهده کرد.



به زودی تعداد آنها مثل ستاره ها در آسمان زیاد شد و بعد بصورت جادویی زیر هریک از گلهای ستاره مانند یک گوجه فرنگی کوچک سبز نمایان شد. گوجه فرنگیها رشد کردند و به مرور رنگ آنها تغییر کرد. یک به یک هر گوجه فرنگی بزرگتر و قرمزتر شد. زمانی که گوجه فرنگی بزرگ و قرمز شد، میگل می دانست که آبدار و نرم و آماده مصرف است. او گوجه فرنگی های قرمز را برای مصرف روزانه خانواده خود چید. آنها همسر او از اینکه محصول خوبی را تولید کرده بودند، خوشحال بود. او گوجه فرنگیها را با دقت شست تا گندزدائی کند و با قطعه کردن آنها برای شام شب سسی را ترتیب دید.

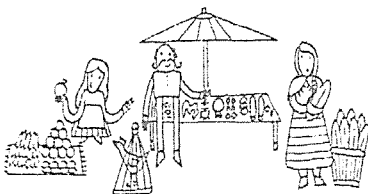


پس از چندین روز، مزرعه رنگ قرمزی به خود پیدا کرده بود و گوجه فرنگیها در ساقه های بلند و مرتب می درخشیدند. حالا زمان برداشت فرا رسیده بود. آنها نمی توانست از تمامی گوجه فرنگیهای رسیده برای شام شب استفاده کنند. صبح زود روز بعد آنها و میگل با جعبه های بزرگ و مسطح به مزرعه آمده و از هر ردیف گوجه فرنگیها را برداشت کرده و در جعبه چینند. آنها جعبه ها را در گاری خود قرار دادند. میگل پس از خداحافظی از آنها به آرامی گاری را در راه بازار دهکده به حرکت درآورد.

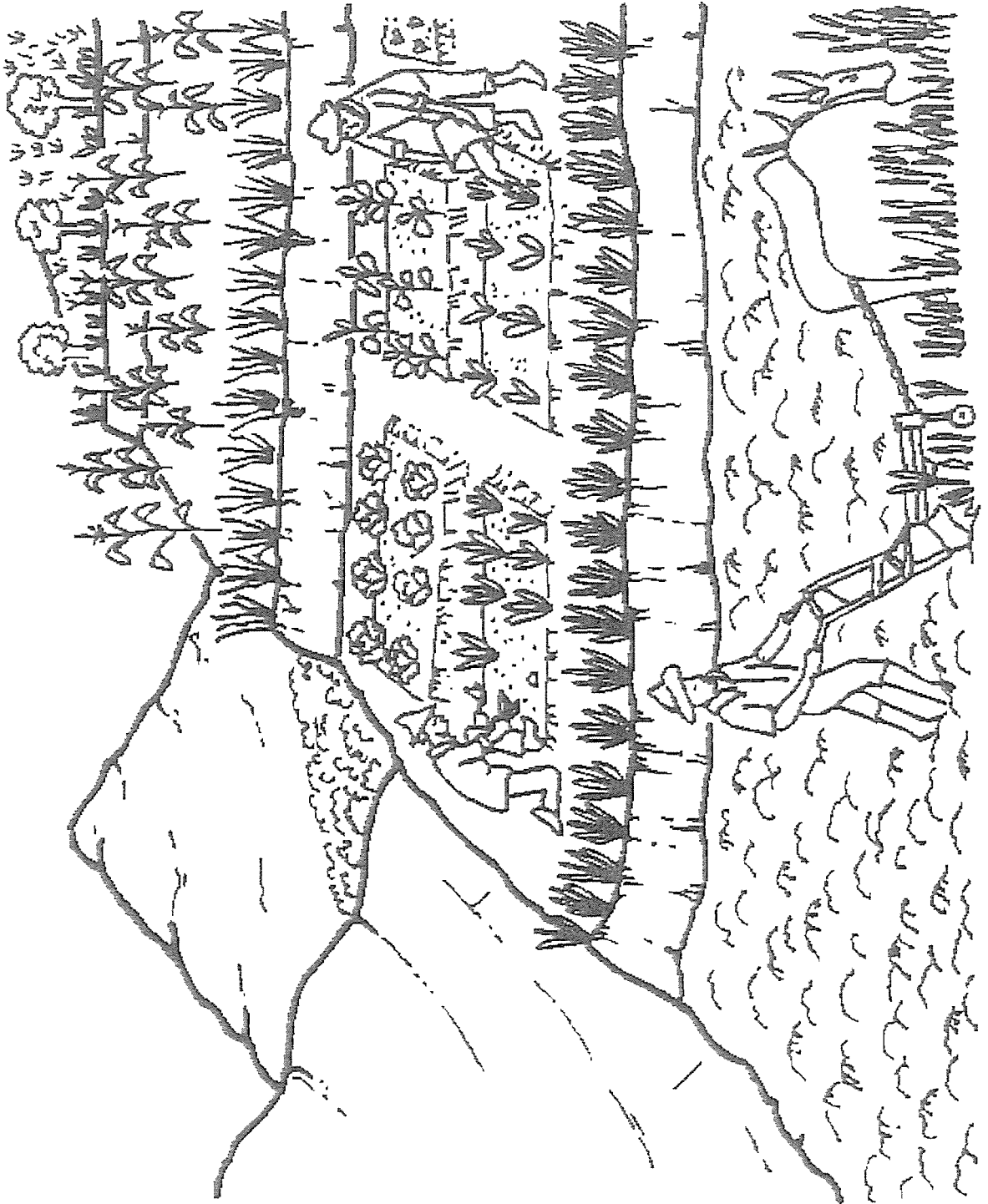


گوجه فرنگی ها به بازار دهکده می روند

میدان بازار بسیار شلوغ بود و افراد برای فروش محصولات خود به آنجا آمده بودند. لباس و جواهرات، کمر بند و کفش علاوه بر نان و شیرینی که صبح زود تهیه شده بودند برای فروش بر روی میزها و پتوها در زیر چترهای رنگین در معرض فروش قرار گرفته بودند. تخم مرغ، گوشت و پنیر را نیز در زیر پارچه های مربوط خنک نگه داشته و میوه جات و سبزیجات مرتب بر روی هم چیده شده بود. بعضی از افراد، از جمله میگل بار خود را در یکی از گوشه های بازار تخلیه کردند و آنجا منتظر افرادی شدند که با کامیون برای خرید مواد غذایی و دیگر اقلام از روستا برای حمل آنها به شهرها می آمدند.

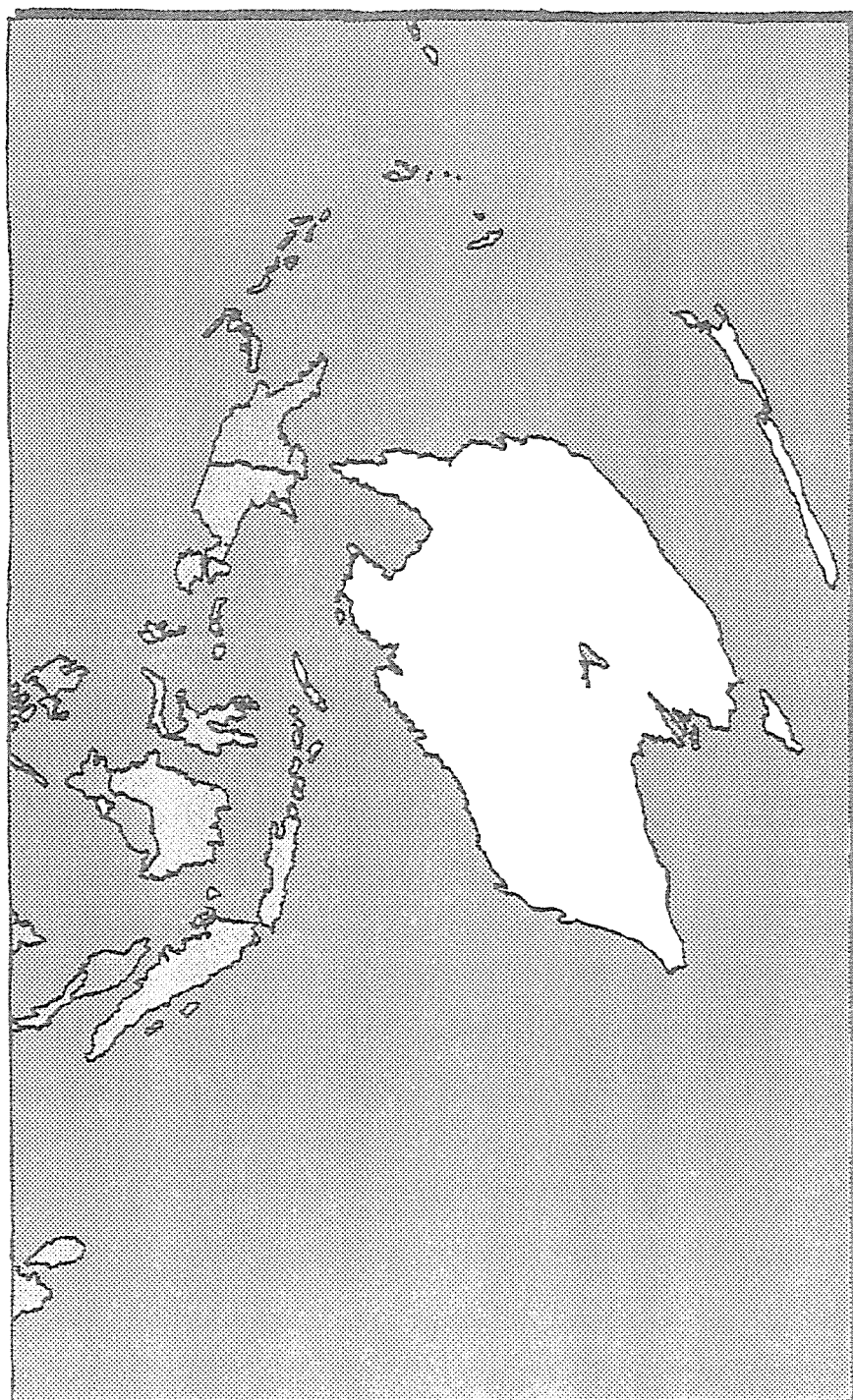


تصویر: مراحل تهیه غذا

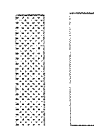
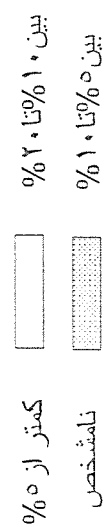
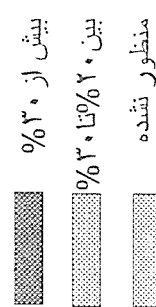


تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در اقیانوسیه (۲۰۰۰-۱۹۹۸)

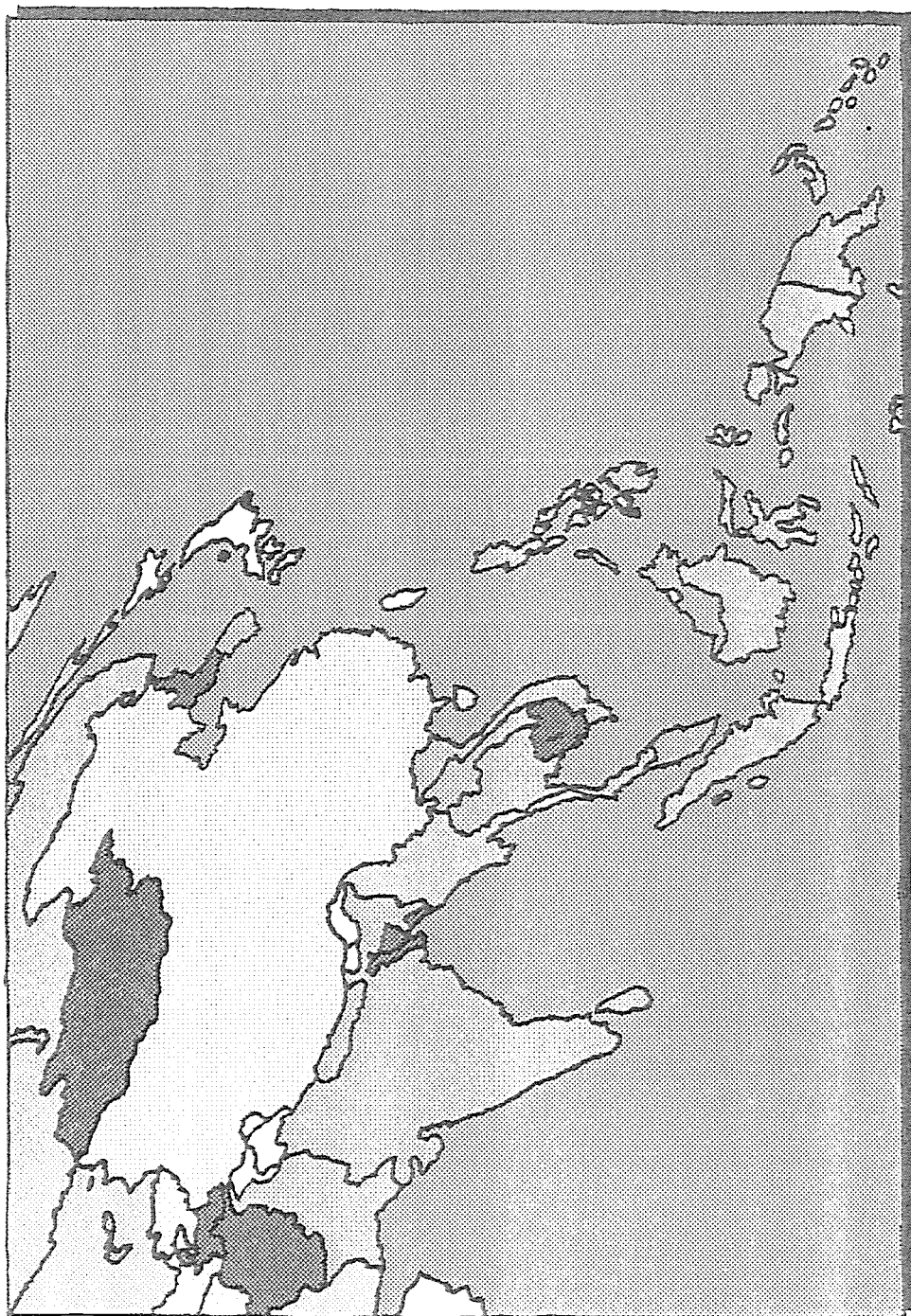


درصد افراد دچار سوء تغذیه

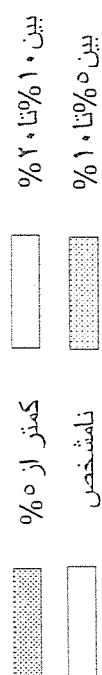
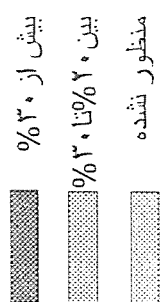


تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در آسیا (۲۰۰۰-۱۹۹۸)

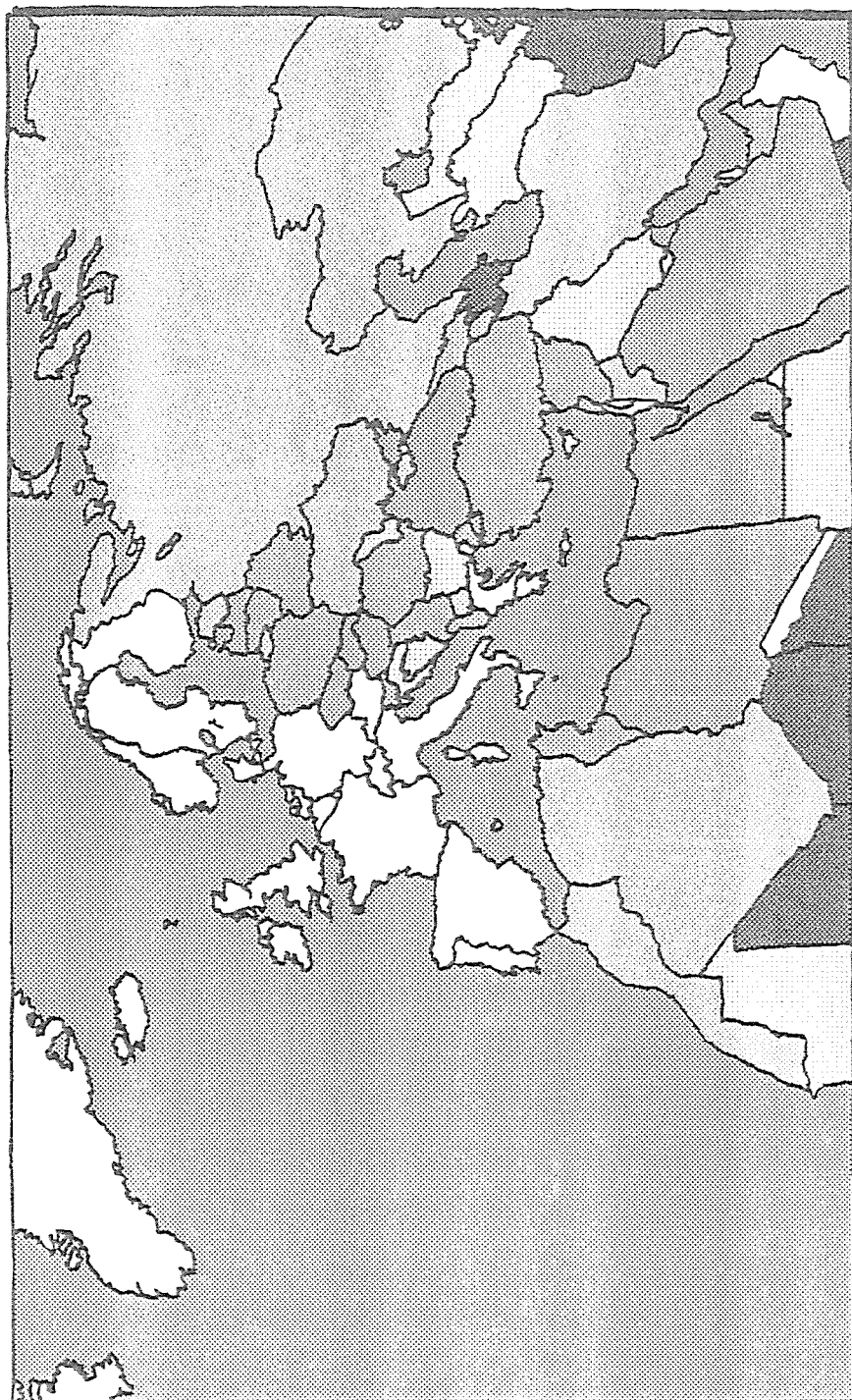


در میان افراد دچار سوء تغذیه

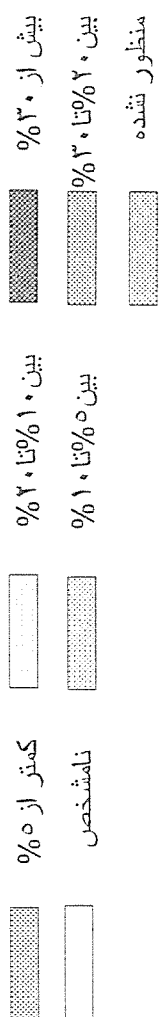


تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در اروپا (۲۰۰۰-۱۹۹۸)

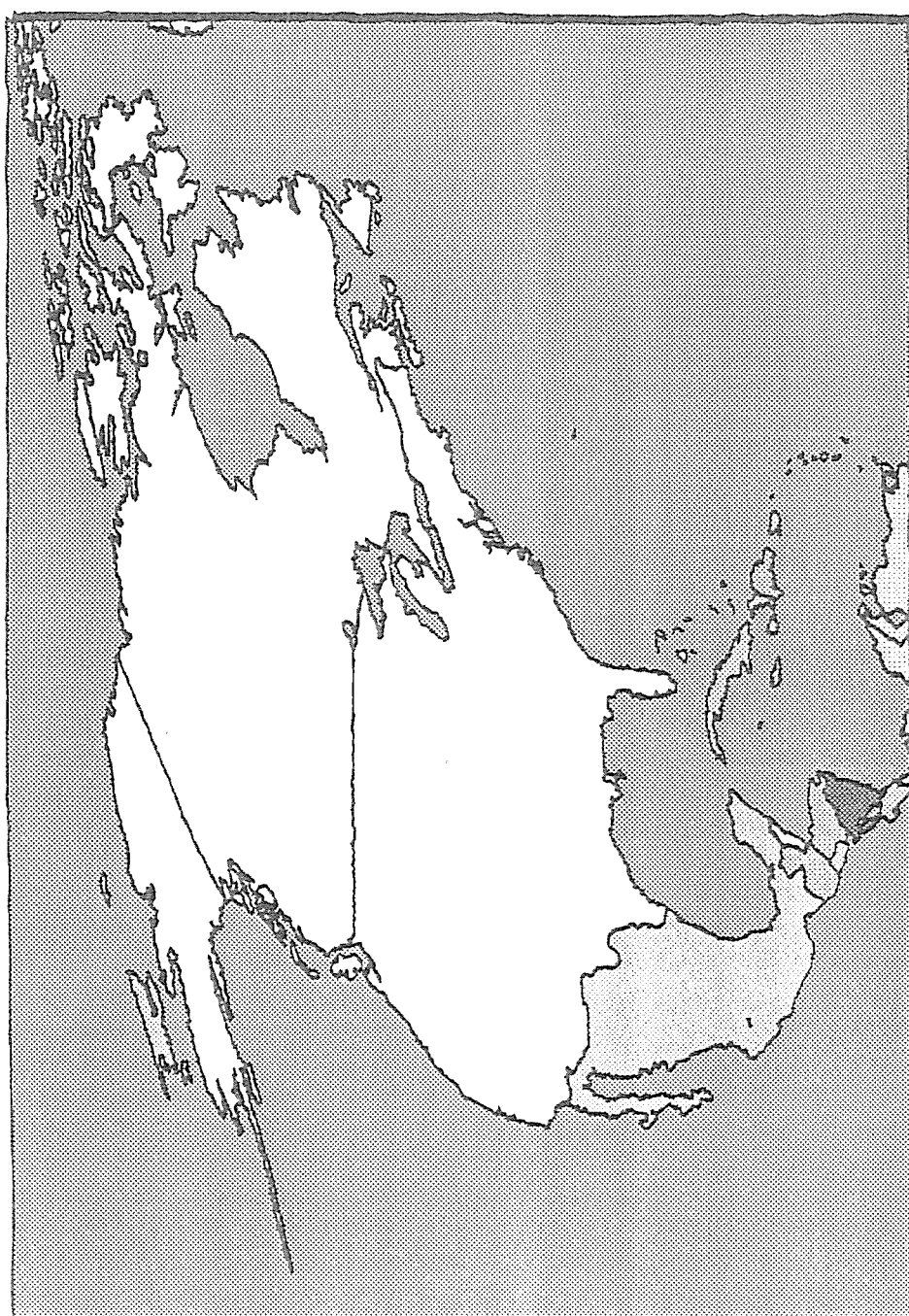


در صافان دچار سوء تغذیه



تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در آمریکای شمالی (۲۰۰۰-۱۹۹۸)



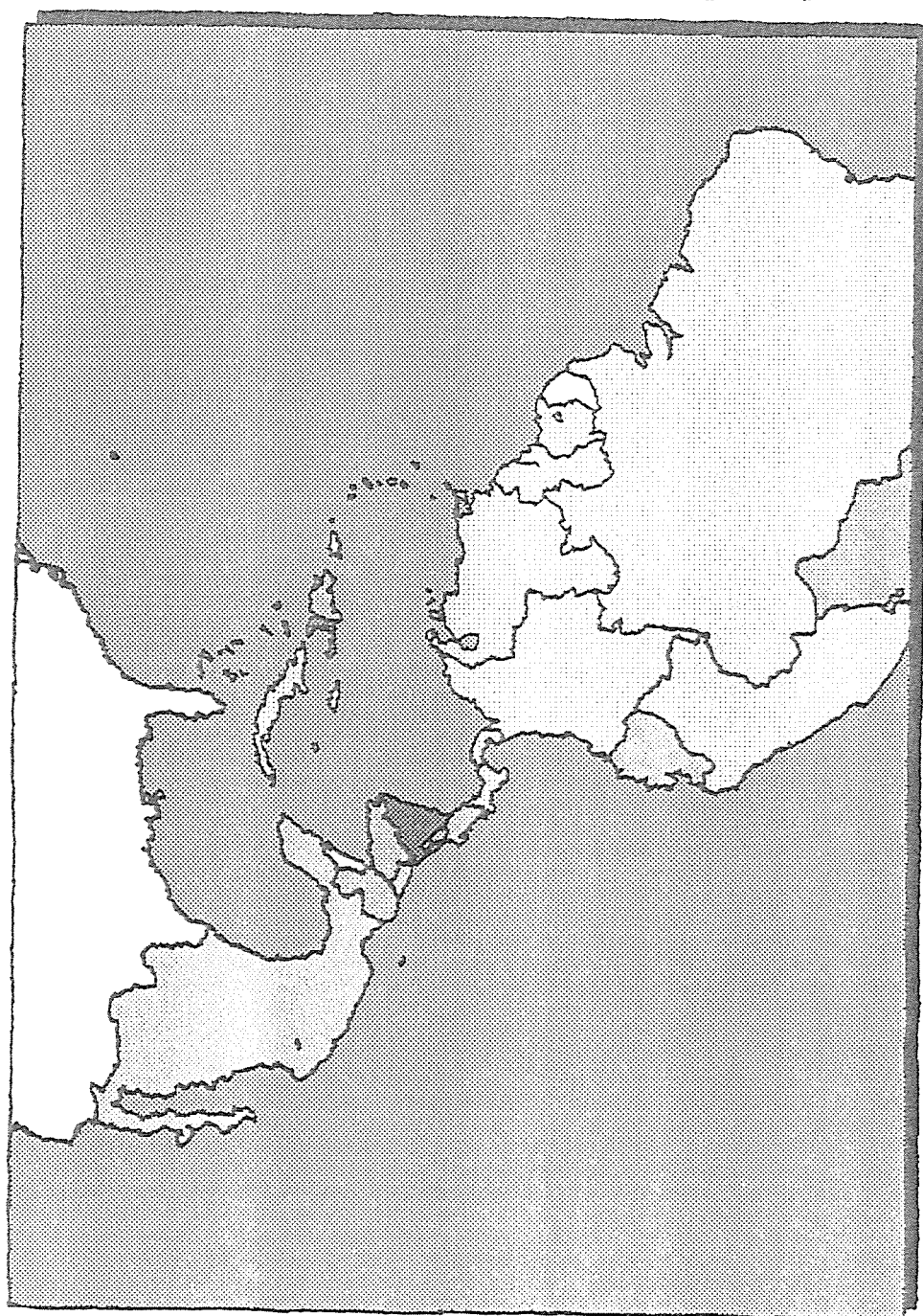
در صد افراد دچار سوء تغذیه

بیش از ۳۰٪
بین ۲۰٪ تا ۳۰٪
منظور شده

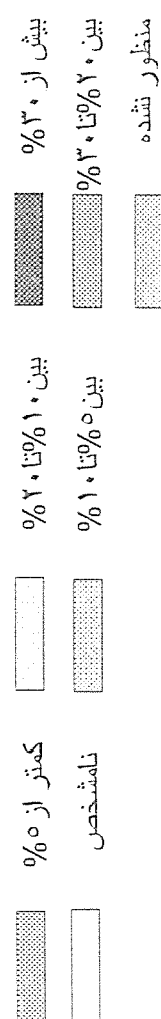
بین ۱۰٪ تا ۲۰٪
بین ۵٪ تا ۱۰٪
کمتر از ۵٪
نامشخص

تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در آمریکای مرکزی (۱۹۹۸-۲۰۰۰)

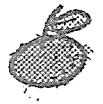


در صد افراد دچار سوء تغذیه

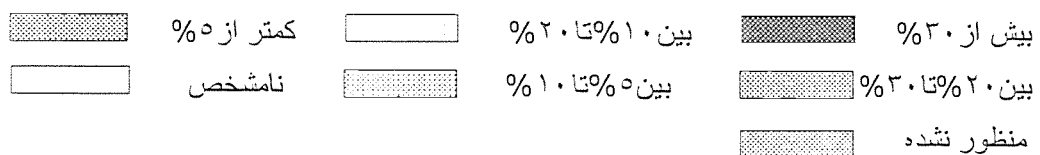


تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در آمریکای جنوبی (۲۰۰۰-۱۹۹۸)

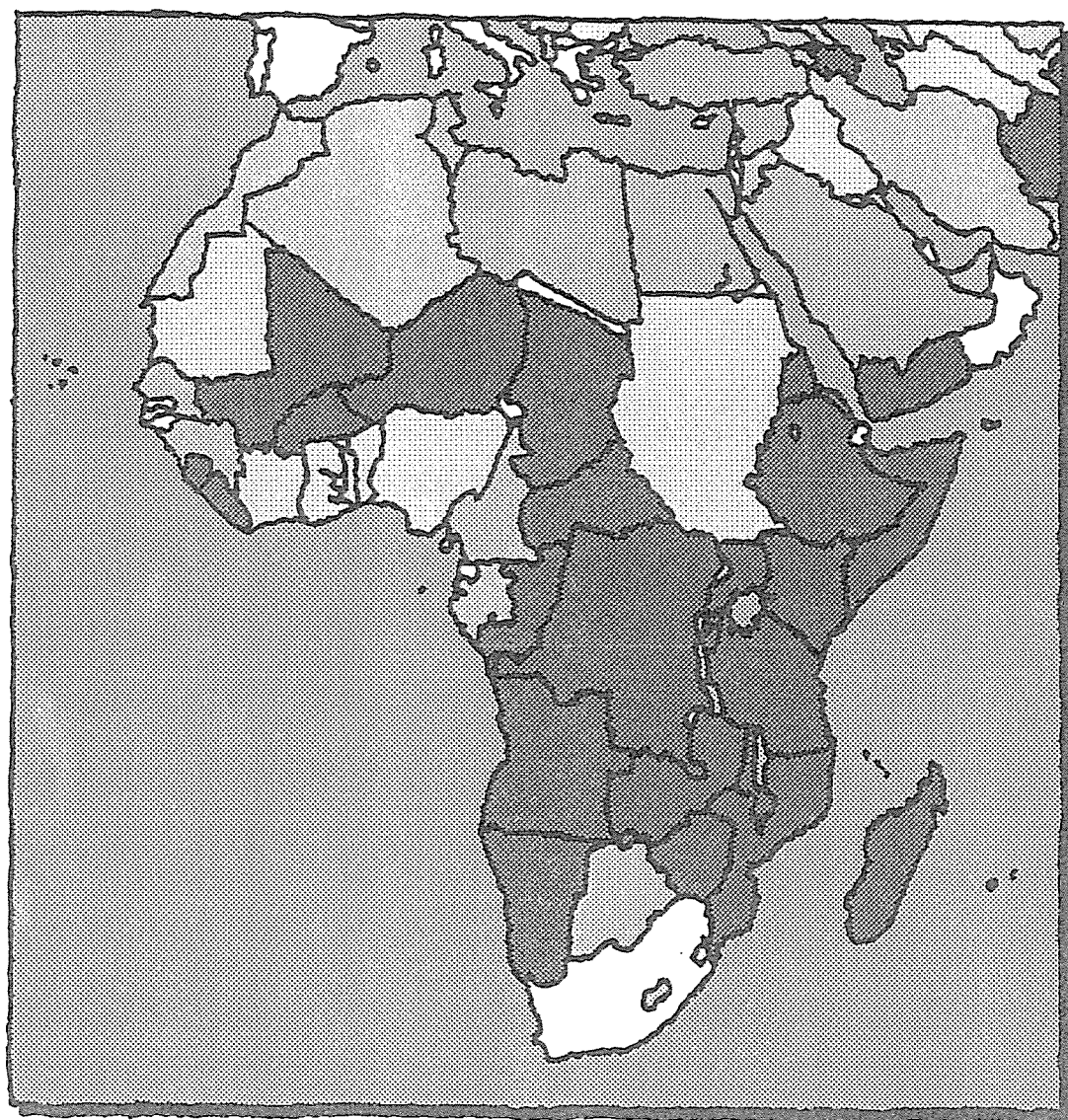


درمداشاد دچار سوء تغذیه

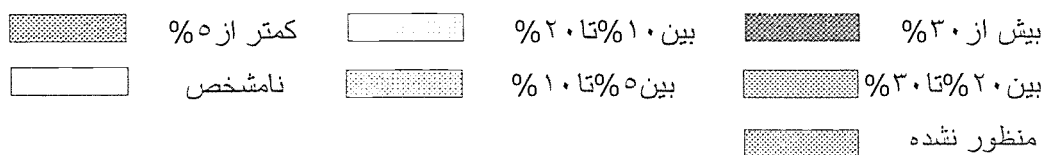


تصویر: نقشه گرسنگی جهان

افراد دچار سوء تغذیه در افریقا (۲۰۰۰-۱۹۹۸)

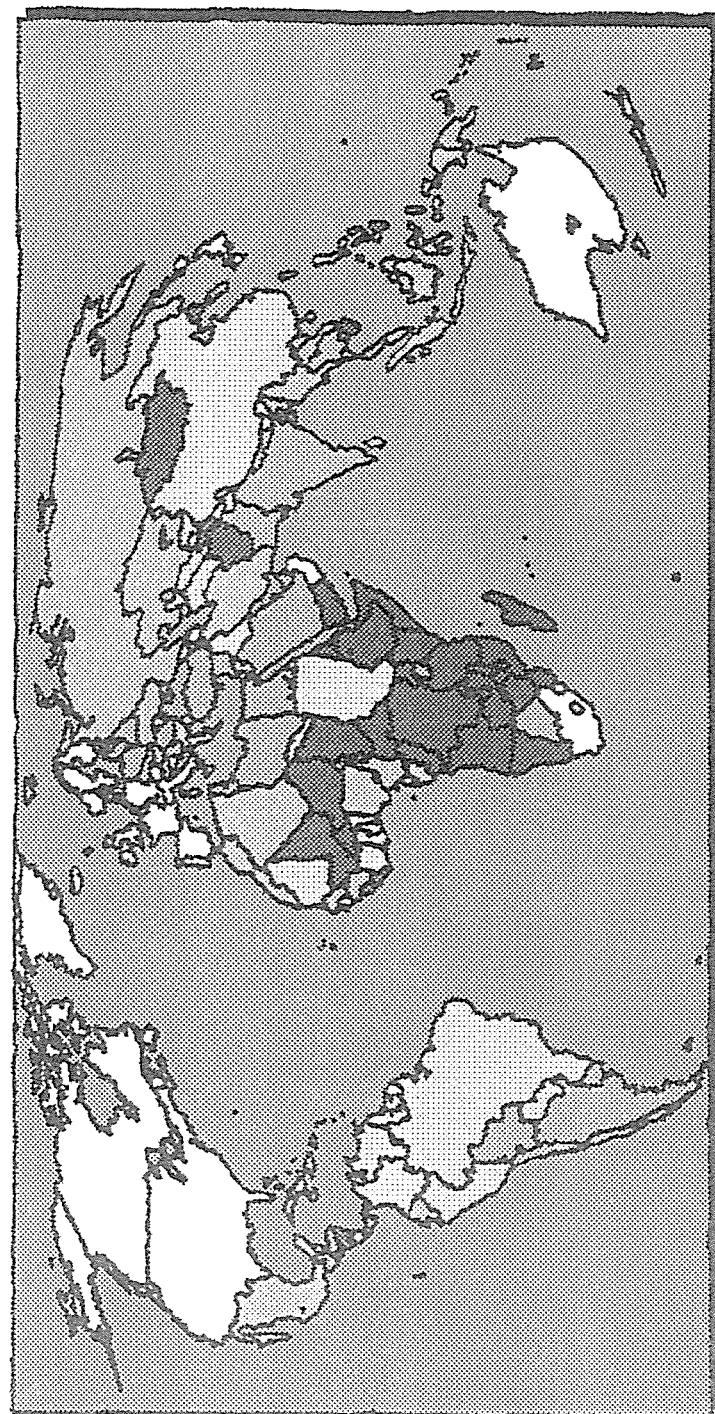


درصد افراد دچار سوء تغذیه

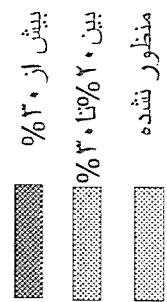


تصویر: نقشه گرسنگی جهان

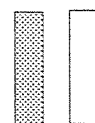
افراد دچار سوء تغذیه در جهان (۱۹۹۸-۲۰۰۰)



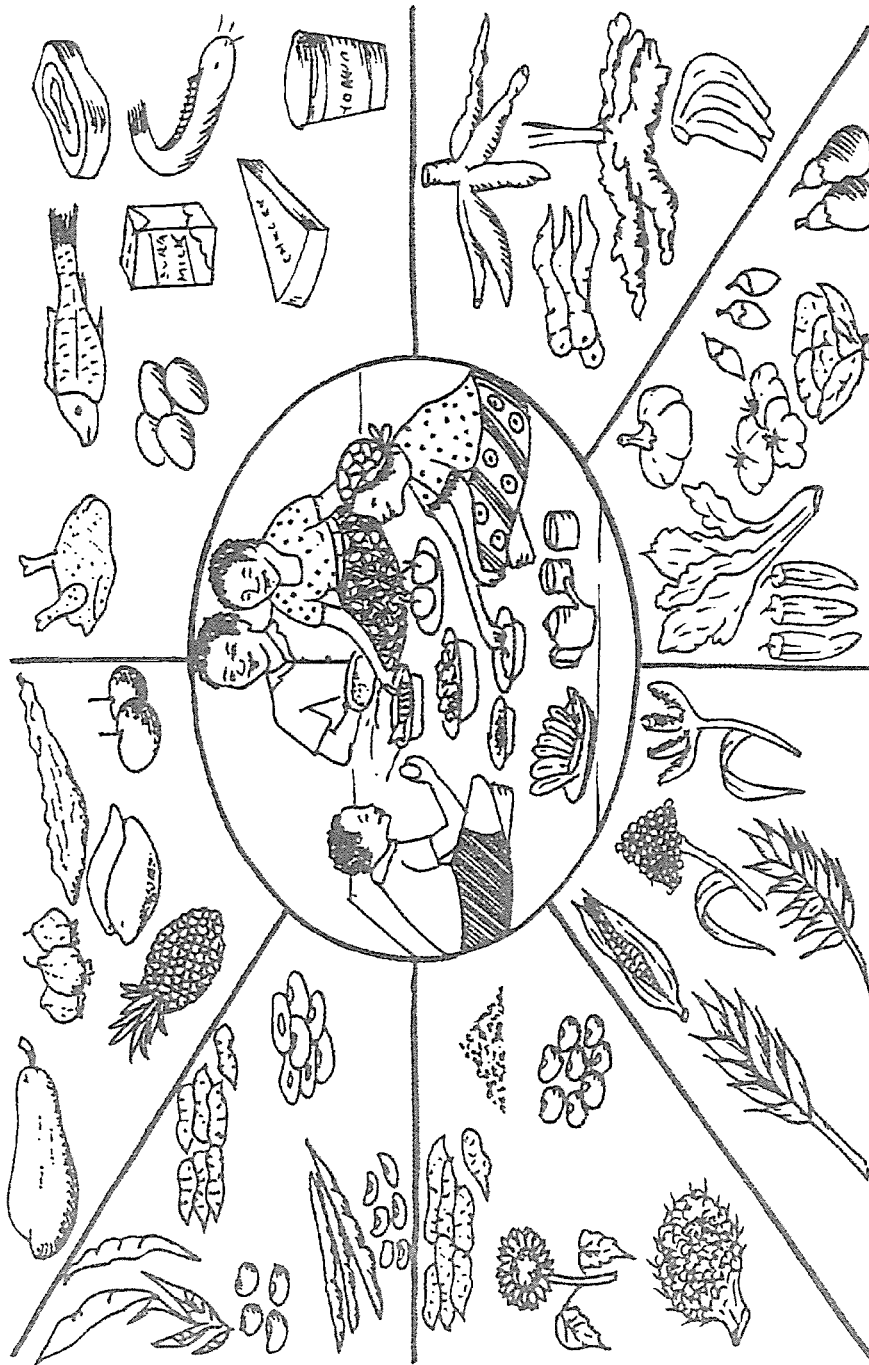
در محدوده‌های دچار سوء تغذیه



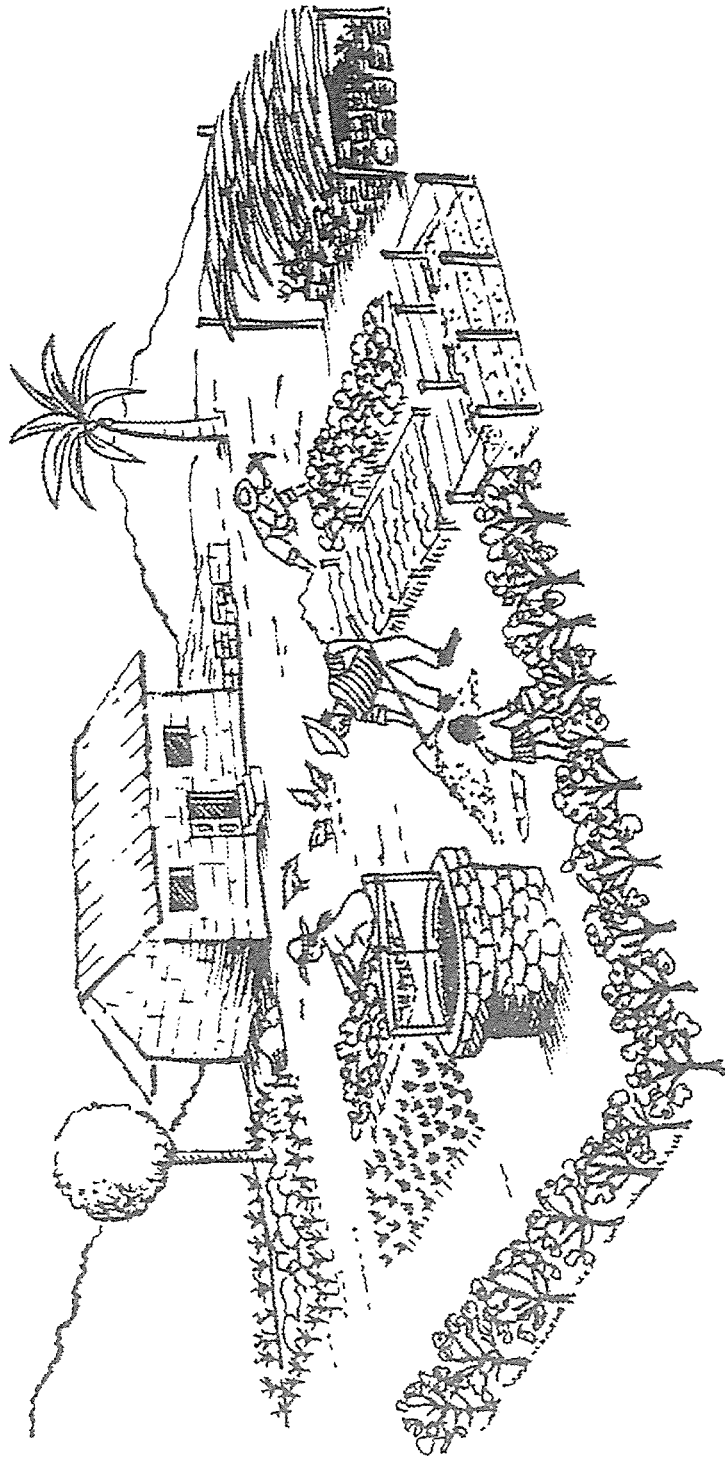
بین ۱۰٪ تا ۲۰٪
بین ۲۰٪ تا ۳۰٪
کمتر از ۱۰٪
نامشخص



تصویر: ما به غذاهای مختلف نیازمندیم



تصویر: ما همه به غذا نیازمندیم



ما با آگاهی نسبت به چند جنبه بودن مسئله امنیت غذایی لازم می‌دانیم که فعالیتهای ملی هماهنگ و اقدامات بین‌المللی موثر باید در تأیید اقدامات ملی بکار گرفته شوند و خود را نسبت به موارد زیر متعهد می‌نماییم:

• ما محیط کارای سیاسی، اجتماعی و اقتصادی را که با بهترین شرایط برای از بین بردن فقر و صلح پایدار، بر اساس مشارکت کامل و برابر زنان و مردان که مهمترین عامل برای دستیابی به امنیت غذایی برای همه است، تضمین می‌نماییم؛

• ما سیاستهایی را به اجرا می‌گذاریم که هدف آن حذف فقر و نابرابری می‌باشد و تأکید بر بهبود دسترسی اقتصادی و فیزیکی توسط همه در تمامی مواقع، به غذایی کافی و سالم و استفاده بهینه از آن داریم؛

• ما سیاستهای مشارکتی و پایدار را در امور غذا، کشاورزی، شیلات، جنگل و توسعه روستایی پیگیری می‌نماییم و فعالیتهایی را که در زمینه‌های با پتانسیل کم و یا بالا وجود دارند، پیگیری می‌کنیم که لازمه تأمین منابع غذای مناسب و کافی در سطوح خانوار ملی، منطقه‌ای و جهانی است و در ضمن مبارزه با آفات، خشکسالی، بیابانزائی را با توجه به چند جانبه بودن کشاورزی مورد تأکید قرار می‌دهیم؛

• ما کمال کوشش خود را می‌کنیم تا تجارت کشاورزی و غذا و سیاستهای کلی تجاری حامی امنیت غذایی برای همه از طریق سیستم تجاری جهانی مبتنی بر بازار بصورت عادلانه برقرار شوند

• ما کوشش خود را می‌کنیم تا آمادگی و قابلیت جلوگیری با شرایط بحرانی طبیعی و انسانی و برطرف نمودن نیازهای مقطعی و اضطراری را از طریق راههایی که بازسازی، توسعه و ظرفیت برطرف نمودن نیازهای آتی را فراهم کند، بدست آوریم؛

• ما به استفاده بهینه از منابع و استفاده از سرمایه‌گذاریهای عمومی و خصوصی برای منابع انسانی و تولیدات پایدار سیستم‌های غذا، کشاورزی، ماهیگیری و جنگلها و توسعه روستایی را در زمینه‌های با پتانسیل کم و زیاد تأکید داریم؛

• ما بر پیگیری، اجرا و پایش این برنامه کاری در تمامی سطوح با همکاری جامعه بین‌المللی تأکید می‌نماییم؛

• ما اقدامات و حمایت خود را برای اجرای برنامه کاری اجلاس جهانی غذا بسیج خواهیم نمود

رم ۱۳ نوامبر ۱۹۹۶



بحث: این بخش توجه به مشکلات اساسی در جهان مثل فقر، جنگ، تروریسم، فساد و تخریب محیط زیست را بعنوان عوامل دخیل در مبارزه با گرسنگی مدنظر دارد. به راحلهای پیشنهادی شامل افزایش تولید غذا، حمایت از منابع طبیعی و حذف فاصله زیاد بین غنیترین و فقیرترین ملتها و مردم تأکید شده است. نیاز به برابری مردان و زنان، مطرح شده است. این بخش با فاجعه مهاجرت روستا به شهر خاتمه پیدا می‌کند و توسعه مناطق روستایی را بعنوان یک اولویت مطرح می‌کند. درباره موضوعات مهم و کلی با دانش‌آموزان صحبت کنید. از آنها بخواهید تا راجع به این امر که چگونه دنیا می‌تواند با این مسائل روبرو شود، فکر کنند. بدلیل این امر که منابع همیشه محدودند، چه اولویتی باید به هر موضوع اختصاص داده شود؟ اولویتها بر اساس چه خصوصیتی انتخاب می‌شوند؟ کدامیک از همه ضروری‌تر است؟ کدامیک سادترین راحل را دارد؟ موارد مربوط به مشکلات رقابت برای تخصیص منابع بین کمکهای اهدائی برای مواقع اضطراری و کمکها برای کارهای توسعه در درازمدت چطور؟ کدامیک باید از بالاترین اولویت برخوردار باشند و چرا؟

ما تأکید بر اقدامات عاجل برای دسترسی به مسئولیت امنیت غذایی برای نسلهای فعلی و آینده داریم. دستیابی به امنیت غذایی امری پیچیده است که مسئولیت اصلی برای آن به شانه تک تک دولتهاست. آنها باید بتوانند محیطی مناسب و سازگار را همراه با سیاستهای مناسب برای حصول اطمینان از صلح علاوه بر ثبات اجتماعی، سیاسی و اقتصادی و برابر عدالت و برابری جنبی فراهم کنند. ما نگرانی جدی خود را نسبت به پایداری گرسنگی، در چنین سطوحی که تهدیدی برای جوامع ملی و از جهاتی دیگر به ثبات جامعه جهانی به شمار می‌آید، ابراز می‌کنیم. در چارچوب جهانی دولتها می‌بایست با همکاری فعال با یکدیگر و سازمانهای متعلق به مجموعه سازمان ملل، مؤسسات مالی سازمانهای بین دولتی و غیردولتی و بخشهای خصوصی و عمومی برنامه‌هایی را در جهت دستیابی به امنیت غذایی برای همه تدوین کنند.

از غذا نباید بعنوان ابزاری برای اعمال فشارهای سیاسی و اقتصادی استفاده کرد. ما بر همکاریهای بین‌المللی و اتحاد و همینطور نیاز به دوری از هرگونه اقدام یک طرفه برخلاف قوانین بین‌المللی و منشور ملل متحد که امنیت غذایی را به مخاطره می‌اندازند، تأکید می‌کنیم.

ما نسبت به تدوین سیاستهای تشویق سرمایه‌گذاری در توسعه نیروی انسانی، تحقیقات و زیربنای برای دستیابی به امنیت غذایی آگاهی داریم. ما باید بر تشویق اشتغال و درآمدزایی و دستیابی برابر به منابع تولید و مالی را تأکید کنیم. ما توافق داریم که تجارت بعنوان عامل کلیدی برای دستیابی به امنیت غذایی به شمار می‌آید. ما توافق می‌کنیم که تجارت غذا و سیاستهای کلی تجارت را که مبنی بر تشویق تولیدکننده و مصرف‌کننده برای استفاده از منابع موجود بصورتی پایدار و اقتصادی قرار دهیم. ما به اهمیت امنیت غذایی برای کشاورزی پایدار، شیلات، جنگل و توسعه روستایی در زمینه‌های با پتانسیل کم و زیاد آگاه هستیم. ما نقش اساسی کشاورزی ماهیگیران، جنگل‌داران، افراد بومی و جوامع آنها را و تمامی افراد دیگری را که در بخش غذا دخیل هستند و همینطور سازمانهای آنها که از طریق تحقیقات و ترویج مؤثر حمایت می‌شوند را در دستیابی به امنیت غذایی مؤثر می‌دانیم. سیاستهای توسعه پایدار ما بر تشویق مشارکت کامل و قدرت مردم، بخصوص زنان، بر توزیع عادلانه درآمد، دسترسی به مراکز بهداشتی و آموزشی و موقعیت برای جوانان تأکید دارند. توجه خاص می‌بایست به آنهایی شود که قادر به تولید یا خرید غذایی کافی برای رژیمی مناسب نیستند و شامل افرادی می‌شود که تحت تأثیر جنگ، ناهنجاریهای جوامع، بلایای طبیعی و یا تغییرات اقلیمی قرار گرفته‌اند. ما نسبت به نیاز فوری برای اقدامات برای مبارزه با آفات، خشکسالی و تخریب منابع طبیعی مثل بیابانزائی، ماهیگیری بیش از حد و فرسایش تنوع زیستی آگاهی داریم. ما با جدیت متعهد می‌شویم که اقداماتی را در بسیج و اختصاص بهینه منابع و استفاده آن و همینطور منابع فنی و مالی از تمامی منابع شامل بدهی‌های خارجی برای کمک به کشورها در حال توسعه نماییم تا اقدامات ملی را برای اجرای سیاستهای پایدار امنیت غذایی به اجرا بگذاریم.



برگه اطلاعاتی: بیانیه رم در رابطه با امنیت غذایی در جهان

ما، سران کشورها و دولتها و یا نمایندگانمان که در اجلاس جهانی غذا به دعوت سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد گرد هم آمده‌ایم تأکید بر حق همگان برای دسترسی به غذای سالم و مغذی، مطابق با حق غذای کافی و حق اساسی هرکس برای عاری بودن از گرسنگی داریم. بحث: آیا قبول دارید که همه حق دسترسی به غذای سالم و مغذی دارند و نباید گرسنه باشند؟ چرا آری و چرا خیر؟ داشتن حق یعنی چه؟ چگونه می‌توانیم این جمله را تحقق دهیم؟ ما اراده سیاسی خود را همراه با تعهد مشترک و ملی خود را برای دستیابی به امنیت غذایی برای همه و تداوم اقدامات برای از بین بردن گرسنگی در تمامی کشورها، با هدف آبی کاهش تعداد افراد دچار سوءتغذیه به نصف سطوح فعلی تا سال ۲۰۱۵ پیچ می‌نماییم.

بحث: درحالی‌که پیشرفتهایی حاصل شده است. اکنون به نظر می‌رسد که به این هدف نخواهیم رسید. بر اساس مطالعاتی که در این درس راجع به گرسنگی انجام داده‌ایم، آیا فکر می‌کنید که تعداد افراد دچار سوءتغذیه در دنیا را می‌توان به نصف رقع فعلی کاهش داد؟ آیا فکر می‌کنید به این هدف می‌رسیم؟ برای دستیابی به هدف چه کاری لازم است انجام دهیم؟ ما قبول نمی‌کنیم که بیش از ۸۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان، بخصوص در کشورهای در حال توسعه از غذای کافی برای نیازهای تغذیه‌ای خود بهره‌مند نیستند. این شرایط غیرقابل قبول است. منابع غذایی افزایش چشمگیری داشته‌اند، ولیکن محدودیتها برای دستیابی به غذا و پایداری و عدم کفایت درآمدهای ملی خانوار برای خرید غذا، بی‌ثباتی عرضه و تقاضا، علاوه بر بلایای طبیعی و انسانی، باعث جلوگیری از برطرف شدن نیازهای غذایی می‌شوند. مشکلات گرسنگی و عدم امنیت غذایی ابعاد جهانی دارند و به احتمال زیاد پایدار خواهد بود و حتی در بعضی از مناطق افزایش قابل توجهی داشته‌اند، در صورتیکه اقدامات عاجل مؤثر و متمرکز صورت نگیرد، با توجه به رشد مورد انتظار جمعیت دنیا و فشارهایی که بر منابع طبیعی می‌آید مشکلات ادامه خواهند داشت.

بحث: جمله بالا به سه دلیل اصلی عدم امنیت غذایی اشاره می‌کند. آنها کدام هستند؟ (۱- محدودیت در دسترسی به غذا و پایداری عدم کفایت درآمدهای ملی و خانوار برای خرید غذا ۲- بی‌ثباتی عرضه و تقاضا، بلایای طبیعی و ۳- بلاهای انسانی). هرکدام از این موارد را مورد بحث قرار دهید و راجع به دلایل و راحلها صحبت کنید. دولتها و افراد برای بهبود شرایط چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ ما تأکید مجدد داریم که محیط صلح‌آمیز، با ثبات و فعال از نقطه نظر سیاسی، اجتماعی و اقتصاد پایه و اساس لازم برای کشورهاست تا بتوانند ارجحیت کافی را به مسئله امنیت غذایی و فقرزدایی را قائل شوند. دموکراسی، تشویق و حفاظت از تمامی حقوق انسانی و آزادیهای اساسی شامل حق توسعه و مشارکت کامل و برابر مردان و زنان لازمه دستیابی به امنیت غذایی برای همگان است. بحث: این بخش شامل تغییرات مربوط به عدالت اجتماعی برای تمامی افراد، دموکراسی، حمایت از حقوق بشر و حقوق برابر زنان و مردان می‌شود. در مورد رابطه این موضوعات و اثرات آن بر امنیت غذایی در منطقه خود صحبت کنید و همینطور چگونگی انجام تغییرات اجتماعی و فرهنگی در سطوح محلی و در سراسر جهان.

فقر یکی از دلایل اصلی ناامنی غذایی و پیشرفت در امر فقرزدایی در بهبود دسترسی به غذا حائز اهمیت است. مناقشات، تروریسم، فساد و تخریب محیط زیست نیز هریک به نوعی در ناامنی غذایی سهیم هستند. افزایش تولید غذا، شامل اقلام سیاسی باید در نظر گرفته شود. این امر باید در چارچوب مدیریت پایدار منابع طبیعی، حذف روشهای ناپایدار مصرف و تولید، بخصوص در کشورهای صنعتی و ثبات هرچه زودتر جمعیت دنیا صورت گیرد. ما مشارکت اساسی زنان را در امر امنیت غذایی تأیید می‌کنیم بخصوص در مناطق روستایی که باید بعنوان یکی اولویت برای توسعه ثبات اجتماعی و معکوس کردن روند بالای مهاجرت از جوامع روستایی که بسیاری از کشورها با آن مواجه هستند، در نظر گرفته شود.



برگه اطلاعاتی: ویتامین‌ها و مواد معدنی

به ویتامین‌ها و مواد معدنی ریزمغذی‌ها می‌گویند. نیاز به آنها به مقادیری بسیار کمتر از مقدار پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌هاست ولیکن لازمه تغذیه درست است. آنها به کارکرد درست بدن و سلامتی انسان کمک می‌کنند. بعضی از مواد معدنی اجزاء بافت‌های بدن هستند بعنوان مثال کلسیم و فلوراید را در استخوان‌ها و دندان‌ها و آهن را در خون می‌توان یافت.

• آهن یکی از اجزاء اصلی گلبول‌های قرمز خون است و برای کارکرد صحیح تمامی سلول‌های بدن لازم است. کمبود آهن موجب بروز آنمیاست که گسترده‌ترین مشکل تغذیه‌ای در جهان است. آنمیای می‌تواند در کودکان و زنان در سنین باروری، بخصوص در طول بارداری بسیار جدی باشد و همینطور مردان و زنان مسن را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. این کمبود باعث ضعف (کارآیی پایین)، مشکلات یادگیری، رشد کم، افزایش شانس، بیماری مرگ و میر مادران بخصوص در زمان زایمان می‌شود. بهترین منابع برای آهن شامل گوشت، ماهی، مرغ، جگر و دیگر گوشت‌های داخل بدن حیوانات است. آهن را همچنین می‌توان در سبزیجات برگ‌دار سبزرنگ و خشک‌بار پیدا کرد، ولیکن جذب این آهن بخوبی آهن از منشاء حیوانی صورت نمی‌گیرد. افزایش مصرف ویتامین C همراه با منابع گیاهی آهن در جذب و استفاده بهتر بدن از آهن منشاء گیاهی مؤثر است.

• ویتامین A برای ساخت و نگهداری از بافت‌های سالم در تمامی بدن بخصوص چشم‌ها، پوست، استخوان و بافت‌های دستگاه‌های تنفسی و هاضمه لازم است. همچنین برای عملکرد مؤثر سیستم ایمنی بدن حائز اهمیت است. کمبود ویتامین A باعث کاهش دید شب (کوری شبانه)، ضایعات جدی در چشم در موارد حاد کوری دائمی شود. این اتفاق بیشتر در کودکان دچار سوءتغذیه بخصوص آنهایی که به سرخک و دیگر بیماری‌های عفونی شده‌اند رخ می‌دهد. کمبود ویتامین A همچنین شانس ابتلاء به بیماری و مرگ بر اثر عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. ویتامین A بصورت طبیعی را می‌توان در غذاهای با منشاء حیوانی، بخصوص شیر، سینه، جگر، تخم‌مرغ و بسیاری از لبنیات پیدا کرد. همچنین بسیاری از میوه‌های تیره رنگ سبزیجات که حاوی رنگدانه‌ای به نام کاروتن هستند که بدن می‌تواند آن را به ویتامین A تبدیل کند. غذاهای غنی از ویتامین A شامل هویج، سیب‌زمینی زرد تیره رنگ و نارنجی، مانگو و پاپایا می‌شوند. • تایمین، ریوفلاوین، نیاسین، ویتامین B6، فولیت، اسید پانتوتیک، ویتامین B12 بیوتین متعلق به گروهی هستند که به ترکیب با ویتامین B شناخته می‌شوند. ویتامین‌های B برای تبدیل کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین به انرژی و استفاده از آنها برای ساخت و ترمیم بافت‌های بدن لازم می‌باشند. کمبود این ویتامین‌ها منجر به اثرات جدی مثل ضعف ماهیچه‌ای، فلجی، گیجی، ناراحتی‌های سیستم عصبی، مشکلات سوءهاضمه، پوست ترک خوردن، کم خونی جدی و نارسایی‌های قلبی می‌شود.

• فولیت (اسید فولیک، فولاسین) لازمه ساخت سلول‌های سالم خون است و کمبود آن دلیل رایج آنمیای در بین زنان و کودکان جوان است. کمبود فولیت می‌تواند در زمان باروری منجر به نارسایی‌هایی در نوزاد شود. مصرف کافی روزانه ویتامین‌های گروه B مهم است؛ غذاهای غنی از نظر ویتامین‌های B شامل سبزیجات تیره رنگ، لوبیابها، نخودها، غلات، گوشت، ماهی و تخم‌مرغ می‌شوند.

• ویتامین C برای جذب آهن مصرف شده، ساخت کولاجن (بافت‌های اتصالی) که سلول‌های بدن را بهم متصل می‌کند و همینطور بعنوان آنتی‌اکسیدان لازم می‌باشد. کمبود لاهمدار ویتامین C منجر به بیماری می‌شود که در آن لثه‌ها خونین و دردمند هستند و مفاصل متورم می‌شوند و می‌تواند منجر به مرگ شود. اکثر میوه‌ها، بخصوص مرکبات و گواوا و بسیاری از سبزیجات شامل سیب‌زمینی، منابع خوب ویتامین C هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه برای کودکان و بزرگسالان حائز اهمیت است.

• ویتامین D برای استفاده کلسیم در بدن حائز اهمیت است. ویتامین D را می‌توان در روغن‌های ماهی، تخم‌مرغ و شیر پیدا کرد و همینطور در بدن زمانیکه تحت اشعه نور خورشید قرار می‌گیرد، تولید می‌شود. کمبود ویتامین D منجر به شکنندگی استخوان‌ها بر اثر نرمی و بد فرم شدن آنها در کودکان می‌شود.

• کلسیم و فسفر در نگهداری بدن و داشتن استخوان‌ها و دندان‌های سالم اهمیت دارند. شیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم و فسفر به شمار می‌آیند.

• بد برای رشد و نمو مناسب حائز اهمیت است. کمبود ید در رژیم غذایی باعث گواتر (تورم غده تیروئید) و کندذهنی می‌شود. ید را می‌توان در غذاهای دریایی و غذاهایی که در خاک غنی از ید رشد کرده‌اند پیدا کرد در مکان‌هایی که خاک دارای کمبود ید است، اقداماتی را می‌توان برای افزودن ید به رژیم غذایی انجام دهد از طریق مصرف نمک یددار.

برگه های اطلاعاتی به ما میدهد: افراد آسیب پذیر چه کسانی هستند



قربانیان مناقشات

- افرادی که جابجا شده اند
- پناهندگان
- بازگشتگان بدون زمین
- معلولان بر اثر مین
- ناتوانان آسیب دیده از جنگ
- یتیمان و بیوهای جنگی

افراد متعلق به گروه های اجتماعی در مخاطره

- افراد بومی
- اقلیت های مذهبی
- خانوار های بی سواد
- کارگران مهاجر و خانواده هایشان
- مهاجران گله دار مسئول احشام دیگران
- کارگران مهاجر بدنبال اشتغال فصلی
- تعدادی از یا همگی افراد خانوار با درآمد کم با سیستم های زندگی آسیب پذیر
- کشاورزان خرد کم درآمد
- زنان سرپرست خانوار های کشاورزی
- کشاورزان بدون زمین
- کارگران کشاورزی
- ماهیگیران
- عشایر
- صاحبان گله های ثابت، تولیدکنندگان خرد دام
- ساکنان جنگلها
- کشاورزان خرد اطراف شهرها
- کارگران روزمزد و قراردادی
- جمعیت حاشیه مناطق شهری
- کسانی که مدرسه را ترک کرده اند
- افراد بیکار
- راننده های تاکسی و موتور
- مهاجران تازه به شهر رسیده
- افرادی که در اطراف شهرها زندگی می کنند
- کارگران ساختمانی، کارگران متفرقه
- کارگران غیرقانونی
- افراد بی خانمان
- یتیمان
- بچه های خیابانی، افراد تنها با درآمد ثابت بدون حمایت (سالمندان، بازنشستگان، بیوهای، مطلقه، افراد ناتوان، افراد معلول)
- گدایان
- افراد وابسته که به تنهایی زندگی می کنند و یا خانوار های کم درآمد با تعداد بالای افراد
- افراد مسن
- زنان در سنین باروری، مخصوصاً زنان باردار و شیرده
- کودکان زیر پنج سال، بخصوص نوزادان
- افراد معلول و مریض

برگه اطلاعاتی: غذا به ما می‌دهد...



غذا انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای حفظ سلامتی و زندگی، رشد و نمو، حرکت، کار، بازی، فکر کردن و آموختن تأمین می‌کند.

بدن نیازمند انواع مختلف مواد مغذی، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربیها، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد و منبع تمامی آنها غذایی است که مصرف می‌کنیم.

● پروتئین‌ها برای ساخت و ساز و نگهداری ماهیچه‌ها، خون، پوست، استخوان و دیگر بافتها و اندام بدن هستند.

● کربوهیدرات‌ها و چربیها تأمین‌کننده اصلی انرژی هستند، هرچند مقداری از چربیها بعنوان اجزای ساخت و ساز می‌باشند و به بدن کمک می‌کنند یا بعضی از ویتامینها را استفاده کند.

● ویتامین‌ها و مواد معدنی به مقادیری کمتر از پروتئین‌ها، چربی و کربوهیدراتها مورد نیاز هستند ولیکن لازمه تغذیه صحیح هستند. آنها به بدن کمک می‌کنند تا با کارکرد صحیح سلامتی را به دنبال داشته باشد. بعضی از مواد معدنی اجزای تشکیل‌دهنده بافتهای بدن هستند مثل کلسیم و فلوراید که در استخوانها و دندانها و آهن که در خون وجود دارد.

● فیبر (مواد الیافی) و آب تمیز نیز برای یک رژیم سالم لازم می‌باشند.

● تمام مواد غذایی حاوی مواد مغذی هستند ولیکن مواد غذایی مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از مواد مغذی متنوع هستند.

● غذاهای غنی از نظر پروتئین شامل انواع گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، نخود، سویا، مغزها، شیر، ماست، پنیر و تخم‌مرغ می‌شوند.

● غذاهای غنی از نظر کربوهیدراتها شامل برنج، ذرت، گندم و دیگر غلات، انواع مختلف سیب‌زمینی و ریشه‌های نشاسته‌دار و قندها می‌باشند.

● غذاهای غنی از نظر چربی شامل روغنها، بعضی از گوشتها و فرآورده‌های گوشتی، چربی، کره، بعضی فرآورده‌های لبنی، مارگارین، بعضی از ماهی‌ها، دانه‌های مغزدار و سویا می‌شوند.

● غذاهای غنی از نظر ویتامین A شامل سبزیجات تیره، هویج، سیب‌زمینی شیرین تیره رنگ، کدو، مانگو، پاپایا، تخم‌مرغ و جگر می‌شوند.

● غذاهای غنی از نظر ویتامین B شامل سبزیجات تیره، لوبیاها، نخودها، غلات، گوشت، ماهی و تخم‌مرغ می‌شوند.

● غذاهای غنی از نظر ویتامین C شامل میوه‌ها و بیشتر سبزیجات و سیب‌زمینی می‌شود.

● غذاهای غنی از نظر آهن شامل گوشت، ماهی، لوبیاها، نخودها، سبزیجات برگ‌دار سبز تیره و خشکبار.

ادوات آموزشی



۷۶ پرگه‌های اطلاعاتی

غذا به ما می‌دهد...

آسیب‌پذیران چه کسانی هستند؟
ویتامین‌ها و مواد معدنی
بیانیه رم در مورد امنیت غذایی در جهان

۸۲ تصاویر

ما همه به غذا نیاز داریم
ما به غذاهای مختلف زیادی نیازمندیم
نقشه گرسنگی در جهان
مراحل سیستم غذا

۹۲ داستان

داستان گوجه‌فرنگیهای میگل

۹۶ جدول

جدول سیستم غذا

۹۷ پروژه موارد مطالعاتی

۹۹ مطالعات موردی کشورها

۱۰۳ اعلامیه‌ها

تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی
در مورد روز جهانی غذا

- کمک برای سالم نگهداشتن غذا برای مصرف
- غذا را تمیز نگه دارید
- مکان تهیه غذا و لازم را تمیز نگه دارید
- غذا را در محل خشک و به دور از حشرات و حیوانات نگه دارید
- به افراد کمک کنید تا نیازهای غذایی خود را برطرف کنند
- از نیازهای خود برای مواد غذایی و مواد مغذی مطلع باشید
- از نیازهای افراد مختلف (مراحل مختلف زندگی) مطلع باشید
- بهترین غذاهای مغذی موجود را شناسایی کنید
- برای همکاری در موارد مربوط به گرسنگی داوطلب شوید
- بعنوان داوطلب در مراکز غذا و یا بانکهای غذایی فعالیت کنید
- برای توزیع غذای مازاد در ایجاد مراکز غذا و یا بانکهای غذایی پیشقدم شوید
- با صنایع غذایی برای توزیع غذای اضافه همکاری کنید
- از تولیدکنندگان دعوت کنید تا در راحلهای کاهش گرسنگی در جامعه محلی مشارکت کنند

• در مورد غذاها، تغذیه و گرسنگی یاد بگیرید و اطلاعات و ایده‌های خود را با دیگران در میان بگذارید

- در مورد سیستم غذایی در منطقه خود یاد بگیرید
- افرادی را که در جامعه محلی برای کاهش گرسنگی فعالیت می‌کنند شناسایی کنید و با آنها تبادل نظر کنید
- افرادی را که در جامعه محلی راجع به سلامتی و کشاورزی مطلع هستند شناسایی کنید و با آنها تبادل نظر کنید
- اطلاعات را با خانواده و همسایگان خود در میان بگذارید
- پروژه‌های مدرسه و گزارشهای خود را در فعالیتهای جامعه محلی مطرح کنید
- اطلاعات خود را شخصیت‌های ملی و محلی مطرح کنید
- از شخصیت‌های محلی و خدمات‌دهندگان (پزشکان/پرستاران/کارمندان بیمارستانها و کتابخانه‌ها) بخواهید تا در پروژه‌های مدرسه شما در مورد موضوعات گرسنگی و سوءتغذیه مشارکت کنند.

خلاصه

در سه درس این بخش که برای اولین بار در سالروز جهانی غذا، ۱۶ اکتبر ۲۰۰۰ طراحی شد، ما بر مشکلات گرسنگی در دنیا متمرکز شدیم. هدف روز جهانی غذا خاتمه هرچه زودتر گرسنگی در هزاره جدید است. میلیونها نفر از ما امروز غذای کافی برای مصرف روزانه در اختیار نداریم. ما باید همگی سعی کنیم علت این مسئله را درک کنیم. افراد جوان دارای انرژی و ابتکار لازم برای مبارزه با مشکلات بزرگ مثل گرسنگی هستند. زمانی که ما بتوانیم در مورد تصویری از دنیای عاری از گرسنگی صحبت کنیم، اطمینان داشتن از اینکه می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم، مطلع بودن از اقداماتی که می‌توانیم انجام دهیم، می‌توانیم چالش بزرگ تغذیه تمامی مردم دنیا را حل کنیم و جوانان ما، که مشکل گرسنگی در دنیا را به ارث برده‌اند، کلید پیدا کردن راحلهای خواهند بود.

پایان سطح متوسطه

 با مقامات محلی مدنی تماس بگیرید و از آنها دعوت کنید تا با حضور در کلاس راجع به اقدامات محلی برای جلوگیری از گرسنگی و سوءتغذیه صحبت کنند. از دانش‌آموزان بخواهید با تعدادی از مقامات راجع به پروژه‌های محلی مربوط به گرسنگی و اقدامات مصاحبه کنند. هر دانش‌آموز و یا گروهی از دانش‌آموزان می‌تواند گزارش خلاصه کوتاهی را تهیه و به کلاس ارائه دهد.

 اطلاعاتی (یا از دانش‌آموزان بخواهید) را راجع به اقداماتی که در منطقه برای تضمین منابع غذایی مستمر انجام می‌گیرد، توضیح دهند. از مقامات که در آموزش و مسائل مربوط به غذا فعالیت می‌کنند دعوت کنید تا نحوه مراقبت از امنیت غذایی در منطقه خود را توضیح دهند. سعی کنید نسبت به مقدار غذایی که در منطقه شما برای مواقع اضطراری نگهداری می‌شود آگاهی پیدا کنید. آیا مردم می‌دانند در موارد اضطراری کمبود غذا چه کار کنند؟ با استفاده از اطلاعات در مورد مشکلات محلی گرسنگی درس اول از دانش‌آموزان بخواهید نظرات خود را در مورد بهبود مشکلات گرسنگی در سطح محلی به کلاس توضیح دهند.

 راجع به اهمیت آموزش در مبارزه با گرسنگی توضیح دهید. گرسنگی زیادی مربوط به فقر ناشی از فقر آموزشی است. دانش‌آموزان را باید نسبت به باقی ماندن در مدرسه تشویق کنید و از آنها بخواهیم تا جاییکه می‌توانند در مورد کشاورزی و تغذیه علاوه بر مهارت‌های پایه فراگیرند. در مورد فوائد شغل در خدمات اجتماعی و مبارزه با گرسنگی و چگونه دانش‌آموزان می‌توانند در این زمینه فعالیت کنند صحبت کنید. از مقامات محلی بهداشت و مروجین به کلاس دعوت کنید تا راجع به نیاز به افراد در مشاغل مربوط به مبارزه با گرسنگی صحبت کنند.

 از دانش‌آموزان بخواهید تا راجع به ایده‌هایشان در مورد اقداماتی را که خود و یا دیگران در جامعه محلی و در دنیا برای کمک به حل مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه می‌توانند انجام دهند صحبت کنند. فهرستی از این اقدامات تهیه کنید و افرادی را که می‌توانند کارها را انجام دهند شناسایی کنید. فهرستی از اقداماتی که در حال حاضر در اطراف دنیا در حال اجرا هستند، در زیر آمده است. یک یا دو مثال را از لیست تهیه شده توسط دانش‌آموزان یا از لیست ارائه شده در این کتاب انتخاب کنید و نحوه اجرای این اقدامات را مورد بحث قرار داده و در مورد چگونگی مؤثر بودن این اقدامات در کاهش گرسنگی در سطوح محلی و یا در دنیا صحبت کنید.

نمونه‌هایی از اقدامات:

- کمک به بهبود منابع غذایی با افزایش مقدار آن و ایجاد تنوع در مواد غذایی موجود:
- کاشت در باغهای کوچک در منزل، محله و یا مدرسه - یادگیری پرورش طیور، حیوانات کوچک و ماهی برای مصرف و یا فروش
- کشت مجدد مواد غذایی محلی فراموش شده
- تولید بهترین محصولات برای فروش و مصرف
- منطبق کردن محصول با شرایط خاک و آب
- استفاده از بهترین ابزار موجود در منطقه برای کشاورزی
- شناسایی بهترین توارن بین فروش و مصرف منزل برای محصولات
- مشارکت در فعالیتهای تعاونی برای تولید و فروش مواد غذایی
- حمایت از کشاورزان محلی، خرید محصولات محلی
- ایجاد مراکز یا بانکهای غذا برای تقسیم مواد غذایی

 روز جهانی غذا برنامه‌ای است که در سطح جهان بصورت سالانه با هدف ارتقاء آگاهی در مورد گرسنگی و سوءتغذیه در جهان اجرا می‌شود و افراد را در سراسر جهان به اقدام علیه گرسنگی تشویق می‌کند. این موضوع را مطرح کنید که چگونه کلاس شما یکی از هزاران کلاسی است که سالانه در جهان در دروس روز جهانی غذا مشارکت می‌کنند. دانش‌آموزان در سراسر جهان یاد می‌گیرند که چگونه با همکاری یکدیگر می‌توانند در ریشه‌کن نمودن گرسنگی مشارکت کنند. جمله مربوط به روز جهانی غذا ۱۶ اکتبر را برای دانش‌آموزان بخوانید تا آنها را نسبت به بعضی از کوشش‌هایی که در سراسر جهان برای مبارزه با گرسنگی انجام می‌شود مطلع نمایید.

 گرسنگی مشکل جهانی است، ولیکن بخشی از راحل شامل اقدامات کوچکی است که در سطح محلی انجام می‌شوند. مثال‌هایی از پروژه‌های تعاونی که باعث ارتقاء امنیت غذایی برای خانواده‌ها و جوامع محلی شده‌اند را در زیر ذکر می‌کنیم. توضیحات این پروژه‌ها را برای دانش‌آموزان بخوانید و توضیح دهید که چگونه پروژه‌های مشابه را می‌توان در سطوح محلی برای کمک به دیگران به اجرا گذاشت. در مورد نحوه تهیه امکانات ملی این پروژه‌ها نیز صحبت کنید.

• زنان فروشنندگان ماهی در بورگینافاسو با خرید جعبه‌های با عایق‌بندی که در پشت دوچرخه‌های خود نصب کرده‌اند توانسته همراه با بسته‌بندی با یخ ۱۰ تا ۱۵ کیلو ماهی را تازه نگهداشته و قیمت بالایی را در بازار برای محصول خود تضمین نمودند. • زنبورداران در جمهوری اسلامی ایران توانستند با خرید کلونی‌های زنبور با مقدار کمی پول اهدایی ۱۵ کیلوگرم عسل را از هر کندو تهیه کنند علاوه بر اینکه زنبورها درختهای میوه را گرده‌افشانی می‌کردند.

• در نیکار اگونه، کشاورزان با استفاده از یک وام کوچک توانستند سیلوهای فلزی را خریداری کنند تا بتوانند محصول ذرت خود را در مقابل رطوبت و آفات محافظت کنند. هر سیلو قادر به نگهداری ۵۵۰ کیلوگرم ذرت معادل غذای ۱۰ نفر برای یکسال می‌باشد.

• با مقدار کمی کمک مالی ۴۰ زن کشور در غنا توانستند مواد لازم ۵۰ پوشش ۱ مترمربعی را برای حفاظت از نهالهای موز در مقابل آفات سوزان آفریقا خریداری کنند.

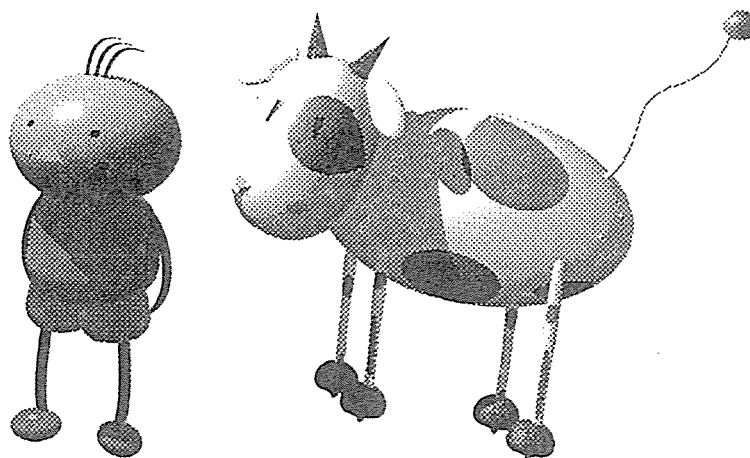
• گروهی از کشاورزان سنگالی با همکاری یکدیگر توانستند موتور پمپی را خریداری کنند تا ۲۵۰۰ مترمربع محصول سبزیجات خود را از طریق یک چاه کم عمق آبیاری کنند.

• تعاونی کشاورزان توانستند سرمایه‌گذاری کافی در بذور با کیفیت بالا انجام دهد تا ۲۰ هکتار کلم، پیاز، گل کلم و سیب‌زمینی را علاوه بر بذر علوفه برای تأمین غذای دام خود کشت نمایند.

 ما می‌توانیم اطلاعات در مورد گرسنگی را در جامعه محلی خود و دنیا از منابع بسیاری بدست آوریم می‌توانیم نامه بنویسیم، با افراد ملاقات کنیم و یا به دفاتر و کتابخانه‌ها تلفن کنیم (در صورت دسترسی از اینترنت استفاده کنیم).

 خود شما یا دانش‌آموزان با مؤسسات بین‌المللی که در امر تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی مشارکت کرده‌اند تماس بگیرید. بعضی از این مؤسسات دارای نمایندگی در کشورها و یا مسئولان پروژه‌های محلی هستند که می‌توان با آنها تماس گرفت و با دعوت از آنها به مدرسه راجع به کارشان مطلع شد. از این سازمانها بخواهید تا اطلاعاتی را در مورد پروژه‌ها و فعالیت‌هایشان در ریشه‌کن نمودن گرسنگی برای اطلاع‌رسانی در کلاس توضیح دهند.

 از کلاس بخواهید تا با سازمانهای دیگری که در امر گرسنگی مشارکت می‌کنند و همینطور مقامات ملی- منطقه‌ای و بین‌المللی تماس بگیرند و از آنها راجع به فعالیت‌هایشان در ارکان حمایت از امنیت غذایی سوال کنند (همانطوریکه در دروس قبلی مطرح شد)، علاوه بر این از دانش‌آموزان بخواهید تا اطلاعاتی را در رابطه با ابعاد گرسنگی در منطقه خود درخواست و یا جمع‌آوری کنند.



✍️ کنفرانس بین‌المللی تغذیه. در سال ۱۹۹۲، ۱۵۹ کشور و جامعه اقتصادی اروپا اعلامیه جهانی تغذیه را منتشر کردند. تمامی کشورهای مشارکت‌کننده در کنفرانس به توافق رسیدند که "گرسنگی و سوءتغذیه غیرقابل قبول هستند ... و دسترسی به غذای کافی و سالم حق هر فرد است". برنامه اقدامی نیز برای مبارزه با گرسنگی و افزایش امنیت غذایی نیز تدوین شد.

✍️ ۱. اجلاس جهانی غذا. در سال ۱۹۹۶ بیش از ۱۸۰ کشور در اجلاس جهانی غذا شرکت کرده و متعهد شدند که تعداد افراد دچار سوءتغذیه را به ۵۰ درصد سطوح فعلی تا سال ۲۰۱۵ میلادی برسانند. ۲. سند تدوین شد. اعلامیه رم در مورد امنیت غذایی در جهان که شامل ۷ تعهدی است که دولتهای شرکت‌بنده در ارتقاء سطوح امنیت غذایی به آن متعهد شدند و همچنین برنامه عمل اجلاس جهانی غذا که اهداف مشخصی برای دستیابی به هدفهای اعلامیه در آن ذکر شده است. تمامی کشورهای مشارکت‌کننده به توافق رسیده و این تعهدات را به امضاء رساندند که شامل "ما بر ضرورت اقدامات آتی در قبال مسئولیت خود برای دستیابی به امنیت غذایی برای نسلهای فعلی و آینده تأکید می‌نمائیم".

✍️ ما می‌توانیم در مورد گرسنگی از راههای زیادی آموزش ببینیم. سازمانها و آژانسها منابعی را برای کمک در اختیار دارند. هزاران مؤسسه در رابطه با جوانب مختلف گرسنگی و سوءتغذیه تأسیس شده‌اند. این سازمانها شامل گروههای خصوصی، آژانسهای دولتی، سازمانهای بین‌المللی و همکاریهای منطقه‌ای می‌شوند. محدوده کاری آنها شامل کمک، تحقیقات و اطلاع‌رسانی می‌شوند. بعضی از گروهها فعالیتهای خود را فقط در کشورهای بخصوصی متمرکز می‌کنند، بعضی گروهها در زمینه‌های مشخصی مثل آموزش و کشاورزی متمرکز می‌شوند.

🐟 **فعالیتها:** بیانیه رم در مورد امنیت غذایی جهان را با صدای بلند بخوانید و یا در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. مشارکت دولت آنها را در اجلاس جهانی غذا در سال ۱۹۹۶ مورد بحث قرار دهید.

🐟 موارد مهم ذکر شده در بیانیه را تا جاییکه زمان اجازه می‌دهد با استفاده از سوالات ارائه شده بحث کنید.

🐟 این پروژه - تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی - بعنوان منبع آموزشی برای ریشه‌کن کردن گرسنگی تهیه شده است. جملاتی را که پروژه توضیح می‌دهد همراه با آرمانها و اهداف آن را بخوانید. در مورد اینکه چگونه دانش‌آموزان از تبادل اطلاعاتی که در مورد گرسنگی، سوءتغذیه، امنیت غذایی جمع‌آوری کرده‌اند با کلاسهای دیگری در کشور خود و یا دیگر کشورها چه استفاده‌هایی خواهند برد. این پیشنهادات را به مشارکت‌کنندگان در برنامه تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی که در مقدمه آماده است ارسال نمایید.

هدف اول



شناسایی مسئولیت و توانایی افراد در اقدام به مبارزه علیه
گرسنگی و سوء تغذیه و تضمین امنیت غذایی برای همه

اسم سوال: ما می‌توانیم نقش خود را در خاتمه دادن به گرسنگی و سوء تغذیه ایفا کرده و هر کدام از ما حتی در اقداماتی کوچک، برای دیگران یک قهرمان باشیم

سختی: قهرمانان بزرگ در طول تاریخ حضور داشته‌اند. داستان‌هایی در مورد مبارزه علیه فقر و گرسنگی در مورد افراد شجاعی که دنیای ما را عوض کرده‌اند.

سوالیتهای: قهرمانان ما چه کسانی هستند؟ از دانش‌آموزان بخواهید ۳ تن از قهرمانان خود را زنده یا از قدیم، واقعی یا تخیلی نام ببرند. خصوصیات فردی این قهرمانان که بصورت مشترک دارا هستند توضیح دهید. خصوصیات فردی را که بعنوان انسان قبول داریم، مورد بحث قرار دهید. از لیست دانش‌آموزان و مدرسین، تعدادی از قهرمانان و مقامات را که بر علیه فقر، گرسنگی و بی‌عدالتی مبارزه کرده‌اند انتخاب کنید و نقش آنها را بصورتی خلاصه شرح دهید. از دانش‌آموزان بخواهید در مورد تفاوت آنها با انسانهای دیگر توضیح دهند. آیا ما می‌توانیم خصوصیتی را در خود پیدا کنیم که برای تغییر اقدام کنیم؟

از دانش‌آموزان بپرسید آیا افرادی را در جامعه محلی خود می‌شناسند که انسان‌دوست هستند و از شهادت لازم برای کمک به دیگران در شرایط اضطراری و موقعیت‌های روزانه برخوردارند. آیا آنها قهرمان هستند؟ چرا آری یا چرا نه؟ از دانش‌آموزان بخواهید در مورد نقش بعضی از قهرمانان محلی که به دیگران کمک می‌کنند توضیح دهند. از دانش‌آموزان بپرسید که خود آنها چه کاری را دوست دارند انجام دهند تا به خانواده‌ها، جامعه محلی و دنیا کمک کنند. از آنها بخواهید داستانی یا نقاشی در مورد کاری که برای رفع گرسنگی مایلند انجام دهند ارائه دهند.

هدف اول



شناسایی مسئولیت و توانایی افراد در اقدام به مبارزه علیه
گرسنگی و سوء تغذیه و تضمین امنیت غذایی برای همه

برگه های اطلاعاتی: بیانیه رم در مورد امنیت غذایی



اندولت آموزشی

جملات: در مورد روز جهانی غذا
تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی

اسم سوال: ما می‌توانیم با اقدامات خود باعث کاهش گرسنگی و سوء تغذیه شویم

سختی: دولتهای دنیا متعهد شده‌اند تا با همکاری یکدیگر بر علیه مشکل گرسنگی مبارزه کنند. دانش‌آموزان باید با تعهدات دولت خود، همراه با دیگر کشورها، برای ریشه‌کن کردن گرسنگی آشنا شوند.

درس سوم ۳

برای کمک به از بین بردن گرسنگی چه کاری میتوانیم انجام دهیم

اطلاعات برای مدرسين

دانش‌آموزان باید بفهمند که گرسنگی در هر مکان تمامی افراد را همه جا تحت تأثیر قرار می‌دهد که ما همگی در مشکلات مربوط به گرسنگی و سوءتغذیه درگیر هستیم و اینکه اقدامات مشخصی وجود دارند که هر کدام از ما می‌توانیم برای دستیابی به دنیایی عاری از گرسنگی انجام دهیم. دروس باید احساس همدردی و متعهد شدن نسبت به دیگر انسانها را در دانش‌آموزان ایجاد کند و به آنها نشان دهد که نقش مهمی در مبارزه علیه گرسنگی خود، خانواده‌هایشان، جامعه محلی و دنیا ایفا می‌کنند. روش ارائه شده برای رساندن این پیامها از طریق داستانها و قهرمانان جهت نشان دادن دلایل اخلاقی، روحی، دینی و قابل اجرا برای قبول نکردن گرسنگی و اینکه چگونه همگی ما می‌توانیم قهرمانی در کمک به خاتمه گرسنگی باشیم.

پسبازی از شخصیت‌ها، واقعی و داستانی، برای کارشان علیه فقر و گرسنگی قهرمان شناخته می‌شوند. با استفاده از منابع غنی داستانهای محلی، مدرسين می‌توانند با استفاده از قهرمانان مورد علاقه دانش‌آموزان، واقعی یا تجمعی اصول مربوط به قهرمانان را ارائه و خصوصیات این افراد را که در کاهش گرسنگی مؤثر بوده است، بیان کند.

هدف ۱

افراد با شهامت را که در طول تاریخ برای تبدیل دنیا به مکان بهتری برای همه زحمت کشیده‌اند شناسایی می‌کند و دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا این افراد را در سطح محلی و کشور خود شناسایی کنند. ایده‌ای را مبنی بر مشارکت ما در محو گرسنگی و سوءتغذیه ارائه می‌دهد و اینکه هرکدام از ما، حتی بصورتی خیلی کوچک، می‌توانیم قهرمانی برای کسی دیگر باشیم.

هدف ۲

اقداماتی را که دانش‌آموزان در کمک به مبارزه با گرسنگی و سوءتغذیه برای خود، خانواده و جامعه محلی خود قادر به انجام هستند، پیشنهاد می‌کند. اعلامیه رم در چارچوب اجلاس جهانی غذا را که توسط سران بیش از ۱۸۰ کشور بعنوان مبنای مذاکرات تعهدات و استراتژی سران کشورها جهت تضمین امنیت غذایی امضاء شده است، را ارائه می‌دهد. مدرسين می‌توانند با انتخاب از بین سوالهای زیادی که ارائه شده است، بحثهای کلاس را بصورت مناسب با شرایط و بر اساس زمان موجود هدایت نمایند.

این درس جهت
تدریس در مدت
۵ دقیقه

طراحی شده

است ولیکن

می‌توان بر

اساس شرایط در

کمتر یا بیشتر از

این زمان آن را

ارائه داد.

مدرسين سعی

کنند تمامی

اهداف و اصول

را ارائه دهند.

برای هر هدف،

تعدادی فعالیت

جانبی و نکات

بحث هم در نظر

گرفته شده است

که مدرسين از

بین آنها

می‌توانند

مواردی را که

مناسبتر

می‌دانند انتخاب

کرده و برای

دانش‌آموزان

استفاده نمایند.

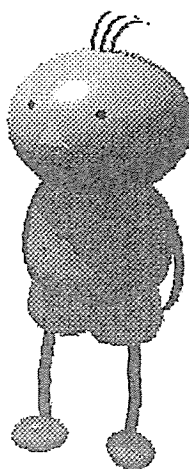
مطالب برای هر

درس در بخش

مربوط به مطالب

در آخر کتاب

ارائه شده است.



با تکیه بر آگاهی پیچیدگی سیستم غذا، دانش‌آموزان می‌توانند موقعیت‌های خصوصی را که کشورها برای ارزیابی شرایط گرسنگی در رابطه با موجود بودن، دسترسی و استفاده از غذا را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.

درسهای با ارزشی را می‌توان با مطالعه کشورهایی که قادر به گرسنگی بوده‌اند آموخت و موقعیت آنها را با کشورهای که با کاهش وضعیت تغذیه مواجه شده‌اند مقایسه نمود. مقایسه شرایط و مطالعه الگوها کمک به شناسایی عواملی را که در مشکلات و راحلهای گرسنگی در دنیا دخیل هستند می‌کند. مطالعات موردی کشورهای که با کاهش و یا افزایش مشکلات گرسنگی روبرو هستند با کمک برگه‌های اطلاعاتی امکان‌پذیر می‌باشد.

تفاوت فاحش شرایط را از یک مکان به مکان دیگر توضیح دهید و اینکه چگونه ترکیباتی از شرایط باعث ایجاد مشکلات در رابطه با امنیت غذایی می‌شوند. با تجزیه و تحلیل شرایط کشورها با درجات مختلف تغییرات در موقعیت امنیت غذایی و مقایسه شرایط موجود در هر کشور، می‌توان روندها را شناسایی نمود که نمایانگر آینده امنیت غذایی در هر کشور چگونه است مطالعات موردی ارائه شده مقایسه شرایط گذشته و فعلی کشورهای منتخب که در آنها تغییراتی در زمینه امنیت غذایی در چند دهه گذشته اتفاق افتاده نشان می‌دهد.

مطالعات موردی بصورت منطقه‌ای بصورت زوج ارائه شده‌اند، و مقایسه کشوری که توانسته اثراتی را بر گرسنگی بگذارد با کشوری که در تغذیه جمعیت خود دچار عقب‌ماندگی شده است. هر دو مورد مطالعات را به یک گروه یا دانش‌آموز محول کنید و یا موارد انتخابی را بصورت گروهی در کلاس مطرح کنید. با اطلاعات از طرف مدرس، در جای مناسب، از دانش‌آموزان بخواهید مواردی را که باعث ایجاد شرایط فعلی گرسنگی در هر کشور شده است، مورد ارزیابی قرار دهند. از دانش‌آموزان بخواهید شرایط مرتبط با گرسنگی را از نقطه نظر موجود بودن، در دسترس بودن و استفاده غذا مورد بحث قرار دهند.

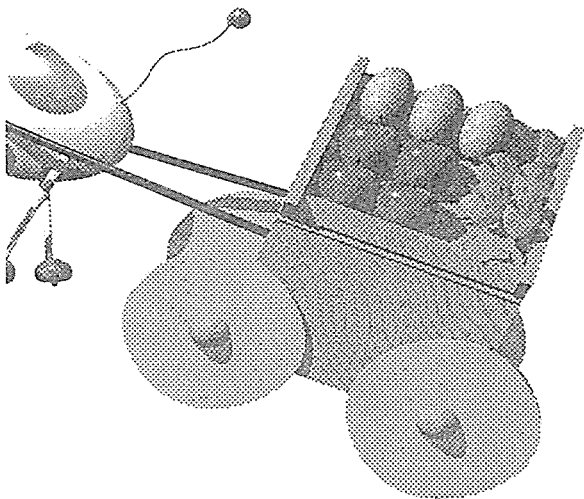
با تکیه بر اطلاعات سیستم غذا، در مورد مطالعه موردی مشابهی برای شرایط محلی صحبت کنید.

خلاصه

هدف ما از حصول اطمینان از امنیت غذایی تمامی مردم است. دستیابی به غذا مراحل زیادی دارد. ما باید بفهمیم غذای ما کجاست تا بتوانیم تصمیمات درست در مورد تغذیه تمامی مردم در دنیا بگیریم. درس دوم پیچیدگی سیستم غذایی را نشان می‌دهند تا دلایل متعدد گرسنگی افراد را توضیح دهد و ارکان اصلی امنیت غذایی را مطرح می‌کند پس از تکمیل درس دوم دانش‌آموزان باید بتوانند موارد زیر را بصورت فهرست تهیه کنند.

- مراحل سیستم تأمین منابع غذا
- برای هر مرحله تأمین منابع غذا، عواملی که افراد را در خطر گرسنگی و عدم امنیت غذایی قرار می‌دهند کدامند
- 3 رکن اصلی امنیت غذایی
- عواملی که منجر به بهبود یا کاهش امنیت غذایی می‌شوند
- همانطوریکه در موارد مطالعاتی آمده است

ما می‌توانیم با همکاری یکدیگر گرسنگی را کاهش دهیم. درس سوم راحلهایی را که هرکدام از ما می‌توانند برای کمک به کاهش گرسنگی ارائه دهد مورد بحث قرار خواهد داد.



هدف دوم

آگاهی نسبت به امن بودن از نظر غذایی

ادوات آموزشی

برگه های اطلاعاتی: مطالعات موردی کشورها

اصل: امن بودن از نظر غذایی یعنی دسترسی در تمامی مواقع به غذایی که لازم داریم برای زندگی سالم و فعال
محتویات: امنیت غذایی یعنی دسترسی تمامی افراد در تمامی مواقع به غذای مغذی، کافی و سالم (کمیت، کیفیت و تنوع) برای زندگی فعال و سالم.
ما باید شرایطی را فراهم کنیم که در آن تمامی افراد بتوانند غذای مورد نیاز خود را تأمین کنند و بصورت مستمر و آبرومندانه تغذیه مناسب داشته باشند.

امنیت غذایی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد شامل، در وهله اول، منابع غذا و دسترسی به اشتغال و دیگر خدمات اولیه مثل آموزش، امکانات بهداشتی، بهداشت محیط، آب تمیز و مسکن امن.
فقر، نابرابری اجتماعی و نبود آموزش دلایل اصلی گرسنگی و سوءتغذیه هستند و موانع اصلی را در دستیابی به امنیت غذایی به حساب می‌آیند.

مسئله: امنیت غذایی دارای ۳ رکن اصلی است: موجود بودن، قابل دسترسی بودن و استفاده از غذا
محتویات: هرچند که منابع غذایی در جهان افزایش یافته است، جمعیت جهانی رشد سریع خود را ادامه می‌دهد. برای همگام بودن، امنیت غذایی برای همه فقط با تولید بیشتر غذا امکان‌پذیر است.

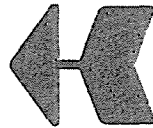
امنیت غذایی، هرچند، فقط با تولید بیشتر غذا تضمین نمی‌شود، اگر بعنوان مثال، مردم نتوانند از نظر اقتصادی غذا را تأمین کنند، اگر غذای آنها عاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی باشند و یا در عمل‌آوری و توزیع اختلالی صورت گیرد که غذا ناسالم باشد آنها امنیت غذایی نخواهند داشت.
امنیت غذایی به ۳ رکن اصلی و یا پایه حمایتی بستگی دارد:
• غذا می‌بایست موجود باشد یعنی مقادیر کافی غذا با کیفیت مناسب و سالم باید در سطوح ملی و محلی تولید و یا وارد شود.
• غذا می‌بایست در دسترس باشد یعنی توزیع آن بصورت مناسب صورت گیرد تا در سطوح محلی در دسترس باشد و مردم توان مالی دسترسی به آن را داشته باشند.
• غذا را می‌بایست به بهترین نحو ممکن برای هر انسان استفاده نمود تا سلامتی و تغذیه او مناسب باشد (مقدار کافی، کیفیت مناسب و تنوع برای نیاز هر فرد)

برای دستیابی به امنیت غذایی یک کشور باید توانایی تولید و یا وارد کردن غذای مورد نیاز خود را داشته باشد و بتواند با نگهداری از آن و توزیع مناسب دسترسی عادلانه آن را تضمین کند.

برای دستیابی به امنیت غذایی در سطح خانواده، آنها باید امکان تولید و یا خرید غذای مورد نیاز خود را داشته باشند و از زمان و آگاهی لازم برای تضمین تأمین نیازهای غذایی اعضاء خانواده برخوردار باشند.

هدف اول

آگاهی از سیستم غذایی که مردم را تغذیه میکند



جدول : جدول سیستم غذایی



انواع آموزشی

اصول : سیستمی که غذا را تأمین می‌کند، پیچیده است

مراحل مختلف سیستم غذا شامل :

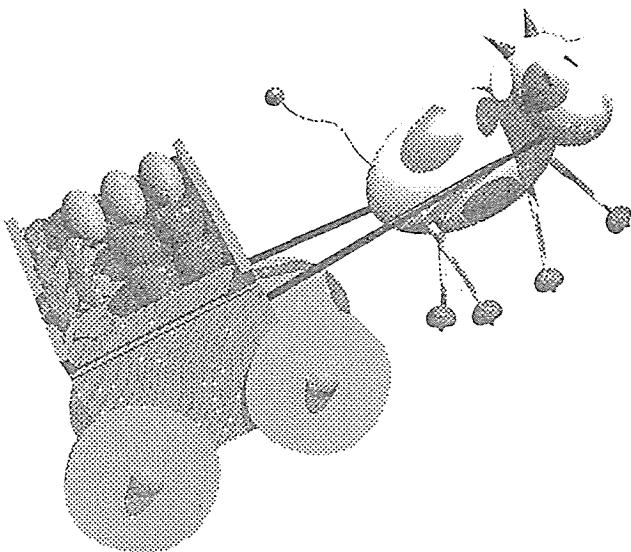
- آماده شدن برای تولید غذا
- تولید ماده غذایی در مزرعه
- انتقال غذا از زمین
- عمل‌آوری، فروش و نگهداری از غذا
- آماده نمودن غذا برای مصرف

هر بخش دارای مراحل مختلف و ملاحظات بخصوصی است (جدول سیستم غذایی) و در هر مرحله افراد مختلفی دخالت دارند. مثل بانکدارها، تأمین‌کننده منابع کشاورزی، کشاورزان، کارگران مزرعه، رانندگان کامیون، کارکنان صنایع غذایی، آسیاب‌کنندگان و نان‌ایان و همینطور شرایط مختلف مثل آب و هوا، جاده‌ها، ثبات اقتصادی و سیاسی. این پیچیدگی است که تأمین منابع غذایی ما را آسیب‌پذیر می‌کند.

تعداد مراحل و عملیات در هر مرحله بستگی به شرایط خاص هر جامعه محلی و خانواده دارد. جدول سیستم غذا مراحل و عملیاتی را که در هر مرحله و سیستم غذایی محلی و تجاری وجود دارد ذکر می‌کند.

موضوع مهمی که باید در نظر گرفت ضایعات مواد غذایی است که به دلیل فساد و آفات در منزل و یا سطوح تجاری اتفاق می‌افتد. محافظت از منابع غذایی در مقابل حشرات، جوندگان، کپک‌ها و فساد می‌تواند باعث افزایش مقدار غذای موجود برای مصرف افراد شود. هر ساله، آلودگی و مدیریت ضعیف پس از برداشت می‌تواند باعث از بین رفتن میلیون‌ها تن غذا شود.

شعاعیست : با استفاده از جدول سیستم غذا از دانش‌آموزان بخواهید که لیستی از مراحل و ملاحظات هر مرحله سیستم غذایی که در جامعه محلی خود برای تأمین غذا به آن وابسته هستند تهیه و آنرا کامل کنند. یک یا چند ماده غذایی متداول را انتخاب و مسیر آن را از بدو امر بعنوان نحوه عملکرد سیستم غذا دنبال کنید. در مورد مکان‌هایی که سیستم غذا آسیب‌پذیر است، بحث کنید. مثلاً "در صورتیکه سیستم غذا وابستگی زیادی به کشاورزی تجاری دارد، در صورت نبود نیروی کارگری چه اتفاقی می‌افتد، در صورت نبود نیروی کارگری چه اتفاقی می‌افتد، در صورت خشکسالی جدی چگونه؟ یا در صورتیکه تمامی جاده‌های منتهی به شهر بسته شوند؟ اگر سیستم غذایی محلی وابستگی زیادی به باغهای خانوادگی دارد در صورت شرایط به (سیل، خشکسالی) چه اختلالاتی صورت می‌گیرد؟



درس دوم ۲

چرا مردم گرسنه هستند و یا دچار سوء تغذیه میشوند؟

اطلاعات برای مدرسین

دانش‌آموزان باید دلایل اصلی گرسنگی و سوءتغذیه و عواملی را که باعث تشدید آنها می‌شوند، بشناسند. به تمامی این جوانب باید توجه نمود تا تمامی افراد غذای مورد نیاز خود را برای زندگی سالم و فعال بدست آورند. فقر، نابرابری اجتماعی و نبود آموزش از دلایل اصلی به شمار می‌آیند و موانع اصلی از بین بردن گرسنگی و سوءتغذیه می‌باشند.

هدف ۱

مروری بر سیستم تأمین مواد غذایی برای کمک به درک منبع غذا و چگونه اختلال در مراحل مختلف این سیستم پیچیده بر منابع غذایی باعث ایجاد گرسنگی در یک منطقه و یا بعضی از جمعیت‌ها می‌شود.

هدف ۲

اصل امنیت غذایی را معرفی می‌کند- دسترسی در تمامی اوقات به غذایی که نیاز داریم برای زندگی سالم و فعال- و تأکید بر امر تضمین امنیت غذایی و تغذیه مناسب تمامی افراد. سه رکن اصلی امنیت غذایی- موجود بودن، در دسترس بودن و استفاده از غذا- مورد بحث قرار می‌گیرد و با استفاده از مطالعات موردی تجربیات واقعی کشورها در مبارزه با گرسنگی و سوءتغذیه آموزش داده می‌شود. در صورت داشتن وقت، می‌توان وارد جزئیات این مطالعات در چندین جلسه از کلاس شد، در غیر اینصورت مدرسین می‌توانند خلاصه کوتاهی از نکات مهم در مورد برای استفاده در بحث‌های کلاس تهیه کنند.



این درس جهت
تدریس در مدت
۵ دقیقه
طراحی شده
است ولیکن
می‌توان بر
اساس شرایط در
کمتر یا بیشتر از
این زمان آن را
ارائه داد.
مدرسین سعی
کنند تمامی
اهداف و اصول
را ارائه دهند.
برای هر هدف،
تعدادی فعالیت
جانبی و نکات
بحث هم در نظر
گرفته شده است
که مدرسین از
بین آنها
می‌توانند
مواردی را که
مناسبتر
می‌دانند انتخاب
کرده و برای
دانش‌آموزان
استفاده نمایند.
مطالب برای هر
درس در بخش
مربوط به مطالب
در آخر کتاب
ارائه شده است.



هدف سوم بدانیم که چه کسانی در دنیا گرسنه هستند و یا به سوء تغذیه دچار شده اند

انواع آموزش: برگه های اطلاعاتی: چه کسانی آسیب پذیرند



امسئله: گرسنگی و سوءتغذیه در اشکال مختلف در تمامی کشورها وجود دارند

مشتوی: هرچند که در بعضی از کشورها تعداد افراد گرسنه بیشتر است- از نظر تعداد کل افراد و درصد جمعیت- هیچ کشوری عاری از گرسنگی و سوءتغذیه نیست. برای فعالیت در جهت دستیابی راکارهای حل مشکل گرسنگی ما باید بدانیم افراد گرسنه چه کسانی هستند.

برگه اطلاعاتی چه کسانی آسیب پذیرند؟ لیستی از گروه های آسیب پذیر در جهان را ارائه می دهد.

فعالیتها: مروری بر لیست گروه های آسیب پذیر ارائه شده در برگه اطلاعاتی داشته باشید. در صورت داشتن زمان، از دانش آموزان بخواهید توضیح دهند که چرا هریک از گروه ها نسبت به گرسنگی و سوءتغذیه آسیب پذیرند.

مشکلات گرسنگی در منطقه خود را با گروه های آسیب پذیر ارتباط دهید. چند نفر از افراد گرسنه متعلق به گروه های آسیب پذیر نامبرده هستند؟ بعنوان مثال، مشکلات موجود گرسنگی در منطقه شما مربوط به قربانیان ناملايمات اجتماعی است یا آنهایی که از نظر اجتماعی آسیب پذیرند یا از جمعیت مهاجر است؟ از دانش آموزان بخواهید که در مورد گروه های دیگری که در منطقه آنها نسبت به گرسنگی آسیب پذیرند و دلیل آن فکر کنند.

خلاصه

درس اول در مورد اهمیت غذا برای رشد و فعالیتهای بدن در قالب موضوعی برای بحث در مورد گرسنگی ارائه شده است. مروری کلی بر اصول اولیه تغذیه و رابطه آنها با گرسنگی و سوءتغذیه ارائه شده دیدگاه و حدود گرسنگی در دنیا و همینطور مروری بر گروه هایی که نسبت به گرسنگی در دنیا آسیب پذیرند ارائه شده است. پس از تکمیل درس اول دانش آموزان باید بتوانند موارد زیر را بصورت لیست ارائه دهند.

- منابع غذایی برای مواد مغذی اصلی ذکر شده در درس
- مشکل مواد مغذی در رژیم های محلی در منطقه
- عواقب ناسلامتی ناشی از کمبود پروتئین و انرژی، ویتامین A، ید و آهن
- عواقب ناشی از مصرف زیاد غذا
- کشورهایی که بیشترین مشکل را با گرسنگی دارند
- گروه هایی که نسبت به گرسنگی آسیب پذیرتر هستند

هدف دوم

آگاهی نسبت به ابعاد گرسنگی در دنیای امروز

اندوخت آموزشی

برگه های اطلاعاتی: نقشه گرسنگی در جهان

نکته: علیرغم پیشرفتهای قابل توجه، میلیونها نفر در جهان امروز گرسنه هستند و یا از سوءتغذیه رنج می‌برند.

مشکل: جمعیت دنیا با سرعت زیاد در حال رشد است. در سال ۱۹۹۹ برآوردهای رسمی سازمان ملل جمعیت دنیا را بیشتر از ۶ میلیارد نفر ذکر کرده است. ما شاهد ۲ میلیارد نفر دیگر در ۲۵ سال آینده خواهیم بود، بیشتر در کشورهایی که در حال حاضر با بیشترین مشکل تغذیه جمعیت خود مواجه هستند.

هرچند که جمعیت دنیا در ۳۰ سال اخیر رشد قابل توجهی را داشته است (بیش از ۷۰ درصد) پیشرفتهای زیادی نیز در جهت افزایش مقدار و کیفیت منابع غذایی در دنیا صورت گرفته است که شرایط تغذیه جمعیت را بهبود بخشیده است.

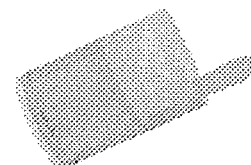
در کشورهای در حال توسعه، که در آنها جمعیت در این مدت تقریباً ۲ برابر شده است، درصد آنهایی که در شرایط سوءتغذیه مزمن زندگی می‌کنند، ۵۰ درصد کاهش داشته و از ۳۰ درصد به ۱۸ درصد در سال ۹۵ تا ۹۷ رسیده است.

ولیکن ۷۹۰ میلیون نفر - یک نفر از هر ۵ نفر در کشورهای در حال توسعه- هنوز دسترسی به غذای کافی برای تأمین نیازهای غذایی روزانه خود ندارند. توسعه تمامی افراد را سودمند نکرده است، درحالیکه بعضی از کشورها پیشرفتهای قابل توجهی داشته‌اند، گرسنگی در بعضی دیگر از کشورها روبه افزایش است، بخصوص در کشورهایی که در حال حاضر با مشکل تغذیه جمعیت خود مواجه هستند.

دستیابی به منابع کافی و تنوع از منابع غذایی با کیفیت مناسب و سالم مشکل جدی در بسیاری از کشورها به حساب می‌آید، حتی در کشورهایی که منابع غذایی در سطوح ملی به اندازه کافی موجود است.

چالشها: با نشان دادن عکس نقشه گرسنگی در جهان، مناطقی که با مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه جدی مواجه هستند را نشان می‌دهد. در مورد این امر که نقشه چگونگی مناطقی را که بسیاری از مردم غذای کافی را که برای خوردن مورد نیاز دارند در اختیار ندارند، نشان می‌دهد. مناطقی را که بیشترین جمعیت را در خود جای می‌دهند، مشخص کنید. توضیح دهید که در تمامی کشورها افراد گرسنه وجود دارند.

گرسنگی با مناطق مجاور و دنیا مقایسه کنید. منطقه خود را در روی نقشه دنیا شناسایی کنید و مشکل منطقه خود را در رابطه با



 کمبود ید منجر به گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)، کندذهنی، صدمه به مغز و کاهش قوای تولید مثل می‌شود. در جهان ۲ میلیارد نفر در خطر کمبود ید قرار دارند.

 کمبود آهن منجر به کمخونی ناشی از تغذیه، مشکلات بارداری، توقف رشد و کاهش مقاومت نسبت به عفونتها و همینطور اثرات درازمدت مثل مشکلاتی در رشد ذهنی و حرکتی می‌شود.

 کودکان با وزن کم زمان تولد (کمتر از ۵/۲ کیلوگرم) که زنده می‌مانند به احتمال زیاد در طول دوران کودکی و نوجوانی کم وزن و مریض احوال خواهند بود. تقریباً ۳۰ میلیون نوزاد هر ساله در کشورهای در حال توسعه با رشد نامتعادل ناشی از تغذیه نامناسب در طول بارداری مواجه هستند.

 خطرات جدی ناشی از افراط در تغذیه شامل بیماریهای قلبی عروقی، سکته‌ها، چاقی و مرض قند نیز وجود دارند. مشکلات در این زمینه در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته روبه افزایش می‌باشند.

 آلودگی غذا مانع بزرگی در سلامتی تغذیه است. کودکان نسبت به بیماریهای ناشی از آلودگی غذایی آسیب‌پذیرتر هستند که آنها را بدلیل اسهال از دسترسی به مواد مغذی اساسی منع می‌کند.

 **شیع‌الیت:** برگه اطلاعاتی ویتامین‌ها و مواد معدنی اطلاعاتی را در مورد هریک از ۸ گروه مواد مغذی اصلی و گروه‌های مواد مغذی، نقش آنها در بدن، عواقب کمبود و منابع غذایی آنها در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارد. با انتخاب یک یا در مورد (بر اساس دقت موجود) مواد مغذی که ممکن است در منطقه شما ایجاد مشکل کند، مشکلات تغذیه‌ای و علائم ناسلامتی ذکر شده در برگه را مطرح و از دانش‌آموزان بخواهید منابع محلی مواد غذایی را شناسایی کنند. از دانش‌آموزان بخواهید راههایی را که مردم ممکن است مواد مغذی بیشتری را از طریق رژیم غذایی خود بدست بیاورند نام ببرند. برای شناسایی مشکلات مشخص مواد مغذی در منطقه خود، با افراد دست‌اندرکار بهداشتی و یا مروجین وزارت بهداشت تماس حاصل کنید.

اصول: گرسنگی سلامتی افراد، کشورها و دنیا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

 **محتوی:** قدرت دولتها بستگی به قدرت مردمان آن دارد. زمانی که مردم یک کشور سالم، قوی و از تغذیه مناسب بهره‌می‌برند، از انرژی، ابتکار، امنیت و شجاعت برای کار و فراگیری حل مشکلات و زندگی روزانه با افتخار و شادی برخوردارند و باعث پیشرفت تمدن به سطوح بالاتر می‌شوند. شهروندانی که غذای خوب مصرف می‌کنند مولد هستند و در رشد جامعه خود سهیم می‌شوند. کسانی که غذای مناسب مصرف نمی‌کنند از انرژی لازم برای کار و یادگیری برخوردار نیستند و در بسیاری از موارد به کمکهای پزشکی نیازمند هستند. هزینه‌های گرسنگی شامل موقعیتهای از دست رفته، حمایت‌های پزشکی و ناملایمت‌های مدنی می‌توانند برای یک جامعه بسیار هنگفت باشند.

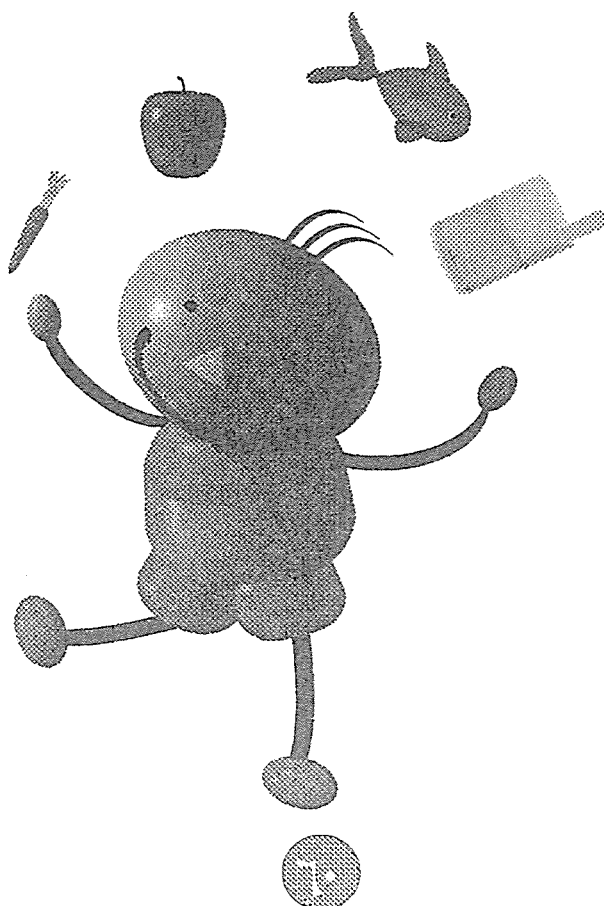
 **شیع‌الیت:** موضوعات مطرح شده در بالا را با کودکان بحث کنید. با کمک دانش‌آموزان لیستی را از افرادی که در جامعه، کشور و یا دنیا در گذشته یا در حال حاضر، در بهتر شدن دنیا سهیم بوده‌اند تهیه کنید. اقدامات آنها می‌تواند اجتماعی و یا انسان‌دوستانه باشد و یا از طریق کارهای علمی و هنری از کودکان بخواهید تا دنیایی را متصور شوند که این افراد دچار سوءتغذیه، گرسنگی و یا بیماری می‌شوند و قادر نبودند کاری را که انجام دادند، بدهند. در مورد اهمیت فعالیت تمام افراد دنیا را برای دستیابی به پتانسیل کامل خود توضیح دهید. پتانسیل از دست رفته به همه ما صدمه می‌زند.

ورقه اطلاعاتی غذا به ما می‌دهد اطلاعات کلی در مورد تغذیه و عملکرد مواد مغذی انرژی‌زا، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربیها می‌دهد. منابع غذایی برای این ۳ منبع انرژی ذکر شده است. همینطور برای ۴ ویتامین و مواد معدنی: ویتامین A، ویتامین‌های B، ویتامین C و آهن. از دانش‌آموزان بخواهید لیستی از غذاهایی را که در طول یک روز عادی مصرف می‌کنند تهیه کنند تا بفهمند آیا تنوع مورد نیاز آنها برای مواد مغذی تأمین می‌شود یا خیر. بعنوان مثال، آیا لیست آنها غذاها غنی از نظر پروتئین، ویتامین A و آهن را شامل می‌شود؟ در صورتیکه لیست آنها شامل غذاهای غنی در یک یا چند ماده مغذی نمی‌شود با دانش‌آموزان راجع به اضافه نمودن مواد غذایی که مواد مغذی لازم را برای آنها تأمین می‌کند صحبت کنید.

اصول: ضعف در سلامتی و رشد کم، نتیجه گرسنگی و تغذیه ضعیف است.

محتوی: غذای ناکافی و تغذیه ضعیف عواقب جدی سلامتی و تغذیه را به همراه خواهد داشت که شامل موارد زیر می‌شود:

- سوءتغذیه پروتئین و انرژی (PEM) که منجر به رشد ضعیف، ناتوانی مایعات در بدن و کاهش مقاومت نسبت به بیماریهای عفونی زیرا غذای ما برای تأمین نیازهای بدنمان به پروتئین و انرژی کافی نیست. نزدیک به ۲۰۰ میلیون کودک زیر ۵ سال از PEM مزمن و حاد رنج می‌برند.
- کمبود ویتامین A منجر به ضعیف دید در شب، نارسائی‌های چشم و در موارد حاد به کوری دائمی می‌انجامد. کمبود ویتامین A همچنین می‌تواند منجر به افزایش بیماریها و مرگ بر اثر عفونتها شود. بیش از ۲۰۰ میلیون کودک زیر ۵ سال در خطر کمبود ویتامین A قرار دارند.



هدف اول

دانشتن این امر که همه ما میتوانیم و میبایست برای مبارزه با گرسنگی اقدام کنیم



انواع آموزشی



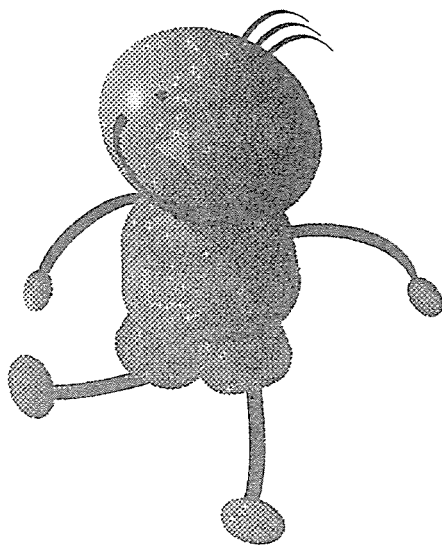
برگه های اطلاعاتی:

- غذا به ما میدهد...
- ویتامینها و مواد معدنی

اصلی: غذای کافی لازمه زندگی فعال و سالم است

محتوی: غذا برای زندگی لازم است. برای سلامتی و تغذیه مناسب ما باید مقادیر کافی از مواد مغذی با کیفیت مناسب و سالم را در اختیار داشته باشیم. بدون تغذیه کافی، کودکان قادر نخواهند بود به پتانسیل کامل خود دست پیدا کنند و بزرگسالان در مراقبت از خود و رشد توانائی‌هایشان دچار مشکل خواهند شد.

غذا انرژی مورد نیاز ما را برای رشد، فعالیتهای بدنی و فعالیتهای ابتدائی بدن (تنفس، تفکر، کنترل دما، گردش خون و هضم غذا) تأمین می‌نماید. غذا همینطور مواد مناسب برای ساخت و نگهداری از بدن و ارتقاء مقاومت به بیماریها را فراهم می‌کند. این عملیات توسط مواد مغذی موجود در غذا امکان‌پذیر می‌باشند. مواد مغذی موجود در غذا شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربیها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب می‌شوند. تمامی مواد غذایی حاوی یک یا چند ماده مغذی به مقادیر مختلف می‌باشند. هرکدام از مواد مغذی نقش خاصی را ایفا می‌کند. به همین دلیل تنوع در رژیم غذایی برای سلامتی حائز اهمیت است. ما نیاز به تمامی مواد مغذی، که توسط انواع مختلف مواد غذایی تأمین می‌شوند، برای فعالیتهای بدنمان داریم. غذای زیاد از حد و یا الگوهای نامناسب غذایی شانس بیماری و ریسک بیماریهای مزمن مثل چاقی، بیماریهای قلبی و مرض قند را افزایش می‌دهند. تغذیه مناسب همینطور وابستگی به نگهداری غذا بصورتی مناسب و حفظ کیفیت غذایی آن دارد.



فعالیتها: بر اساس نیاز و اطلاعات بچه‌ها موضوعات مطرح شده در بالا را مورد بحث قرار دهید تا جاییکه زمان اجازه می‌دهد. به دانش‌آموزان بگویید که غذا حاوی موادی است که برای زندگی لازم می‌باشد. بعضی از مواد در مقادیری است که آنقدر کوچک است که ما قادر به دیدن آن نیستیم، ولی بدون آن بدن ما قادر به فعالیت نیست. تمامی این مواد در غذای ما وجود دارند و چون در غذاهای مختلف هستند ما باید تنوعی از مواد غذایی را مصرف کنیم تا مطمئن شویم که در رژیم غذایی خود به آن دست پیدا می‌کنیم.

درس اول ۱

گرسنگی چیست و چه کسانی گرسنه هستند؟

اطلاعات برای مدرسین

دانش‌آموزان باید بفهمند که غذا با کیفیت مطلوب لازمه سلامتی، رشد و نمو می‌باشد و گرسنگی و سوءتغذیه مشکلات جدی هستند که تهدید درازمدت برای سلامتی افراد، ملتها و دنیا، به حساب می‌آیند.

هدف ۱

اصول پایه اولیه تغذیه و رابطه آنها را با گرسنگی و سوءتغذیه ارائه می‌دهد. دانش‌آموزان ممکن است که قبلاً با این مطالب آشنایی نداشته باشند. این موقعیتی مناسب برای مرور و یا ارائه اصول اولیه تغذیه و نقش غذا در بدن می‌باشد. غذا لازمه زندگی، رشد و نمو و فعالیت‌های بدن مثل تنفس و گردش خون می‌باشد. غذا هم‌بطور انرژی لازم را برای کار، فراگیری و بازی فراهم می‌نماید. سهم مواد مغذی بصورتی ساده و غیرفنی ارائه شده است. اصول پیشرفته‌تر تغذیه را می‌توان در صورت لازم ارائه داد. منابع دیگری شامل اطلاعات آموزشی تغذیه و برنامه‌های غذایی تدوین شده توسط فائو و سازمان جهانی بهداشت (WHO) و کشورها بصورت انفرادی موجود است.

هدف ۲

اطلاعات در مورد گرسنگی در سراسر دنیا را ارائه نموده و به دانش‌آموزان کمک می‌کند مناطقی را که بیشترین نیاز وجود دارد شناسایی کنند.

هدف ۳

شناسایی گروه خاصی که بیشترین مشکلات را با گرسنگی و سوءتغذیه تجربه می‌کنند و شناسایی آنهایی که بیشترین ریسک ناسلامتی ناشی از آن تهدیدشان می‌کند. اطلاعات دیگری نیز در مورد مروری بر شرایط فعلی دنیا در "گرسنگی و سوءتغذیه در دنیا" در بخش مقدمه وجود دارد.



این درس جهت
تدریس در مدت
۵ دقیقه

طراحی شده
است ولیکن

می‌توان بر
اساس شرایط در
کمتر یا بیشتر از
این زمان آن را
ارائه داد.

مدرسین سعی
کنند تمامی

اهداف و اصول
را ارائه دهند.

برای هر هدف،
تعدادی فعالیت

جانبی و نکات
بحث هم در نظر

گرفته شده است
که مدرسین از

بین آنها

می‌توانند

مواردی را که

مناسبت‌تر

می‌دانند انتخاب

کرده و برای

دانش‌آموزان

استفاده نمایند.

مطالب برای هر

درس در بخش

مربوط به مطالب

در آخر کتاب

ارائه شده است.

درس دوم

چرا مردم گرسنه هستند و بیچاره
سوءتغذیه می‌شوند؟
مدت زمان درس: ۴۵ دقیقه

هدف اول

آگاهی از سیستم غذایی که مردم را تغذیه می‌کند.

اصول

• آگاهی نسبت به سیستمی که غذا را تأمین می‌کند پیچیده است.

هدف دوم

امن بودن از نظر غذایی

اصول

• امن بودن از نظر غذایی یعنی دسترسی در تمامی مواقع به غذایی که لازم داریم برای زندگی فعال و سالم.

امنیت غذایی دارای ۳ رکن اصلی است:

موجود بودن، قابل دسترس بودن و استفاده از غذا

هدف دوم

شناسایی اقدامات مشخصی که ما می‌توانیم برای ریشه‌کن نمودن گرسنگی و سوءتغذیه انجام دهیم.

اصول

• ما می‌توانیم بصورت انفرادی، در سطح جامعه محلی و ملی بر علیه گرسنگی اقدام کنیم.

درس سوم

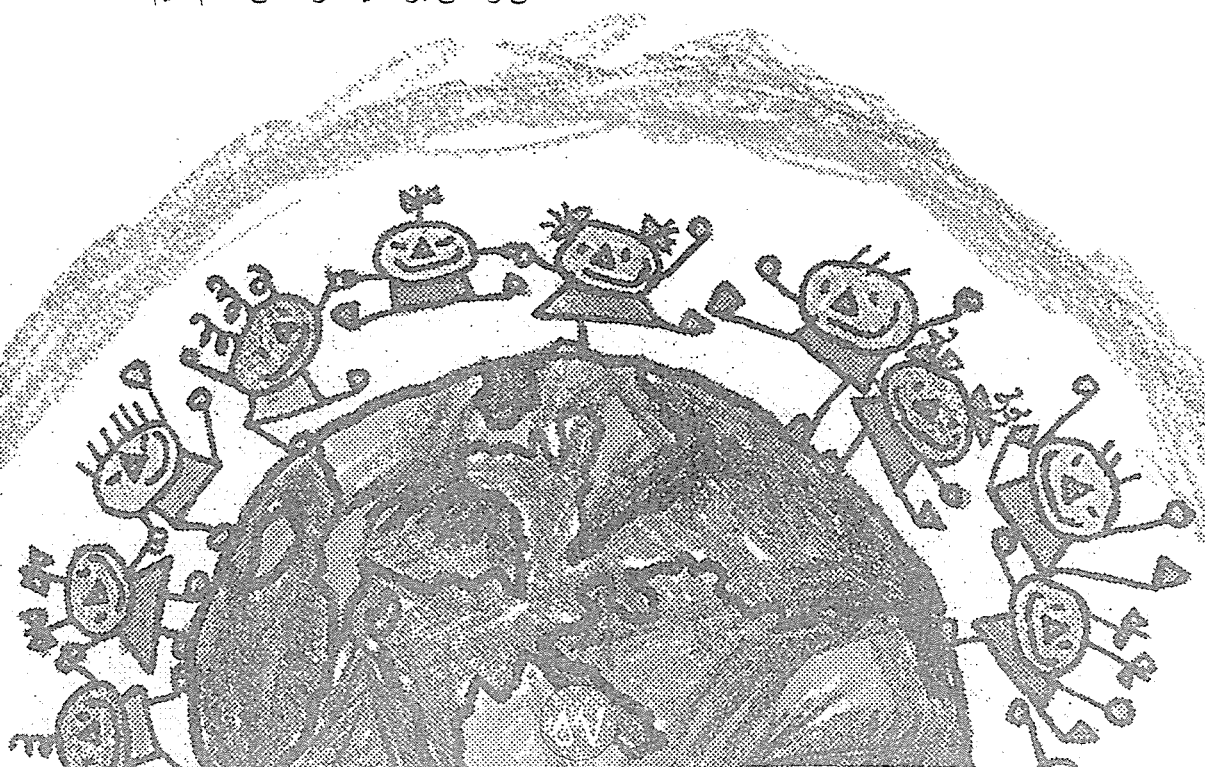
برای کمک به از بین بردن گرسنگی
چه کار می‌توانیم انجام دهیم؟
مدت زمان درس: ۴۵ دقیقه

هدف اول

شناسایی مسئولیت و توانایی افراد در اقدام به مبارزه علیه گرسنگی و سوءتغذیه و تضمین امنیت غذایی برای همه

اصول

• ما می‌توانیم نقش خود را در خاتمه دادن به گرسنگی و سوءتغذیه ایفا کرده و هر کدام از ما، حتی در اقداماتی کوچک برای دیگران یک قهرمان باشیم.



سطح درس اول

متوسطه

درس اول گرسنگی چیست و چه
کسانی گرسنه هستند؟
مدت زمان درس: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه

هدف اول
درک عواقب گرسنگی و سوءتغذیه

اصول

- غذای کافی لازمه زندگی فعال و سالم است
- ناسلامتی، رشد کم نتیجه گرسنگی و تغذیه ضعیف است
- گرسنگی سلامتی افراد، کشورها و دنیا را تحت تأثیر قرار می‌دهد

هدف دوم

آگاهی نسبت به ابعاد گرسنگی در دنیای امروز

اصول

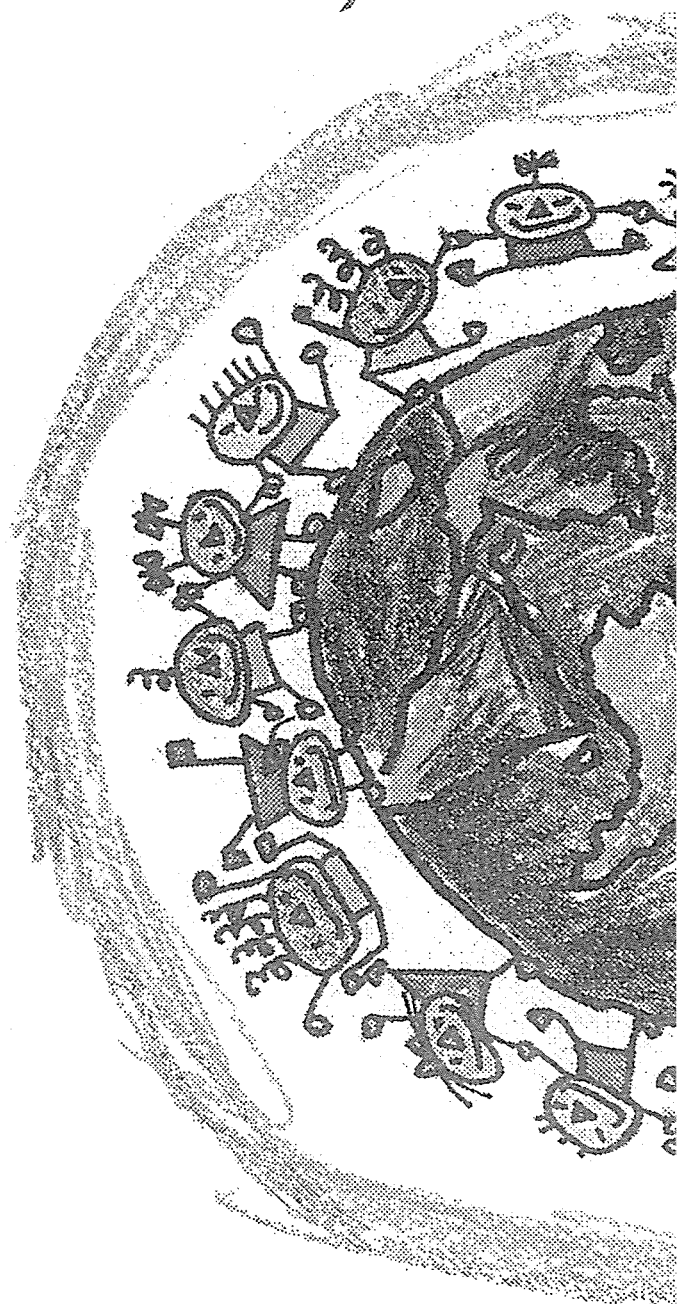
- علیرغم پیشرفتهای قابل توجه میلیون‌ها نفر در جهان امروز گرسنه هستند و یا از سوءتغذیه رنج می‌برند

هدف سوم

بدانیم که چه کسانی در دنیا گرسنه هستند و یا به سوءتغذیه دچار شده‌اند

اصول

- گرسنگی و سوءتغذیه در اشکال متفاوت در تمامی کشورها وجود دارند



یادگیری در مورد مواد غذایی، تغذیه و گرسنگی و تقسیم اطلاعات و ایده‌ها با دیگران:

- یادگیری در مورد سیستم‌های غذا در منطقه خود
- آگاهی نسبت به اینکه چه کسانی در جامعه محلی در مبارزه با گرسنگی فعال هستند، گوش دادن و تبادل افکار با آنها
- آگاهی نسبت به اینکه چه کسانی در جامعه محلی اطلاعاتی در مورد بهداشت و کشاورزی دارد، گوش دادن و تبادل افکار با آنها
- انتقال اطلاعات به خانواده‌ها و همسایه‌ها
- مشارکت در پروژه‌های مدارس و گزارش دادن در فضاهای محلی
- تبادل نظر با مقامات محلی و ملی
- تشویق مقامات محلی و سرویس دهندگان (دکترها، نرسها، کارکنان بیمارستانها و کتابخانه‌ها) برای مشارکت در پروژه‌های مدرسه‌ای در مورد موارد گرسنگی و تغذیه

خلاصه

در سه درس این مقطع، که برای روز جهانی غذا در سال ۲۰۰۰ (۲۴ مهرماه ۱۳۷۹) تهیه شده بود، ما در مورد مشکلات گرسنگی در دنیا متمرکز شدیم. هدف روز جهانی غذا ایجاد هرچه زودتر دنیایی عاری از گرسنگی در هزاره جدید است. میلیون‌ها نفر از ما هنوز غذای کافی برای استفاده روزانه خود نداریم. ما باید همگی بفهمیم که چرا اینطور است. جوانان دارای ابتکار عمل و انرژی لازم برای مقابله با مشکلات بزرگ مثل گرسنگی هستند. زمانیکه همگی بتوانیم دنیایی عاری از گرسنگی را متصور شویم، اعتماد به نفسی را برای ایجاد تغییر در خود ایجاد کرده همراه با اطلاعات نسبت به اقدامات لازم و عزم برای اقدام، می‌توانیم با چالش عظیم تغذیه تمامی افراد دنیا مواجه شویم و آن را حل کنیم و جوانان ما، که مشکل گرسنگی در جهان را به ارث برده‌اند، کلید دستیابی به راه حل‌ها خواهند بود.

پایان سطح متوسطه

نمونه‌ای از فعالیتها

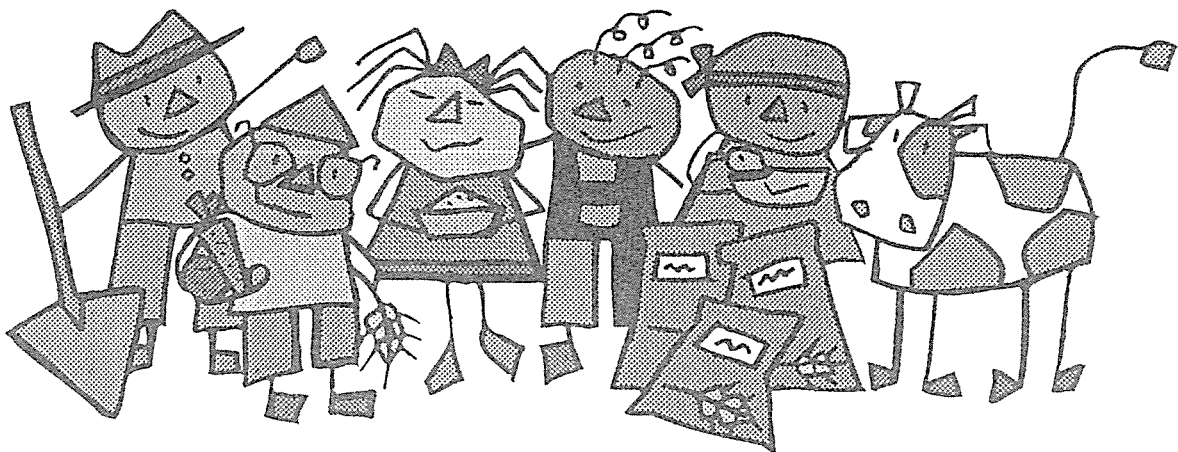
- کمک به بهبود منابع غذایی از طریق افزایش مقدار و تنوع مواد غذایی موجود:
- کاشت باغهای کوچک در منزل، مدرسه و یا محله
- روشهای پرورش طیور، حیوانات کوچک و ماهی برای مصرف و یا فروش
- کشف مجدد غذاهای فراموش شده که در محل تولید می‌شوند
- تولید بهترین محصولات برای فروش و استفاده
- تطابق محصولات با شرایط خاک و آب
- استفاده از بهترین ادوات موجود برای کشت در منطقه
- پیدا کردن بهترین تعادل بین فروش و استفاده محصولات در منزل
- مشارکت در فعالیتهای تعاونی برای تولید و فروش مواد غذایی
- حمایت از کشاورزان محلی، خرید محلی محصولات تولید بومی
- ایجاد مراکز و بانکهای غذا برای تقسیم غذا

کمک به نگهداری سالم غذا برای مصرف:

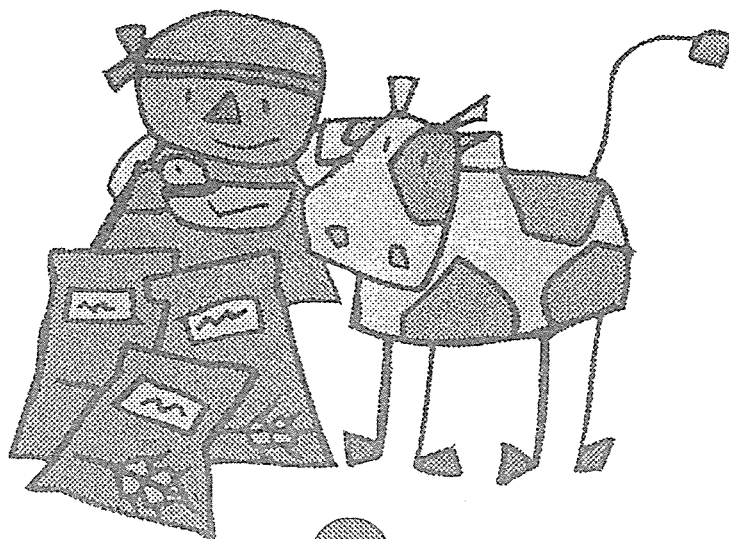
- نگهداشتن غذای تمیز
- تمیز نگهداشتن محل و ابزار تهیه غذا
- نگهداری از غذا در جای خشک به دور از پشه‌ها و حیوانات

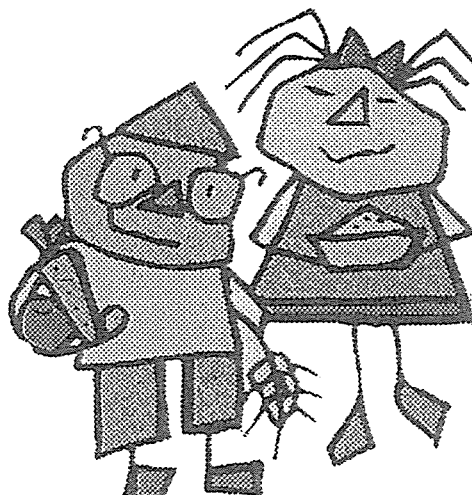
کمک به تمامی افراد در جهت دستیابی به نیازهای خود برای غذا و مواد غذایی:

- آگاهی نیازهای غذایی و مواد مغذی شخصی
- آگاهی نسبت به نیازهای افراد مختلف در مراحل مختلف زندگی
- سعی در پیدا کردن مغذی‌ترین مواد غذایی موجود
- داوطلب شدن برای کار در زمینه‌های مختلف مبارزه با گرسنگی
- داوطلب شدن برای کار در محلهای توزیع غذا
- ایجاد مراکز غذا یا بانکهای غذایی برای تقسیم غذای اضافی
- همکاری با صنایع غذایی برای توزیع مواد غذایی مازاد
- دعوت از تولیدکنندگان مواد غذایی برای همکاری در دستیابی به راحل برای حل مشکل گرسنگی در جامعه محلی



- زنبوداران در جمهوری اسلامی ایران توانستند با خرید کلونی‌های زنبور با مقدار کمی پول اهدایی انجام دهند که علاوه بر تولید ۱۵ کیلو عسل توانستند درختان میوه را نیز گرده‌افشانی کنند.
- در نیکارآگوه، کشاورزان توانستند وامی را بدست آورند که با آن سیلوهای فلزی برای نگهداری از ذرت در مقابل رطوبت و آفات را خریداری کردند. هر سیلو دارای گنجایش ۵۵۰ کیلوگرم غله معادل غذای ۱۰ نفر برای ۱ سال را دارد.
- با کمی کمک مالی ۴۰ زن کشاورز در غنا سواد لازم را برای تهیه ۵۰ پوشش ۱ مترمربعی برای مراقبت از نهال‌های موز در مقابل خورشید داغ آفریقا تهیه نمودند.
- گروهی از کشاورزان سنگالی با همکاری یکدیگر پمپی را خریداری کردند که با آن ۲۵۰۰ مترمربع سبزیجات را از طریق چاه کم عمقی آبیاری نمودند.
- یک تعاونی کشاورزان با سرمایه‌گذاری در بذر با کیفیت بالا توانست ۲۰ هکتار کلم، پیاز، گل کلم و سیب زمینی را علاوه بر بذر علوفه برای تولید غذا برای تغذیه حیوانات تولید کند.  اطلاعات در مورد گرسنگی در جامعه محلی خود و در جهان را می‌توانیم از منابع متعددی بدست آوریم. با نوشتن نامه، ملاقات با مردم و تلفن به ادارات و کتابخانه‌ها و همینطور در صورت دسترسی با گردش در اینترنت بدست آوریم.
-  در مورد اهمیت آموزش در مبارزه با گرسنگی صحبت کنید. مقدار زیادی از گرسنگی مربوط به فقر ناشی از نبود آموزش می‌شود. دانش‌آموزان را باید برای ماندن در مدرسه تشویق کنیم تا هر چه بیشتر در مورد کشاورزی و تغذیه علاوه بر مهارت‌های پایه فراگیرند.
-  در مورد فوائد شغلی در خدمات اجتماعی و مبارزه با گرسنگی صحبت کنید و اینکه چگونه دانش‌آموزان می‌توانند در این زمینه کمک کنند. از مقامات بهداشتی محلی و مسئولان ترویج دعوت کنید تا در کلاسهای شما حضور پیدا کنند تا در مورد نیاز به افراد در مشاغل مربوط به مبارزه با گرسنگی صحبت کنند.
-  از دانش‌آموزان بخواهید در مورد ایده‌ها و اقدامات خود و دیگران را در سطوح محلی و در دنیا جهت حل مشکل گرسنگی و سوءتغذیه صحبت کنند. این اقدامات را لیست کرده و افرادی را که می‌توانند این فعالیتها را انجام دهند شناسایی کنید. لیستی از بعضی از اقدامات در حال اجرا در دنیا در زیر ارائه شده است. یک یا دو نمونه را از لیست تهیه شده توسط دانش‌آموزان یا لیست ارائه شده در کتاب انتخاب کنید و مورد چگونگی انجام این فعالیتها و نحوه‌ای که این اقدامات می‌توانند در مبارزه با گرسنگی در منطقه محلی و یا در دنیا مؤثر باشند، صحبت کنید.





 در اجلاس جهانی غذا در سال ۱۹۹۶ با حضور بیش از ۱۸۰ کشور اجلاس جهانی غذا برگزار شد که در آن شرکت‌کنندگان تعهد خود را نسبت به کاهش تعداد افراد دچار سوءتغذیه به نصف تعداد فعلی آن حداکثر تا سال ۲۰۱۵ اعلام کردند. ۲ سند در این اجلاس به تدوین رسید: اعلامیه رم در مورد امنیت غذایی که در آن ۷ تعهدی که کشورهای شرکت‌کننده برای افزایش امنیت غذایی به آن پایبند شده‌اند ذکر شده است. همچنین برنامه کار اجلاس جهانی غذا که راهکارهای مشخص برای دستیابی به اهداف اعلامیه در آن آمده است. تمامی کشورهای شرکت‌کننده با توافق این اعلامیه را امضاء نمودند که شامل این جمله نیز می‌باشد: "ما تأکید بر اقدامات هرچه سریع‌تر در حال حاضر داریم تا مسئولیت خود را نسبت به دستیابی به امنیت غذایی برای جوامع فعلی و آتی انجام داده باشیم".

 افراد می‌توانند اقداماتی را در سطوح محلی برای از بین بردن گرسنگی انجام دهند. این اقدامات می‌تواند شامل آموزش در مورد سیاستها و موارد مربوط به گرسنگی در سطوح محلی و ملی و یا انواع دیگری از اقدامات شخصی جهت ارتقاء آگاهی عمومی در مورد گرسنگی در سطح محلی باشد. مدرسین می‌توانند در جمع‌آوری اطلاعات در مورد مشکلات محلی در مورد گرسنگی کمک کرده و از مشارکت دانش‌آموزان برای بهبود وضعیت دعوت کنند.

 جوانان از ابتکار عمل و انرژی لازم برای مبارزه با مشکلات بزرگ مثل گرسنگی برخوردار هستند. مطالعات موردی این درس نمونه‌هایی را از فعالیت جوانان در دیگر نقاط دنیا ارائه می‌دهد. با استفاده از این موارد مطالعاتی از طریقی که بتوان امید را در جوانان پرورش داد و همچنین ایفا نمودن نقش راهنما برای نشان دادن چگونگی مشارکت در ایجاد تغییر می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود.

 فعالیتها: هرکدام از مطالعات موردی را در اختیار دانش‌آموز یا گروهی از دانش‌آموزان قرار دهید (یا تعدادی از مطالعات موردی را برای دانش‌آموزان جوانتر بخوانید). از بچه‌ها بخواهید خلاصه موارد مطالعاتی برای کلاس تهیه و پیشنهادات برای اجرای پروژه‌های مشابه در جامعه محلی خود ارائه دهند.

 گرسنگی مشکلی جهانی است، ولیکن بخشی از راحل شامل اقدامات کوچکی در سطح محلی می‌باشد. بعضی از نمونه‌های پروژه‌های همکاری که توانسته‌اند امنیت غذایی خانواده‌ها و جوامع محلی را افزایش دهند، نیز ارائه شده است. توضیح این پروژه‌ها را برای دانش‌آموزان بخوانید و در مورد اجرای پروژه‌های مشابه در سطوح محلی صحبت کنید. همینطور در مورد نحوه تأمین منابع مالی این پروژه‌ها صحبت کنید.

● زنان فروشنده ماهی در بورگینافاسو جعبه‌های عایق شده‌ای را برای قرار دادن در پشت دوچرخه خود تهیه کردند. بستهبندی با یخ امکان نگهداری از ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم ماهی را بصورت تازه جهت فروش به بالاترین قیمت مطلوب در بازار محلی فراهم می‌نمود.

 دروسی که در تمامی کلاسها از آن استفاده شده تغذیه فکر، مبارزه با گرسنگی است که در جهت خاتمه دادن به گرسنگی از طریق آموزش و اطلاع رسانی تهیه شده است، تا با هدف تشویق تک تک افراد برای مشارکت در فعالیتهایی برای دستیابی به دنیایی عاری از گرسنگی از آن استفاده شود. جمله‌هایی که اهداف و آرمانهای پروژه را ذکر می‌کند با صدای بلند بخوانید. در مورد چگونگی بهربرداری دانش‌آموزان از تبادل اطلاعاتی که در مورد گرسنگی جمع‌آوری کرده‌اند با دیگر کلاسها در کشور خود و یا اطراف دنیا صحبت کنید. پیشنهادات خود را برای مشارکت‌کنندگان در امر تغذیه فکر، مبارزه با گرسنگی که در مقدمه کتاب آمده است، ارسال نمایید.

 از دانش‌آموزان بخواهید تا با سازمانهای بین‌المللی مشارکت‌کننده در فعالیتهای تغذیه فکر، مبارزه با گرسنگی تماس برقرار کنند. بعضی از این سازمانها دارای نمایندگی در کشورها و یا مسئولان پروژه محلی هستند که می‌توان از آنها برای سخنرانی در کلاس راجع به فعالیتهایشان دعوت نمود. از این سازمانها بخواهید در مورد پروژه‌ها و فعالیتهایشان برای از بین بردن فقر اطلاعاتی را برای ارائه در کلاس برایتان ارسال کنند.

 از دانش‌آموزان بخواهید تا با دیگر مؤسسات و همچنین افراد سرشناس محلی، ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی تماس گرفته و از آنها بخواهند تا در مورد ارکان حمایت از امنیت غذایی (در درسهای قبلی توضیح داده شده است) و فعالیتهایی که در این زمینه از آن آگاهی دارند، توضیح دهند. علاوه بر آن، از دانش‌آموزان بخواهید تا اطلاعات در مورد میزان گرسنگی در منطقه خود را پیدا کنند.

 با مقامات دولتی محلی تماس بگیرید و از آنها برای حضور در کلاس و صحبت در مورد اقدامات محلی برای جلوگیری از گرسنگی و سوءتغذیه و صحبت در مورد آن دعوت به عمل آورید. از دانش‌آموزان بخواهید با تعدادی از مقامات دولتی در مورد پروژه‌ها و فعالیتهای محلی برای از بین بردن گرسنگی مصاحبه کنند. از هر دانش‌آموز یا گروهی از دانش‌آموزان بخواهید گزارش خلاصه‌ای تهیه و به کلاس ارائه دهند.

 از "قهرمانان محلی" شناسایی شده توسط دانش‌آموزان دعوت کنید تا با حضور خود در کلاس در مورد کارهایی که در جامعه محلی خود برای کمک به دیگران انجام می‌دهند صحبت کنند.

 دانش‌آموزان می‌توانند گزارش کوتاهی را در مورد پروژه‌های مبارزه با گرسنگی در سطح ملی بنویسند و آن را برای مراسم روز جهانی غذا در سال آینده و تشریح آن برای دانش‌آموزان در سراسر جهان در نظر گرفته شود.

هدف اول

شناسایی روشهایی که ما میتوانیم برای مبارزه با گرسنگی و سوء تغذیه در جامعه محلی و بین‌المللی بکار بگیریم

موارد مطالعاتی پروژه ها



انواع آموزش‌ها

تمامی ما می‌توانیم برای خاتمه دادن به گرسنگی فعال باشیم

مسئول:

 اقداماتی را می‌شود در جهت حل مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه در سطوح محلی، ملی و بین‌المللی انجام داد. بعضی از مواقع این اقدامات کوچک و برخی مواقع بسیار بزرگ هستند. نکته مهم این است که راجع به مشکل فکر کنیم و نسبت به اقدامات در جهت دستیابی به راحلها آگاه باشیم.



چارچوب مأموریت آنها شامل امداد، تحقیقات و اطلاع‌رسانی می‌شود. بعضی از این گروه‌ها در کشورهای مشخص متمرکز هستند و بعضی در زمینه‌هایی مثل آموزش و کشاورزی فعالیت می‌کنند.

سوالیها: قهرمانان چه کسانی هستند؟ از دانش‌آموزان بخواهید لیستی از ۳ نفر از قهرمانان خود زنده یا فوت شده، واقعی و یا خیالی بنویسند. در مورد خصوصیات شخصی مشترک این قهرمانان صحبت کنید.

فقر، گرسنگی و بی‌عدالتی مبارزه کرده‌اند شناسایی کنید و فعالیتهای آنها را تشریح کنید. از بچه‌ها بخواهید توضیح دهند که آیا این قهرمانان با بقیه ما فرق می‌کنند، یا چگونه ما می‌توانیم خصوصیات را در خود پیدا کنیم که برای ایجاد تغییر اقدام کنیم؟

از دانش‌آموزان بپرسید آیا در جامعه محلی خود افراد انسان دوست را می‌شناسند که شهادت کمک به دیگران را در شرایط اضطراری و موقعیت‌های روزمره داشته باشند. از دانش‌آموزان بخواهید تا سهم این افراد را که به دیگران کمک می‌کنند توضیح دهند.

از دانش‌آموزان بپرسید برای کمک به خانواده، جامعه محلی و دنیای خود چه کاری را دوست دارند انجام دهند. از آنها بخواهید تا شعر یا داستانی را بنویسند و یا عکسی را در موردی مربوط به گرسنگی بکشند و یا از آنها بخواهید برای از بین بردن گرسنگی چه کاری را دوست دارند انجام دهند. این داستانها و عکسها را می‌توان در معرض دید دیگران در محل مدرسه و یا در جامعه محلی قرار داد. داستانها را می‌توان برای روزنامه‌های محلی و یا منطقه‌ای ارسال کرد و یا در رادیو آنها را خواند.

توضیح دهید که چگونه کلاس آنها یکی از هزاران کلاسی است که در دروس روز جهانی غذا شرکت می‌کنند. روز جهانی غذا، مراسم سالانه‌ای است که بعنوان فعالیتی بین‌المللی با هدف ارتقاء آگاهی در مورد گرسنگی و سوءتغذیه در دنیا و ترغیب افراد در سرتاسر جهان برای اقدام علیه گرسنگی به اجرا گذاشته می‌شود. دانش‌آموزان در سراسر دنیا با هم یاد می‌گیرند که چگونه با همکاری یکدیگر در از بین بردن گرسنگی فعالیت کنند. جمله یا مطالبی را در مورد روز جهانی غذا برای دانش‌آموزان بیان کنید تا آنها را در مورد بعضی از اقدامات علیه گرسنگی در دنیا آگاه کنید.

هدف اول

دانستن این امر که همه ما میتوانیم و میبایست برای مبارزه با گرسنگی اقدام کنیم



نشانی آموزشی

جملات:

- در مورد روز جهانی غذا
- تغذیه فکرها، مبارزه با گرسنگی

هر شخص میتواند در مبارزه با گرسنگی یک قهرمان باشد

اصول:

مستثنی: قهرمانان بزرگ در طول تاریخ حضور داشته‌اند. داستان‌هایی در اکثر فرهنگها وجود دارند که در آنها قهرمانان بزرگی وجود داشته‌اند که با فقر و گرسنگی افراد فقیر مبارزه نموده‌اند. بسیاری از این افسانه‌ها بر اساس حقیقت بوده و بسیاری از آنها بر اساس اعتقادات دینی افراد بوده است. هرچند که بعضی از این افسانه‌ها بر اساس تسخیر بوده قهرمانان پایداری آنهاست هستند که افراد را از فقر و گرسنگی نجات داده‌اند.



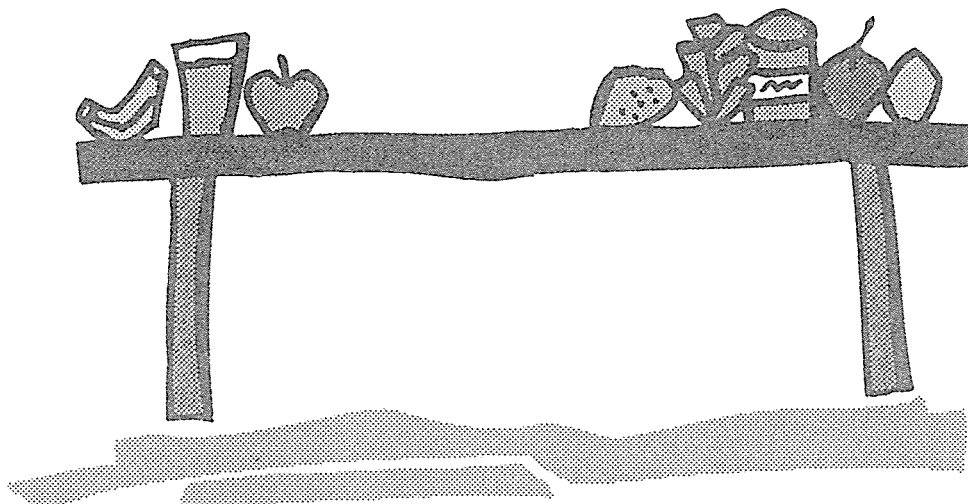
علاوه بر قهرمانان افسانه‌ای، افراد واقعی هم بوده که مسیر تاریخ را تغییر داده و با زجر و گرسنگی انسانها در تمامی کشورهای دنیا مبارزه کرده‌اند. بسیاری از این افراد با از خودگذشتگی بسیار در جهت کمک به هموعان خود اقدامات خود را انجام داده‌اند.



خصوصیات قهرمانان واقعی شامل قدرت روحی، شهامت و علاقه برای کمک کردن به دیگران است.



قهرمانان دولتی و مؤسسات: بسیاری از افراد در جهت کاهش گرسنگی در دولتها و مؤسسات دولتی کار می‌کنند. ادارات دولتی و مؤسسات دارای منابعی هستند که می‌توانند به ما کمک کنند. صدها مؤسسه تأسیس شده‌اند تا در جوانب متعدد مشکل گرسنگی فعالیت کنند. این مؤسسات شامل گروه‌های خصوصی، مؤسسات دولتی، سازمانهای بین‌المللی و همکاریهای منطقه‌ای می‌شوند.



درس سوم

برای کمک به رفع گرسنگی چه کار میتوانیم انجام دهیم؟

اطلاعات برای مدرسین

دانش‌آموزان باید بفهمند که گرسنگی تمامی مردم را در همه جا تحت تأثیر قرار می‌دهد و همگی ما در مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه درگیر هستیم، و اینکه اقدامات شخصی وجود دارند که هر کدام از ما می‌توانیم برای دستیابی به دنیایی عاری از گرسنگی انجام دهیم. این درس باید در ذهن دانش‌آموزان ذهنیت انسان‌دوستی و تعهد را برای انسانهای دیگر ایجاد کند و باید به آنها نشان دهد که نقش مهمی را در مبارزه با گرسنگی برای خود، خانواده، جامعه و برای دنیا ایفاء می‌کنند. روش مورد استفاده برای ارائه این پیامها از طریق مطالعه قهرمانان و داستانهایی است که دلایل اخلاقی دینی و منطقی را بر قبول نکردن گرسنگی و در آنها نهفته است و اینکه چگونگی همگی ما می‌توانیم در کمک به نابودی گرسنگی قهرمان باشیم. بسیاری از قهرمانان واقعی و افسانه‌ای بخاطر کارشان در مبارزه با فقر و گرسنگی قهرمان شده‌اند. با الهام از منابع غنی داستانهای محلی، مدرسین می‌توانند قهرمانان مورد علاقه خود و دانش‌آموزان استفاده کنند. تا اصول قهرمان بودن و خصوصیات یک قهرمان را در از بین بردن گرسنگی مورد بحث قرار دهند.

هدف ۱

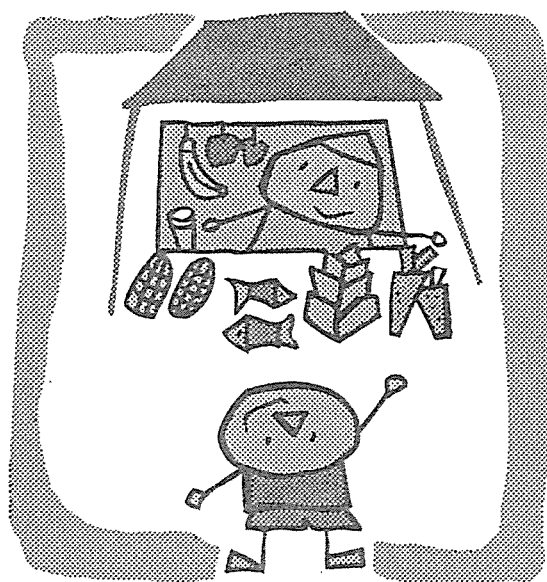
از دانش‌آموزان بخواهید تا افراد شجاعی را که در طول تاریخ سعی کرده‌اند تا دنیا را به جای بهتری برای همه ما تبدیل کنند شناسایی کنند و آنها را تشویق کنید تا در مورد قهرمانان محلی فکر کنند که تأثیری در جامعه و یا کشورهای خود داشته‌اند. ایده‌ای را ارائه می‌دهد که ما می‌توانیم سهمی را در از بین بردن گرسنگی و سوءتغذیه ایفا کنیم و هر کدام از ما، هر چند کم، می‌توانیم قهرمانی برای کسی دیگر باشیم.

هدف ۲

اقدامات بخصوصی را پیشنهاد می‌کند که هر کدام از دانش‌آموزان می‌توانند برای مبارزه با گرسنگی خود، خانواده‌هایشان و جامعه خود انجام دهند. با استفاده از موارد مطالعاتی برای دستیابی به ایده‌های جدید، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا مطالب آموخته را در مورد جامعه محلی خود بکار گیرند.



این درس جهت
تدریس در مدت
۵۰ دقیقه
طراحی شده
است ولیکن
می‌توان بر
اساس شرایط در
کمتر یا بیشتر از
این زمان آن را
ارائه داد.
مدرسین سعی
کنند تمامی
اهداف و اصول
را ارائه دهند.
برای هر هدف،
تعدادی فعالیت
جانبی و نکات
بحث هم در نظر
گرفته شده است
که مدرسین از
بین آنها
می‌توانند
مواردی را که
مناسبت
می‌دانند انتخاب
کرده و برای
دانش‌آموزان
استفاده نمایند.
مطالب برای هر
درس در بخش
مربوط به مطالب
در آخر کتاب
ارائه شده است.



فعالیتها: در مورد تفاوت‌های قابل توجه در شرایط یک مکان با مکان دیگر صحبت کنید و در مورد اینکه چگونه ترکیبی از بعضی شرایط می‌تواند مشکلات امنیت غذایی را به همراه داشته باشد صحبت کنید. با تجزیه و تحلیل کشورهایی که توانسته‌اند در درجات مختلف تغییراتی را در امنیت غذایی خود ایجاد کنند، و مقایسه شرایط موجود در هر کشور، می‌تواند روندهای آتی امنیت غذایی را در هرک کشور شناسایی نمود.

موارد مطالعاتی کشورها برای مقایسه شرایط گذشته و فعلی کشورهایی که تغییراتی را در چند دهه گذشته در روند گرسنگی و امنیت غذایی ایجاد کرده‌اند آمده است. این مطالعات بصورت زوج، بر مبنای منطقه، مقایسه کشوری که توانسته اثرات مثبتی را بر گرسنگی داشته و کشوری که در تغذیه مردم خود دچار مشکلات شده‌اند انجام شده است. از بچه‌ها بصورت انفرادی یا گروهی بخواهید که اطلاعات در کشور را بخوانند و یا موارد مطالعاتی منتخب را در بحث کلاس انجام دهید. با اطلاعات از طرف مدرس، تا حد لازم، دانش‌آموزان باید در مورد عواملی که شرایط فعلی گرسنگی را در هر کشور بوجود آورده‌اند صحبت کنید. از آنها بخواهید شرایط مربوط با گرسنگی را از نقطه نظر موجود بودن غذا، قابل دسترس بودن غذا و استفاده از آن مورد بحث قرار دهید.

کاربری بحث‌های مربوط به امنیت غذایی شرایط محلی دانش‌آموزان صحبت کنید. با توجه به صحبت‌های انجام شده در مورد سیستم‌های غذایی، در مورد چگونگی

خلاصه

هدفی که ما به دنبال آن هستیم این است که تمامی مردم دنیا از امنیت غذایی برخوردار باشند دستیابی به غذا دارای مراحل مختلف است. ما باید بدانیم منشأ غذای ما از کجاست تا بتوانیم تصمیمات درست برای تغذیه همگان بگیریم.

درس دوم پیچیدگی سیستم غذا را ارائه می‌دهد تا دلایل مختلف گرسنگی افراد را توضیح دهد و مبحث امنیت غذایی را معرفی نمود. پس از تکمیل درس دوم دانش‌آموزان باید مطالب زیر را بدانند:

- امنیت غذایی یعنی دسترسی در تمامی مواقع به غذایی که نیاز داریم برای زندگی فعال و سالم.
- برخورداری از امنیت غذایی به سه عامل بستگی دارد: غذا باید موجود باشد، باید قابل دسترس باشد و باید آنها را به بهترین نحو ممکن برای هر شخص برای سلامتی و تغذیه مناسب استفاده نمود.
- سیستمی که غذای ما را فراهم می‌کند دارای مراحل زیادی می‌باشد. با افزایش پیچیدگی تأمین منابع غذایی امکان اختلالات در زنجیره مواد غذایی بیشتر می‌شود.

ما می‌توانیم با همکاری یکدیگر گرسنگی را کاهش دهیم. درس سوم کارهایی را که هرکدام از ما می‌تواند برای کاهش گرسنگی در جهان انجام دهد، مورد مطالعه قرار می‌دهد.

هدف دوم درک مفهوم امن بودن از نظر غذایی

مطالعات موردی کشورها



ادوات آموزشی

اصول: امن بودن از نظر غذایی یعنی دستیابی در تمامی مواقع به غذایی که به آن نیاز داریم برای زندگی فعال و سالم
سه رکن اصلی امنیت غذایی شامل موجود بودن، قابل دسترس بودن و استفاده از غذا می‌شود

محتوی: امنیت غذایی یعنی دسترسی تمامی مردم به غذای سالم و مغذی (مقدار، کیفیت و تنوع) برای زندگی سالم و فعال.
ما باید شرایطی را ایجاد کنیم که تمامی افراد بتوانند غذای مورد نیاز خود را برای تغذیه خوب بصورت آبرومندانه و پایدار بدست آورند.
عوامل مختلفی بر امنیت غذایی تأثیرگذار هستند. در وهله اول منابع غذایی، دسترسی به اشتغال و دیگر خدمات ابتدایی مثل آموزش، امکانات بهداشتی، آب تمیز و محل سکونت امن.

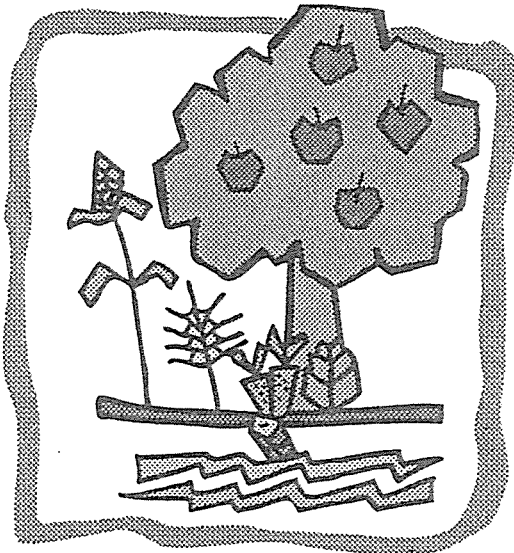
فقر، نابرابری اجتماعی و نبود امکانات آموزشی از دلایل اصلی گرسنگی و سوءتغذیه هستند و از موانع اصلی برای دستیابی به امنیت غذایی به حساب می‌آیند.
فقط با تولید بیشتر مواد غذایی نمی‌توان امنیت غذایی را تضمین کرد. اگر، بعنوان مثال، مردم از امکانات مالی لازم برخوردار نباشند، اگر رژیم غذایی آنها فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد و یا عمل‌آوری و یا توزیع نامناسب باعث ناسالم بودن غذا برای مصرف می‌شوند که امنیت غذایی را مختل می‌کند.

امنیت غذایی بستگی به ۳ رکن اصلی یا پایه برای حمایت دارد.
- غذا باید موجود باشد، یعنی مقادیر کافی غذای سالم با کیفیت مناسب باید در سطوح ملی و محلی تولید و یا از خارج وارد شود.
- غذا باید قابل دسترس باشد، یعنی باید توزیع شود و در سطح محلی موجود باشد و در قیمتی که افراد قدرت خرید آن را داشته باشند.
- غذا را باید به بهترین صورت استفاده کرد تا اینکه هر فرد سالم باشد و بصورت مناسب تغذیه شود (کافی از نظر مقدار، کیفیت و تنوع برای نیازهای فردی)
برای دستیابی به امنیت غذایی در سطوح ملی کشوری باید قادر باشد از طریق تولید و یا واردات از خارج غذای مورد نیاز خود را تأمین کند و قابلیت نگهداری، توزیع و دسترسی عادلانه آن را تضمین کند.

برای دستیابی به امنیت غذایی در سطح خانواده آنها باید از امکانات لازم جهت تولید و یا خرید غذای مورد نیاز خود و هم‌طور از زمان و اطلاعات جهت تضمین و برطرف نمودن نیازهای غذایی خود و خانواده خود برخوردار باشند.

با درک هرچه بیشتر پیچیدگی‌های سیستم غذا، دانش‌آموزان قادر خواهند بود موقعیت‌های مشخصی را که کشورها با آن روبرو هستند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند تا تعیین کنند که مشکلات مربوط به گرسنگی مربوط به موجود بودن، دسترسی و یا استفاده از غذا می‌باشد. درک عوامل جانبی، قدم اول در دستیابی به راحلهاست.

درسهای با ارزشی را می‌توان با مطالعه کشورهایی که توانسته‌اند گرسنگی را کاهش دهند، آموخت و هم‌طور مقایسه شرایط آنها با کشورهایی که موقعیت تغذیه‌ای با سیر نزولی داشته‌اند. با مقایسه موقعیت‌ها و پیدا کردن روندها می‌توان عواملی را که در ایجاد مشکل و راحلهای گرسنگی در دنیا وجود دارند، شناسایی نمود. موارد مطالعاتی کشورهایی که با مشکل گرسنگی روبرو هستند ارائه شده است.



- مقدار مسافتی را گوجه‌فرنگی‌ها تا سفره غذای میگل و آنا طی کرد چقدر بود؟
- مقدار مسافتی را که گوجه‌فرنگی‌ها تا شهر طی کردند چقدر بود؟ چگونه این انتقال انجام شد (با گاری میگل؟ با کامیون پدر)؟
- در صورتیکه گاری یا کامیون خراب شوند چه اتفاقی برای گوجه‌فرنگی‌ها می‌افتد؟

عمل‌آوری یا فروش غذا:

- آنا چگونه گوجه‌فرنگی‌ها را عمل‌آوری کرد؟
- میگل چگونه گوجه‌فرنگی‌ها را فروخت؟
- پدر چگونه گوجه‌فرنگی‌ها را مجدداً فروخت؟
- در کارخانه عمل‌آوری چه اتفاقی برای گوجه‌فرنگی‌ها افتاد؟
- چرا هریک از این مراحل در تأمین غذا اهمیت دارند؟ اگر غذا را عمل‌آوری نمی‌کردیم تا بعداً از آن استفاده کنیم چه اتفاقی می‌افتاد؟

مصرف غذا:

- راجع به اینکه مردم برای خرید مواد غذایی احتیاج به پول دارند و یا اینکه باید مثل میگل و آنا خود آن را تولید کنند صحبت کنید.
- راجع به اینکه مردم باید نسبت به نحوه استفاده سالم از غذا آگاهی داشته باشند و غذاهایی را باید انتخاب کنند که آنها را سالم نگه‌دارند صحبت کنید.
- مشکلاتی را که در هریک از مراحل ممکن است اتفاق بیافتد مطرح کنید و چگونه ممکن است غذا در اختیار افراد نباشد را توضیح دهید.
- تفاوت بین گوجه‌فرنگی‌هایی را که مستقیماً توسط میگل و آنا مصرف شدند را با آنهایی که بصورت قوطی برگشته‌اند را مطرح کنید.

نگهداری از غذا:

یکی از نکاتی که باید مورد توجه قرار گیرد ضایعاتی است که در اثر آفات و فساد غذا در مراحل مختلف تجاری و در منزل صورت می‌گیرد. مراقبت از منابع غذا در مقابل حشرات، موشها، کپک و فساد می‌تواند مقدار غذایی را که در اختیار افراد قرار می‌گیرد افزایش دهد. هرساله، مراقبت ضعیف پس از برداشت محصول و آلودگی میلیون‌ها تن غذا را از بین می‌برد. راجع به اهمیت مراقبت از غذا در مقابل آفات و فساد صحبت کنید و روشهایی که آنا و عمل‌آوران مواد غذایی برای جلوگیری از فساد به کار می‌برند را مورد بحث قرار دهید.

فعالیت جایگزین: با استفاده از جدول سیستم غذا بعنوان الگو، جدولی را در بسازید که در آن دانش‌آموزان مراحل و ملاحظات را در هریک از مراحل سیستم غذایی که جامعه محلی آنها به آن وابستگی دارد را ذکر کنند. یک یا چند ماده غذایی را که بصورت متداول مصرف می‌شوند را انتخاب و در مورد مراحل مختلف آن از منشاء بعنوان نحوه عملکرد یکی از سیستم‌های غذای محلی صحبت کنید. راجع به آسیب‌پذیر بودن سیستم غذایی صحبت کنید، بعنوان مثال در صورتیکه سیستم غذایی وابستگی بالایی به کشاورزی تجاری دارد، در صورت نبود نیروی کار چه اتفاقی می‌افتد، در صورت خشکسالی چطور و یا بصورت غیرمنتظره جاده‌های منتهی به شهر بسته می‌شدند چه اتفاقی می‌افتد؟

در صورتیکه داستان گوجهفرنگیهای میگل برای گروه سنی مناسب نباشد، فعالیت جایگزینی در مطالب وجود دارد تا مراحل مختلف سیستم غذا را دنبال کند.

فصلنامهها: از بچهها بپرسید ما غذای خود را از کجا بدست می‌آوریم (در صورتیکه بگویند از فروشگاه و یا بازار بپرسید آنها از کجا آن را تأمین می‌کنند). به آنها بگویید که غذا از کشاورز شروع می‌شود.

به آنها بگویید شما داستانی را در مورد کشاورزی که گوجهفرنگی تولید می‌کند برای آنها نقل خواهید کرد (یا از بچهها بخواهید داستان را بخوانند و جدول سیستم غذا را کامل کنند) از آنها بخواهید راجع به تمامی مراحل که گوجهفرنگی‌ها باید طی کنند فکر کنند. بصورت انفرادی یا گروهی از آنها بخواهید راجع به موضوع صحبت و عوامل بیشتری را که در این امر دخیل هستند اضافه کنند. داستان گوجهفرنگی‌های میگل را با صدای بلند برای آنها بخوانید و یا از آنها بخواهید بصورت فردی یا گروهی آن را مطالعه کنند.

صحبت در مورد داستان گوجهفرنگی‌های میگل:
تصویر مراحل سیستم غذا را به کلاس نشان دهید. به بچهها بگویید که این سیستم دارای ۵ مرحله اصلی است که برای دسترسی ما به غذا باید آنها را طی کرد:

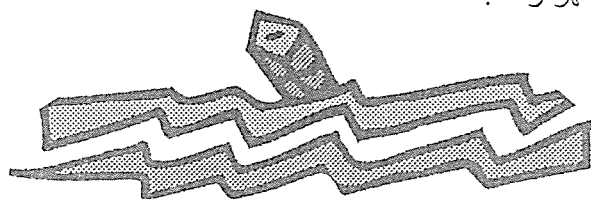
- آماده شدن برای تولید غذا
 - رشد و تولید محصول
 - انتقال محصول از زمین
 - عمل‌آوری، فروش و یا نگهداری از غذا
 - آماده نمودن و مصرف غذا
- از آنها بخواهید راجع به مراحل سیستم غذا در داستان میگل و گوجهفرنگی‌هایش فکر کنند.
- آماده شدن برای تولید غذا:**
- برای تولید گوجهفرنگی میگل به چه چیزهایی نیاز دارد؟ بذر، کود، شخم و زمین. چیزهای دیگر؟ در صورتیکه هریک از این امکانات نباشد چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا میگل بدون این امکانات قادر به تولید گوجهفرنگی خواهد بود؟

رشد و تولید محصول:

- میگل به چه امکاناتی برای رشد گوجهفرنگی‌ها نیاز دارد؟ نور خورشید، باران، دستها برای کار، از بین بردن علفهای هرز و مراقبت از گوجهفرنگی‌ها (کار)، چه چیزهای دیگری؟
- آیا گوجهفرنگی‌های میگل بدون این امکانات قادر به رشد هستند؟

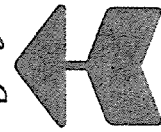
انتقال محصول از زمین:

- گوجهفرنگی‌های میگل پس از برداشت توسط او و آنا به کجا انتقال داده شدند؟
- مقداری از آن به منزل میگل و آنا برای مصرف برای شام و یا نگهداری در شیشه برای نگهداری انتقال یافت.
- بقیه آن توسط میگل به بازار روستا حمل شد.
- در بازار روستایی آنها را به کامیونی انتقال دادند که به شهر رفت.
- مقداری از آن به بازار شهری رفت.
- بقیه آن به کارخانه عمل‌آوری انتقال یافت.



هدف اول

درک سیستم غذایی که مردم را تغذیه میکند



داستان : داستان گوجه فرنگی های میگل



ابواب آموزشی

تصویر: نقشه گرسنگی در جهان

جدول : نمودار سیستم غذا

سیستم های تأمین کننده غذا دارای مراحل مختلف هستند

اصول:

مستوی: مراحل مختلف سیستم غذا شامل:

● آمادگی برای کشت مواد غذایی

● پرورش مواد غذایی

● انتقال غذا از زمین

● عمل آوری، فروش و نگهداری از غذا

● آمادگی مصرف غذا

هریک از این اقدامات دارای مراحل مختلف و ملاحظات بخصوص است و هر مرحله افراد مختلفی را دربرمیگیرد مثل بانکداران، تأمین کنندگان مواد کشاورزی، کشاورزان و کارگران کشاورزی، رانندگان کامیون، دست اندکاران مواد غذایی، آسیاب کنندگان و نانوایان و همینطور شرایط مختلف، مثل آب و هوا، جاده ها و ثبات اقتصادی و سیاسی. این پیچیدگی منابع غذایی ما را آسیب پذیر می کند. اقدامات مختلف و مراحل مختلف هر کار بستگی به شرایط خاص هر جامعه و خانواده دارد. سیستم های محلی غذا که شامل باغبانی در منزل و مزارع کوچک می شود، ممکن است پیچیدگی مراحل مختلف را کاهش دهد و یا حتی مرحله را مثل انتقال، عمل آوری و فروش حذف کند. پرورش حیوانات کوچک و تولید محصولات امنیت خانواده را از طریق تأمین غذای کافی برای خانواده افزایش می دهد و همینطور درآمد آنها را از طریق فروش مازاد محصولات. حتی باغی در منزل ممکن است برای تأمین بعضی نیازها مثل بذر، ابزار، کود، آسیاب بذر و یا اجاره زمین و ماشین آلات کشاورزی به دیگر افراد وابستگی داشته باشد و تمامی مزارع بزرگ و کوچک، نسبت به اقلیم آسیب پذیر هستند. به جدول سیستم غذا رجوع کنید که در آن عواملی را که در هر یک از مراحل سیستم غذا دخیل هستند آمده است. علاوه بر آن مطابقتی از بعضی از تفاوت های موجود بین سیستم های محلی و تجاری.

داستان گوجه فرنگی های میگل به نحوی طراحی شده تا بحث را در مورد هر یک از مراحل سیستم غذا به جریان بیاورد. آن را می توان برای دانش آموزان کوچکتر خواند تا آنها نسبت به نحوه تولید، حمل و نقل و عمل آوری غذا آگاهی پیدا کنند.



دانش آموزان بزرگتر می توانند

بصورت گروهی یا انفرادی این داستان را بخوانند. بحث ها می توانند برای دانش آموزان بزرگتر وارد جزئیات بیشتری شوند و شامل سنوالاتی در مورد مراحل دیگری که در هر چرخه وجود دارند شوند و همینطور در صورتیکه هر یک از این مراحل دچار اختلال شود چه اتفاقی می افتد (نبود باران، بیماری میگل که نمی تواند از محصول مراقبت کند، خرابی کامیون و خراب شدن گوجه فرنگی ها و ...). مدرس می تواند بحثی را در مورد اثرات نهایی اختلال در هر یک از مراحل سیستم غذایی بر منابع غذایی جامعه محلی هدایت کند.

درس دوم ۲

چرا مردم گرسنه هستند و دچار سوء تغذیه میشوند؟

اطلاعات برای مدرسین

درس اول اطلاعاتی را در مورد اهمیت غذا برای زندگی و سلامتی و حضور گرسنگی در بیشتر مناطق دنیا ارائه داد. دانش‌آموزان باید بفهمند که گرسنگی و سوءتغذیه به دلایل مختلف اتفاق افتاده و گسترش پیدا می‌کنند، که تمامی آنها نیاز به توجه دارند تا مطمئن شویم که افراد غذای کافی مورد نیاز برای زندگی سالم و فعال را در اختیار دارند. در درسم دوم، دانش‌آموزان می‌توانند نقش سیستم‌های غذایی را بعنوان عاملی در گرسنگی در جهان ارزیابی کنند. پس از آن، آنها با اصول امنیت غذایی با استفاده از مثال ۳ رکن اصلی امنیت غذایی آشنا می‌شوند.

هدف ۱

به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا درک کنند گرسنگی وجود دارد، بخشی از آن به دلیل این امر که مراحل دستیابی به غذا بسیار پیچیده است و سیستم ممکن است در هر مقطع دچار اشکال شود. قیل از اینکه بتوانیم مشکل گرسنگی را حل کنیم، باید بفهمیم که منشأ غذا کجاست و غذا از چه مرحله قبل از مصرف عبور می‌کند. سیستم غذا با ارائه داستانی که اصول اولیه را همراه با سئوالاتی برای بحث توضیح می‌دهد تعریف شده است.

هدف ۲

اصول ارائه شده در هدف اول در رابطه با سیستم‌های تأمین غذا را کامل‌تر کرده و اصول امنیت غذایی را معرفی می‌کند. دسترسی در تمامی مواقع به غذای مورد نیاز برای زندگی فعال و سالم، با تأکید بر نیاز و اطمینان از این امر که تمامی افراد دارای تغذیه مناسبی هستند و از نظر غذایی امن هستند. ۳ رکن اصلی امنیت غذایی- موجود بودن، قابل دسترسی بودن و استفاده از غذا- معرفی شده تا مبنایی را برای اقدامات بر علیه



این درس جهت
تدریس در مدت
۵ دقیقه
طراحی شده
است ولیکن
می‌توان بر
اساس شرایط در
کمتر یا بیشتر از
این زمان آن را
ارائه داد.

مدرسین سعی
کنند تمامی
اهداف و اصول
را ارائه دهند.
برای هر هدف،
تعدادی فعالیت
جانبی و نکات
بحث هم در نظر
گرفته شده است
که مدرسین از
بین آنها
می‌توانند
مواردی را که
مناسبتر
می‌دانند انتخاب
کرده و برای
دانش‌آموزان
استفاده نمایند.
مطالب برای هر
درس در بخش
مربوط به مطالب
در آخر کتاب
ارائه شده است.

 توضیح دهید که چگونه گرسنگی به دلایل مختلف اتفاق می‌افتد، چگونه نیاز به کارهای زیاد برای حل مشکل می‌باشد و چگونه افراد زیادی کار می‌کنند تا بفهمند چرا افراد گرسنه هستند و به دنبال راحل‌هایی هستند که مطمئن شوند برای همگان در تمامی سال غذای مناسب موجود است.

 توضیح دهید که چگونه افراد در جهان می‌توانند با همکاری خود در جهت تأمین غذای کافی و انواع مختلف مواد غذایی برای همه فعالیت کنند.

آشنایی: **گرسنگی و سوءتغذیه در اشکال مختلف در تمامی کشورها در بین افراد آسیب‌پذیر وجود دارد.**

 **محتوی:** هرچند که در بعضی از کشورها تعداد افراد گرسنه - از نظر تعداد کل و از نظر درصد جمعیت- بیشتر است هیچ کشوری عاری از گرسنگی و سوءتغذیه نیست. برای همکاری در جهت پیدا کردن راحل برای مشکل گرسنگی، ما باید بدانیم چه کسانی گرسنه هستند.

 **برگه اطلاعاتی آسیب‌پذیران چه کسانی هستند؟ لیستی از گروه‌های آسیب‌پذیر را در جهان ارائه می‌دهد. توضیح دهید که چگونه، در هر منطقه، کسانی امکان گرسنگی‌شان بیشتر است که فقیر هستند، بدون تحصیلات و شغلی امن هستند، کسانی که زمین جهت تولید مواد غذایی ندارند و افرادی که نیازهای غذایی بخصوص دارند مثل کودکان (که نیاز به رشد دارند) و همینطور خانم‌های باردار و شیرده. جنگل‌ها، اختلالات در جوامع، اقلیم و تغییرات محیط زیست و دیگر موارد اضطراری مثل سیل‌ها و زمین‌لرزه‌ها اغلب باعث گرسنگی کوتاه یا میان‌مدت در مناطق می‌شوند.**

 **شعائیه:** **مروری بر لیست "آسیب‌پذیران چه کسانی هستند؟" و اینکه گروه‌های آسیب‌پذیر کدامند داشته باشید.**

 **با در نظر گرفتن وقت، از کودکان بخواهید توضیح دهند که چرا هر کدام از این گروه‌ها نسبت به گرسنگی و سوءتغذیه آسیب‌پذیرند.**

خلاصه

- درس ۱ دانش‌آموزان را با اهمیت غذای برای رشد و فعالیتهای بدن آشنا نمود تا چارچوبی را برای بحث در مورد گرسنگی فراهم کند. دیدگاه جهانی گرسنگی و همینطور مرور کلی بر گروه‌های آسیب‌پذیر در دنیا ارائه شد. پس از تکمیل درس ۱ دانش‌آموزان باید قادر باشند مطالب زیر را ذکر کنند:
- غذا و مواد غذایی محتوی آن برای زندگی ضروری است.
 - برای سلامتی ما نیاز به تنوعی از مواد غذایی داریم.
 - بسیاری از الگوهای غذایی سنتی سالم حاوی منبع اصلی غذایی نشاسته‌دار و مقادیر کمتری از مواد غذایی جانبی می‌باشند.
 - تمامی کشورها با گرسنگی و سوءتغذیه مشکل دارند.
 - بعضی از گروه‌ها نسبت به گرسنگی آسیب‌پذیرتر هستند.
 - گرسنگی در دنیا همه را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.





هدف سوم بدانیم چه کسانی در دنیا گرسنه هستند و یا از سوء تغذیه رنج میبرند

تصویر: نقشه گرسنگی در جهان



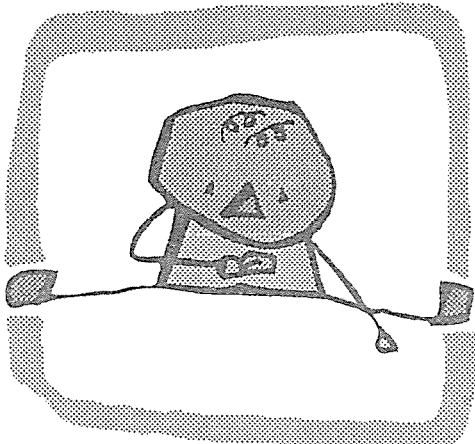
ادوات آموزشی

- امروزه:
- گرسنگی یعنی دست نیافتن به غذاهای مناسب جهت تأمین نیازهای غذایی
 - در تمامی کشورها و مناطق افرادی هستند که از گرسنگی رنج میبرند

محتوی: گرسنگی یعنی نداشتن غذای کافی و نداشتن تنوع لازم از نظر مواد غذایی برای تأمین نیازهای غذایی. گرسنگی مشکلی است که در تمام دنیا وجود دارد. تمامی کشورها و تمام مناطق دارای مردمی هستند که غذای کافی برای مصرف ندارند. در حالیکه گرسنگی در تمامی کشورها وجود دارد، بعضی از کشورها و مناطق دارای مشکلات بیشتری برای تأمین غذای مردمان خود هستند. در سال ۲۰۰۱، ۸۰۰ میلیون نفر از گرسنگی رنج می‌برند و غذای کافی برای مصرف خود در طول سال ندارند. هدف هزاره جدید حصول اطمینان از این امر است که همه به اندازه کافی از انواع مختلف مواد غذایی جهت مصرف داشته باشند.

برای وجود گرسنگی دلایل مختلفی وجود دارد، و نیاز به اقدامات زیادی برای حل مشکلات ایجاد شده می‌باشد. بسیاری از مردم در نقاط مختلف دنیا همکاری می‌کنند تا دلایل را شناسایی و راه‌حلهای مناسب برای مشکل گرسنگی را پیدا کنند.

تمامی مردم، از جمله دانش‌آموزان، می‌توانند در این کوششها از طریق آموزش در مورد گرسنگی و نحوه جلوگیری از آن تا جائیکه ممکن است مشارکت کنند.



فهمیدن: از نقشه گرسنگی در جهان که مناطقی را که با گرسنگی حاد و سوءتغذیه مواجه هستند شناسایی می‌کند، استفاده کنید. توضیح دهید که چگونه این نقشه مکانهایی را نشان می‌دهد که مردم تمامی غذایی را که لازم دارند در اختیار ندارند. مناطقی را که در آنها بیشترین تعداد گرسنگان وجود دارند، نشان دهید. توضیح دهید که در تمامی کشورها افراد گرسنه وجود دارند. منطقه خود را در روی نقشه پیدا کنید و راجع به مشکلات خود با گرسنگی صحبت کنید. از دانش‌آموزان بپرسید آیا افرادی را که در منطقه آنها ممکن است گرسنه باشند را می‌شناسند؟



هدف دوم

دانشستن اینکه ما به غذاهای مختلف نیازمندیم



تصویر: ما به غذاهای مختلف نیازمندیم

انیمیت آموزشی

مردم نیاز به غذاهای مختلف برای سلامتی و رشد دارند

انیمیت:

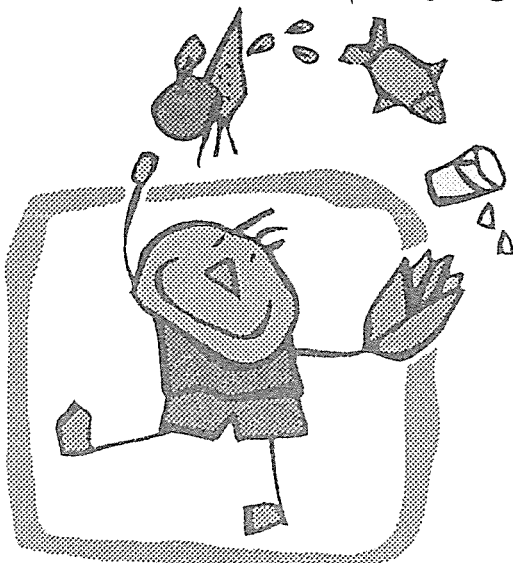
حتی اگر ما مقدار کافی غذا برای تأمین انرژی بدنمان مصرف کنیم هنوز می‌توانیم در صورتیکه از انواع غذاهای لازم مصرف نکنیم سالم نباشیم. به دلیل اینکه مواد مغذی مختلف را می‌توان در غذاهای مختلف پیدا کرد، ما باید انواع مختلف مواد غذایی را مصرف کنیم تا بتوانیم تمامی چیزهایی را که نیاز داریم بدست آوریم.

اکثر مناطق دارای الگوهای سنتی و محلی مصرف غذای می‌باشند که تنوع لازم را جهت سلامتی و رشد تأمین می‌کنند. بعنوان مثال ماده غذایی اصلی مثل برنج، گندم، ذرت یا سیب‌زمینی می‌تواند منبع غذای اصلی را تأمین کند که به آن مقادیر کمتری سبزیجات، گوشت، ماهی و یا مرغ و سس‌ها معمولاً اضافه می‌شوند. زمانیکه مواد غذایی همراه دارای تنوعی از سبزیجات، گوشتها و یا بقولات (لوبیا، نخود و مغزها) و همینطور سس‌های حاوی چربی و قند باشند، غذاهای سنتی و محلی حاوی مواد مغذی لازم برای سلامتی و رشد می‌باشند.

به دانش‌آموزان بگویید که مردم در تمامی جهان عادات غذایی بسیار متفاوتی دارند. عکس "ما نیاز به غذاهای متفاوت داریم" را نشان داده و یا بین دانش‌آموزان توزیع کنید و غذایی را که خانواده مصرف می‌کنند را توضیح دهید. این غذا شامل یک مقداری از ماده اصلی مثل گیاهان نشاسته‌ای و یا غلات می‌شود. از کودکان بخواهید آن را شناسایی کنند (برنج، یا سیب‌زمینی). از آنها بخواهید مواد غذایی را که به مقادیر کمتر می‌بینند نام ببرند (میوه‌جات، گوشتها، سبزیجات خرد شده و سس‌ها).

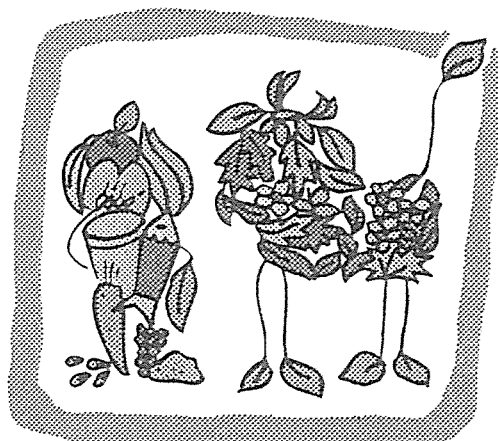
به دانش‌آموزان بگویید این الگویی است که اکثر مردم دنیا از آن استفاده می‌کنند. آنها دارای یک ماده غذایی اصلی هستند که به آن مقادیر کمتری مواد غذایی جانبی اضافه می‌کنند. توضیح دهید که معمولاً "ماده غذایی اصلی را مواد غذایی نشاسته‌دار مثل برنج و دیگر غلات و یا سیب‌زمینی تشکیل می‌دهد. توضیح دهید که غذاهای جانبی می‌توانند شامل سبزیجات، لوبیا، نخود، مغزها، گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و یا سس‌های از ترکیب این مواد غذایی باشند.

به دانش‌آموزان بگویید که چگونه غذاهای جانبی انواع مختلف مواد مغذی مورد نیاز ما را برای سلامتی تأمین می‌کنند و ما باید سعی کنیم که از مواد غذایی مختلف هر روز استفاده کنیم. ما باید سعی کنیم از میوه‌جات بعد از غذا و یا در بین وعده‌های غذایی مصرف کنیم.



از بچه‌ها بخواهید سفره غذایی خود را تشریح کنند و از آنها بپرسید آیا حاوی ماده غذایی اصلی و مقادیر کمتر غذاهای جانبی مشابه خانواده در عکس می‌باشد

با استفاده از عکس بعنوان راهنما از کودکان بخواهید لیستی از غذاهای اصلی محلی و مواد غذایی جانبی که از آن استفاده می‌کنند، تهیه کنند. این فعالیت را می‌توان با آخرین فعالیتی که انجام داده‌اند، ترکیب نمود و در صورت امکان از لیست مواد غذایی که قبلاً تهیه کرده‌اند استفاده کنند. از بچه‌ها بخواهید تا جائیکه می‌توانند مواد غذایی جانبی مختلف را نام ببرند و توضیح دهند که چگونه مصرف انواع مختلف مواد غذایی تأمین‌کننده تنوع مورد نیاز انواع مختلف مواد مغذی جهت رشد و سلامتی است.



 برگه اطلاعاتی غذا به ما می‌دهد ... حاوی اطلاعات کلی در مورد تغذیه است، همچنین نقشهای مواد غذایی حاوی انرژی: پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها. منابع غذایی را برای هریک از این ۳ تأمین‌کننده انرژی بصورت فهرست ارائه شده است. همچنین برای ۴ ویتامین و مواد معدنی: ویتامین آ، ویتامین‌های گروه ب، ویتامین ث، ویتامین د و ید. این ورقه اطلاعاتی را در اختیار بچه‌ها قرار دهید و یا با نشان دادن آن در مورد مواد مغذی نامبرده صحبت کنید. از بچه‌ها بخواهید ه فهرستی از غذاهایی که در یک روز عادی مصرف می‌کنند تهیه کنند تا ببینند آیا غذاهای مصرفی دارای تنوع کافی برای دستیابی به مقادیر لازم مواد مغذی می‌باشند. بعنوان مثال آیا لیست آنها شامل مواد غذایی با پروتئین زیاد و یا ویتامین آ و آهن می‌باشد؟ در صورتیکه ه در لیست غذاهای غنی در یک یا چندین مواد مغذی ذکر شده نباشد، از کودکان بخواهید تا در مورد اضافه کردن مواد غذایی به لیست خود جهت تأمین مواد مغذیه صحبت کنند.

 گرسنگی تأثیراتی را بر خوب زیستن افراد، کشورها و دنیا به همراه دارد.

 **مشغولیت:** قدرت یک کشور بستگی به قدرت مردمان آن دارد. زمانی که مردم سالم، قوی باشند و از تغذیه درست برخوردار باشند، از انرژی لازم جهت خلاقیت، امنیت و همچنین شهامت برای حل مشکلات و خلق کارهای هنری و موسیقی و مشارکت در پیشرفتهای علمی برخوردارند و زندگی خود را با لذت و افتخار گذرانده و باعث پیشرفت تمدن به سطوح بالاتر می‌شوند. شهروندانی که خوب تغذیه می‌شوند مولد می‌باشند و در جامعه خود سهم هستند. افرادی که از تغذیه مناسبی برخوردار نیستند انرژی لازم را برای کار و آموختن ندارند و اغلب نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارند. هزینه موقعیتهای از دست رفته و همچنین هزینه‌ها و سیستم‌های مراقبت بهداشتی برای یک جامعه می‌تواند بسیار گزاف باشند.

 **فعالیت:** مطالب ارائه شده را با کودکان به بحث بگذارید. از آنها بخواهید افراد شاخص در جامعه، کشور و یا دنیا را از قبل و یا در حال حاضر نام ببرند. لیستی از اسامی افراد دیگری که برای دانش‌آموزان شناخته می‌باشند که در تخیلات عمده در جوامع و دنیا سهم بوده‌اند تهیه کنید. از آنها بخواهید دنیایی را متصور شوند که این افراد از غذای کافی بهره‌مند نمی‌شدند گرسنه و مریض بودند و قادر به انجام کارهای شاخص خود نمی‌شدند و در مورد این تفاوتها صحبت کنند. با دانش‌آموزان از اهمیت قادر بودن انسانها به انجام کامل فعالیتها در بهترین شرایط صحبت کنید. موقعیتهای از دست رفته به همه ما را متضرر می‌کنند.



هدف اول درک عواقب گرسنگی و سوء تغذیه

برگه اطلاعاتی: غذا به ما میدهد



نیابت آموزشی

مسئله: غذای کافی لازمه زندگی فعال و سالم است

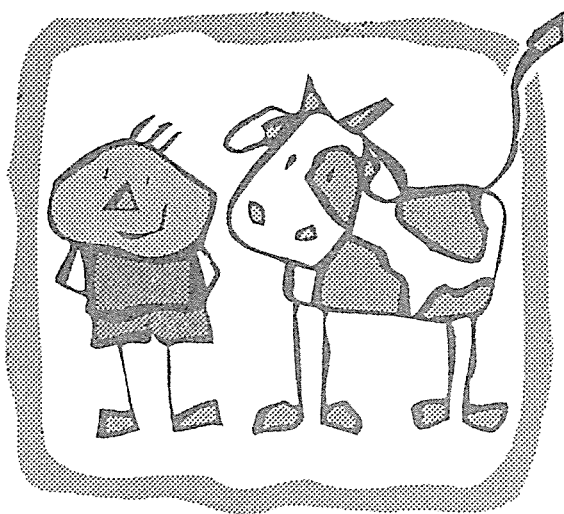
محتوی: غذا برای زندگی ضروری است. برای سلامتی و تغذیه خوب ما باید به اندازه کافی تنوعی از غذاها را با کیفیت خوب و سالم استفاده کنیم. بدون تغذیه کافی، کودکان و نوجوانان نخواهند توانست استعدادهای خود را در حد کامل پرورش دهند و بزرگسالان در نگهداری و رشد استعدادهای خود دچار مشکل میشوند.

غذا انرژی لازم ما را برای رشد، فعالیتهای بدنی و عملیات ضروری بدن (تنفس، تفکر، کنترل دما، گردش خون و هضم غذا) تأمین میکند. غذا همچنین برای ما موادی را که برای سوخت و بساز بدن و ارتقاء مقاومت به بیماریها لازم داریم، تأمین میکند.

این عملیات متفاوت فقط با حضور مواد غذایی در غذا امکانپذیر میباشند. انواع مواد مغذی در غذاها شامل کربوهیدراتها، پروتئینها، چربیها، ویتامینها، مواد معدنی و آب میباشند. تمامی مواد غذایی حاوی یک یا چندین مواد مغذی در مقادیر مختلف هستند. هرکدام از مواد مغذی نیاز بخصوصی را برطرف میکند. به همین دلیل است که تنوع در غذای ما در جهت دستیابی به سلامتی مطلوب حائز اهمیت است. ما برای تمامی عملیات بدنمان نیاز به تمامی مواد مغذی که از تنوع مواد غذایی تأمین میشوند، داریم.

غذای بیش از حد و یا مقادیر نامطلوب آن میتواند منجر به ناسلامتی و ریسک بیماریهای مزمن مثل چاقی، نارسائیهای قلبی و مرض قند شود.

تغذیه مناسب بستگی به سالم نگهداشتن غذا برای مصرف و مراقبت از کیفیت غذایی آن دارد.



سوالیه: راجع به مطالب ارائه شده و نکات مربوطه تا جایی که زمان اجازه میدهد با توجه به نیازها و سابقه اطلاعاتی دانش آموزان صحبت کنید. به بچهها بگویید که غذا حاوی موادی است که برای زندگی لازم میباشند. بعضی از اینها در مقادیری آن قدر کم هستند که قابل رؤیت نمیباشند ولیکن بدون آنها سیستم بدن ما کارآمد نخواهد بود. تمامی این مواد را میتوانیم در مواد غذایی خود پیدا کنیم، ولیکن در مواد غذایی مختلف، بنابراین ما باید از تنوعی از مواد غذایی استفاده کنیم تا مطمئن شویم که تمامی آنها را از طریق تغذیه خود بدست میآوریم.

درس اول ۱

گرسنگی و سوء تغذیه چیست و چه کسانی گرسنه هستند؟

اطلاعات برای مدرسین

جهت شروع مطالعه گرسنگی در دنیا، مهم است که کودکان نقشهای اصلی غذا و اهمیت آن برای سلامت، رشد و نمو را بدانند. آنها باید بدانند که در تمامی کشورها و مناطق افرادی هستند که از گرسنگی رنج می‌برند. در بعضی از کشورها و مناطق، تعداد این افراد بیشتر است و ما سعی می‌کنیم با همکاری یکدیگر مشکل گرسنگی را در دنیا حل کنیم. موضوع گرسنگی را باید بنحوی ارائه دهیم تا آمیواری به آینده را ترغیب کند، زمانیکه همه ما دسترسی به غذای کافی برای زندگی فعال و سالم داریم.

هدف ۱

به صورت کلی اهمیت مواد غذایی را که لازم داریم بیان می‌کند. تغذیه، بصورتی ساده بعنوان تأمین‌کننده انرژی و مواد مغذی جهت حفظ سلامتی و زندگی و برای کمک به رشد و نمو، ارائه شده است. در صورتیکه مطالعه پیشرفته‌تر ویتامین‌ها و مواد معدنی مناسب باشد، در درس اول بخش دبیرستانی (سوم) این مطالب ارائه شده است.

هدف ۲

اهمیت دریافت تنوع غذایی را برای برطرف نمودن نیازهای غذایی معرفی می‌کند. تصویری ساده ارائه شده است تا مواد غذایی مختلف مورد نیاز ما را نشان دهد به همراه الگوی غذایی متداول که در بسیاری از نقاط دنیا دارای تنوع می‌باشد.

هدف ۳

ابعاد مشکل گرسنگی را ارائه می‌دهد و افرادی را که بیشتر از همه در معرض آن قرار دارند را شناسایی می‌نماید. حائز اهمیت است که دانش‌آموزان از ابعاد مشکل آگاهی پیدا کنند بدون اینکه نسبت به آن ناامید شوند. راهی برای دستیابی به این هدف تأکید بر این موضوع است که تمامی مناطق و کشورها در درجات مختلف با گرسنگی مواجه هستند و ما همگی با هم برای رفع این مشکل اقدام می‌کنیم. اطلاعات بیشتر برای مرور شرایط فعلی دنیا در بخش "گرسنگی و سوءتغذیه در دنیا" در مقدمه ارائه شده است.



این درس جهت

تدریس در مدت

۵ دقیقه

طراحی شده

است ولیکن

می‌توان بر

اساس شرایط در

کمتر یا بیشتر از

این زمان آن را

ارائه داد.

مدرسین سعی

کنند تمامی

اهداف و اصول

را ارائه دهند.

برای هر هدف،

تعدادی فعالیت

جانبی و نکات

بحث هم در نظر

گرفته شده است

که مدرسین از

بین آنها

می‌توانند

مواردی را که

مناسبتر

می‌دانند انتخاب

کرده و برای

دانش‌آموزان

استفاده نمایند.

مطالب برای هر

درس در بخش

مربوط به مطالب

در آخر کتاب

ارائه شده است.



درس دوم

درس سوم

چرا مردم گرسنه هستند و به
سوءتغذیه دچار می‌شوند؟
مدت زمان درس: ۴۵ دقیقه

برای کمک به رفع گرسنگی چه کار
می‌توانیم انجام دهیم؟
مدت زمان درس: ۴۵ دقیقه

هدف اول
درک سیستم غذایی که مردم را تغذیه می‌کند.

هدف اول
دانستن این امر که همه ما می‌توانیم و می‌باید
برای مبارزه با گرسنگی اقدام کنیم.

اصول
● سیستم‌های تأمین‌کننده غذا دارای مراحل مختلف
هستند.

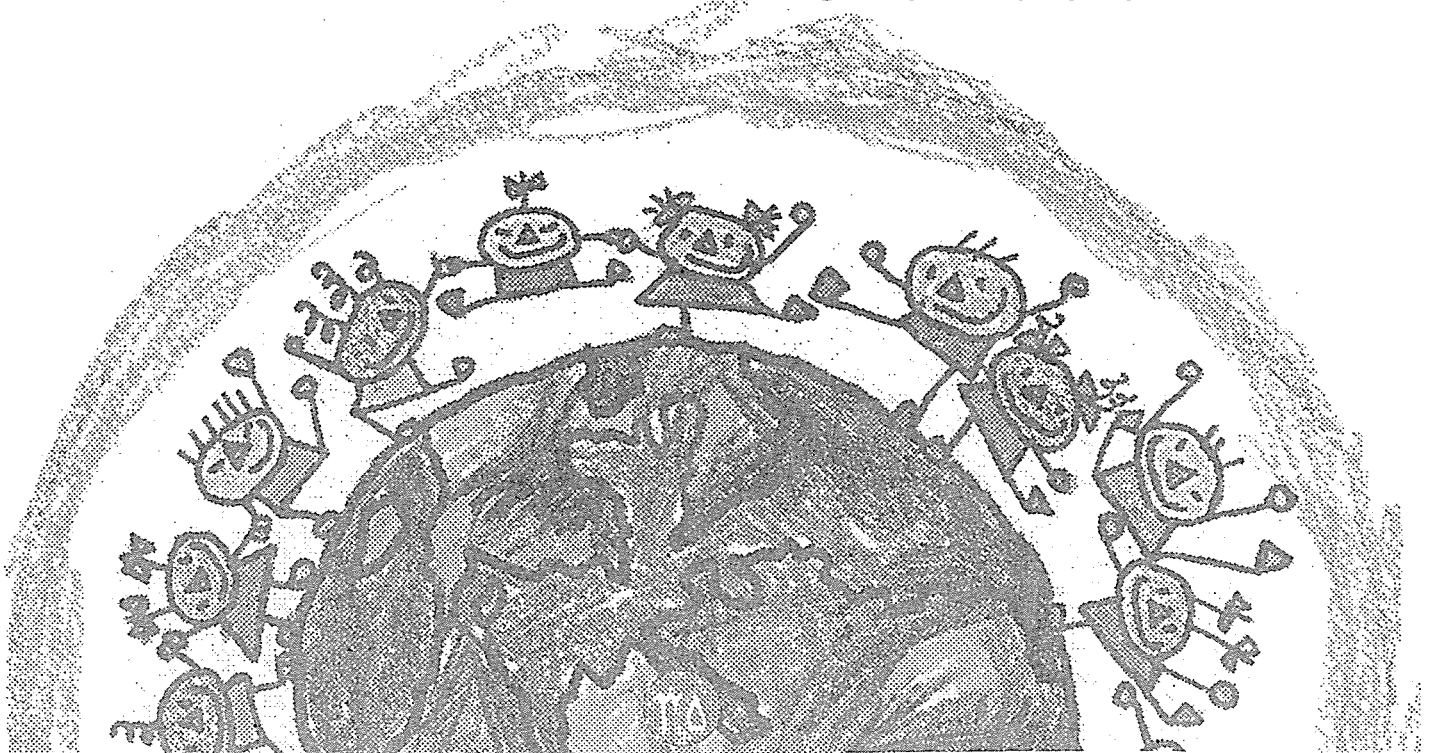
اصول
● همه انسانها می‌توانند در مبارزه با گرسنگی یک
قهرمان باشند.

هدف دوم
درک مفهوم امن بودن از نظر غذایی

هدف دوم
چگونه ما می‌توانیم در جامعه خود با گرسنگی و
سوءتغذیه مبارزه کنیم.

اصول
● امن بودن از نظر غذایی یعنی دسترسی در تمامی
مواقع به غذایی که به آن نیاز داریم برای زندگی
فعال و سالم
● سه رکن اصلی امنیت غذایی شامل موجود بودن،
قابل دسترس بودن و استفاده از غذا می‌باشد.

اصول
● ما همگی می‌توانیم برای مبارزه با گرسنگی
اقدام کنیم.



سطح

درس اول

متوسطه

گرسنگی و سوءتغذیه چیست و چه
کسانی گرسنه هستند؟
مدت زمان درس: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه

هدف اول
درک عواقب گرسنگی و سوءتغذیه

اصول
● غذای کافی لازمه زندگی فعال و سالم است.

● گرسنگی تأثیراتی را بر خوب زیستن افراد،
کشورها و دنیا به همراه دارد.

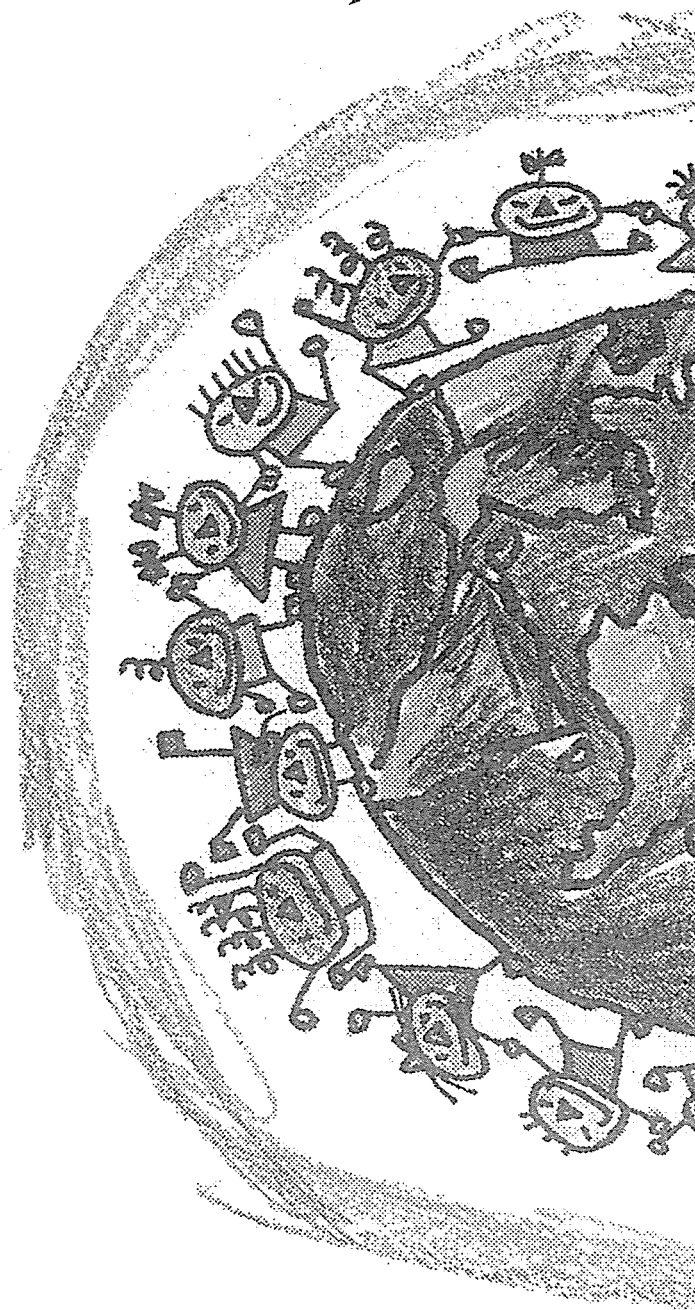
هدف دوم
دانستن اینکه ما به غذاهای مختلف نیاز داریم.

اصول
● مردم نیاز به غذاهای مختلف برای سلامتی و رشد
دارند.

هدف سوم
بدانیم چه کسانی در دنیا گرسنه هستند و یا از
سوءتغذیه رنج می‌برند.

اصول
● گرسنگی یعنی دست نیافتن به غذاهای مناسب جهت
تامین نیازهای غذایی.
● در تمامی کشورها و مناطق افرادی هستند که از
گرسنگی رنج می‌برند.

● گرسنگی و سوءتغذیه در اشکال مختلف در تمامی
کشورها در بین افراد آسیب‌پذیر وجود دارد.



• به افراد کمک کنید تا نیازهای خود را برطرف کنند:

- از نیازهای خود برای مواد غذایی و مواد مغذی مطلع باشید
- از نیازهای افراد مختلف (مراحل مختلف زندگی) مطلع باشید
- بهترین غذاهای مغذی موجود را شناسایی کنید
- برای همکاری در موضوعات گرسنگی داوطلب شوید
- بعنوان داوطلب در مراکز غذا و یا بانکهای غذایی کار کنید
- برای توزیع غذای اضافه در ایجاد مراکز غذا و یا بانکهای غذایی پیشقدم شوید
- با صنایع غذایی برای توزیع غذای اضافه همکاری کنید
- از تولیدکنندگان دعوت کنید تا در راحلهای کاهش گرسنگی در جامعه محلی مشارکت کنند

• در مورد غذاها، تغذیه و گرسنگی یاد بگیرید و اطلاعات و ایده‌های خود را با دیگران در میان بگذارید:

- در مورد سیستم غذایی در منطقه خود یاد بگیرید
- افرادی را که در جامعه محلی برای کاهش گرسنگی فعالیت می‌کنند شناسایی کنید و با آنها تبادل نظر کنید
- افرادی را که در جامعه محلی راجع به سلامتی و کشاورزی مطلع هستند شناسایی کنید و با آنها تبادل نظر کنید
- اطلاعات را با خانواده و همسایگان خود در میان بگذارید
- پروژ‌های مدرسه و گزارشهای خود را در فعالیتهای جامعه محلی مطرح کنید
- اطلاعات خود را با رؤسای محلی و ملی مطرح کنید
- از رؤسای محلی و خدمات‌دهندگان (پزشکان، پرستاران، کارمندان بیمارستانها و کتابخانه‌ها) بخواهید تا در پروژ‌های مدرسه شما در مورد موضوعات گرسنگی و سوءتغذیه مشارکت کنند

خلاصه

ما در مورد مشکلات گرسنگی در دنیا صحبت کردیم. دنیای ما در تغذیه افراد پیشرفتهایی داشته است، ولیکن بسیاری از افراد هنوز غذای کافی برای مصرف ندارند. نیاز هست که منابع غذایی خود را افزایش دهیم و تنوع بیشتر غذایی را در بسیاری از کشورها ایجاد کنیم. هرچند که مشکلات زیادی در مبارزه با گرسنگی در جهان وجود دارد، ما قهرمانانی را داریم که برای تغذیه همگان تلاش می‌کنند. هرکدام از ما می‌توانیم یک قهرمان باشیم و در جهت رفع گرسنگی فعالیت کنیم. اگر در مورد دلایل گرسنگی بیاموزیم و در سطوح شخصی و جامعه خود برای شناسایی و حل این مشکلات اقدام کنیم، قادر خواهیم بود به گرسنگی خاتمه دهیم.

پایان سطح ابتدایی



افراد جوان دارای ابتکار عمل و انرژی برای مقابله با مشکلات بزرگ مثل گرسنگی هستند. موارد مطالعاتی مثالهایی را از اقدامات واقعی که جوانان در سراسر جهان انجام داده‌اند ارائه می‌دهند. استفاده از این موارد مطالعاتی راهی است تا کودکان را امیدوار کنیم و همینطور بعنوان راهنمایی برای آنهاست که چگونه آنها هم قادر هستند در جهان تغییر ایجاد کنند.

فعالیتها: هر کدام از موارد مطالعاتی را به یک یا گروهی از کودکان محول کنید (یا چند مورد را برای کودکان بخوانید) از آنها بخواهید تا موارد مطالعاتی را برای کلاس خلاصه کنند و پیشنهاداتی را در مورد اینکه چگونه پروژه‌های مشابه را در جامعه خود به اجرا بگذارند صحبت کنند.

از کودکان بخواهید ایده‌ها و فعالیتهایی که خود، و یا دیگران در محله آنه یا در دنیا می‌توانند در کمک به حل مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه انجام دهند صحبت کنند. لیستی از این فعالیتها تهیه کنید و افرادی را که از عهده انجام آن بر می‌آیند شناسایی کنید. لیستی از بعضی از فعالیتهایی که در حال حاضر در جهان انجام می‌شوند در قسمت پایین تهیه شده است. با انتخاب یک یا دو مثال از لیست تهیه شده توسط کودکان و لیست ارائه شده در مورد چگونگی انجام این فعالیتها توضیح دهید و اینکه چگونه این فعالیتها می‌توانند در مبارزه با گرسنگی در سطوح محلی و در دنیا به اجرا گذاشته شوند، صحبت کنید.

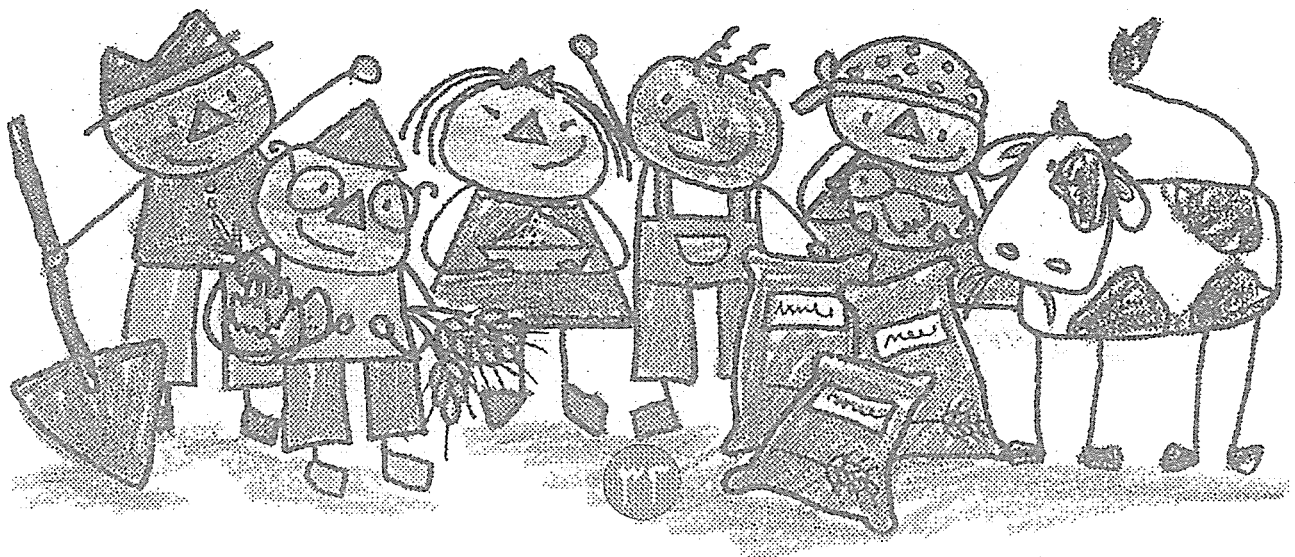
عنوان فعالیتها:

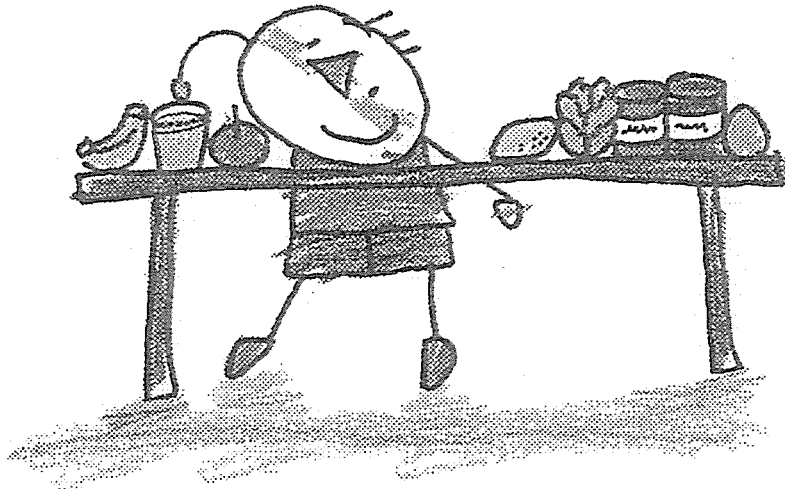
• کمک در بهبود منابع غذایی با افزایش مقدار آن و ایجاد تنوع در مواد غذایی موجود:

- کاشت در باغهای کوچک در منزل، محله و یا مدرسه
- یادگیری پرورش طیور، حیوانات کوچک و ماهی برای مصرف و یا فروش
- کشف مجدد مواد غذایی محلی فراموش شده
- تولید بهترین محصولات برای فروش و مصرف
- منطبق کردن محصول با شرایط خاک و آب
- استفاده از بهترین ابزار موجود در منطقه
- شناسایی بهترین توازن بین فروش و مصرف منزل برای محصولات
- مشارکت در فعالیتهای تعاونی برای تولید و فروش مواد غذایی
- حمایت از کشاورزان محلی، خرید محصولات محلی
- ایجاد مراکز یا بانکهای غذا برای تقسیم مواد غذایی

• کمک برای سالم نگهداشتن غذا برای مصرف:

- غذا را تمیز نگهدارید
- مکان تهیه غذا و لوازم را تمیز نگهدارید
- غذا را در محل خشک و به دور از حشرات و حیوانات نگهدارید





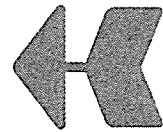
با مسئولین محلی و افراد شاخص تماس بگیرید و از آنها بخواهید تا با حضور در کلاس در مورد فعالیتهای محلی برای جلوگیری از گرسنگی و سوءتغذیه توضیح دهند. از کودکان بخواهید با مسئولین در مورد اقدامات و پروژه‌های محلی برای از بین بردن گرسنگی مصاحبه کنند. هر دانش‌آموز یا گروهی از دانش‌آموزان می‌توانند گزارش خلاصه‌ای را تهیه و به کلاس ارائه نمایند.

از قهرمانان محلی که توسط کودکان معرفی شده‌اند دعوت کنید تا به کلاس شما بیایند و از کارهایی که برای کمک به جامعه محلی خود می‌کنند صحبت کنند.

در مورد اهمیت آموزش برای مبارزه با گرسنگی صحبت کنید. بخشی از گرسنگی مربوط به فقر به دلیل عدم آموزش وجود دارد. کودکان باید تشویق شوند تا در مدرسه بمانند و تا جاییکه می‌توانند در مورد کشاورزی و تغذیه علاوه بر مهارت‌های پایه تا جاییکه می‌توانند یاد بگیرند.

در مورد مزایای شغل‌های خدمات اجتماعی و مبارزه با گرسنگی صحبت کنید و چگونه بچه‌ها می‌توانند در مرد این مشاغل اطلاعات کسب کنند. از مقامات بهداشتی و ترویجی دعوت کنید تا با حضور در کلاس در مورد نیاز به تعداد زیاد افراد در مشاغل که با گرسنگی مبارزه می‌کنند صحبت کنند.

هفت اول
شناسایی نمودن نحوه مبارزه با گرسنگی
و سوء تغذیه در جامعه خود



ادوات آموزشی پروژه مواد اطلاعاتی

ما همگی می‌توانیم برای کمک به از بین بردن گرسنگی اقدام کنیم

اقداماتی را می‌توان برای حل مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه در سطوح جامعه، ملی و بین‌المللی انجام داد. بعضی از مواقع این قدمها کوچک و بعضی مواقع دیگر بزرگ هستند. ولی چیزی که مهم است تفکر راجع به مشکل و آگاهی نسبت به اقدام در جهت راه حل‌هاست.

 از کودکان بپرسید که آیا کسانی را در جامعه خود می‌شناسند که آدمهای خیر باشند و در مواقع اضطراری و روزمره شهادت کمک به دیگران را داشته باشند. آیا کودکان آنها را بعنوان قهرمان می‌شناسند؟ چرا؟ از آنها بخواهید در مورد نحوه مشارکت بعضی از این افراد محلی را که به دیگران کمک می‌کنند توضیح دهند.

 از کودکان بپرسید که برای کمک به خانواده، جامعه و دنیا چه کاری دوست دارند انجام دهند. از آنها بخواهید در مورد کاری که دوست دارند برای از بین بردن گرسنگی انجام دهند بصورت داستان یا نقاشی انجام دهند.

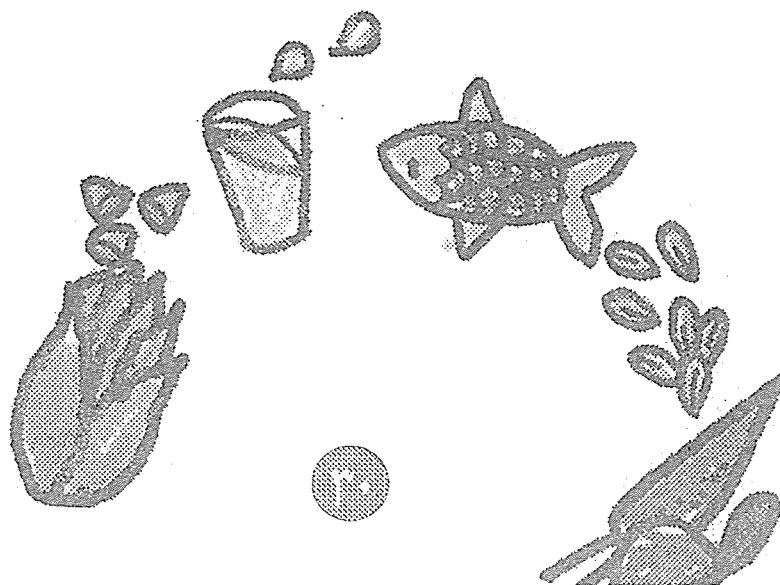
 به آنها توضیح دهید که کلاس آنها یکی از هزاران کلاسی است که در سرتاسر دنیا در درسهای روز جهانی غذا مشارکت می‌کنند. روز جهانی غذا، مراسم سالانه‌ای است که در سراسر جهان برگزار می‌شود که هدف آن آگاه کردن افراد نسبت به مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه در جهان است و افراد را تشویق می‌کند تا در مبارزه با گرسنگی اقدام کنند. کودکان در سراسر جهان یاد می‌گیرند که چگونه با همکاری یکدیگر می‌توانند در از بین بردن گرسنگی سهمیم باشند.

در مورد روز جهانی غذا جمله یا اصطلاحی را برای بچه‌ها بگویید تا در مورد اقدامات بین‌المللی برای مبارزه با گرسنگی آگاه شوند.

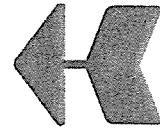
 درسهایی که کلاسها همگی از آن استفاده می‌کنند تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی است و در جهت ارائه آموزش برای کمک به از بین بردن گرسنگی تهیه شده‌اند. با کودکان در مورد اینکه چگونه می‌توانند اطلاعاتی را که در مورد گرسنگی بدست آورده‌اند را به دیگر کلاسها در کشور خود و یا دیگر کشورها انتقال دهند. این پیشنهادات را برای همکاران تغذیه افکار مبارزه با گرسنگی که در مقدمه اسامی آنها آمده است ارسال کنید.

 با سازمانهای بین‌المللی که در این امر مشارکت دارند ارتباط برقرار کنید و کودکان را نیز نسبت به این کار تشویق کنید. بعضی از این سازمانها دارای نمایندگی‌هایی در کشورهای مختلف هستند که می‌توانند به مدرسه دعوت شده و در مورد کارشان با شما صحبت کنند. از این سازمانها بخواهید اطلاعاتی را در مورد پروژه‌ها و فعالیتهایشان در رابطه با از بین بردن گرسنگی برایتان ارسال کنند تا شما بتوانید با کلاس در میان بگذارید.

 از کلاس بخواهید تا دیگر کسانی را که در سازمانهای مختلف محلی در سطوح ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی فعالیت می‌کنند و همینطور رهبرهای بین‌المللی تماس بگیرند و از آنها بخواهند تا در مورد فعالیتهای خود برای حمایت از ارکان امنیت غذایی (در بخش قبلی مطرح شد) توضیح دهند. علاوه بر این، از کودکان بخواهید اطلاعاتی را در مورد مقدار گرسنگی در منطقه خود جمع‌آوری کنند.



هدف اول



آگاهی از اینکه ما همه میتوانیم و باید در مبارزه با گرسنگی فعال باشیم.

جملات



انواع آموزشی

- درباره روز جهانی غذا
- تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی

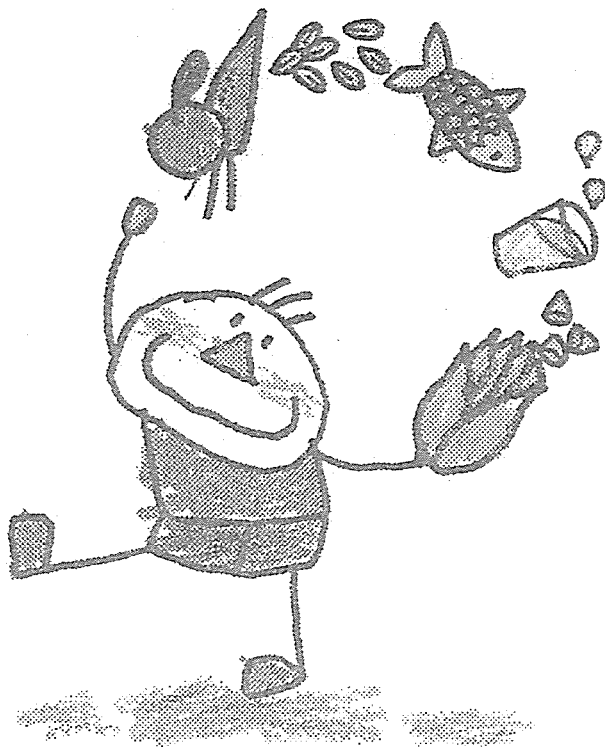
انسان: هر فرد میتواند در مبارزه با گرسنگی یک قهرمان باشد

میشو: قهرمانان بزرگ همیشه در تاریخ حضور دارند. افسانه‌هایی در تمام فرهنگها در مورد قهرمانان بزرگ که بر علیه فقر و گرسنگی مردمان فقیر مبارزه کرده‌اند وجود دارند. بسیاری از این داستانها بر اساس واقعیت‌ها و اعتقادات دینی مردم تعریف شده است. هرچند که بعضی از قهرمانها به دلیل تسخیرات خود شناخته شده‌اند. قهرمانان پادار آنهایی هستند که به رهایی مردم از فقر و گرسنگی کمک کرده‌اند.

علاوه بر قهرمانان، انسانهای واقعی هم توانسته‌اند مسیر تاریخ را تغییر و در مبارزه با زجر انسانی و گرسنگی انسانها در تمامی کشورهای جهان سهم بگیرند. بسیاری از این انسانها با از خودگذشتگی در این فعالیتها برای کمک به انسانهای دیگر سهم بزرگی را ایفا کرده‌اند.

خصوصیات قهرمانان واقعی شامل: قدرت روانی، شهامت و علاقه برای کمک به دیگران است.

قهرمانان سازمانهای دولتی: افراد زیادی هستند که با کار خود در سازمانها و دولتها میتوانند سهمی در کاهش گرسنگی داشته باشند. سازمانها و آژانسهای دولتی دارای منابعی هستند که میتوانند به ما کمک کنند. صدها مؤسسه شامل گروههای خصوصی، آژانسهای دولتی، سازمانهای بین‌المللی و اتحادیه‌های منطقه‌ای در این زمینه‌ها فعالیت میکنند. مأموریت این گروهها شامل کمک، تحقیقات و اطلاع‌رسانی میشود. بعضی از این گروهها در کشورهای بخصوصی فعالیت میکنند. بعضی دیگر نیز در زمینه‌های مشخص مثل آموزش و کشاورزی فعالیت میکنند.



فعالیتها: قهرمانان ما چه کسانی هستند؟ از کودکان بخواهید ۳ نفر از قهرمانان خود را، زنده یا از دنیا رفته، واقعی و یا افسانه‌ای نام ببرند. در مورد خصوصیات مشترک شخصی این قهرمانان صحبت کنید. در مورد خصوصیات انسانی با ارزش صحبت کنید.

از این لیست، تعدادی از رهبرها و قهرمانانی را که با گرسنگی، فقر و بی‌عدالتی مبارزه کرده‌اند انتخاب کنید و در مورد نقش آنها صحبت کنید. از کودکان بپرسید که تفاوت این قهرمانان با دیگر افراد جامعه در کجاست و آیا ما میتوانیم همان خصوصیات را در خود پیدا کنیم تا برای ایجاد تغییر فعالیت کنیم.

درس سوم ۳

برای کمک به رفع گرسنگی چه کار می‌توانیم انجام دهیم؟

اطلاعات برای مدرسین

در درس قبلی ما در مورد پیچیدگی‌های سیستم‌های غذایی جهانی و محلی مطلع شدیم و فهمیدیم که تمامی مناطق برای تأمین غذای تمامی مردم خود دچار مشکل هستند. این درس مبانی نقش فردی و گروهی ما را در جهت کاهش گرسنگی در دنیای خود را توضیح می‌دهد.

هدف ۱

با استفاده از مبانی قهرمانان واقعی و افسانه‌ای برای بیان این مطالب که افراد با شهامت چگونه می‌توانند با کار خود دنیا را به جای بهتری برای همگان تبدیل کنند و چگونه کودکان می‌توانند راجع به قهرمانان محلی که توانسته‌اند جامعه و دنیای خود را تحت تأثیر قرار دهند فکر کنند. ایده ارائه شده این است که ما هنگی می‌توانیم در از بین بردن گرسنگی سهیم باشیم و هریک از ما، حتی بصورت جزئی می‌توانیم برای دیگری قهرمانی باشیم.

هدف ۲

اقدامات مشخصی را پیشنهاد می‌کند تا کودکان با انجام آنها بتوانند در مبارزه علیه گرسنگی برای خود، خانواده‌هایشان و جامعه خود کمک کنند. با استفاده از مطالعات موردی بعنوان پایه برای ایجاد ایده‌های جدید، دانش آموزان تشویق می‌شوند تا مطالب آموخته شده را در جامعه خود بکار گیرند.



این درس جهت
تدریس در مدت
۵ دقیقه

طراحی شده

است ولیکن

می‌توان بر

اساس شرایط در

کمتر یا بیشتر از

این زمان آن را

ارائه داد.

مدرسین سعی

کنند تمامی

اهداف و اصول

را ارائه دهند.

برای هر هدف،

تعدادی فعالیت

جانبی و نکات

بحث هم در نظر

گرفته شده است

که مدرسین از

بین آنها

می‌توانند

مواردی را که

مناسب‌تر

می‌دانند انتخاب

کرده و برای

دانش‌آموزان

استفاده نمایند.

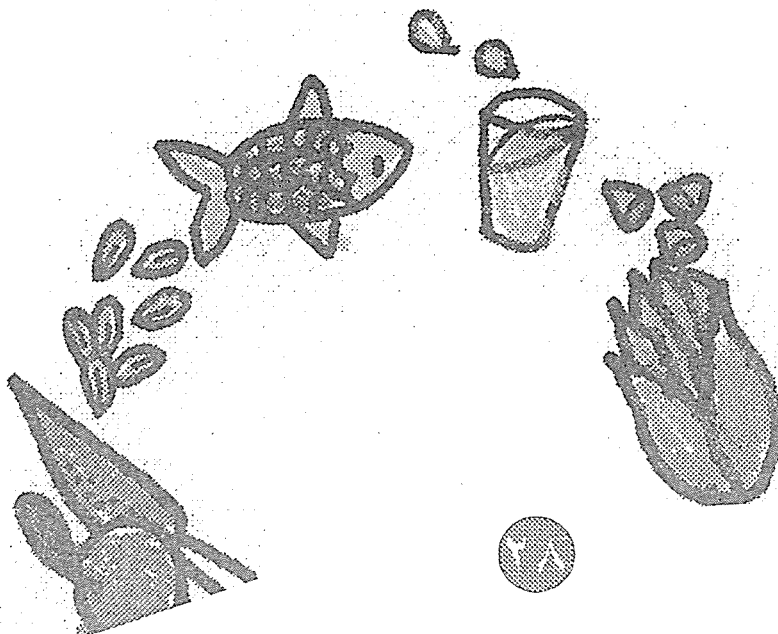
مطالب برای هر

درس در بخش

مربوط به مطالب

در آخر کتاب

ارائه شده است.



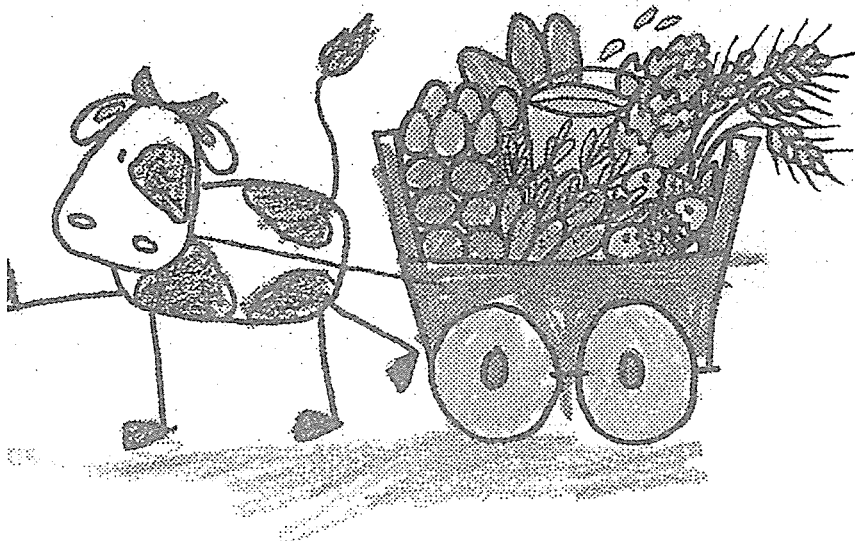
 استفاده از غذا: آیا مردم مقادیر لازم غذاهای متنوع را در زمان مناسب برای دریافت انرژی و مواد مغذی لازم برای سلامتی و رشد را استفاده می‌کنند؟ با کودکان در مورد اینکه افراد چگونه نیاز به درک سیستم‌های غذایی، نوع غذاهای مصرفی، نحوه آماده نمودن و نگهداری در زمانی که اضافه موجود است صحبت کنید. با کودکان در مورد نحوه آموختن در مورد سیستم‌های غذایی و چه غذاهایی را مصرف می‌کنیم صحبت کنید. در مورد اینکه چگونه پدر و مادر و پدر بزرگها و مادر بزرگها در آموزش قادر هستند به کودکان کمک می‌کنند صحبت کنید و مورد نقش معلمان و کارمندان دولت و کارگران بهداشت برای آموزش کودکان و خانواده‌ها جهت مطلع شدن راجع به استفاده از غذا جهت رشد و سلامت کافی نیز توضیح دهید.

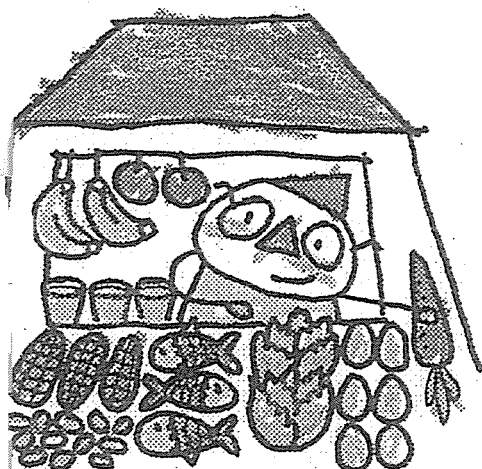
خلاصه

هدف ما حصول اطمینان از این امر است که تمامی مردم نسبت به غذای خود احساس امنیت کنند. دسترسی به غذا شامل مراحل زیادی می‌شود. ما باید بفهمیم که غذای ما از کجا تأمین می‌شود تا بتوانیم تصمیم‌های درست در مورد چگونگی تغذیه مردم در جهان اتخاذ کنیم. درس ۲ بیانگر پیچیدگی سیستم‌های غذایی است تا دلایل مختلف گرسنگی افراد را مورد بررسی قرار دهد. پس از تکمیل درس ۲ کودکان باید قادر باشند بگویند:

- امنیت غذایی یعنی دسترسی تمامی افراد، در تمامی مواقع به غذای مورد نیاز خود برای هدایت زندگی سالم و فعال است.
- برای داشتن امنیت غذایی، غذا باید موجود باشد، باید قابل دسترس باشد و باید به بهترین نحو ممکن برای هر فرد مورد استفاده قرار گیرد تا همه سالم و تغذیه مناسب داشته باشند.
- سیستمی که غذای ما را تأمین می‌کند دارای مراحل زیادی می‌باشد.

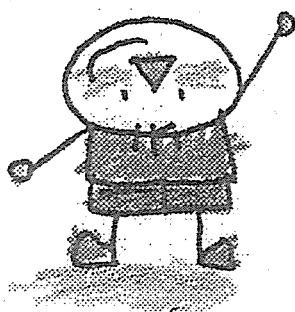
به کودکان بگویید که چگونه با کمک یکدیگر می‌توانیم گرسنگی را کاهش دهیم. درس بعدی به ما یاد می‌دهد که چگونه می‌توانیم در مبارزه با گرسنگی کمک کنیم.





برای دستیابی به امنیت غذایی ملی، یک کشور باید بتواند از طریق تولید و واردات غذای مورد نیاز خود را تأمین کند و قادر باشد آن را ذخیره کند و پس از توزیع عادلانه آن نیز اطمینان حاصل کند.

در سطح خانواده، دستیابی به امنیت غذایی، با داشتن امکانات، امنیت و ایمنی لازم جهت تولید و یا خرید غذای مورد نیاز امکان‌پذیر است. علاوه بر آن زمان و اطلاعات لازم جهت برطرف نمودن نیازهای غذایی تمامی اعضای خانواده در طول سال نیز لازم می‌باشد.



به کودکان در مورد دسترسی به مواد غذایی متنوع سالم توضیح دهید. ما باید بدانیم که چگونه در تمامی اوقات غذایی را که برای سلامتی و رشد لازم داریم بدست بیاوریم. این یعنی امنیت غذایی. برای کودکان بزرگتر تعریف امنیت غذایی را می‌توان یادداشت کرد و در مورد آن بیشتر توضیح داد.

موجود بودن: با استفاده از عکس مراحل مختلف سیستم غذا (درس ۲، هدف ۱)، به کودکان توضیح دهید که چگونه تمامی مراحل در سیستم غذایی موجود بودن آن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، آماده شدن جهت تولید غذا، تولید غذای کافی، حمل و نقل مواد غذایی و عمل‌آوری، فروش و یا انبار کردن آن. آیا ما به اندازه کافی غذا تولید می‌کنیم؟ برای خانواده خود؟ برای منطقه خود؟ برای دنیای خود؟ آیا انواع غذاهایی را که لازم داریم تولید می‌کنیم؟ آیا ما نیاز داریم که غذاهای بیشتری را بخریم؟ اگر غذا به اندازه کافی تولید نکنیم و غذای مورد نیازمان را تولید کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ چه عواملی موجودی غذا را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ اصولی که در این بخش در مورد جزئیات سیستمهای غذایی مطرح شده را می‌توان تا حد لازم مورد بحث و تبادل نظر قرار داد؟ بعنوان مثال، افزایش تولید از طریق انتخاب محصول، کود و دیگر تکنیک‌های کشاورزی، افزایش باغهای خانگی، حیوانات کوچک و تولید دام و شیلات، خشک کردن و روشهای دیگر نگهداری و افزایش سهولت دستیابی به غذا به داخل و خارج از منطقه همگی موجود بودن غذا را بهبود می‌بخشند.

دسترسی: دسترسی حائز اهمیت است زیرا حتی اگر غذای کافی موجود باشد، تمامی افراد، خانواده‌ها و خانوار نیاز به دسترسی اقتصادی و فیزیکی به آن غذا دارند. تمامی مراحل سیستم غذا دسترسی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، ولیکن عواملی که آنرا بصورتی مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهند شامل انتقال غذا، عمل‌آوری و یا فروش آن و همینطور نحوه مصرف آن می‌باشند.

عواملی که دسترسی را تحت تأثیر قرار می‌دهند شامل پول موجود برای مردم برای خرید غذا، بذور، دیگر نهاده‌های کشاورزی و حیوانات می‌شود علاوه بر مالکیت زمین، حمل و نقل به بازارها و قیمت مواد غذایی. ناامنی در یک منطقه نیز می‌تواند باعث کاهش دسترسی به مواد غذایی شود، زیرا ممکن است مردم نسبت به داخل یا خارج شدن از منطقه‌ای به دلایلی مثل جنگ، و دیگر عوامل تهدیدکننده امنیت ترس داشته باشند. با بهبود قدرت درآمد افراد و بهبود خدمات دولتی (مثل جاده‌ها و سیستم‌های حمل و نقل) و همینطور تفاهم‌های بازرگانی بین‌المللی دسترسی افراد به غذا بهبود پیدا می‌کند.

عمل‌آوری و فروش غذا:

- آنا چگونه گوجه‌فرنگی‌ها را عمل‌آوری کرد؟
- میگل چگونه گوجه‌فرنگی را فروخت؟
- پدرو چگونه گوجه‌فرنگی‌ها را مجدداً فروخت؟
- در کارخانه چه اتفاقی برای گوجه‌فرنگی‌ها افتاد؟

مصرف غذا:

- در مورد اینکه مردم چگونه نیاز به پول برای خرید غذا به غیر از مواردی که خود آنها غذا را تولید می‌کنند مثل میگل و آنا توضیح دهید.
- توضیح دهید که چگونه مردم باید غذا را با رعایت اصول ایمنی و انتخاب صحیح غذاهایی که باعث سلامتی آنها می‌شوند استفاده کنند.
- در مورد مشکلاتی که در اثر اختلال در هریک از مراحل بالا اتفاق می‌افتد و اینکه چگونه این اختلالات باعث در دسترس قرار نگرفتن غذا شود توضیح دهید.
- در مورد تفاوت بین گوجه‌هایی را که میگل و آنا مستقیم مصرف کردند و آنهایی را که در قوطی قرار دادند توضیح دهید.

هدف دوم

درک مفهوم امن بودن از نظر غذایی.

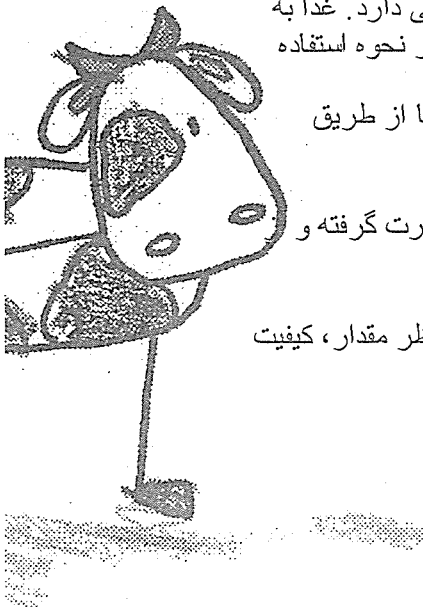


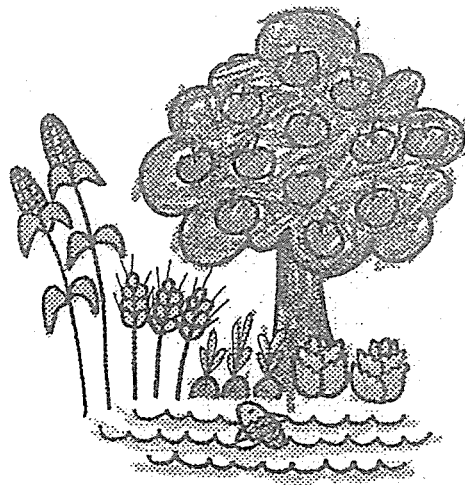
مسئله: امن بودن از نظر غذایی یعنی توانایی دسترسی همیشه به غذایی که برای زندگی فعال و سالم لازم داریم
سه ستون امنیت غذایی شامل: موجود بودن، در دسترس بودن و استفاده از غذا می‌شوند.

مختصات: داشتن امنیت غذایی به سه عامل اصلی یا پایه‌های نگهدارنده بستگی دارد. غذا به مقدار کافی باید موجود باشد، باید قابل دسترس برای همه باشد. و ما باید درک کافی از نحوه استفاده بهینه از غذایی را که در اختیار داریم، داشته باشیم.
- غذا باید موجود باشد، یعنی مقدار کافی آن با کیفیت مطلوب و سالم باید تولید شود و یا از طریق واردات در سطوح ملی و محلی تأمین شود.

- غذا باید در دسترس باشد، یعنی باید توزیع آن و موجود بودن آن در سطح محلی صورت گرفته و نظر اقتصادی نیز قابل دسترس همگان باشد.

- غذا را باید به بهترین نحوه برای هر انسان جهت سلامتی و تغذیه مناسب (کافی از نظر مقدار، کیفیت و تنوع برای نیازهای هر فرد) استفاده نمود.





بخت

عکس مراحل سیستم غذا را به کلاس نشان دهید. به کودکان بگویید که ۵ مرحله اصلی باید برای موجود بودن غذا اتفاق بیافتند.

- آماده شدن جهت تولید غذا
- تولید غذا
- انتقال غذا از زمین کشاورزی
- عمل‌آوری، فروش و نگهداری غذا
- آماده نمودن و مصرف غذا

داستان گوجه‌فرنگی‌های میگل

از کودکان بخواهید تا در مورد مراحل مختلف سیستم غذا در داستان میگل و گوجه‌فرنگی‌هایش فکر کنند.

آماده شدن برای تولید غذا:

- چه کارهایی را لازم است که میگل برای شروع تولید گوجه‌فرنگی انجام دهد؟ بذرها، کود، شخم‌زن و زمین
- در صورتیکه هر کدام از موارد بالا فراهم نباشند چه اتفاق می‌افتد؟ آیا میگل قادر است بدون وجود این عوامل گوجه‌فرنگی تولید کند؟

تولید غذا:

- میگی برای رشد گوجه‌فرنگی به چه عواملی نیاز دارد؟ نور خورشید، باران، دستانش برای کار علف‌زدایی و مراقبت از گوجه‌فرنگی‌ها (کار)، درک نحوه رشد غذا، زمین و کشاورزی (تحصیلات و اطلاعات)

• آیا گوجه‌فرنگی‌های میگل در نبود این عوامل می‌توانند رشد کنند؟

انتقال غذا از زمین کشاورزی:

- بعد از اینکه میگل و آنا گوجه‌فرنگی‌ها را جمع‌آوری کردند به کجا انتقال داده شدند؟
- مقداری از آن به منزل میگل و آنا جهت مصرف برای غذا و قرار دادن در شیشه برای مصرف در آینده.
- بقیه آن را همراه با گاری به بازار روستا انتقال دادند. - در بازار روستا آنها را به کامیون به شهر انتقال دادند.

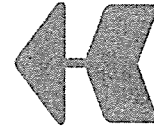
- مقداری از آن را به بازار شهر انتقال دادند.

- بقیه آن را به کارخانه عمل‌آوری بردند. • گوجه‌فرنگی برای رسیدن به سفره میگل و آنا چه فاصله‌ای را طی نمود؟

• گوجه‌فرنگی برای رسیدن به شهر چه فاصله‌ای را طی نمود؟ با چه وسیله‌ای این کار انجام شد؟ (گاری میگل و کامیون پدرو)

• در صورت خراب شدن گاری یا کامیون در راه چه اتفاقی برای گوجه‌فرنگی‌ها می‌افتد؟

هدف اول



در یک سیستم غذایی که افراد را تغذیه میکند.

تصویر: مراحل یک سیستم غذایی
ورقه اطلاعات: داستان گوجه فرنگیهای میگل



ادوات آموزشی

نمونه: سیستمی که غذای ما را فراهم می‌کند شامل مراحل مختلف می‌شود

سخت‌ترین: مراحل سیستم غذایی شامل:

- آمادگی جهت رشد غذا

- رشد ماده غذایی

- انتقال غذا از سرزمین

- عمل‌آوری، فروش و یا انبار کردن غذا

- آماده کردن غذا جهت مصرف

هر کدام از این مراحل شامل ملاحظات و عملیات زیادی است و هر مرحله بسیاری از افراد را دربرمی‌گیرد مثل بانکداران، فروشندگان کشاورزی، کارمندان ترویج، کشاورزان و کارگران مزارع، رانندگان کامیون، فروشندگان مواد غذایی، آسیاب‌کنندگان و شیرینی‌پزان و همینطور شرایطی مختلف مثل آب و هوا، جاده‌ها و ثبات اقتصادی و سیاسی. این پیچیدگی منابع غذایی ما را بسیار آسیب‌پذیر می‌کند.

مراحل مختلف و فرایندهای هر مرحله بستگی به موقعیت بخصوص برای هر جامعه و خانواده دارد.

سیستم‌های بومی غذا، شامل باغچه‌های خانگی و مزارع کوچک، ممکن است پیچیدگی‌های مراحل مختلف را کاهش دهد و حتی حذف مراحل مختلف مثل جابجایی، عمل‌آوری و فروش را به‌همراه داشته باشد. باغچه‌های خانگی می‌توانند افزایش امنیت خانوادگی را از طریق فراهم آوردن مقادیر کافی غذا برای خانواده و همینطور درآمد از مازاد محصولات خانگی به همراه داشته باشند.

ولیکن، حتی یک باغچه در منزل هم ممکن است بدلیل نیاز به اقلامی مثل بذر، ادوات، کود و آسیاب غلات یا اجاره زمین و ماشین‌آلات به افراد دیگری وابسته باشد و تمامی مزارع نسبت به شرایط آب و هوا آسیب‌پذیر هستند.

داستان گوجه‌فرنگی‌های میگل به نحوی طراحی شده است تا بحثی را در مورد هریک از مراحل سیستم غذایی ایجاد کند. آنرا می‌توان برای کودکان کوچکتر خواند تا آنها بفهمند که غذا چگونه رشد می‌کند و بعد حمل و عمل‌آوری می‌شود.

کودکان بزرگتر می‌توانند داستان را بصورت فردی و یا گروهی بخواند، بحث می‌توانند برای کودکان بزرگتر وارد جزئیات بیشتری شود و شامل تصور کردن مراحل دیگر در هر بخش از ماجرای گوجه‌فرنگی و اتفاقاتی که ممکن است در هر مرحله بیافتد (عدم بارندگی، بیمار شدن میگل که منجر به عدم توانایی در تولید محصول می‌شود، خراب شدن کامیون شهری، خراب شدن گوجه‌فرنگی و غیره...) صحبت کنند. مدرس می‌تواند بحثی را درباره اثرات اختلال در هریک از مراحل سیستم غذا در مقدار غذای موجود برای جامعه نیز مطرح کند.

سوالیتهای: از کودکان بپرسید که ما غذای خود را از کجا می‌آوریم (در صورتیکه بگویند از بازار یا مغازه بپرسید بازار و مغازه از کجا آن را تأمین می‌کنند؟) به آنها بگویید که غذا از کشاورز شروع می‌شود.

حالا به کودکان بگویید که برای آنها داستانی درباره کشاورزی و گوجه‌فرنگی‌های او خواهید خواند. از آنها بخواهید در مورد تمامی اتفاقاتی که ممکن است برای غذا قبل از مصرف آن بیافتند فکر کنند. داستان گوجه‌فرنگی‌های میگل را با صدای بلند برای آنها بخوانید.

درس دوم ۲

چرا مردم گرسنه هستند؟

اطلاعات برای مدرسین

درس اول اطلاعات ساده‌ای را در مورد اهمیت غذا برای زندگی و سلامتی ارائه و در مورد وجود گرسنگی در بیشتر مناطق دنیا توضیح داد. در درس دوم دانش‌آموزان می‌توانند سیستم‌های غذایی را بعنوان عامل در گرسنگی در جهان شناسایی نمایند. دانش‌آموزان پس از آن با اصول امنیت غذایی با استفاده از مثال ۳ محور امنیت غذایی آشنایی پیدا می‌کنند.

هدف ۱

به دانش‌آموزان در جهت درک وجود گرسنگی کمک می‌کند، زیرا مراحل بدست آوردن غذا بسیار پیچیده است و سیستم می‌تواند در هر بخش دچار اختلال شود. قبل از اینکه بتوانیم مشکل گرسنگی را حل کنیم، باید بفهمیم که منشأ غذا از کجاست، و مرحله‌ای که غذا باید طی کند تا ما بتوانیم آنرا مصرف کنیم. سیستم غذا از طریق داستانی ارائه شده تا اصول پایه را توضیح دهد همراه با سؤالاتی جهت بحث و تبادل نظر.

هدف ۲

ادامه مطالب است که اصل امنیت غذایی را معرفی می‌کند. دسترسی در تمامی مواقع به غذای مورد نیازمان برای زندگی فعال و سالم - و سه محور اصلی آن- وجود، دسترسی و استفاده از غذا با تأکید بر این امر که سیستم غذایی باید کارآمد باشد تا امنیت غذایی تضمین شود.



این درس جهت
تدریس در مدت
۵ دقیقه

طراحی شده
است ولیکن

می‌توان بر
اساس شرایط در
کمتر یا بیشتر از
این زمان آن را
ارائه داد.

مدرسین سعی
کنند تمامی
اهداف و اصول
را ارائه دهند.

برای هر هدف،
تعدادی فعالیت
جانبی و نکات
بحث هم در نظر
گرفته شده است
که مدرسین از
بین آنها
می‌توانند

مواردی را که
مناسبتر

می‌دانند انتخاب
کرده و برای
دانش‌آموزان
استفاده نمایند.

مطالب برای هر
درس در بخش
مربوط به مطالب
در آخر کتاب
ارائه شده است.

افراد دیگری هم که ممکن است گرسنه باشند کسانی هستند که نیازهای غذایی بخصوص دارند مثل کودکان (که نیاز به رشد دارند) و همینطور زنان باردار و شیرده. جنگها، نابسامانیهای اجتماعی، اقلیم و تغییرات زیست محیطی و دیگر موارد اضطراری مثل سیلها و زلزلهها معمولاً باعث ایجاد گرسنگی در کوتاه و بلندمدت در یک منطقه میشوند. منطقه خود را بر روی نقشه جهان شناسایی کنید و درباره مشکلات گرسنگی در آن صحبت کنید.

از کودکان بخواهید تا راجع به دنیائی که در آن تمامی مردم غذای کافی دارند فکر کنند. از آنها بخواهید تصویری را در ذهن خود از آن دنیا ترسیم کنند و با کلاس درباره آن صحبت کنند. شما هم تصویر ذهنی خود را از دنیایی بدون گرسنگی تعریف کنید. دنیائی که منابع در آن موجود است، از کودکان بخواهید تصویر ذهنی خود را بر روی کاغذ بیاورند مکانی که در آن غذا برای همه هست و هیچ کس گرسنه نیست و این تصاویر را در ساختمان مدرسه و دیگر ساختمانهای عمومی به معرض نمایش بگذارید.

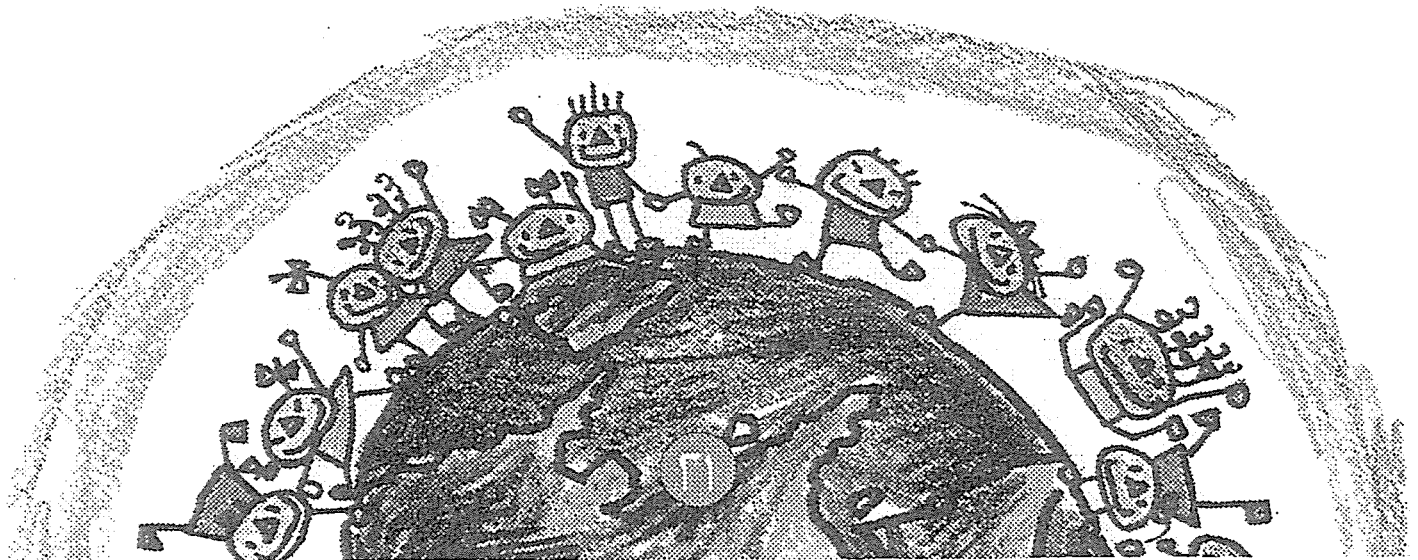
توضیح دهید که دلایل مختلفی برای بروز گرسنگی در افراد هست، و چگونه در جهت حل مشکل کارهای زیادی باید انجام شود، و چگونه بسیاری از افراد در حال آموختن دلایل گرسنگی مردم هستند تا بتوانند راههایی برای تأمین غذای مناسب برای تمامی افراد در تمامی طول سال پیدا کنند.

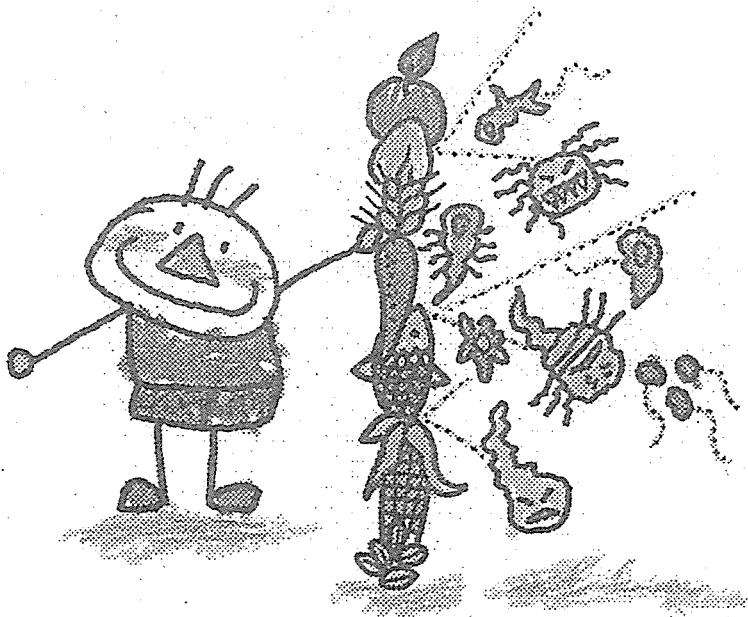
توضیح دهید که چگونه مردم جهان میتوانند با همکاری یکدیگر به دستیابی همه به غذای کافی و مناسب کمک کنند.

خلاصه

- درس اول مطالبی را ارائه داد تا جوابی به سوال گرسنگی چیست و چه کسانی گرسنه هستند؟ داده باشد. پس از پایان درس اول کودکان باید بتوانند این مطالب را بیان کنند.
- ما همگی به غذا احتیاج داریم
 - غذا به ما انرژی و مواد مغذی برای رشد و نمو، حرکت، کار، بازی، فکر و آموختن می‌دهد
 - غذای کم و یا غذای زیاد از نظر سلامتی مناسب نیست
 - گرسنگی یعنی مصرف نکردن مقادیر کافی غذاهای مناسب جهت برطرف کردن نیازهایمان
 - تمامی مناطق دارای افرادی هستند که از گرسنگی رنج می‌برند
 - بعضی از افراد دارای نیازهای بخصوص غذایی هستند، مثل کودکان، زنان باردار و شیرده، کسانی که کارهای سخت انجام می‌دهند و افرادی که از بیماری رنج می‌برند

به دانش‌آموزان بگویید که در درس بعدی یاد خواهند گرفت که غذا از کجا می‌آید و از بعضی از دلایل وجود گرسنگی در دنیا آگاه می‌شوند.

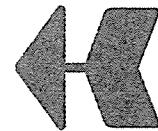




 با استفاده از عکس بعنوان راهنما، از کودکان بخواهید لیستی را از غذاهای اصلی محلی و غذاهای جانبی که به آن اضافه می‌کنند تهیه کنند. از آنها بخواهید تا تعدادی از غذاهای همراه ماده غذایی اصلی بشمارند و بصورت لیست تهیه کنند و به آنها توضیح دهید که چگونه مصرف انواع مختلف مواد غذایی به رشد و سلامتی آنها کمک می‌کند.

 شما می‌توانید عکس دیگری را دلخواه خود تهیه کنید و از طریق نقاشی‌ها و بریدن عکس مواد اصلی غذایی محلی و مواد غذایی جانبی موارد را به کودکان یادآوری کنید.

هدف سوم بدانیم چه کسانی در دنیا گرسنه هستند



تصویر: نقشه جهانی گرسنگی



انواع آموزشی

امسار: گرسنگی یعنی دریافت نکردن مقدار کافی مواد غذایی صحیح جهت برطرف نیازها بعضی از مردم در تمامی کشورها و مناطق دچار گرسنگی هستند

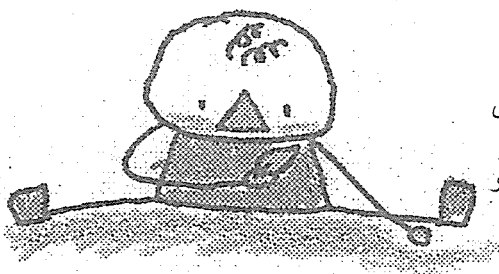
 **محتوی:** گرسنگی یعنی دریافت نکردن مقدار کافی مواد غذایی و نداشتن تنوع غذایی جهت برطرف کردن نیازهای تغذیه‌ای. گرسنگی در تمامی دنیا بعنوان یکی از مشکلات وجود دارد. در تمامی مناطق و تمامی کشورها افراد هستند که از گرسنگی رنج می‌برند. در حالیکه گرسنگی در تمامی کشورها حضور دارد، بعضی از کشورها و مناطق مشکلات بزرگتری در تغذیه مردم خود دارند.

 در سال ۲۰۰۱، ۸۰۰ میلیون نفر گرسنه بودند و هیچگاه در طول سال غذای کافی دریافت نکردند. هدف هزاره جدید حصول اطمینان از دسترسی همه به غذای کافی و انواع مختلف مواد غذایی می‌باشد.

چندین دلیل برای گرسنگی وجود دارد (در درس دوم ارائه شده است) و کارهای زیادی جهت حل مشکلات ناشی از گرسنگی باید انجام شود. بسیاری از مردم در نقاط مختلف دنیا با هم همکاری می‌کنند تا با شناسایی دلایل راحلهایی را برای مشکل گرسنگی پیدا کنند. تمامی انسانها، شامل کودکان، می‌توانند در این فعالیتها از طریق یادگیری بیشتر در مورد گرسنگی و جلوگیری از آن مشارکت کنند.

 **فعالیتها:** نقشه گرسنگی در جهان را به کلاس نشان دهید، که در آن مناطقی که با گرسنگی جدی و مشکلات سوءتغذیه مواجه هستند مشخص شده است. در مورد نقشه و مناطقی که بسیاری از مردم غذای کافی ندارند توضیح دهید. مناطقی را که با بیشترین تعداد مردم گرسنه در آن قرار دارند را مشخص کنید و توضیح دهید که مردم گرسنه در تمامی کشورها حضور دارند.

 توضیح دهید که در هر منطقه افرادی که بدون کار و تحصیلات هستند بیشتر در خطر گرسنگی قرار دارند. افراد فقیر، بدون زمینی که بتوانند در آن زراعت کنند و دیگر افرادی که از نظر اجتماعی محروم هستند.



خانمهای بارور و مادرانی که نوزاد را شیر می‌دهند نیز احتیاج به غذای بیشتری دارند. تمامی اعضای خانواده می‌بایست جهت سلامتی غذای کافی در اختیار داشته باشند. هر حیوان و انسان در عکس نیاز بخصوصی برای غذای کافی و مواد مغذی بخصوص در غذا دارد. در صورت داشتن وقت، کودکان می‌توانند یک وعده غذایی را برای هریک از انسانها و حیوانات نقاشی کنند و راجع به انواع غذاها، مقدار غذاها برای هریک از اعضای خانواده صحبت کنند.

هدف دوم
بفهمیم چرا به غذا نیاز داریم



تصویر: ما نیاز به غذاهای مختلف داریم



انواع آموزشی

اصلی: انسانها به انواع مختلف غذا برای رشد و سلامتی نیاز دارند

محتوی: حتی اگر ما به اندازه کافی غذا جهت تأمین انرژی بدنمان مصرف کنیم، ممکن است بدلیل مصرف نکردن انواع مختلف مواد غذایی لازم بدن دچار ناراحتی شویم. زیرا مواد مغذی مختلف را می‌توان در غذاهای مختلف پیدا کرد. ما باید انواع زیادی از غذاها را مصرف کنیم تا تمام چیزهایی را که لازم داریم بدست آوریم.

اکثر مناطق دارای الگوهای مختلف محلی و سنتی که تنوع غذایی را برای سلامتی و رشد آنها تأمین کند هستند. بعنوان مثال، غذای اصلی مثل برنج، گندم، ذرت یا سیبزمینی ماده اصلی را تشکیل می‌دهد که به آنها می‌توان مقادیر کمتری سبزیجات، گوشت، مرغ یا ماهی و سس‌های مختلف اضافه نمود. زمانی که در کنار غذا تنوعی از سبزیجات، گوشت یا گیاهان خوردنی (لوبیا، نخود، گردو و فندق و غیره) و همینطور سس‌های مختلف با چربی و قند و میوه‌جات استفاده شود، غذای سنتی محلی از نظر مواد جهت سلامتی و رشد کامل و مغذی به حساب می‌آید.

شعالباشها: به کودکان بگویید که افراد در نقاط مختلف دنیا روشهای مختلف برای خوردن دارند. عکس "ما به غذاهای مختلف" را در اختیار آنها قرار دهید و درباره غذایی را که خانواده مصرف می‌کند توضیح دهید این غذا دارای یک ماده غذایی اصلی است از کودکان بپرسید شبیه به چیست (برنج، کاساو، سیبزمینی). از آنها بپرسید در کنار غذای اصلی چه موادی به مقدار کمتر هست (میوه‌ها، گوشت، سبزیجات و سس‌ها).

به کودکان بگویید که این نحوه غذا خوردن اکثر مردم در جهان است. آنها دارای یک غذای اصلی هستند که به آن مقادیر کمتر موادهای غذایی جانبی اضافه می‌کنند. توضیح دهید که مواد غذاهای اصلی را در جهان مواد نشاسته‌دار مثل برنج و دیگر غلات، سیبزمینی و کاساو تشکیل می‌دهند. توضیح دهید که مواد غذایی همراه می‌تواند شامل سبزیجات، گیاهان خوردنی، نخودها، گردو، فندق، گوشتها، ماهی، تخم‌مرغ و دیگر سس‌هایی که از این مواد تشکیل شده‌اند، باشند.

به کودکان بگویید که مواد غذایی همراه غذای اصلی دارای مواد مختلف مغذی که بدن ما لازم دارد هستند و ما باید سعی کنیم که مواد غذایی مختلف را هر روز مصرف کنیم. ما باید سعی کنیم که بعد از غذا و بعنوان میان غذا نیز از میوه‌ها استفاده کنیم.

از کودکان راجع به غذاهایشان بپرسید و از آنها بپرسید آیا آنها نیز از ماده غذایی اصلی با مقادیری کمتر غذاهای همراه مثل خانواده در عکس غذا می‌خورند.

نکته: غذا به ما انرژی و مواد مغذی را که برای کارهای مختلف بدن لازم است به ما می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا رشد کنیم، حرکت کنیم، کار کنیم، بازی کنیم، فکر کنیم و یاد بگیریم.

مشاوره: به دانش‌آموزان بگویید که چیزهای خاصی در غذا وجود دارند به نام مواد مغذی. مواد مغذی در غذاهایی هستند که ما می‌خوریم و شامل ویتامین‌ها، مواد مغذی، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها و آب می‌شوند. این مواد مغذی باعث فعالیت بدن ما می‌شوند، مثل نفس کشیدن و فکر کردن، گردش خون، به ما انرژی می‌دهند و بلوکهای سازنده‌ای هستند که به ما کمک می‌کنند تا رشد کنیم، حرکت کنیم، کار کنیم، بازی کنیم، فکر کنیم و یاد بگیریم. بعضی از مواد مغذی مهم را همراه با جزئیات در ورقه اطلاعاتی "غذا به ما می‌دهد..." ارائه شده‌اند. این اصول را می‌توان معرفی نمود و در مورد جزئیات مناسب برای سطح کلاس صحبت کرد. اصول پیشرفته‌تر تغذیه در سطوح متوسط و دبیرستان می‌توان پیدا کرد.

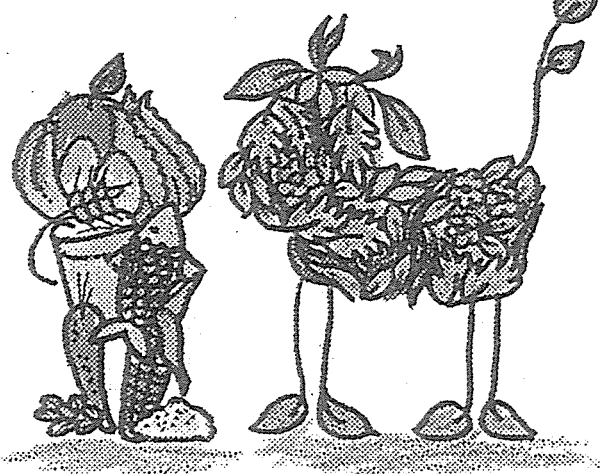
فعالیتها: ورقه اطلاعاتی "غذا به ما می‌دهد..." را در اختیار کودکان قرار دهید یا در دست بگیرید و هم‌طور نمونه‌های مواد غذایی و یا عکسهایی از غذاهای محلی را در دست بگیرید و عملکرد هر کدام را در بدن توضیح دهید. مثلاً "جهت نشان دادن پروتئین، بگویید چه کاری را در بدن انجام می‌دهد (با استفاده از جزوه) یک مشت لوبیا را در دست بگیرید (یا ماده دیگری که از نظر پروتئین غنی باشد) و توضیح دهید که لوبیا منبع غنی از پروتئین‌ها هستند. فعالیت‌های دیگر را می‌توان بصورت بازی انجام داد.

توصیه: بعنوان مثال یک ماده غذایی یا عکس آن را نشان دهید و یا با اسم بردن از یک غذای محلی از بچه‌ها پرسید کدام یک از مواد مغذی (از روی ورقه اطلاعاتی) را می‌توان در آن ماده غذایی پیدا کرد. مثلاً "می‌توان با در دست داشتن یا نقاشی گندم راجع به مواد مغذی آن سوال نمود (کربوهیدرات‌ها، مواد الیافی، ویتامین‌ها و مواد معدنی).

نکته: خوردن غذای کم یا غذای زیاد به زیان سلامتی انسان است

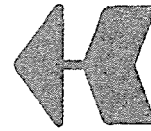
مشاوره: برای سلامتی، ما می‌بایست به اندازه کافی و انواع مناسب مواد غذایی در اختیار داشته باشیم. غذای ناکافی، انواع ناکافی غذا، و حتی غذای زیاد می‌تواند سلامتی ما را به خطر بیندازد. غذای کافی چقدر است؟ انسانها نیاز به مقادیر و انواع مختلف مواد غذایی دارند. ما زمانیکه در حال رشد هستیم نیاز به غذای بیشتری داریم. نوزادان، کودکان و هم‌طور زنان باردار و شیرده نیاز به غذای بیشتری دارند. ما در صورتیکه کار سخت و یا بازی زیاد انجام دهیم نیاز به غذای بیشتری داریم و شاید حتی زمانی که مریض هستیم نیاز به غذای بیشتری داشته باشیم. اگر زیاد غذا بخوریم هم سلامتی‌مان به خطر می‌افتد. غذای زیاد باعث جمع شدن چربی زیاد در بدن می‌شود که می‌تواند ریسک بیماری‌هایی را مثل مشکلات قلبی و مرض قند افزایش دهد.

فعالیتها: تصویر "ما همه به غذا احتیاج داریم" را به بچه‌ها نشان دهید. از آنها پرسید در صورتیکه افراد و حیوانات مختلف در عکس غذای یکدیگر را برای یک روز می‌خورند چه اتفاقی می‌افتد؟ مثلاً "مرغها غذای ما در را برای یک روز می‌خورند و یا کودکان غذای مرغها را برای یک روز می‌خورند؟ این مطالب را نیز توضیح دهید که در خانواده نیز هریک از اعضا نیاز مختلف غذایی دارند. ما زمانیکه کار زیاد می‌کنیم و یا بازی می‌کنیم به غذای بیشتری نیاز داریم، زمانیکه در حال رشد هستیم و یا مریض نیز به غذای بیشتری نیاز داریم.



هدف اول

فهمیدن اینکه چرا به غذا نیاز مندیم



تصویر: ما به همه غذا می‌دهیم
ورقه اطلاعات: غذا به ما می‌دهد



انسان است آموزشی

اصل: ما همه به غذا نیاز مندیم

مستوی: زنجیره غذا با گیاهان و کوچکترین زندگی حیوانی شروع شده و به حیوانات بزرگتر و انسانها می‌رسد. همانطور که کلمه "زنجیره" معنی می‌دهد تمامی فرمهای زندگی به یکدیگر وابسته هستند و همه آنها در نیاز به مواد مغذی به هم متصل می‌باشند. ما همه باید مواد مغذی را مصرف کنیم تا زنده بمانیم.



فعالیتها: از کودکان بپرسید آیا می‌توانند حیوانی را نام ببرند که به غذا احتیاج نداشته باشد



تصویر "ما همه به غذا نیاز داریم" را توزیع کنید و یا نشان دهید و از کودکان بخواهید که لسانی غذاهایی که انسانها یا حیوانات می‌خورند نام ببرند یا بنویسند. آنها حتی می‌توانند عکس را رنگ کنند.



توضیح دهید که چگونه حیوانات و انسانها در عکس "ما همه به غذا نیاز داریم" غذاهای مختلف را مصرف می‌کنند و به مواد مغذی مختلف نیاز مندند، ولیکن نیاز آنها به مواد غذایی برای سالم ماندن مشترک است.



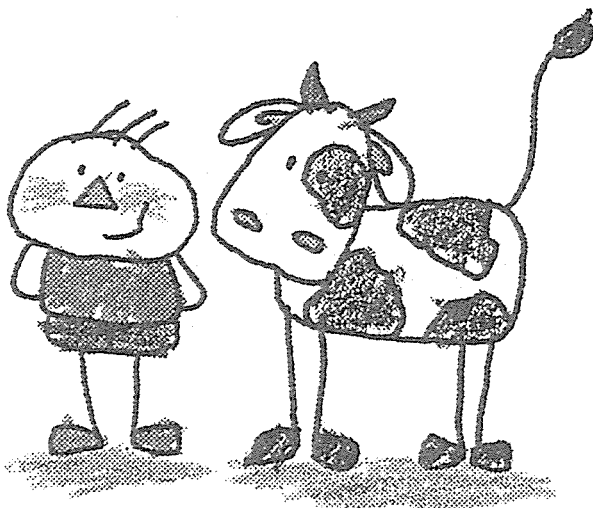
اصول زنجیره غذایی را برای کودکان توضیح دهید: یعنی تمامی گیاهان و حیوانات، از جمله انسانها، به هم متصل هستند. گیاهان غذای بسیاری از حیوانات را تأمین می‌کنند. حیوانات نیز، به نوبه خود، غذای دیگر حیوانات را تأمین می‌کنند و بسیاری از حیوانات از گیاهان و حیوانات دیگر تغذیه می‌کنند. از این می‌توان به عنوان یک چرخه نام برد، یا یک زنجیره زیرا بعضی اوقات حیوانات کودی را تولید می‌کنند که مواد مغذی را به گیاهان می‌رساند.



نحوه ارائه زنجیره غذایی به کودکان می‌تواند از طریق نقاشی عکس کوچکی توسط آنها از یک گیاه یا ماهی، یا حیوان کوچک یا حیوان بزرگتر و یا انسان باشد و آنها را به لباس خود متصل کنند و یا در دست بگیرند. کودکان بعد می‌توانند از طریق دست یا بازو به یکدیگر ملحق شوند و زنجیره‌ای تشکیل دهند. از گیاهان و ماهی و حیوانات کوچکتر در یک طرف و با پیشرفت در زنجیره در طرف دیگر به موجوداتی که وابسته به این غذا هستند در طرف دیگر ختم شوند. برای نشان دادن وابستگی بچه‌ها می‌توانند دستهای یکدیگر را بگیرند و با تشکیل دایره‌ای که نمودار رابطه بین تمامی موجودات می‌باشند این موضوع را بهتر درک کنند.



اصل مهمی که لازم است به آن اشاره شود این است در صورتیکه یکی از بخشهای زنجیره شکسته شود، تمامی زنجیره یا دایره را تحت تأثیر قرار می‌دهد بنابراین تمامی بخشها مهم و به یکدیگر وابسته هستند. این اصل یک سیستم است. سیستم دیگری (سیستم عرضه غذا) را در درس بعدی معرفی می‌کنیم.



درس اول ۱

گرسنگی چیست و چه کسانی گرسنه هستند؟

اطلاعات برای مدرسین

جهت شروع مطالعه گرسنگی در دنیا، مهم است که کودکان نقشهای اصلی غذا و اهمیت آن برای سلامت، رشد و نمو را بدانند. آنها باید بدانند که در تمامی کشورها و مناطق مرمی هستند که گرسنه‌اند. بعضی بیشتر از دیگران و ما سعی می‌کنیم با همکاری یکدیگر مشکل گرسنگی در دنیا را حل کنیم. موضوع گرسنگی را باید بنحوی ارائه دهیم تا امیدواری به آینده را ترغیب کند، زمانیکه همه ما دسترسی به غذای کافی برای زندگی فعال و سالم داریم.

هدف ۱

به صورت کلی اهمیت غذایی را که لازم داریم بیان می‌کند. تغذیه، بصورت ساده بعنوان تأمین‌کننده انرژی و مواد مغذی جهت نگهداری سلامتی و زندگی و کمک کننده به رشد و نمو، بدون صحبت در مورد جزئیات مواد مغذی که برای درک کودکان دانش‌آموز مشکل است. دروس اضافی در مورد مواد مغذی، نیازهای بخصوص و راهنمای غذاهای محلی را می‌توان برای کودکان بزرگتر مطرح نمود. جهت مرور کامل‌تر اصول پایه تغذیه، مدرسین می‌توانند به درس ۱ سطوح متوسطه و دبیرستان مراجعه کنند.

هدف ۲

اهمیت دریافت تنوع غذایی را در جهت برطرف کردن نیازهای تغذیه‌ای معرفی می‌کند. تصویری ساده ارائه شده است که غذاهای مختلف مورد نیاز را نشان می‌دهد و الگوی غذای متداول را که در بسیاری از نقاط دنیا دارای تنوع می‌باشد و مصرف می‌شود، ارائه شده است. در صورت داشتن وقت، هر بخش را می‌توان با جزئیات بیشتر ارائه داد و با در اختیار گذاشتن جزوات و تصاویر به کودکان می‌توان آنها را به بحث و رنگ‌آمیزی ترغیب نمود.

هدف ۳

ابعاد مشکل گرسنگی در جهان را ارائه می‌دهد و افرادی را که از همه بیشتر در معرض آن قرار دارند را شناسایی می‌نماید. برای مرور با جزئیات بیشتر از موقعیت فعلی جهان، مدرسین می‌توانند به بخش "گرسنگی و سوءتغذیه در جهان" در مقدمه مراجعه نمایند.



این درس جهت تدریس در مدت ۵ دقیقه طراحی شده است ولیکن می‌توان بر اساس شرایط در کمتر یا بیشتر از این زمان آن را ارائه داد. مدرسین سعی کنند تمامی اهداف و اصول را ارائه دهند. برای هر هدف، تعدادی فعالیت جانبی و نکات بحث هم در نظر گرفته شده است که مدرسین از بین آنها می‌توانند مواردی را که مناسبتر می‌دانند انتخاب کرده و برای دانش‌آموزان استفاده نمایند. مطالب برای هر درس در بخش مربوط به مطالب در آخر کتاب ارائه شده است.

درس دوم

درس سوم

چرا مردم گرسنه هستند؟
مدت زمان درس: ۴۵ دقیقه

هدف اول

درک سیستم غذایی که مردم را تغذیه می‌کند.

اصول

- سیستم‌هایی که غذای ما را تأمین می‌کنند دارای مراحل مختلف هستند.

هدف دوم

درک مفهوم امن بودن از نظر غذایی

اصول

- امن بودن از نظر غذایی یعنی ما باید بتوانیم غذایی را که برای زندگی فعال و سالم نیاز داریم، بدست آوریم.
- سه ستون اصلی امنیت غذایی شامل: موجود بودن، قابل دسترس بودن و استفاده از غذا می‌باشد.

برای کمک به رفع گرسنگی چه کار می‌توانیم انجام دهیم؟
مدت زمان درس: ۴۵ دقیقه

هدف اول

دانستن این امر که همه ما می‌توانیم و می‌باید برای مبارزه با گرسنگی اقدام کنیم.

اصول

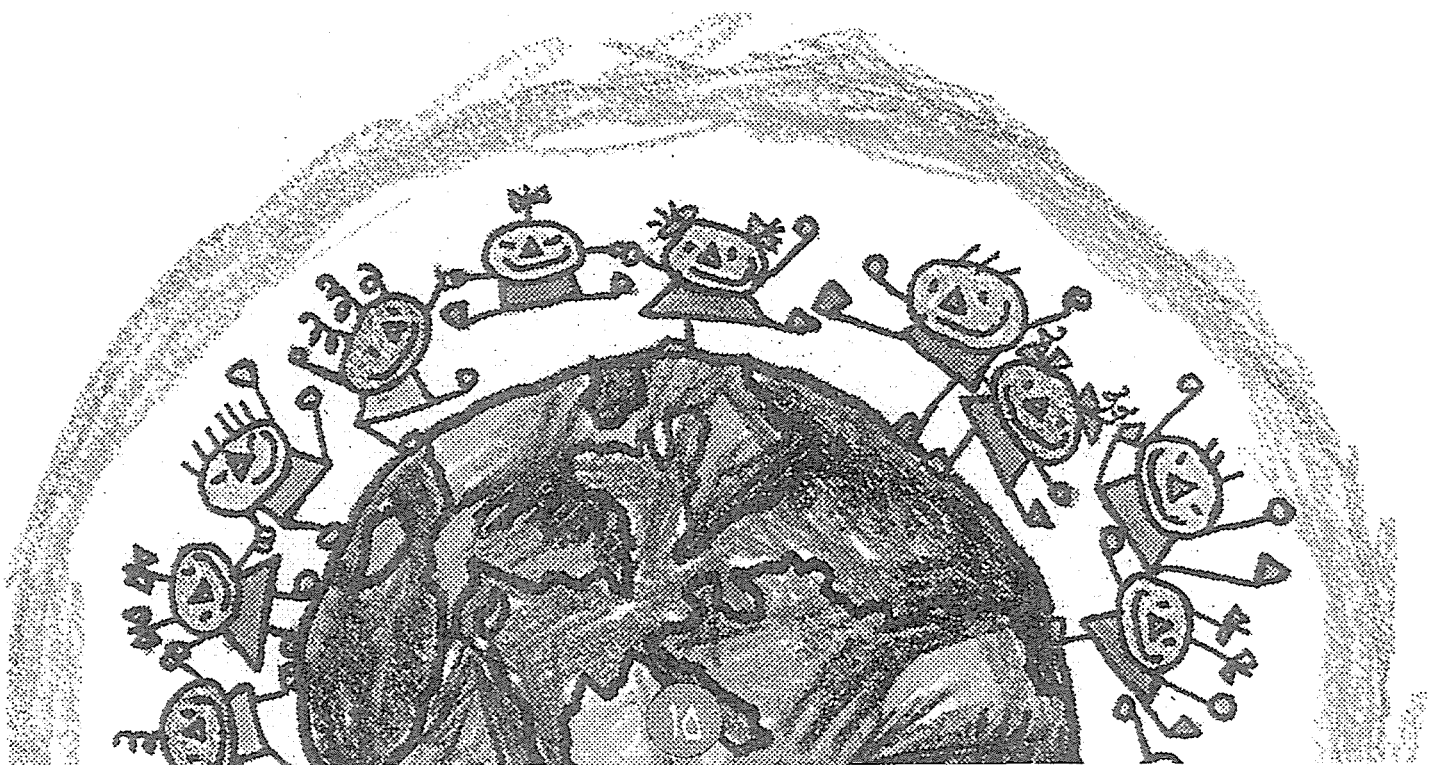
- همه انسانها می‌توانند در مبارزه با گرسنگی یک قهرمان باشند.

هدف دوم

چگونه ما می‌توانیم در جامعه خود با گرسنگی و سوءتغذیه مبارزه کنیم.

اصول

- ما همگی می‌توانیم برای مبارزه با گرسنگی اقدام کنیم.



سطح درس اول

ابتدایی

گرسنگی چیست و چه کسانی گرسنه
هستند؟

مدت زمان درس: ۴۰ دقیقه

هدف اول
بفهمیم چرا به غذا نیاز داریم

اصول
ما همگی غذا لازم داریم

غذا به ما انرژی و مواد مغذی را می‌دهد تا بتوانیم
بدن خود را به کار بیاوریم، رشد کنیم و حرکت
کنیم، کار کنیم، بازی کنیم، فکر کنیم و یاد بگیریم

غذای کم و یا غذای زیاد سالم نیست.

هدف دوم
دانستن اینکه ما نیاز به غذاهای مختلف داریم

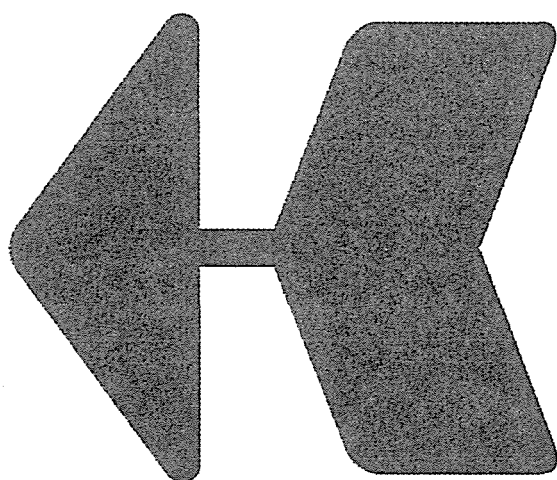
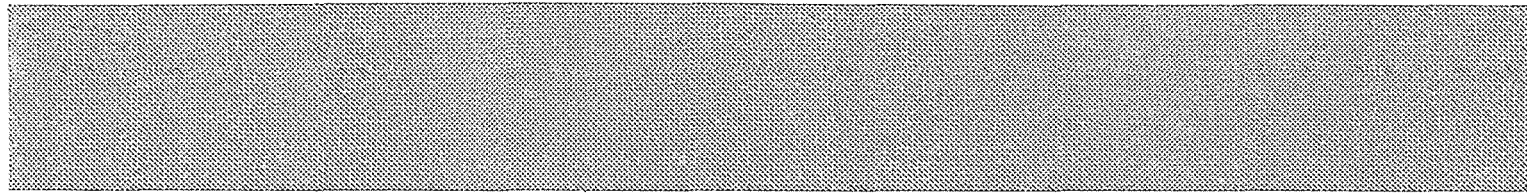
اصول
مردم نیاز به غذاهای مختلف برای سلامتی و رشد
دارند

هدف سوم
چه کسانی در دنیا گرسنه هستند

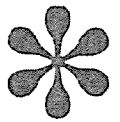
اصول
گرسنگی یعنی دست نداشتن به غذاهای درست
برای تأمین نیازها

در تمامی کشورها و مناطق بعضی افراد گرسنه
هستند.



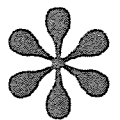


حمایت نمودن از تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی



تمامی کارهای انجام شده در چارچوب تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی توسط مشارکت‌کنندگان طرح فراهم شده است. در جهت دسترسی به تمام کلاسها در سراسر جهان، کمکهای دیگری در جهت ترجمه، کارهای هنری، مطالب کلاس، چاپ و توزیع لازم است. گسترش مطالب در جهت استفاده در مراسم آتی روز جهانی غذا نیاز به حمایت بیشتر دارد. در صورتیکه تمایل به حمایت یا مشارکت به صورتهای مختلف در جهت گسترش و قابل دسترس نمودن بیشتر این مطالب دارید، لطفاً با یکی از مشارکت‌کنندگان در این امر تماس حاصل نمایند.

سپاسگزاری



همکاران تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی از همکاریهای تعدادی از افراد که تخصص خود را در اختیار این پروژه گذاشته‌اند، تشکر می‌کند.

سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (UNESCO)

UNESCO در جهت ترغیب همکاری بین دولتها از طریق آموزش، علم فرهنگ و مخابرات در راستای احترام به عدالت، قانون، حقوق بشر و آزادیهای اصلی عنوان شده در منشور سازمان ملل فعالیت می‌کند. UNESCO با همکاری مدرسین در تمامی سطوح با همکاری مؤسسات در جهت تلفیق آگاهی علمی و فرهنگی کمک می‌کند تا آموزش‌گیرندگان در راستای کشف محیط اطراف خود، حق انتخاب شخصی و اجتماعی و شرایط منجر به توسعه پایدار آموزش ببینند.

www.unesco.org

کمیته روز جهانی غذا، ایالات متحده آمریکا

روز جهانی غذا مراسم سالانه در سراسر جهان است که در جهت ارتقاء آگاهی، درک و اطلاع‌رسانی، در طول سال، بر اساس فعالیتهای درازمدت در موضوعات پیچیده برای حصول اطمینان از امنیت غذایی برای همه برگزار می‌شود. این کمیته تلفیقی از ۴۵۰ مؤسسه ملی، غیرانتفاعی و خصوصی داوطلبانه است.

www.worldfooddayusa.org

بانک جهانی

بانک جهانی بزرگترین منبع کمکهای توسعه در جهان است و هر سال بطور متوسط ۲۰ میلیارد دلار بعنوان وام در اختیار کشورهای عضو می‌گذارد. بانک با استفاده از منابع مالی خود و کارمندان با متخصصین آموزش بالا و پایه اطلاعات قوی خود در راستای کمک به کشورهای در حال توسعه برای قرار گرفتن در راهی که منجر به رشد پایدار، ثابت و برابر باشد فعالیت می‌کند. هدف اصلی کمک به فقیرترین مردم و فقیرترین کشورهاست. در توسعه روستایی این عمل از طریق: ۱- افزایش تولید کشاورزی، اشتغال و امنیت غذایی در مناطق روستایی ۲- توسعه زیرساختارها مثل جاده‌ها، چاه‌ها، مدارس و بیمارستانها و فراهم نمودن خدمات اجتماعی برای مردم روستایی و ۳- ترغیب توسعه روستایی مبتنی بر محیط زیست.

www.worldbank.org

و دیگر مشارکت‌کنندگان از نقاط مختلف جهان.

مؤسسه تحقیقاتی بین‌المللی سیاست‌گذاری غذا (IFPRI)

مأموریت این مؤسسه شناسایی و تحلیل استراتژی‌های جایگزین ملی و بین‌المللی در جهت تأمین نیازهای غذایی جهان در حال توسعه بصورتی پایدار می‌باشد که با تأکید بر کشورهای با درآمد پایین و افراد فقیر و مدیریت صحیح منابع طبیعی پایه که از کشاورزی حمایت می‌کند، فعالیت می‌کند.

www.ifpri.cgiar.org/new/newatifpri.htm.

شبکه بین‌المللی آموزش و منابع (EARN*)

EARN* شبکه آموزش مکاتباتی بین‌المللی است که مدارس و گروههای جوانان را در بیش از ۹۰ کشور به هم متصل می‌نماید تا آنها بتوانند با استفاده از تکنولوژی اینترنت در جهت همکاری برای یادگیری در قالب پروژه‌های مختلف که مسائل محلی، ملی و بین‌المللی را در برمی‌گیرد فعالیت کنند

www.learn.org

مؤسسه بین‌المللی لشکر صلح (NPCA)

مؤسسه بین‌المللی لشکر صلح بعنوان مؤسسه غیرانتفاعی در راستای آموزش جهانی، ایجاد صلح و خدمات اطلاع‌رسانی در سطح بین‌المللی فعالیت می‌کند.

www.rpcv.org

برنامه آموزشی نیوزویک (NEP)

مأموریت این گروه ترغیب مشارکت دانشجویان در موضوعات روز است. این برنامه در جهت بهبود تقویت قابلیت‌های تجزیه و تحلیل سیاست‌گذاریها و افزایش مشارکت مدنی آنها فعالیت می‌کند. این برنامه مجموعه‌های کلاسی از مجله نیوزویک را در اختیار دبیرستانها، کالج‌ها در رشته‌های مربوطه قرار می‌دهد و با نرخهای بسیار ارزان نقشه‌ها، الگوهای تدریس، منابع و کتابهای مختلف را در اختیار آنان قرار می‌دهد

www.school.newsweek.com

مشارکت کنندگان در امر تغذیه امکان، مبارزه با گرسنگی

پروژه تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی توسط گروهی بین‌المللی و سازمانهای غیردولتی که با یکدیگر در جهت حذف گرسنگی و سوءتغذیه از طریق آموزش همکاری نموده‌اند آغاز شده است. مشارکت‌کنندگان بر این باورند که با متحد شدن و تلفیق توانایی‌های فردی و گروهی می‌توان سریعتر و با موفقیت بیشتر به دنیائی عاری از گرسنگی دست پیدا کرد.

فدراسیون معلمان آمریکائی

فدراسیون معلمان آمریکایی شامل ۱ میلیون عضو دوره کودکی تا دبیرم مقامات ایالتی، مدرسین دانشگاهی و متخصصین بهداشتی می‌باشد. این جامعه در سال ۱۹۱۶ تأسیس شده و در کارهای پیشرو شناخته شده است و قابلیت اثرگذاری قوی در استاداندهای آموزشی در کشور آمریکا می‌باشد.

www.aft.org

سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو)

فائو در سال ۱۹۴۵ تأسیس شده است و با هدف ارتقاء سطح تغذیه و سطح زندگی. افزایش کارائی کشاورزی، و بهبود شرایط جوامع روستایی فعالیتهای خود را به اجرا می‌گذارد. با حضور کارمندان در سراسر جهان و عضویت ۱۸۰ کشور علاوه بر جامعه اروپایی (EC) فائو در جهت حذف فقر و گرسنگی از طریق ارتقاء توسعه کشاورزی، بهبود تغذیه و دستیابی به امنیت غذایی - یعنی دسترسی تمامی افراد در تمامی مواقع به غذای مورد نیاز جهت زندگی فعال و سالم- فعالیت می‌کند.

www.fao.org

محصول آینده

محصول آینده خود را نسبت به دنیائی که در آن فقر کمتر، خانواده‌های سلامت‌تر، کودکان تغذیه شده و محیط بهتر جهت آگاهی و حمایت از تحقیقات کشاورزی بین‌المللی متعهد نموده است. محصول آینده از تحقیقات علمی، که نتایج بهتری را به جوامع روستایی کشورهای در حال توسعه و حمایت می‌کند و در جهت آموزش کودکان و افراد بالغ در راستای اهمیت تغذیه جهانیان و حمایت از زمین فعالیت می‌کند.

www.futureharvest.org

در بسیاری از کشورها، مشکلات سلامتی مربوط به زیاده‌خواری نیز تهدیدی جدی به حساب می‌آید. چاقی در کودکان و نوجوانان نیز مشکلات سلامتی را ایجاد می‌کند و ادامه آن در بزرگسالی می‌تواند منجر به افزایش ریسک از مرگ زودرس گرفته تا انواع مختلف ناتوانی‌ها که بازدهی را کاهش می‌دهند، شود. ظاهر شدن این مشکلات فقط محدود به کشورهای توسعه‌یافته نیست و تعداد کشورهای در حال توسعه نیز که با این مشکل مواجه هستند روبه افزایش است و این کشورها با دو عامل سوءتغذیه و امراض مزمن مربوط به تغذیه روبرو هستند. علاوه بر آن، آلودگی غذا از طریق عوامل میکروبی، فلزات سنگین و حشرکشها بعنوان مانعی در سر راه بهبود تغذیه در تمامی کشورهای جهان به حساب می‌آیند. بیماریهای ناشی از غذا در بسیاری از کشورها متداول است و کودکان بیشترین قربانیان را تشکیل می‌دهند که با مبتلا شدن به اسهال دچار کاهش وزن، ضایعات و سطوح بالای مرگ و میر می‌شوند.

دسترسی تمامی مردم در تمامی اوقات به غذای سالم و مغذی برای زندگی فعال و سالم - یعنی امنیت غذایی - باید تضمین شود. در سطح جهان، اقداماتی در جهت تضمین امنیت غذایی باید صورت بگیرد تا بتوانیم گرسنگی و سوءتغذیه و عواقب مخرب آن را در بین نسلهای فعلی و آینده از بین ببریم. سهم هریک از ما از طریق توزیع اطلاعات، انسان‌دوستی و مشارکت در فعالیتهای لازم است تا بتوانیم به یکی از حقوق اصلی افراد که عاری از گرسنگی باشند دست پیدا کنیم.

همه کس دسترسی کافی به غذای مورد نیاز خود ندارند، و این امر منجر به رشد گرسنگی و سوءتغذیه در ابعاد گسترده در جهان شده است. تقریباً ۸۰۰ میلیون نفر در دنیا دچار سوءتغذیه مزمن می‌باشند و در فراهم نمودن حداقل نیازهای انرژی خود از طریق غذا دچار مشکل هستند. تقریباً ۲۰۰ میلیون کودک زیر ۵ سال دچار علائم سوءتغذیه حاد و مزمن هستند که در فصول کمبودهای غذایی بخصوص قطعی و نابسامانی‌های اجتماعی نمایان و افزایش پیدا می‌کند. بر اساس برخی از تخمین‌ها، سوءتغذیه عامل مهمی در مرگ ۱۳ میلیون کودک زیر ۵ سال که از بیماری‌ها و عفونت‌های قابل درمان صورت می‌گیرد به حساب می‌آید مثل سرخک، اسهال، مالاریا و عفونت‌های تنفسی و یا ترکیبی از این بیماری‌ها. اکثریت افراد دچار سوءتغذیه در جهان در حوزه آسیا و اقیانوس آرام بسر می‌برند. در این منطقه که بیش از ۷۰ درصد جمعیت کشورهای در حال توسعه در آن زندگی می‌کنند دو سوم (۵۲۶ میلیون نفر) افراد دچار سوءتغذیه ساکن هستند. هند به تنهایی دارای ۲۰۴ میلیون افراد دچار سوءتغذیه می‌باشد و زیر منطقه آسیای جنوبی نیز یک سوم (۲۸۴ میلیون نفر) را در برمی‌گیرد. ۳۰ درصد دیگر (۲۴۰ میلیون نفر) در شرق و جنوب شرقی آسیا بسر می‌برند. بیش از ۱۶۴ میلیون نفر از جمعیت ۲/۱ میلیارد نفری چین دچار سوءتغذیه هستند. تقریباً یک چهارم افراد دچار سوءتغذیه در جنوب صحرای آفریقا بسر می‌برند. منطقه‌ای که بیشترین نسبت جمعیت دچار سوءتغذیه را در برمی‌گیرد. موقعیت در مناطق از مرکز، شرق و جنوب آفریقا مجدی جدی است که ۴۴ درصد جمعیت دچار سوءتغذیه می‌باشد.

سوءتغذیه یکی از دلایل اصلی وزن کم تولد (LBW) کودکان و رشد کم آنهاست. بازماندگان با وزن تولد کم به احتمال زیاد دچار تأخیر در رشد و بیماری در طول دوران کودک می‌شوند که در نوجوانی و بلوغ هم با آنها خواهد بود. زنانی که رشد آنها دچار کندی شده باشد چرخه‌ای را ایجاد می‌کنند که باعث تولد نوزادان با وزن کم تولد می‌شوند. رابطه بین سوءتغذیه در اوایل زندگی - شامل دوران رشد جنینی- و رشد در مراحل بعدی زندگی همراه با مشکلات مزمن سلامتی سن بیماری‌های قلبی، مرض قند و فشار خون بالا ایجاد شده است. تقریباً ۳۰ میلیون نوزاد هرساله در کشورهای در حال توسعه با تعلل در رشد بر اثر تغذیه ضعیف در رحم مواجه هستند. سوءتغذیه در غالب کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی همواره دلیل بیماری‌های شدید یا مرگ در میلیون‌ها انسان در دنیا می‌باشد. بیش از ۵/۳ میلیارد نفر با کمبود آهن مواجه هستند، ۲ میلیارد نفر از ریسک کمبود ید رنج می‌برند و ۲۰۰ میلیون کودک در سنین پیش دبستانی تحت تأثیر کمبود ویتامین آ قرار دارند. کمبود آهن باعث کندی رشد، مقاومت کم نسبت به بیماری‌ها، بی‌تعادلی در ازمدت در رشد حرکتی و فکری، اختلالاتی در عملکرد تولید مثل می‌شود، همچنین عامل تقریباً ۲۰٪ مرگ‌های مربوط به باروری می‌شود. کمبود ید می‌تواند باعث آسیب دائمی به مغز، کندذهنی، آسیب دستگاه تولیدمثل، کاهش بقا و کودکان و گواتر شود. در مادران بارور، کمبود ید می‌تواند باعث درجات مختلف کندذهنی در کودک شود. کمبود ویتامین آ می‌تواند منجر به نابینایی و مرگ در بین کودکان شود، همچنین با کمبود آن کاهش رشد فیزیکی و اختلال در مقاومت به عفونت‌ها، ایجاد می‌شود که در پی آن افزایش مرگ و میر در کودکان نیز اتفاق می‌افتد. چه بصورت خفیف و یا در شدیدترین فرم، عواقب تغذیه ضعیف و سلامتی منجر به کاهش کلی سلامتی و کیفیت زندگی می‌شود و همینطور در رشد پتانسیل‌های انسان‌ها در سطوح مختلف اثرگذار است. سوءتغذیه می‌تواند منجر به کاهش بازدهی و زیانهای اقتصادی شود، زیرا انسان‌هایی که دچار سوءتغذیه و اختلالات جانبی آن می‌شوند قادر به کارکردن نیستند. آموزش آسیب می‌بیند زیرا کودکان یا دچار ضعف زیاد می‌شوند و یا بدلیل مریضی قادر به حضور در مدرسه و آموختن نیستند. هزینه مراقبت از آنهایی که از بیماری‌های ناشی از تغذیه نامناسب رنج می‌برند و هزینه آنها برای مجموعه جامع و در بعضی از مواقع هزینه‌های مراقبت از خانواده‌های آنها نیز به جامعه تحمیل می‌شود.

در طول قرن گذشته، پیشرفت‌های قابل توجهی در افزایش کمیت و کیفیت عرضه غذا در دنیا حاصل شده است که خود منجر به بهبود موقعیت تغذیه‌ای جوامع شده است. همانطور که ذخایر غذایی جهان همگام با رشد جمعیتی بهبود پیدا کرده است و بهداشت، آموزش و خدمات اجتماعی در سراسر جهان بهتر شده است تعداد گرسنگان و افراد دچار سوءتغذیه به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا کرده است. ولیکن، دسترسی به غذاهای متنوع و سالم با کیفیت قابل قبول هنوز یک مشکل جدی در بسیاری از کشورها به حساب می‌آید. حتی در کشورهایی که مواد غذایی کافی در سطوح ملی به اندازه کافی موجود است. در تمامی کشورها، نوعی از گرسنگی و سوءتغذیه هنوز وجود دارد.

نقطه شروع برای پایان دادن به گرسنگی اطمینان پیدا کردن از تولید غذای کافی و موجود بودن آن برای همه است. هرچند، تولید کافی غذا به تنهایی حذف گرسنگی را تضمین نمی‌کند. حتی درجات خفیف اینگونه کمبودها قادر به محدود کردن رشد کودکان و ظرفیت آموختن آنها در اوایل زندگی شود، که می‌تواند در مجموع در عملکرد در مدرسه که منجر به ترک آن و افزایش نرخ بی‌سوادی در جوامع آینده می‌شود اثر مستقیم داشته باشد. بسیاری از جدی‌ترین عواقب سلامتی ناشی از کمبود این ۳ زیرمغذی را می‌توان با مقادیر کافی غذا و تنوع غذایی که قادر به تأمین ویتامین‌ها و املاح معدنی اساسی هستند برطرف نمود.

از دروس منطبق شده با شرایط محلی می‌توان جهت رفع مشکلات محلی استفاده نمود. مدل درسی جهت ارائه در ۳ جلسه کلاس ۴۵ دقیقه‌ای تهیه شده است، ولیکن می‌توان آنها را برای زمانی کوتاه‌تر و یا طولانی‌تر با جزئیات بیشتر نیز منطبق نمود. اطلاعات اولیه برای اصول هر درس در مقدمه‌ای تهیه شده است تا شما یا دانش‌آموزان (در خور شرایط) از آن استفاده نمایید. همچنین هر درس شامل فعالیتهای پیشنهادی و موضوعات بحث می‌باشد که با آن می‌توانید مجموعه‌ای از فعالیتهای را برای هر موضوع انجام دهید.

با توجه به دیدگاه معلمان در سراسر جهان در مورد بهترین روشهای منطبق با فرهنگها و محیطهای درسی و استفاده بهتر از دروس ارائه شده مجموعه‌ای از ادارات آموزشی کارآمد و اثرگذار در مورد گرسنگی در جهان بوجود خواهد آمد. ما مایلیم نظرات شما را داشته باشیم بخصوص در مورد روشهای تطبیق الگوهای درسی. این نظریات امکان بهبود ارائه این برنامه را در اختیار فائو قرار می‌دهد. ما همچنین شما را تشویق می‌کنیم تا نتایج عملی خود را از کلاسها در روز جهانی غذای سال آینده ارائه نمایید.

در مورد روز جهانی غذا

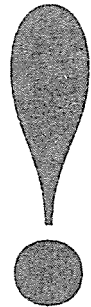
بزرگداشت روز جهانی غذا هر ساله در روز ۱۶ اکتبر (۲۴ مهرماه) در سالگرد تأسیس سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) از سال ۱۹۴۵ برگزار می‌شود. هدف روز جهانی غذا ارتقاء آگاهی عمومی نسبت به ابعاد گرسنگی و سوءتغذیه در جهان و تشویق افراد جهت مبارزه با گرسنگی می‌باشد. در ایالات متحده آمریکا، ۴۵ مؤسسه ملی، گروه‌های خصوصی داوطلب مراسم روز جهانی غذا را برگزار می‌کنند. همچنین گروه‌های محلی نیز در جوامع مختلف فعالیت می‌کنند. اولین بار این مراسم در سال ۱۹۸۱ برگزار شد و هر ساله شعار مخصوصی برای آن در نظر گرفته شده است که تا توجه به موضوع خاصی معطوف شود. شعار سال ۲۰۰۰ "هزاره عاری از گرسنگی" بود. در سالهای قبل نیز از شعارهای "جوانان علیه گرسنگی" (۱۹۹۹) و "زنان جهان را تغذیه می‌کنند" (۱۹۹۸) استفاده شد.

همزمان با این مراسم برنامه‌های تلفوذ نیز برگزار می‌شوند که در آن برنامه‌های تلویزیون و رادیو و دیگر مراسم ورزشی سعی به انتقال پیام اقدام علیه گرسنگی در جهان می‌نمایند. هدف تلفوذ ارتقاء آگاهی و جمع‌آوری منابع مالی جهت اجرای پروژه‌های کوچک امنیت غذایی می‌باشد. از مبالغ اهدایی به حمایت از تلفوذ برای صدها پروژه در کشورهای در حال توسعه جهت کمک به کشاورزان فقیر در راستای تولید و درآمد بیشتر جهت تهیه غذا برای خانواده خود استفاده می‌شود. ادارات آموزشی و اطلاعاتی در مورد روز جهانی غذا و موضوعات تلفوذ در پایگاه اطلاعاتی فائو موجود می‌باشد.

گرسنگی و سوءتغذیه در جهان

برای سلامتی و فعالیت، ما نیاز به غذای کافی از نظر کمیت، کیفیت و تنوع داریم تا نیازهای انرژی و مواد مغذی خود را مرتفع کنیم. بدون تغذیه کافی، کودکان قادر نیستند از پتانسیلهای خود به بهترین وجه استفاده کنند و بزرگسالان در حفاظت از خود و افزایش فعالیتهایشان دچار مشکل می‌شوند.

مقدمه برای معلمان جهت آموزش تغذیه، فکر، مبارزه با گرسنگی



چه کسی: معلمان در سراسر جهان که مایلند دانش‌آموزان خود را با مشکلات گرسنگی و سوءتغذیه آشنا کنند می‌توانند از الگو برنامه‌های درسی و مطالب تغذیه فکر، مبارزه با گرسنگی استفاده نموده و آن را با شرایط خود منطبق نمایند.

چه موضوعی: دروس تغذیه افکار، مبارزه با گرسنگی بعنوان نقطه شروعی برای معلمان جهت ارائه موضوع گرسنگی در سراسر جهان می‌باشد. با در نظر گرفتن طیف وسیع مشکلات، فرهنگها و محیط‌های مختلف اطراف دنیا، دروس بعنوان چارچوبی کلی تهیه شده تا معلمان قادر باشند زبان و مباحث را بر اساس شرایط محلی تطبیق دهند. تمامی سطوح مربوط به موضوع محلی "گرسنگی و سوءتغذیه" چیست؟ چه کسانی گرسنه به حساب می‌آیند؟ چرا افراد گرسنه هستند و دچار سوءتغذیه می‌شوند؟ و چگونه می‌توان در ریشه‌کن شدن گرسنگی اقدام کنیم؟ می‌باشند. هر درس شامل اهداف، اصول و فعالیتهایی است که دانش‌آموزان را با مباحث مربوط به این مشکلات جدی و پایدار درگیر می‌نماید.

سه سطوح درسی ابتدایی، متوسطه و دبیرستان برای این امر در نظر گرفته شده است. دروس برای سطوح متوسط آموزشی برای هر رتبه تدوین شده است. با در نظر گرفتن این امر که سطح کلاس و سن دانش‌آموزان در جهان یکسان نیست معلمان باید با مطالعه دروس و انتخاب مطالبی که به بهترین وجه نیازهای فکری دانش‌آموزان را تأمین نماید، مطابقت دهند.

چه وقت: در روز جهانی غذا- ۲۴ مهر- و در طول سال- دانش‌آموزان در سراسر جهان می‌توانند با استفاده از این مطالب آگاهی خود را نسبت به گرسنگی و سوءتغذیه افزایش دهند. معلمان نیز می‌توانند تجارب خود را در آموزش این مطالب برای دیگر معلمان در سراسر جهان در سالهای آتی در روز جهانی غذا ارسال نمایند. ایده‌های جدید، فعالیتها و تجارب از تمامی جهان پس از جمع‌آوری، توزیع خواهد شد.

کجا: در کلاسهای و شما و هزارها کلاس دیگر در سراسر جهان بصورت همزمان.

چرا: دیدگاه ما دنیائی است که در آن تمامی انسانها دسترسی به غذای کافی برای زندگی مثر و سالم دارند و از سوءتغذیه خبری نیست. ما آموزش و اطلاعات مربوط به موضوعات مرتبط به گرسنگی در دنیا، امنیت غذایی و تغذیه را بعنوان عوامل کلیدی برای تبدیل این دیدگاه به واقعیت می‌بینیم. هدف ما ایجاد یک کلاس جهانی که در آن کودکان درس می‌خوانند و درباره موضوعی مشترک بحث می‌کنند با آرزوی آنکه آنها را تشویق و آماده کنیم تا در فعالیتهای جهت ایجاد دنیائی عاری از گرسنگی مشارکت کنند.

چگونه: ما شما را تشویق می‌کنیم تا با استفاده از این مطالب در طول سال تحصیلی، دروس را با شرایط دانش‌آموزان و کلاسهای خود تطبیق دهید. دروسی که با شرایط و مشکلات، علایق و فرهنگ محلی تطبیق داده شوند از اثرگذاری بیشتری برخوردار می‌باشند.

دنیایی عاری از گرسنگی

دیدگاه ما دنیایی عاری از گرسنگی و سوءتغذیه است. دنیایی که در آن هر فرد می‌تواند اطمینان داشته باشد که غذای سالم و مغذی مورد نیاز خود را در اختیار دارد. دیدگاه ما دنیایی است که رفاه و مقام انسانها را برای تمامی مردم فراهم کرده و از آن محافظت می‌کند. دنیایی که در آن کودکان رشد می‌کنند، یاد می‌گیرند و شکوفا می‌شوند و به اعضاء جامعه‌ای سالم، فعال و انسان‌دوست تبدیل می‌شوند.

در حالیکه در مبارزه با گرسنگی و سوءتغذیه به دستیافت‌های مهمی در سطح جهان رسیده‌ایم هنوز راه طولانی را برای دسترسی به دنیایی که در آن تمامی مردم عاری از گرسنگی باشند در پیش داریم. ما آموزش و اطلاعات‌رسانی را در موارد مربوط به گرسنگی در سطح جهان، امنیت غذایی و تغذیه را به عنوان عواملی کلیدی برای به واقعیت پیوستن دیدگاه خود می‌بینیم. به همین جهت، اقدامات خود را متوجه جوانان و معلمان آنها می‌نماییم. هر ساله در روز جهانی غذا (۲۴ مهر)، کودکان در سراسر جهان همزمان با مطالب مشترک آموزشی در مورد گرسنگی و سوءتغذیه و اقدامات لازم آشنا می‌شوند، تا شناخت آنها نسبت به وابستگی‌های دنیای امروز در زمان بزرگسالی برای آنها روشن شود. آیا این امر امکان‌پذیر است؟ آیا در صورتیکه درسهایی در مورد بخشهای مختلف جهان با فرهنگها و شرایط مختلف به آنها داده شود قادر به همکاری جهت حل مشکلات عدم امنیت غذایی و گرسنگی خواهند بود؟ آیا راههایی وجود دارد که بتوان نسلی از افراد جوان را طوری تغذیه کنیم تا شهروندان جهانی مسئولیت‌پذیر شوند؟ ما باور داریم که جواب تمامی سئوالهای بالا "آری" است. بعنوان آموزش‌دهندگان شما در موقعیت مخصوصی قرار دارید تا احساسات انسان‌دوستانه و متعهد بودن به همکاری در مبارزه علیه گرسنگی را به کودکان انتقال دهید. تخیل، آرمانها و انرژی انسانهای جوان بیانگر منبعی اساسی در جهت ادامه توسعه جوامع و کشورها در آینده می‌باشد. شما، بعنوان معلمان، می‌توانید با اطلاع‌رسانی، تقسیم آگاهی، تشویق جهت مشارکت و نشان دادن به جوانان که آنها نقش مهمی را در دستیابی به دنیایی عاری از گرسنگی ایفا می‌کنند، می‌توانید کمک کنید. ما شما را تشویق می‌کنیم تا با محلق شدن به دیگر مدرسین و دانش‌آموزان در سراسر دنیا در امر تغذیه فکر مبارزه با گرسنگی مشارکت کنید.

مقدمه

۱۴



سطح ابتدایی

۱۴



سطح متوسطه

۱۳



سطح پیشرفته

۵۶



مواد آموزشی

۲۵

تغذیه فکر مبارزه با گرسنگی

دنیاایی
عاری از
گرسنگی



تغذیه فکر مبارزه با گرسنگی

دنیاوی
عاری
از
گرسنگی