

# النظم الغذائية الصحية

## كتاب الأنشطة



أهداف  
التنمية  
المستدامة

منظمة  
الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة





التنويه المطلوب:

المؤلف منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة 2019. كتاب الأنشطة - النظم الغذائية الصحية. روما.

الترخيص: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

المسميات المستخدمة في هذا المنتج الإعلامي وطريقة عرض المواد الواردة فيه لا تعبر عن أي رأي كان خاص بمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (المنظمة) بشأن الوضع القانوني أو الإنمائي لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تعيين حدودها وتخومها. ولا تعني الإشارة إلى شركات أو منتجات محددة لمصنعين، سواء كانت مشمولة ببراءات الاختراع أم لا، أنها تحظى بدعم أو ترقية المنظمة تفضيلاً لها على أخرى ذات طابع مماثل لم يرد ذكرها.

إن وجهات النظر المُعبر عنها في هذا المنتج الإعلامي تخص المؤلف (المؤلفين) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر المنظمة أو سياساتها.

ISBN 978-92-5-131581-1

© FAO, 2019



بعض الحقوق محفوظة. هذا المُصنَّف متاح وفقاً لشروط الترخيص العام للمشاع الإبداعي نسب المصنف - غير تجاري - المشاركة بالمثل 3.0 لفائدة المنظمات الحكومية الدولية

(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ar>).

بموجب أحكام هذا الترخيص، يمكن نسخ هذا العمل، وإعادة توزيعه، وتكييفه لأغراض غير تجارية، بشرط التنويه بمصدر العمل على نحو مناسب. وفي أي استخدام لهذا العمل، لا ينبغي أن يكون هناك أي اقتراح بأن المنظمة تؤيد أي منظمة، أو منتجات، أو خدمات محددة. ولا يسمح باستخدام شعار المنظمة. وإذا تم تكييف العمل، فإنه يجب أن يكون مخصصاً بموجب نفس ترخيص المشاع الإبداعي أو ما يعادله. وإذا تم إنشاء ترجمة لهذا العمل، فيجب أن تتضمن بيان إخلاء المسؤولية التالي بالإضافة إلى التنويه المطلوب: «لم يتم إنشاء هذه الترجمة من قبل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. والمنظمة ليست مسؤولة عن محتوى أو دقة هذه الترجمة. وسوف تكون الطبعة [طبعة اللغة] الأصلية هي الطبعة المعتمدة».

تتم تسوية النزاعات الناشئة بموجب الترخيص التي لا يمكن تسويتها بطريقة ودية عن طريق الوساطة والتحكيم كما هو وارد في المادة 8 من الترخيص، باستثناء ما هو منصوص عليه بخلاف ذلك في هذا الترخيص. وتتمثل قواعد الوساطة المعمول بها في قواعد الوساطة الخاصة بالمنظمة العالمية للملكية الفكرية <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>، وسيتم إجراء أي تحكيم طبقاً لقواعد التحكيم الخاصة بلجنة الأمم المتحدة للقانون التجاري الدولي (UNCITRAL).

مواد الطرف الثالث. يتحمل المستخدمون الراغبون في إعادة استخدام مواد من هذا العمل المنسوب إلى طرف ثالث، مثل الجداول، والأشكال، والصور، مسؤولية تحديد ما إذا كان يلزم الحصول على إذن لإعادة الاستخدام والحصول على إذن من صاحب حقوق التأليف والنشر. وتقع تبعة المطالبات الناشئة عن التعدي على أي مكون مملوك لطرف ثالث في العمل على عاتق المستخدم وحده.

المبيعات، والحقوق، والترخيص. يمكن الاطلاع على منتجات المنظمة الإعلامية على الموقع الشبكي للمنظمة (<http://www.fao.org/publications/ar>) ويمكن شراؤها من خلال [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). وينبغي تقديم طلبات الاستخدام التجاري عن طريق: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). وينبغي تقديم الاستفسارات المتعلقة بالحقوق والترخيص إلى: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

### ملاحظة للمعلمين:

يهدف كتاب الأنشطة هذا إلى مجموعة عمرية واسعة من الشباب المهتمين بمعرفة المزيد عن النظم الغذائية الصحية والمشاركة في مسابقة ملصق يوم الأغذية العالمي لعام 2019. على الرغم من أنه يمكن اعتباره في سياقات معينة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8-12 عامًا، إلا أنه يمكن استخدامه لتعليم التلاميذ الصغار والكبار على حد سواء.

## عندما يتعلّق الأمر وما فيه الغذاء

مرحباً! صديقي، لقد أحضرتي تميمة «القضاء على الجوع» إلى هنا لأتحدث إليكم عن الأنظمة الغذائية الصحية والمغذية. أنا وهي نعمل جنباً إلى جنب يومياً للتأكد من أن الجميع يعرف مدى أهمية الطعام حقاً.

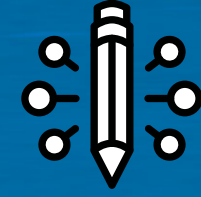
منذ عام 1945، نحتفل في 16 أكتوبر/ تشرين الأول بيوم الأغذية العالمي في عيد ميلاد المنظمة، ولأن هناك الكثير مما يمكن الحديث عنه عندما يتعلّق الأمر بالطعام، تختار المنظمة موضوعاً مختلفاً كل عام. معاً هذا العام، سنكتشف كيف نكون أكثر وعياً بما نأكله ونؤكد من اتباع نظام غذائي صحي.

إن الأغذية هي عمل المنظمة، وهي تساعد كل يوم أكثر من 130 دولة حول العالم في مكافحة الجوع، والفقر، والتأكد من أن الناس يتناولون أغذية مغذية، ويقومون بإدارة مواردهم الطبيعية بشكل أفضل. تعمل المنظمة أساساً في المناطق الريفية، حيث يعيش حوالي 80 في المائة من الفقراء والجياع في العالم. ولأن الغذاء يهم الجميع (ولا يقتصر ذلك على المنظمة)، نحتفل معنا أكثر من 150 بلداً في جميع أنحاء العالم لزيادة الوعي بالجوع، وبأهمية أن يكون لكل شخص ما يكفي من الأغذية الآمنة والمغذية ليعيش حياة صحية ونشطة.

اتبعوني من خلال صفحات هذا الكتاب لمعرفة كيف يمكنكم مساعدة المنظمة لضمان القضاء على الجوع بحلول عام 2030!



# كن مبدعاً!



## مسابقة يوم الغذية العالمي

### الأكل الصحي يهملك أيضاً!

صمّم ملصقاً وبيّن لنا أفكارك حول موضوع يوم الأغذية العالمي لهذا العام. أخبرنا كيف يمكنك تحسين نظامك الغذائي وما يتعين علينا جميعاً فعله للتأكد من أن كل شخص في كل مكان يمكن أن يحصل على نظام غذائي صحي أيضاً. تذكر أن صوتك وأفعالك تساعد في بناء عالم خالٍ من الجوع.

لإرسال الملصق، تصفّح الموقع التالي:  
[www.fao.org/WFD2019/contest/ar](http://www.fao.org/WFD2019/contest/ar)

المسابقة مفتوحة للأطفال من عمر 5 إلى 18 عاماً، وآخر موعد للتسجيل هو 8 تشرين الثاني/نوفمبر 2019.

سيتم اختيار ثلاثة فائزين من كل فئة عمرية من قبل لجنة التحكيم، وسيتم إعلان الأسماء على موقع يوم الأغذية العالمي وعلى قنوات وسائل التواصل الاجتماعي للمنظمة. سيحصل الفائزون على شهادة تقدير وحقيبة هدايا، وسيتم الترويج لأعمالهم من قبل مكاتب المنظمة في جميع أنحاء العالم.

## اختيار أي الأطعمة نتناول

يحتاج كل مخلوق ونبات على كوكبنا إلى طعام للعيش والنمو والتكاثر. إنه أيضاً **حق إنساني أساسي**. ويجب أن يقدر كل فرد متناً دائماً على الحصول على الطعام الذي يحتاجه لعيش حياة صحية ونشطة.

نحن نختار الطعام الذي نأكله بناءً على العديد من الأمور المختلفة: الوقت المتاح لنا لطبخ أو نأكل فيه، والأطعمة الأسهل في التناول، وما يأكله الآخرون، والمناسبة، وثقافتنا أو ديننا، وما نحبه وما لا نحبه، وعاداتنا، ومعرفتنا، ومهاراتنا في مجال الطبخ أيضاً. لكن هناك شيئين مهمين يساعداننا في تحديد ما نأكله: تكلفته، ومدى سهولة العثور عليه.

هل لاحظت أنه من السهل جداً العثور على الوجبات السريعة في كل مكان تقريباً؟ هذا لأنه في السنوات القليلة الماضية أصبحت الأغذية غير الصحية أكثر شيوعاً، ولأنها رخيصة الثمن أيضاً إن تناول المزيد من الوجبات السريعة (غير الصحية) Junk Food يعني أن أنظمتنا الغذائية قد تغيرت كثيراً وليس للأفضل. تحتوي عبارة «الأغذية غير الصحية» على عبارة «غير الصحية» لسبب ما: بعضها سيئ بالنسبة للكوكب بسبب طريقة صنعها، كما أنها سيئة بالنسبة لك (ملينة بالسكريات، والدهون، والملح، وغيرها من المكونات غير الصحية).

إن عدم تناول ما يكفي من الأغذية المغذية المتنوعة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية وإلى المرض، وفي هذا الكتاب سوف أخبرك بما يمكنك القيام به أنت والآخرين لتجنب ذلك.

هناك شيئين مهمين يساعداننا  
في تحديد ما نأكله: تكلفته،  
ومدى سهولة العثور عليه.



## قصتي عن الطعام

1. فكر بالأمس. ماذا أكلت ومتى ومع من؟

---



---

2. لماذا اخترت تلك الأطعمة بالذات؟

---



---

3. ماذا تأكل عادة كل يوم؟ اسأل والديك والمدرسين والأصدقاء السؤال نفسه.

---



---

4. ما هو المغذي في رأيك، وما هو غير المغذي؟ املأ الجدول أدناه، واسأل والديك أو مدرسك ما إذا كانوا يوافقونك الرأي.

مغذي 😊	غير مغذي 😞	في موضع وسط!



## أبجديات النظام الغذائي الصحي

يُعدّ التمتع بصحة جيدة من مسؤولية الجميع، بما في ذلك مسؤوليتك أنت ووالديك. بصرف النظر عن القيام بتمارين كافية، وشرب ما يكفي من الماء، يتوقف جزء مهم للغاية فيما يخص الصحة على اتباع نظام غذائي جيد. إن اتباع نظام غذائي صحي يعني تناول ما يكفي من الأطعمة المغذية، والأمانة، والمتنوعة يومياً، حتى تتمكن من النمو ومن عيش حياة نشطة (الجر، والعب، وتعلم، وانم، وتسلق الأشجار).

من شأن اتباع نظام غذائي غير صحي أن يؤدي إلى المرض وحتى الموت. هل تعلم أن اليوم، واحدة من أصل كل خمس وفيات في جميع أنحاء العالم سببها نظم غذائية غير صحية؟ يمكن أن يحدث ذلك عندما لا يتناول الناس ما يكفي من الفاكهة، والخضروات، والبقوليات، وبدلاً من ذلك يأكلون الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات، أو الدهون، أو الملح. فالوجبات الصحية هي أمر في غاية الأهمية.

إن النظام الغذائي الصحي هو النظام المتوازن، ومن المهم حقاً أن نحاول تضمين الكمية المناسبة (لا نبالغ في الكثرة ولا في القلة!) من الأطعمة المختلفة للحصول على ما يحتاجه جسمك لكي يؤدي وظيفته بشكل جيد (مثل المغذيات كالفيتامينات، والمعادن والأشياء الهامة الأخرى). فيما يلي المكونات المختلفة (أي مجموعات الأغذية) التي تشكل نظاماً غذائياً صحياً. فالمعرفة هي الصحة، وليست فقط القوة!

### الفواكه والخضروات:

الفواكه والخضروات تعطينا الفيتامينات والمعادن والألياف والسكريات الطبيعية. يجب أن تأكل أكبر عدد ممكن من الفواكه والخضروات الموسمية كل يوم.



### الحبوب:

تحتوي هذه المجموعة على كل شيء مصنوع من القمح أو الأرز أو الشوفان أو الذرة أو الشعير أو الحبوب الأخرى. تسمى هذه الأطعمة "أساسية" لأنها تؤكل كل يوم. وهي تحتوي على الكربوهيدرات، والتي هي مصدرك الرئيسي للطاقة.



### الدرنات ونباتات الموز:

وتشمل هذه البطاطا، ونبات الياقوت، والبطاطا الحلوة، والكسافا، والمانغا، وهي أيضاً مصدر للكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن. وتعتبر نباتات الموز (مثل الموز لكنها ليست حلوة جداً) من الأطعمة الأساسية المهمة في العديد من البلدان.



## يُعدّ التمتع بصحة جيدة من مسؤولية الجميع

### البقوليات والمكسرات:

تعد البقوليات (البازلاء الطازجة أو الفول أو العدس) والمكسرات، والبذور، ومنتجات فول الصويا من المصادر الأساسية للبروتينات. وهي تأتي من النباتات، وتكف أقل من غيرها من الأطعمة الغنية بالبروتين، وهي غنية بالألياف، ومنخفضة الدهون، وتتضمن العديد من المعادن والفيتامينات الرئيسية الأخرى.



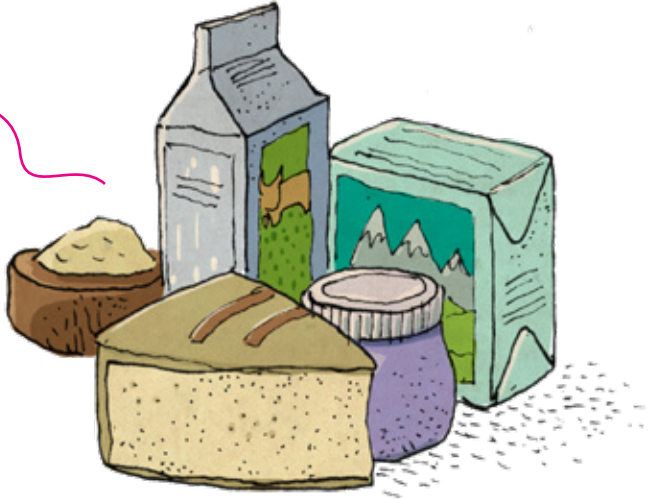
### اللحوم والأسماك والبيض:

ينتمي إلى هذه المجموعة كل شيء مصنوع من اللحوم والدواجن (الدجاج، والبط، والديك الرومي، والنعام، وما إلى ذلك) والأسماك والمأكولات البحرية والبيض. كل هذه الأطعمة تحتوي على الحديد والبروتينات، التي تجعلك قوياً وتساعد على إشفاء جسمك عندما يصابك أذى.



### منتجات الألبان:

لكي يكون جسمك في صحة جيدة فإنه يحتاج إلى النوع الصحيح والكمية المناسبة من الدهون والزيوت. تخير الزيوت النباتية، وزبدة المكسرات، والأفوكادو، بدلا من دهون اللحوم، أو الزبدة، أو القشدة، أو زيت النخيل، وتجنب الأغذية المقلية عالية الدهون.



### الدهون والزيوت:

لكي يكون جسمك في صحة جيدة يحتاج إلى النوع الصحيح والكمية المناسبة من الدهون والزيوت. اختر الزيوت النباتية، وزبدة المكسرات، والأفوكادو، وقلل من دهون اللحوم، أو الزبدة، أو القشدة، أو زيت النخيل، وتجنب الأطعمة المقلية أو المعالجة التي تحتوي على الدهون غير الصحية.



### دورك:

لكل بلد تعريفه الخاص للنظام الغذائي الصحي وطرق تجميع الأطعمة. هل سبق لك أن رأيت هرمًا غذائيًا أو طبقًا صحيًا؟ قد يختلف هذا اعتمادًا على نوع الأطعمة المتوفرة، ومشاكل التغذية في بلدك. ابحث عن الإرشادات الغذائية القائمة على الغذاء في موقع المنظمة على الإنترنت، لمعرفة ما إذا كان يمكنك العثور على ما يعنيه النظام الغذائي الصحي أو الطعام الصحي بالنسبة إلى بلدك.



## التغذية وأهداف التنمية المستدامة

لقد أصدرنا كتاب نشاط كامل مخصص للقضاء على الجوع، لكن بالنسبة لأولئك الذين انضموا إلينا للمرة الأولى، يعنى القضاء على الجوع تخفيض عدد الأشخاص الذين يعانون من الجوع، وسوء التغذية إلى الصفر (على سبيل المثال الناس الذين يعانون من زيادة الوزن أو نقصه. والقضاء على الجوع هو عنوان أهم هدف من أهداف المنظمة.

يمثل القضاء على الجوع ثاني أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر التي حددتها الأمم المتحدة، والتي يتعين علينا تحقيقها بحلول عام 2030، إن نحن أردنا أن يصبح العالم مكاناً سعيداً وآمناً للجميع. إذا لم نتحقق في القضاء على الجوع (الهدف 2)، سيكون من الصعب جداً تحقيق الأهداف الأخرى، لأن كل الأهداف تعتمد على هذا الهدف.

أنا متأكد من أنك قد فهمت المعنى، لكن تحسباً لأي احتمال ... إن التغذية تمثل جزء كبيراً من هدف القضاء على الجوع. إن القضاء على الجوع لا يتعلق فقط بأن يتمتع الناس بما يكفي من الغذاء، بل يتعلق بالطعام الصحي أيضاً، فكما يقول المثل: **أنت ما تأكله.**

وبينما ما زلنا نتحدث عما تأكله، هاهي أهداف التنمية المستدامة الأخرى التي تتعلق بالموضوع. **التعليم الجيد (الهدف 4)، والصحة الجيدة والرفاه (الهدف 3)، والاستهلاك والإنتاج المسؤولان (الهدف 12).** إنه أمر واضح ومباشر حقاً: أولاً، علينا جميعاً أن نتعلم المزيد عن الأنظمة الغذائية الصحية حتى نكون أكثر حرصاً بشأن الأغذية التي نزرعها، وننتجها، ونأكلها، ونتخلص منها. فهذه الخيارات لا تؤثر فقط على صحتنا، وإنما تؤثر على صحة كوكبنا أيضاً. إذا كان الغذاء الذي نتناوله مغذياً، لكن تمت زراعته باستخدام الكثير من الأسمدة أو المبيدات الحشرية، فليس هذا صحيحاً بالنسبة لنا، ولا للتربة والمياه التي تمتصها. إن الطريقة التي نزرع بها أغذيتنا بحاجة إلى التغيير للتأكد من أن لدينا ما يكفي من الموارد للمستقبل (إذ سيلزم إطعام عدد أكبر بكثير من الأفراد)، وأن كوكب الأرض لن يعاني من ذلك.



دورك:

لماذا ترى أن التغذية مهمة؟ ولماذا نحتاج التعلم عنها؟ تعرّف على المزيد حول الهدف 4 وغيره من أهداف التنمية المستدامة بزيارة الموقع: [worldslargestlesson.globalgoals.org](http://worldslargestlesson.globalgoals.org)





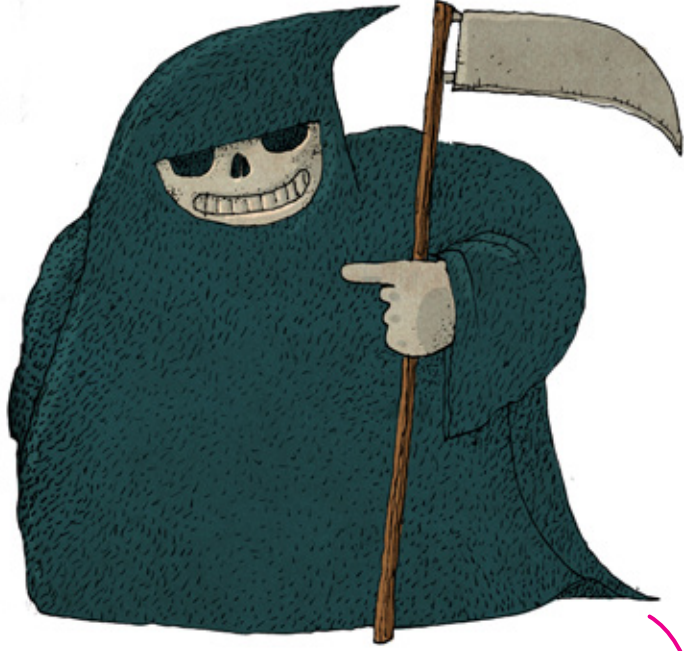
## حان وقت التغيير

قبل 50 عامًا، كان العالم قلقًا بشأن كيفية إنتاج ما يكفي الجميع، لذلك تم وضع خطة لزراعة أكبر قدر ممكن من الأغذية، في أسرع وقت ممكن. كانت تُسمى **الثورة الخضراء**، وكانت خطة ناجحة. لكنها جاءت بتكلفة كبيرة. لقد تم التخلي عن العديد من المحاصيل المغذية لإفساح المجال لعدد صغير من المحاصيل التي تنمو بسرعة، وتوفر إنتاج أكثر، وتجلب المزيد من المال. في هذه العملية، تم استخدام الكثير من الموارد الطبيعية (التربة، والغابات، والمياه)، مما أثر سلبًا على جودة الهواء والتربة وكذلك على التنوع البيولوجي. ما زلنا نزرع الكثير من أغذيتنا على هذه الطريقة اليوم، أي أننا لا نفكر في مستقبل كوكبنا، الذي يعاني من ذلك. وهذا ما ينبغي تغييره.

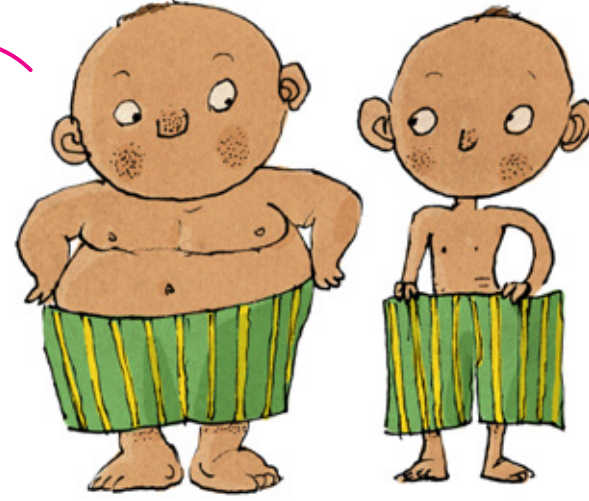
نحن نعلم الآن أنه لا يتعين علينا أن نكثر من زراعة الأغذية فحسب، وإنما يجب أن تكون هذه الأغذية مغذية. وعلينا أن **نفكر في كوكبنا** بالحرص على ما نزرعه وكيف نزرعه. هل نعلم أن عدد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة في العالم يفوق عدد الأشخاص الذين يعانون من الجوع؟ إن الأمر لا يتعلق فقط بإطعام الجوع، وإنما يتعلق أيضًا بالتأكد من أن الجميع قادر على العثور بسهولة على غذاء مغذٍ، وعلى شرائه. نحن نحتاج أيضًا إلى المهارات، والأدوات اللازمة لاختيار أغذيتنا بمزيد من العناية والتأكد من أن ما نأكله مغذي. لقد حان الوقت لثورة النظام الغذائي الصحي!





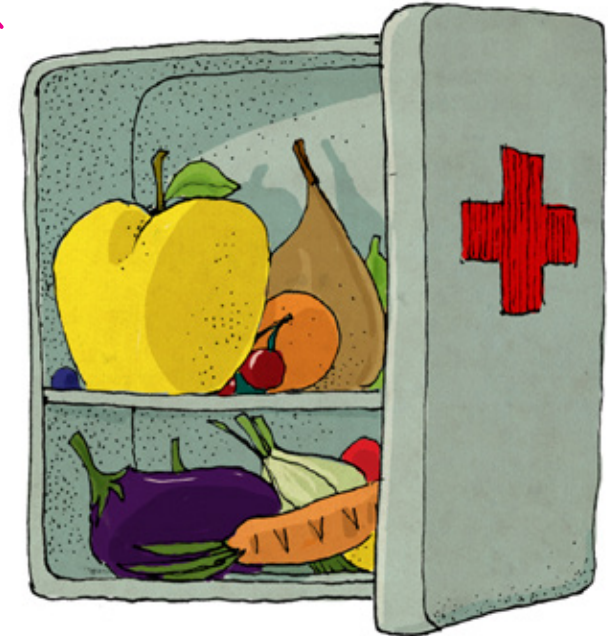


يمكن أن يعاني الشخص نفسه من الجوع ومن السمّة في مراحل مختلفة من حياته. توجد المشاكل الناجمة عن سوء التغذية في جميع البلدان، ويمكن أن تؤثر على الأثرياء كما على الفقراء.



## هل كنت تعلم؟

في العديد من البلدان، لا يأكل الناس ما يكفي من الفاكهة، والخضروات. إن تناولها بكثرة يمكن أن يساعد في منع العديد من الأمراض، بما في ذلك مرض السكري والسرطان.



يعيش معظم سكان العالم في بلدان حيث يموت الناس من زيادة الوزن والسمّة أكثر ممّن يموتون من الجوع.





بعد وجود مجموعة متنوعة من المحاصيل المختلفة - بعضها ينمو بسرعة، والمحاصيل الأخرى التي تحتاج إلى قليل من الماء، أو تبلي بلاء حسناً في درجات الحرارة المرتفعة - أمراً جيداً بالنسبة لنا، وبالنسبة لكوكب الأرض ويمكن أن يساعدنا في مكافحة تغير المناخ أيضاً!

أصبحتنا نقضي وقتاً أقل في إعداد وجبات الطعام في البيت، مما يعني أن الوجبات غالباً ما تكون أقل تغذية، لأن الناس (خاصة في المدن) يعتمدون على الوجبات الجاهزة، والأطعمة السريعة وأغذية الشوارع.



لا يعني عدم الشعور بالجوع أنك تحصل على جميع العناصر المغذية التي تحتاجها. وحب الأشخاص الذين يمكنهم الحصول على كل الأغذية التي يمكنهم تناولها، قد لا يحصلون على المغذيات الصحيحة ...

بالإطلاع على بطاقات التوسيم، يمكنك أن تعرف ما في المنتج الغذائي من الفيتامينات، والمعادن، والسعرات الحرارية، والدهون، وما إلى ذلك. تذكر أن عبارات «خفيف» أو «صغير» لا تعني دائماً صحي.



تعتبر البقوليات مثل العدس، والحمص، والفاصوليا، مصدرًا جيدًا للبروتين، والفيتامينات، والألياف، كما أنها منخفضة الدهون والملح. لا يُستخدم في زراعتها إلا القليل من الماء وهي تجعل تربتنا أكثر صحة!



### الثورة البنية:

ذكرت الثورة الخضراء سابقاً، لكن هل تعلم أن هناك أيضاً ثورة بنية؟ يتعلق الأمر بأهمية التربة الصحية. فمعظم الأشياء تنمو في التربة، ومياهنا العذبة موجودة في الأرض، لذلك إذا كانت التربة غير صحية، أو إذا كانت ملوثة، أو ممتلئة بالمواد الكيميائية، فذلك ستكون أغذيتنا ومياهنا أيضاً. نحب التربة الصحية أيضاً المزيد من العناصر الغذائية في أغذيتنا!







ابحث عن هذه الأشياء!





# ماذا تفعل الفاو

تعمل المنظمة جاهدة لتحسين التغذية والتأكد من أن الجميع في كل مكان يتمتع بنظام غذائي صحي. وهي تعمل على تحسين التغذية بثلاث طرق رئيسية:

## 1- التخطيط لها

تعمل المنظمة مع الحكومات والأشخاص الذين يضعون السياسات والقوانين (المشرعون) للتأكد من أنهم **يفكرون في التغذية**. فإذا تم تضمين التغذية في خطط البلد، يسهل منع سوء التغذية، ومعظم المشاكل الأخرى الناجمة عن النظم الغذائية غير الصحية. وبهذه الطريقة، يسهل أيضاً دعم المزارعين، والمنتجين للتأكد من أن الأغذية التي يزرعونها أو يعالجونها تتضمن قيمة غذائية أكبر.

هل تتذكر «الخطوط التوجيهية بشأن النظم الغذائية القائمة على الأغذية» في بلدك؟ هي طريقة أخرى تسعى بها منظمة الأغذية والزراعة جاهدة لتحسين التغذية، ونشر الوعي عن عادات الأكل الصحية. تقوم المنظمة بذلك بالعمل مع أكثر من 100 حكومة في جميع أنحاء العالم لإرشادها ومساعدتها على تحديد شكل النظام الغذائي الصحي في بلدانها، وإنشاء أدوات يمكن للناس استخدامها لتحسين وجباتهم الغذائية.

## 2- الزراعة

تعمل منظمة الأغذية والزراعة مع المزارعين والمنتجين على وضع استراتيجية لزراعة وإنتاج أغذية مغذية تحمل اسمًا معقدًا شيئًا ما: «**الزراعة الحساسة لقضايا التغذية**». وهذا يعني أساساً زراعة وإنتاج ما يكفي من الأغذية المغذية، إن التخطيط الجيد مع الحكومات والمشرعين يعني إتاحة هذه الأغذية لكل من يحتاجها، وخاصة الأطفال. وتوافر الأغذية يعني إمكانية العثور عليها بسهولة، ويجب ألا تكون باهظة الثمن بحيث تكون في متناول الجميع.

بصرف النظر عن جعل الأطعمة المغذية أكثر توافراً، تقول منظمة الفاو أيضاً أننا بحاجة إلى المزيد من الخيارات الغذائية، أي أنه يجب على المزارعين أن **يزرعوا أغذية مختلفة** حتى لا نعتمد جميعاً على نفس النوع من الأطعمة للحفاظ على صحتنا. وهذا يعني أيضاً أنه في بعض الحالات، يمكن إثراء الأغذية لجعلها مغذية أكثر، بتحسين صحة التربة التي تُزرع فيها مثلاً. وأخيراً ... لا تنسوا أن طريقة زراعة الأغذية مهمة حقاً! وتعني طريقة الزراعة هذه أيضاً المزيد من الزراعة باستخدام موارد طبيعية أقل.





### 3- تدريسها

إن التحدث إلى الكبار عن الغذاء والنظم الغذائية الصحية لا يكفي بالنسبة لمنظمة الأغذية والزراعة. فهي تساعد المدارس والجامعات على تعليم الشباب عن الأكل الصحي، لأنهم في نهاية المطاف يمثلون كبار المستقبل! وتقوم المنظمة بذلك بأربع طرق. الطريقة الأولى هي من خلال **الغذاء المدرسي والتعليم الغذائي**، والذي قد قرأ عنه بعضكم من كتبنا أو لكونه قد تم في مدرستكم أيضاً. تساعد المنظمة الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور وغيرهم من العاملين في المدارس على التعرف على النظم الغذائية الصحية. وتتمثل الفكرة في تغيير الطريقة التي يعامل بها الجميع الطعام، أو يفكرون فيه، ويشعرون به. يتم ذلك عن طريق إنشاء مواد تعليمية (مثل هذه)، وتعليم المدارس كيفية زراعة حدائق الفاكهة والخضروات بطرق غير مكلفة. والطريقة الثانية هي تشجيع الناس وتعليمهم كيفية زراعة **أغذية مغذية في البيت**، ومنحهم الأدوات والبذور التي يحتاجونها لإطعام أنفسهم، وبيع ما تبقى، غالباً للمدارس المحلية حتى تتمكن من طهي وجبات مغذية. الطريقة الثالثة تسمى **إنناكت (ENACT)**، وهي عبارة عن دورة تعلم الطلاب الجامعيين كيفية تزويد الناس بالأدوات والمعرفة والمعلومات التي يحتاجون إليها لتحسين وجباتهم الغذائية. أما الطريقة الرابعة فهي تقديم **دورات تعليمية إلكترونية مجانية عبر الإنترنت** لطلاب الجامعات، والكبار في مجموعة متنوعة من المواضيع، مما يوفر لهم الأدوات اللازمة لتحسين التغذية في بلدانهم.

تعمل المنظمة جاهدة مع الحكومات، والمزارعين، والمنتجين، والمدارس، والجامعات، وكذلك المؤسسات الأخرى لمحاربة سوء التغذية بجميع أشكالها. لكن **هناك ما يمكن لكل فرد القيام به**. اقرأ الصفحات القليلة التالية لاكتشاف ما يمكن لمختلف الأشخاص (بمن فيهم أنت) القيام به للمساعدة في مكافحة سوء التغذية!





## ما يمكن للحكومات القيام به

يقع على عاتق الحكومات دور بالغ الأهمية فيما يتعلق بالتأكد من أن الجميع يتمتع بإمكانية الحصول على نظام غذائي صحي، والقدرة على العيش حياة صحية ونشطة. وهناك خمسة إجراءات ينبغي للحكومات اتخاذها:

1. يتعين على الحكومات سنّ قوانين أو خطط لتحسين التغذية في بلدانها والمساعدة في التأكد من أن الجميع (وخاصة أولئك الذين هم في أمس الحاجة إلى ذلك، مثل الأطفال والنساء الحوامل) يعرف كيفية تناول الطعام الصحي، وأن يكون بإمكانهم الحصول على الغذاء المناسب. ومن شأن هذا أن يحدث فرقاً كبيراً.
2. يتعين عليها أيضاً مساعدة وتشجيع المزارعين على زراعة الأغذية بطرق لا تؤدي كوكبنا. كوكب سعيد، وأغذية سعيدة، تجعلك سعيداً.
3. أن تكون أكثر صرامة بشأن ما يُباع من الأغذية، وهي طريقة أخرى يمكن للحكومات العمل بها للتأكد من أن الناس يتناولون غذاء مغذياً. يجب أن يكون الغذاء مأموناً ومغذياً، وعليه معلومات غذائية واضحة. فعندما تكون لدينا خيارات صحية، وعندما يزداد فهمنا لكمية السعرات الحرارية وكمية الدهون، والسكر والملح المستخدمة، يمكننا اتخاذ خيارات صحية أكثر.
4. الاستثمار في تعليم كل من الشباب والأطفال حول الأكل الصحي هو طريقة أخرى يمكن للحكومات أن تؤثر في ذلك.
5. وأخيراً وليس آخراً، تحتاج الحكومات إلى دعم الجهود البحثية وتمويل المزيد من المشاريع التي تعمل على تحسين أو ابتكار التقنيات التي يمكن أن تساعد المزارعين.



### ما يمكن للمزارعين القيام به

يجب أن يعرف المزارعون مدى أهمية زراعة مجموعة متنوعة من المحاصيل الغذائية، مثل الفواكه، والخضروات، والبقوليات والمكسرات. إذ يمكن أن يساعد ذلك في توفير الغذاء المغذي الذي نحتاجه وإلحاق أضرار أقل بالبيئة.



## ما يمكن للقطاع الخاص القيام به

بدايةً، القطاع الخاص كلمة نستخدمها لتجنب الاضطرار إلى سرد الكثير من الأشياء المختلفة. فهو يتألف من المؤسسات من جميع الأحجام، والتي تباع الخدمات أو المنتجات، من التأمين إلى الإعلان، ومن أجهزة التلفزيون إلى اللعب. ويشمل قطاع المواد الغذائية شركات مثل المخابز، والمطاعم، والمتاجر الكبرى، وشركات تصنيع المواد الغذائية الكبيرة، أو أي شركة مرتبطة بالزراعة والمواد الغذائية. يمتلك القطاع الخاص القدرة على التأثير في الوضع بتغيير الطرق التي تعمل بها الشركات. أنظر إلى بعض منها أدناه:

1. يتعين على المؤسسات التجارية والشركات التي تنتج الغذاء أو تصنعه أو تبيعه تقديم خيارات غذائية مأمونة ومغذية، تساعد الناس في الحصول على نظام غذائي صحي. وهذا يعني ابتكار منتجات مغذية جديدة تراعي صحة الناس، ووضع قيود على كمية الدهون والسكريات والملح في المنتجات الغذائية الحالية.
2. ينبغي للشركات الكف عن استخدام الرسوم والشخصيات والإعلانات الشعبية لإقناع الأطفال والشباب بأن الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر أو الملح جيدة. عليها الإعلان عن الغذاء المغذي الذي يساعدنا على النمو القوي والصحي.
3. ينبغي للشركات التي تنتج الغذاء الشروع في وضع معلومات واضحة على الملصقات الغذائية لمساعدة الناس على فهمها، واتخاذ خيارات صحية. هل سبق لك أن حاولت أن تفهم ما هي المعلومات على الملصقات الغذائية؟ إنها مليئة بالكلمات الغريبة ومن الصعب جداً فهم ما إذا كانت المكونات مغذية أو لا، أليس كذلك؟
4. ينبغي للقطاع الخاص الكف عن استخدام البيانات المضللة! فمجرد أن حزمة من البسكويت تقول إنها «غنية بالألياف» (وهو أمر جيد بالنسبة لك)، لا يعني أنها «ليست غنية بالدهون» أو السكر أيضاً...





## لقد حان وقت العمل!

بإمكانك أنت والديك، ومعلميك، وأصدقائك، وأي شخص تعرفه، القيام بشيء للتأكد من أنك تأكل حمية صحية وتعيش حياة صحية. تذكر أن عادات الأكل الجيدة ليست سوى جزء من الحل. عليك أيضاً أن تتبع أسلوب حياة لائق ونشط: التقليل من الجلوس، قم وارقص أو تمش أو لعب في الخارج! إليك بعض النصائح حول كيفية الشروع في تغيير عاداتك الغذائية.

### تناول وجبات خفيفة صحية وارفض الوجبات غير الصحية

اختر طعاماً غير صحي ترغب في التقليل من تناوله (أقل تواتراً أو بكميات أقل) وقم بوضع خطة. عندما تحتاج إلى وجبة خفيفة، حاول اختيار الفاكهة الناضجة، والخضار النيئة، أو المكسرات، أو خبز الحبوب الكاملة بدلاً من شيء معلب وأقل تغذية!

### اتبع قاعدة الثلث من الخضار

إملاً لثلاث صحنك على الأقل بالخضار أثناء الوجبات، أو حاول أن تأكل وجبة خضار كل أسبوع. وادرج في غذائك خضرة داكنة واحدة على الأقل، وخضاراً برزقالية، أو صفراء يومياً، لأنها مليئة بالمواد المغذية.

### اتخذ إجراء على مستوى المدرسة

هل لديكم كافيتريا، أو ماكينة للبيع في المدرسة؟ إلق نظرة على الطعام الذي يُقدّم فيها. هل هناك ما يكفي من الفواكه، والخضروات؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، تحدث إلى مدرّسك بشأن تغيير خيارات الطعام.

### كن مستهلكاً منتقداً

انتقد الإعلانات التي تشاهدها على شاشة التلفزيون، وفي وسائل التواصل الاجتماعي. اسأل نفسك عما إذا كان الغذاء المعلن عنه مغذياً أم لا. احسب عدد الإعلانات التي تراها في اليوم الواحد وناقشها مع والديك ومدرّسك.







### أحجم كوكبنا

قلل من الأطعمة التي تضر كوكبنا. يمكن أن يشمل ذلك الأطعمة التي تحتاج في إنتاجها إلى مزيد من الموارد الطبيعية، خاصة المياه (اللحوم تستهلك لإنتاجها كميات من المياه أكثر مما يُستخدم للنباتات، أو البقول)، قلل أيضاً من استهلاك الفواكه والخضار غير الموسمية أو غير المحلية. ولا تنس أن تقلل من شراء الأطعمة المعلبة!

### اختر أغذية محلية، ومتنوعة، وطازجة، وموسمية

اطلب من والديك شراء الفواكه والخضروات المحلية، والموسمية، واختيار الأطعمة الطازجة بدل الأطعمة المحفوظة أو المعلبة. وإن استطعت، اختر الأطعمة العضوية! فالزراعة العضوية تساعد تراثنا على البقاء بصحة جيدة..



### استبدل ما هو أبيض بما هو أسمر

اسأل والديك عما إذا كان بإمكانهما استبدال الحبوب «البيضاء» المكررة (الأرز الأبيض، والمعكرونة، والدقيق الأبيض، والخبز الأبيض، إلخ) بالحبوب الكاملة (الأرز الأسمر، والدقيق، والخبز الكامل، إلخ) مرة أو مرتين في الأسبوع.

### تعذ المشروبات مهمة أيضاً

إشرب الكثير من الماء إن استطعت. حاول تجنّب المشروبات المحلاة بالسكر، والتي لا تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية.



### ساعد في المطبخ

شاهد وتعلم من والديك أثناء طهي وجبات الطعام، وقدم يد المساعدة في المطبخ عندما ترى أنهما متعبان. هناك الكثير من الوصفات السهلة، والسريعة، والصحية على الإنترنت يمكنك الاستلham بها.

### أضف مجموعة متنوعة من البقوليات والمكسرات والحبوب

أطلب من والديك أن يجربوا معك إضافة أنواع مختلفة من البقوليات (مثل العدس، والحمص، والبالزلاء، والفاصوليا) والمكسرات، والحبوب (مثل الدخن، والشعير، والشوفان، والأرز الأسمر) إلى وجبات الأسرة.



### لا تدع العبوات تخدعك

عليك الانتباه إلى قيمة الطعام الغذائية، وليس إلى ما يبدو عليه، أو إلى مدى روعة العبوة. وتوخي الحذر إزاء الكلمات مثل «صغير» و «منخفض» و «خفيف». فغالبًا ما تُستخدم هذه العبارات لجعل الطعام يبدو أكثر صحة، لكن الأمر ليس كذلك دائمًا ...

### تناول الطعام مع أسرتك أو أصدقائك

ساعد في تحضير وجبة مع العائلة، أو الأصدقاء مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وتناولوها معًا. مشاركة الطعام هو وسيلة مهمة للاستمتاع بالوجبات وقضاء بعض الوقت معًا.



### تناول الأغذية المحلية والتقليدية

إسأل والديك، والمدرسين، والناس في السوق عن الأغذية المغذية التقليدية أو المحلية. حاول معرفة ما إذا كان يمكنك تضمين هذا الطعام في نظامك الغذائي بتواتر أكثر لتناول نظام غذائي متنوع، وحماية أصناف الطعام المحلية.

### افهم بطاقات التوسيم

أطلب من معلمك، أو من والديك المساعدة في قراءة وفهم ملصقات الطعام. خذ بعض الوقت لقراءة قائمة المكونات على الملصق وحاول أن تعرف إذا ما كان الغذاء يحتوي على الكثير من الملح أو السكر أو الدهون.





## صفحة الأنشطة

الآن وقد قرأت هذا الكتاب، حان الوقت للاختبار معرفتك!

1. ما هي الثروة الخضراء؟ وكيف يتعين علينا تغيير الأشياء اليوم؟

قد تعتقد أن الأمل قد ضاع، وأن هناك الكثير مما يتعين علينا القيام به للتأكد من أن الجميع يحصل على نظام غذائي صحي، لكن يحدث فعلاً كثير من الأمور العظيمة!

تقوم بعض الدول بوضع الملصقات الغذائية التي تحذر الناس من المستويات العالية للملح والسكر والدهون في الأغذية. وتتأكد المدن من أن آلات البيع توفر أغذية مغذية. وتقوم المدارس بزراعة الخضروات، أو الحصول على الغذاء الطازج من المزارعين المحليين لصنع أصناف أغذية مغذية. وتُعلم البرامج التلفزيونية الناس الأكل الصحي، وقد وضعت الحكومات إرشادات لمساعدة مواطنيها على اتباع نظام غذائي صحي. ويعمل كثير من الناس في جميع أرجاء العالم بلا كلل لمكافحة سوء التغذية.

### اقطع وعدًا على نفسك

اختر 3 إجراءات كحد أقصى تلتزم بها، واكتبها في المساحة أدناه. يمكنك الاستلهام من الإجراءات الواردة في كتاب الأنشطة هذا، أو فكر في بعض الإجراءات بنفسك!

1	
2	
3	

إسأل والدك إذا كان بإمكانهم مساعدتك على تحقيقها، وأخبر أصدقائك، ومدرسيك أيضًا باختياراتك.

2. أنظر الصفحتين 12-13 وضع دائرة حول ثلاثة أمثلة للحياة الصحية، أو الأكل الصحي. ستجد هناك أكثر من 8!

3. من هم المسؤولون عن الوجبات الغذائية الصحية؟ ماذا يمكنهم القيام به؟

### دورك:

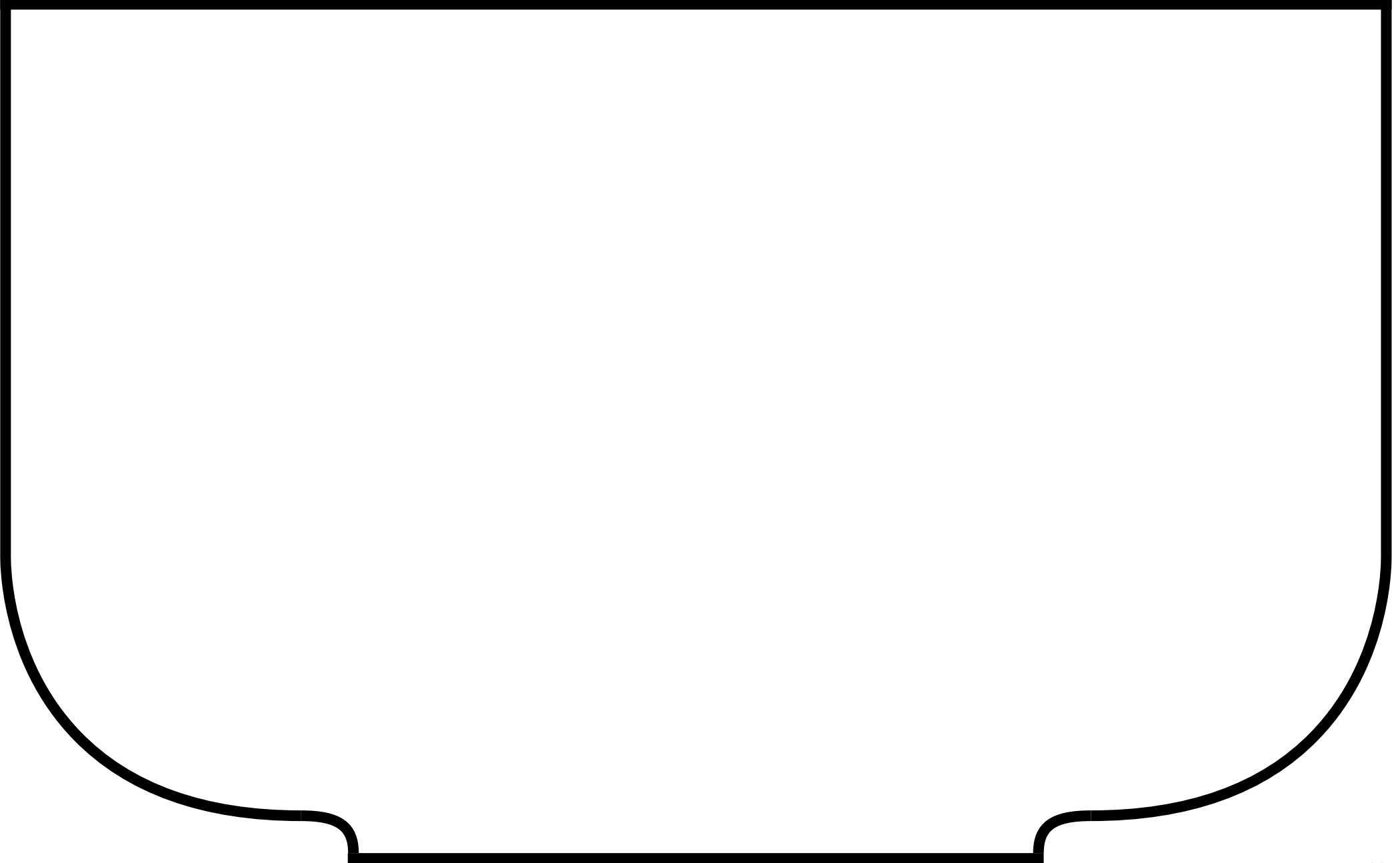
ما الذي يقوم به الناس في بلدك؟ بدل إخبارك عن أبطال القضاء على الجوع الذين أعلم أنهم يعملون لأجل تحسين التغذية، أريدك أنت أن تخبرني عن شخص تعرفه!



## شارك في مسابقة ملصق يوم الأغذية العالمي!

على نظام غذائي صحي. قم برسمه أو تلوينه أو صممه في وعاء القضاء على الجوع  
أدناه. يمكنك إجراء مسح ضوئي أو التقاط صورة لملصكك للمشاركة في المسابقة.  
[fao.org/world-food-day/contest](http://fao.org/world-food-day/contest)

الآن وبعد أن أدركت مدى أهمية النظم الغذائية الصحية، والدور الذي يجب أن يؤديه  
الجميع، نريد اكتشاف أفكارك حول كيفية التأكد من أن الجميع في كل مكان يحصل





## يعدّ تناول الأغذية الصحية أمراً مهماً

نصائح يتعيّن تذكّرها:

- ☐ اختر أغذية محلية، ومتنوعة، وطازجة، وموسمية.
- ☐ أضف مجموعة متنوعة من البقوليات، والمكسرات، والحبوب.
- ☐ ارفض الوجبات غير الصحية وتناول وجبات خفيفة صحّية.
- ☐ اتّبع قاعدة الثلث من الخضر.
- ☐ استبدل ما هو أبيض بما هو أسمر.
- ☐ ساعد في المطبخ.
- ☐ تناول الطعام مع أسرتك.
- ☐ إفهم التسميات.
- ☐ لا تدع العبوات تخدعك.
- ☐ كن مستهلكاً ناقداً.
- ☐ تناول الأغذية المحلية والتقليدية.
- ☐ احمِ كوكبنا.
- ☐ اتخذ إجراء على مستوى المدرسة.
- ☐ تعدّ المشروبات مهمّة أيضاً.



## لا تنسَ!

الآن وبعد أن أكملت كتاب الأنشطة، أريدك أن تتّرع هذه البطاقة الصغيرة المليئة بالتذكير حول الأكل الصحي. ويمكنك أن تحتفظ بها عندك، أو أن تضعها في المطبخ بحيث يمكن لأسرتك الاطلاع عليها أيضاً.

### قصّ الصفحة هنا

## المزيد من المعلومات؟

إن عالم الوجبات الغذائية الصحية أكبر بكثير من أن تتضمّنه بضع صفحات، لذلك إن كنت ترغب في معرفة المزيد عن التغذية والفيتامينات، والألياف، والمعادن، وسلامة الأغذية، والأكل الأخضر، ابحث عن كتاب YUNGA لمنظمة الأغذية والزراعة حول التغذية، دليل تناول الطعام الجيد من أجل صحّة جيدة للشباب على موقع المنظمة على الإنترنت!



# سلسلة كتب الأنشطة

يمكنك تحميل سلسلة كتب الأنشطة لدى الفاو من خلال بوابتنا «بناء جيل #القضاء على الجوع»، بالإضافة إلى مجموعة من المواد التي تدعم المعلمين وأولياء الأمور في إعداد الأنشطة أو الدروس بشأن القضايا العالمية الهامة التي يقوم عليها عمل المنظمة: [www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/ar](http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/ar)

أهداف التنمية المستدامة

منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة



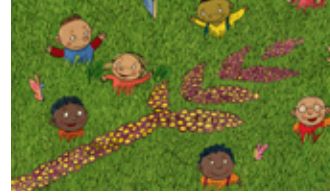
المناخ يتغير



فلنغير مستقبل الهجرة



العمل من أجل القضاء على الجوع



دليلك للفاو

تواصل معنا!

منظمة الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة

Viale delle Terme di Caracalla  
00153 روما، إيطاليا

world-food-day@fao.org  
www.fao.org

ISBN 978-92-5-131611-5



CA4694AR/1/06.19

العمل من أجل #القضاء على الجوع

