

# فاقد وهدر الغذاء



**فاقد الغذاء** هو ما ينسكب أو يفسد من الأغذية قبل وصولها إلى مرحلة المنتج النهائي أو مرحلة البيع بالتجزئة.

**وهدر الغذاء** هو كل الغذاء الصالح للإستهلاك لكنه لم يُستهلك بسبب تركه حتى فساده أو بسبب إستهاده بمعرفة تجار التجزئة أو المستهلكين.

● فاقد الغذاء ● هدر الغذاء

• نسبة فاقد وهدر الغذاء في إقليم الشرق الأدنى وشمال أفريقيا

16% من البذور الزيتية والبقوليات



45% من الفاكهة والخضروات



26% من الجذور والدرنات



14 - 19% من الحبوب



13% من اللحوم



28% من الأسماك والمأكولات البحرية



18% من منتجات الألبان



• كيفية الحد من هدر الغذاء

- 1 - إبدأ بتقليل الطعام
- 2 - إلتزم بقواعد التخزين السليم
- 3 - لا ترم أي شيء
- 4 - تسوق بذكاء
- 5 - عدم التخلص من الفاكهة والخضروات الغير متجانسة
- 6 - افحص التلاجة
- 7 - ما يشتري أولاً، يستهلك أولاً
- 8 - افهم تاريخ صلاحية الطعام
- 9 - التقاسم من التراحم - تبرع بالفائض