

# كل قطرة مهمة

الماء هو الحياة  
الماء هو الطعام  
الماء هو مسؤوليتك !







مرحبًا، أنا اسمي نينا، وسوف أقدم لكم مفهوم  
**البصمة المائية.**

تقيس **البصمة المائية** كمية المياه المستخدمة  
لإنتاج كل من السلع والخدمات التي نستخدمها.  
نستخدم الماء كل يوم. نحن نشرب ، نستحم ،  
نغسل ملابسنا وأطباقنا ، هذه هي **بصمتنا  
المائية المباشرة.** الماء موجود أيضًا في جميع  
المنتجات التي نرتديها ونستهلكها: ملابسنا ،  
وأحذيتنا ، وفي الطعام الذي نتناوله ، وفي جميع  
الأشياء التي نشتريها ، وفي الطاقة التي  
نستخدمها ، وهذه هي **بصمتنا المائية غير  
المباشرة.**

اقلب الصفحة لنستكشف البصمة المائية  
لبعض المنتجات في حياتنا اليومية!

كوب شاي

35 لتر / كوب



لحم بقري

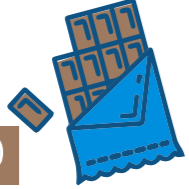
15 000 لتر / 1 كجم



# ماذا عن الأشياء التي نستخدمها كل يوم؟

قطعة  
شوكولاتة

1430 لتر / قطعة



القطن

10 000 لتر / 1 كجم

1 تيشيرت = 2 500 لتر



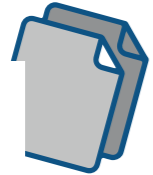
هاتف

12 760 لتر



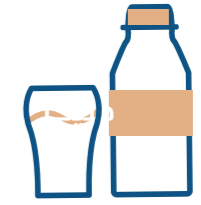
ورقة A4

10 لتر / ورقة



حذاء جلد

14 503 لتر



الحليب

1000 لتر / 1 لتر



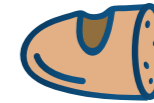
طماطم

50 لتر / 1 حبة



موز

160 لتر / 1 حبة



قمح

1500 لتر / 1 كجم  
قطعة خبز = 40 لتر



بيتزا  
قار جريتا

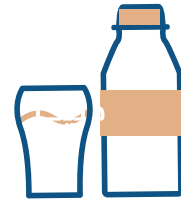
1259 لتر / بيتزا



كوب قهوة

140 لتر / كوب

# ماذا عن الأشياء التي نستخدمها كل يوم؟



الحليب  
1000 لتر / 1 لتر



طماطم  
50 لتر / 1 حبة



موز  
160 لتر / 1 حبة



قمح  
1500 لتر / 1 كجم  
قطعة خبز = 40 لتر

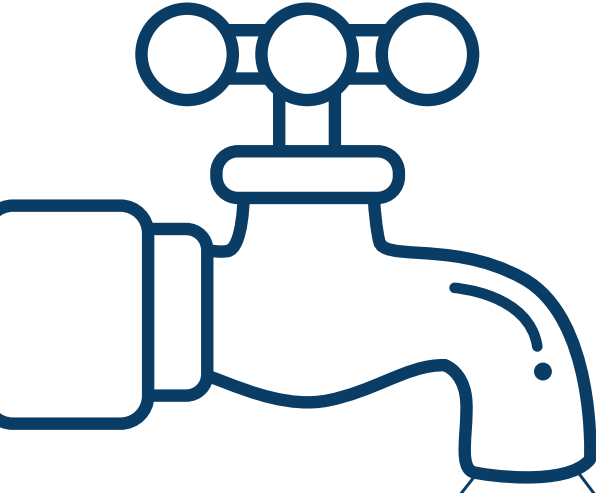


بيتزا  
مارجرىتا  
1259 لتر / بيتزا



كوب قهوة  
140 لتر / كوب

# دعونا نلون و نتعلم



أغلق الحنفية أثناء تنظيف أسنانك،  
الحلاقة أو غسيل الوجه أو اليدين.

وفر

15 لتراً

من الماء في

الدقيقة

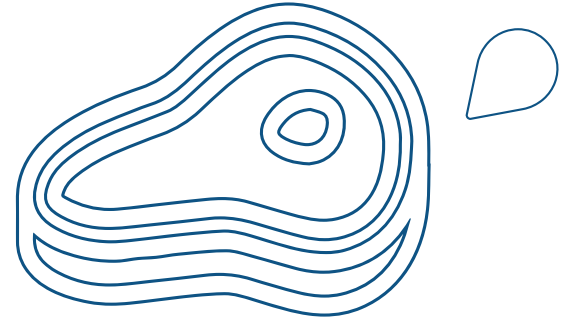


# هدر الطعام = هدر المياه



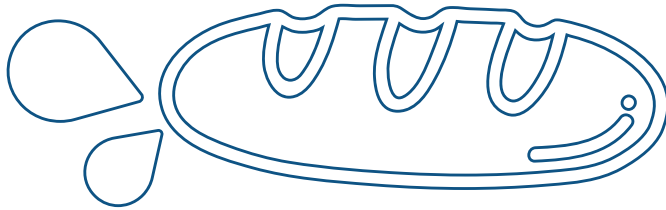
1 زجاجة لتر حليب

1 000 لتر من الماء



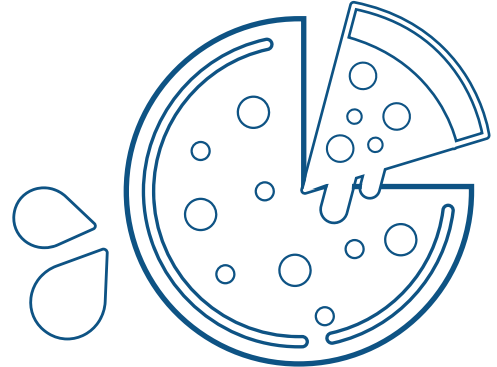
1 كج من لحم بقر

15 000 لتر من الماء



1 قطعة خبز

40 لتر من الماء



بيتزا مارغريتا

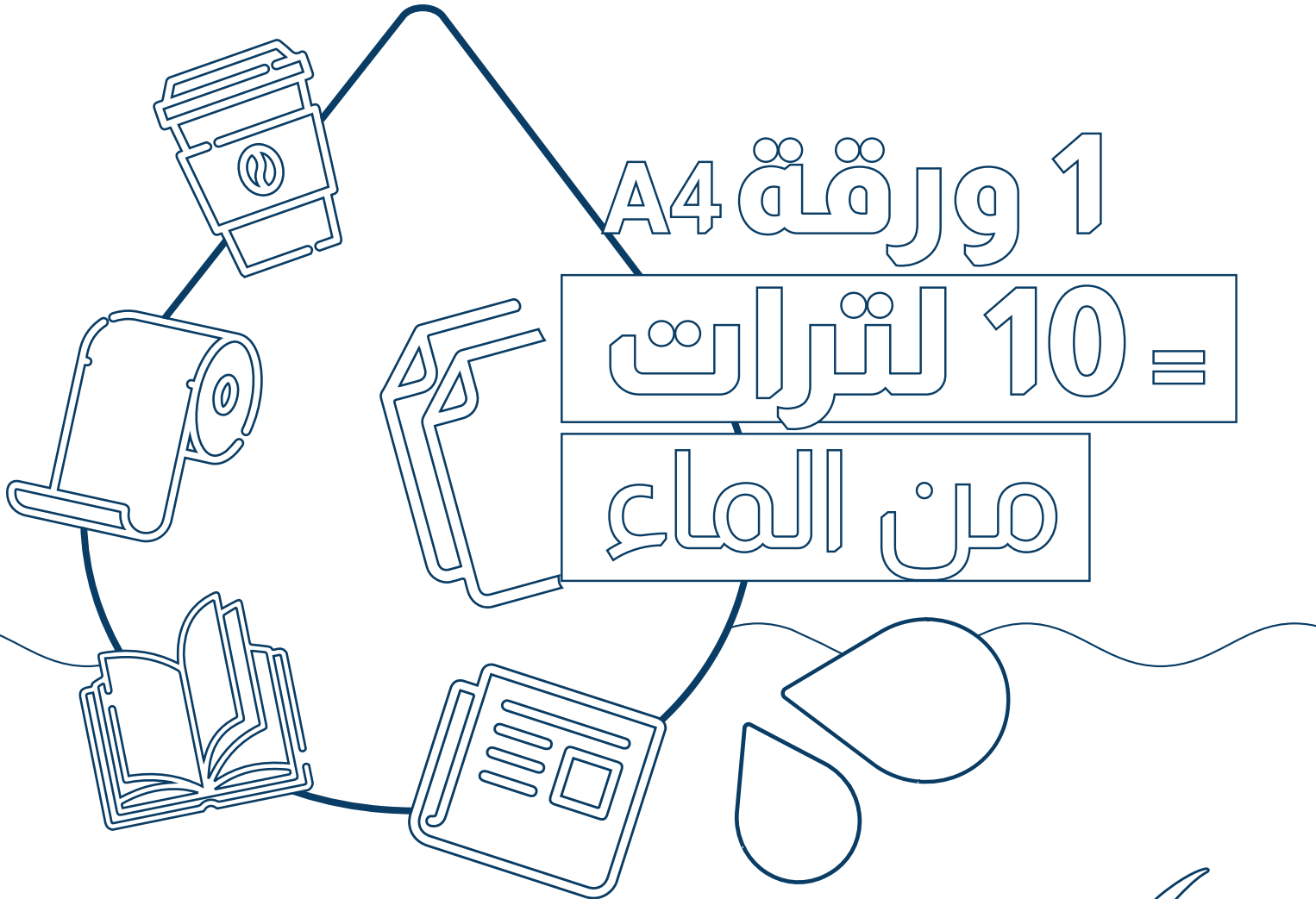
1 259 لتر من الماء

ضع في طبقك كمية طعام أقل ثم أطلب المزيد  
إذا كنت لا تزال تشعر بالجوع بعد الانتهاء منه.





# هدر الورق = هدر المياه



• قم بإعادة استخدام الورق وإعادة تدويره لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة





بتمويل من



السويد  
Sverige



اكتشف المزيد حول حملة «كل قطرة مهمة» على موقعنا الإلكتروني التالي  
<https://www.fao.org/in-action/water-efficiency-nena/en/>

