

16-октомври - Световен ден на прехраната



Световният ден на храната се чества по инициатива на Организацията по изхранване и земеделие към ООН. Той е учреден, за да бъдат обсъждани глобално теми като изхранването, земеделието, недохранването, но най-вече – за да бъде елиминиран световния глад. В честването на този ден се включват над 150 страни, което прави този ден един от най-глобалните в света.

Глобалната цел на Световния ден на храната е към 2030 година в света да няма глад. Към 2018 година 820 млн. в света страдат от глад, а 155 млн. деца са трайно недохранени. Докато в развитите страни се шири неоправдано разхищение и изобилие от храна, в развиващите се и особено в страните от т. нар. Трети свят положението е повече от ужасяващо. Балансът е нарушен драстично и в презадоволените, и в гладуващите страни. И в двата „Лагера“ има смъртност поради неправилно хранене или поради липсата на такова.

Темите за храната и глада предизвикват много по-голям дебат и това обвързва дори страни, в които няма сериозни проблеми. Това е дебат за екологията, икономиката, транспорта. Поставят под съмнение политически системи, организации, но още морала на човечеството. Тема за размисъл за начина на живот на всеки отделен човек, като част от по-голямата общност.

Какво може да направи всеки един от нас?

1. Да не изхвърляме храна

Една четвърт от изхвърляната всеки ден по различни причини храна е достатъчна да изхранва всички гладуващи. Всеки от нас може да не е част от глобалната катастрофа, ако не забравя този факт. Купувайте и консумирайте толкова, колкото ви е необходимо. Не се притеснявайте да купувате от т.нар. „зеленчуци и плодове с нетърговски вид“, кажете „не“ на найлонови торбички и пластмасата във всичките ѝ разновидности. Не изхвърляйте храна!

2. Да внимаваме какво пише върху етикетите

„Годен до“ означава, че даденият продукт вече не е добър за консумация. „Да се консумира до“ означава, че продуктът все още може да е годен за консумация.

3. Да се храним правилно

За производството на месо отиват много повече природни ресурси и особено вода, отколкото за отглеждането на всякакъв тип растения. Постарайте се поне веднъж седмично да изключите месото от своето меню, като ядете само зърнени и бобови храни.

4. Да се храним здравословно

Пазарувайте здравословна храна. Обръщайте внимание на съдържанието на ingredientите на даден продукт. Заменете вредната храна с пресни зеленчуци и плодове, ядки и пълнозърнест хляб.

5. Икономия на водата

Засушаването се превръща вече проблем дори и в страни, в които доскоро е имало изобилие на водни ресурси. Затова отстранявайте повреди във водоснабдяването си, вземайте душ, вместо вана, не забравяйте да спирате водата, дори когато си миете зъбите.

6. Да подпомогнем популацията на рибата

Някои видове риба са на изчезване, заради свръх улов. Като треската или риба то. Постарайте се да консумирате риба, която е уловена или отглеждана в естествена среда, сертифицирана и маркирана като екопродукт.

7. Да не замърсяваме почвата и водата

Станете осъзнати потребители. Избирайте препарати за почистване, бои или други продукти за бита, които не съдържат силни химикали или въобще не съдържат такива. По възможност ги заменете с естествени средства.

8. Да купуваме локално произведена храна

Пазарувайте по възможност от местни производители. Защо? Първо, поддържате местното производство и локалната икономика, второ, продуктите със сигурност ще са по-пресни. Разстоянието между производителя и вас е възможно най-кратко. По-малко изхвърлени хранителни отпадъци, по-малко замърсяване.

9. Да изхвърляме разделно своите отпадъци

Изхвърляйте разделно своите отпадъци: стъкло, храна, пластмаса, алуминий, хартия.

Не забравяйте, че такива отпадъци като батерии, мобилни телефони, причиняват огромна вреда на околната среда, особено ако попаднат във водната система.

Изхвърляните ежегодно пластмасови изделия водят до унищожаване на морската среда на обитаване.

Здравословното хранене, добрата консуматорска култура, чистата природа са уважение и любов към себе си!