

# العمل من أجل القضاء على الجوع

## كتاب الأنشطة



أهداف  
التنمية  
المستدامة

منظمة  
الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة



العمل من أجل القضاء على الجوع



الأوصاف المستخدمة في هذه المواد الإعلامية وطريقة عرضها لا تعبر عن أي رأي خاص لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة في ما يتعلق بالوضع القانوني أو التنموي لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، أو في ما يتعلق بسلطاتها أو بتعيين حدودها وتخومها. ولا تعبر الإشارة إلى شركات محددة أو منتجات بعض المصنعين، سواء كانت مرخصة أم لا، عن دعم أو توصية من جانب منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة أو تفضيلها على مثيلاتها مما لم يرد ذكره.

تمثل وجهات النظر الواردة في هذه المواد الإعلامية الرؤية الشخصية للمؤلف (المؤلفين)، ولا تعكس بأي حال وجهات نظر منظمة الأغذية والزراعة أو سياساتها.

FAO, 2018 ©

تشجع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة استخدام هذه المواد الإعلامية واستنساخها ونشرها. وما لم يذكر خلاف ذلك، يمكن نسخ هذه المواد وطبعها وتحميلها بغرض الدراسات الخاصة والأبحاث والأهداف التعليمية، أو الاستخدام في منتجات أو خدمات غير تجارية، على أن يشار إلى أن المنظمة هي المصدر، واحترام حقوق النشر، وعدم افتراض موافقة المنظمة على آراء المستخدمين وعلى المنتجات أو الخدمات بأي شكل من الأشكال.

ينبغي توجيه جميع طلبات الحصول على حقوق الترجمة والتنصيف وإعادة البيع بالإضافة إلى حقوق الاستخدامات التجارية الأخرى إلى العنوان التالي: [www.fao.org](http://www.fao.org).  
إلى: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org) أو إلى: [org/contact-us/licence-request](http://org/contact-us/licence-request)

تتاح المنتجات الإعلامية للمنظمة على موقعها التالي: [www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)، ويمكن شراؤها بإرسال الطلبات إلى: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org).

# العمل من أجل القضاء على الجوع



## يوم الأغذية العالمي

أرحب بكم جميعًا في يوم الأغذية العالمي! وأنا لا أستطيع الانتظار لتقاسم وصفتي الخاصة بعالم خالٍ من الجوع، والجميع مدعوون للانضمام إليّ في هذه المهمة: أنا تعويذة (تميمة) إصدار عام 2018، ولدت هنا، في مقر منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، المعروفة أيضًا باسم الفاو.

وقد أنشئت المنظمة في عام 1945 لتوحيد جميع الدول في مكافحة الجوع، وتحتفل الفاو في **16 أكتوبر/تشرين الأول** بعيد ميلادها من خلال احتفال عالمي يعرف باسم يوم عالمي يعرف باسم يوم الأغذية العالمي. واليوم، يجتمع أكثر من 130 بلدًا معًا لتكريم هدفهم المشترك: عالم خالٍ من الجوع والفقير، حيث يمكن للجميع أن يعيشوا حياة صحية.

إن هدف القضاء على الجوع (#القضاء\_على\_الجوع) هو في صميم أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة التي سيتم تحقيقها بحلول عام 2030. ولكن الفاو وجميع الحكومات المشاركة في المهمة الأكثر أهمية لكوكبنا لن تنجح إلا إذا بذل الجميع جهدًا. والمكون الخاص للتغيير الحقيقي والدائم هو ... البشر! وهذا يعني أنت أيضًا!!



# ما هو القضاء على الجوع؟

من المحزن أن الجوع في العالم أخذ في الارتفاع؛ ويبين تقرير الفاو أنه في عام 2016 كان هناك 38 مليون شخص يعانون من الجوع وهذا أكثر مما كان عليه في عام 2015. وفي كل يوم، يكافح أكثر من 800 مليون شخص للحصول على أي غذاء على الإطلاق، ويتعرضون لخطر المجاعة. وهذا العدد أكثر من سكان إندونيسيا، والولايات المتحدة الأمريكية، وباكستان مجتمعة!

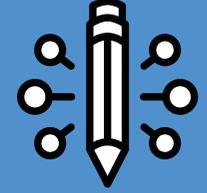
وتهدف مهمة القضاء على الجوع إلى خفض هذا الرقم المذهل إلى الصفر. وكانت البرازيل أول دولة تواجه التحدي في عام 2003 عندما ساعدت الحكومة ملايين الأشخاص على الخروج من دائرة الفقر والجوع.

تساعد الفاو البلدان على محاربة الجوع منذ عام 1945. وما يزال القضاء على الجوع هو المهمة رقم 1 للفاو، وهذه هي المكونات التي نحتاج إليها لتحقيق هذه المهمة:

- 1. الأمن الغذائي:** ضمان حصول الجميع على الغذاء الصحي كل يوم. وإن أرضنا قادرة على إطعامنا جميعًا؛ وعلى البشر توزيع الطعام بإنصاف، ولا يتركوا أحدًا خاوي اليد!
- 2. التغذية الجيدة:** ضمان حصول الناس على جميع المغذيات التي يحتاجون إليها للعيش بشكل جيد، وتشجيع عادات الأكل المسؤولة وصديقة البيئة. وسيؤدي هذا إلى استعادة التوازن بين أولئك الذين يأكلون كثيرًا أو بشكل سيء، وأولئك الذين لا يحصلون على ما يكفي من الطعام.
- 3. الزراعة المستدامة:** استخدام الحقول، والغابات، والمحيطات، وجميع الموارد الطبيعية الضرورية لإنتاج الأغذية دون الإضرار بالكوكب. ويجب أن تكون مستدامة لأن إنتاج الأغذية يجب أن يحترم البيئة، وجميع الناس والحيوانات الذين يعيشون فيها، وإلا فإن مواردنا لن تدوم!
- 4. القضاء على الفقر:** نظرًا إلى أن الفقر غالبًا ما يكون السبب المباشر لسوء التغذية، حتى في البلدان التي تتوفر فيها الأغذية في محلات السوبر ماركت، والأشخاص الذين لا يستطيعون تحمل تكاليف الأغذية الصحية، أو الأغذية بشكل عام، يميلون إلى الإصابة بالمرض بسهولة أكبر. وأسلوب الحياة الصحي هو أساسًا نتيجة للتقدم الاجتماعي والاقتصادي!

تذكر، المكوّن الخاص في هذه الوصفة، على الرغم من ذلك، هو أنت؟ وبمساعدة الجميع سيتم تحقيق هذا الهدف العظيم.

## كن مبدعًا!



## مسابقة يوم الأغذية العالمي

### أنت مكون أيضًا! وأفكارك لا تقدر بثمن:

فكل من هو اليوم طفلًا سيصبح شخصًا بالغًا في المستقبل، وما تفعله الآن سيؤدي إلى عالم أفضل تتوارثه أنت وأصدقائك في المستقبل! وإذا كان عمرك ما بين 5 سنوات و19 سنة، فأنت مدعو لتصميم ملصق عن موضوع يوم الأغذية العالمي. اذهب إلى الموقع [www.fao.org/WFD2018-contest](http://www.fao.org/WFD2018-contest) لتقديم تحفّتك الفنية!

### الموعد النهائي للمشاركة هو 9 نوفمبر/تشرين الثاني 2018.

سيتم الإعلان عن الفائزين على الموقع الإلكتروني ليوم الأغذية العالمي وعلى قنوات الوسائط الاجتماعية للفاو، وستقوم مكاتب الفاو بالترويج له في جميع أنحاء العالم. كما سيشاركون في معرض بمقر الفاو في روما، ويحصلون على شهادة تقدير وهدايا مفاجئة.





القضاء على الجوع هو الهدف الثاني من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة الـ17، التي تدعمها جميع منظمات الأمم المتحدة. وستعمل الدول والشركات الخاصة والمواطنون حول العالم بجد من أجل تحقيق الأهداف الـ17 بحلول عام 2030، بدءًا من الفقر والجوع.

وكجزء من هذه المهمة تم إطلاق العديد من البرامج المثيرة للاهتمام، ومعظمها موجه نحو الأسر، والمجتمعات الصغيرة. وينطوي كل عمل تقريبًا على التعليم وتقاسم المعلومات والتكنولوجيات الجديدة. والدراسة هي أفضل طريقة لتعلم كيفية استخدام الموارد، وتحسين حياة الناس: دراسة الإقليم، والتكنولوجيات الزراعية الجديدة، والتغيرات في المناخ، وما يمكن أن يعرض صحة الأشخاص للخطر. ومن المهم أيضًا دراسة التقنيات المتقدمة، وكيف يمكن أن تساعد الأشخاص الأكثر ضعفًا، بالإضافة إلى الصالح العام. وكل مكون يضيف شيئًا إلى الوصفة النهائية!

**ولكن الدراسة غير كافية،  
وعلينا أن نحول أفكارنا  
إلى أفعال.**

## الفاو وأهداف التنمية المستدامة

العديد من الأهداف الأخرى - فبدون توفير الغذاء الصحي للجميع أولاً، لا يمكنك تحقيق التعليم أو الصحة الجيدة.

شارك في بعض الأنشطة المثيرة للاهتمام للتعرف على أهداف التنمية المستدامة من خلال زيارة الموقع [www.worldslargestlesson.globalgoals.org](http://www.worldslargestlesson.globalgoals.org)

إن أهداف التنمية المستدامة هي دليل للحكومات لتطوير السياسات والإجراءات التي تمكنها من القضاء على الجوع والفقر، ومحاربة عدم المساواة والظلم، والتصدي لتغير المناخ، وتحقيق التنمية المستدامة (أي الحل الذي يدوم). وتشكل الأغذية والزراعة جزءًا هامًا من كل هدف، من إنهاء الفقر والجوع إلى الاستجابة لتغير المناخ والحفاظ على مواردها الطبيعية. وتحقيق القضاء على الجوع يعني أننا أيضًا نستطيع تحقيق

### ما هو التنوع البيولوجي؟

**التنوع البيولوجي** هو مجموعة متنوعة من النباتات والحيوانات التي تعيش في توازن مثالي في بيئة واحدة (النظام البيولوجي)، وتبقيها على قيد الحياة وبصحة جيدة. وإذا مات أحد الأنواع، فسيعرض النظام البيولوجي بأكمله للخطر. هل تعلم أن الأرز وحده 100 000 نوع، ونحن نعتمد فقط على حوالي 30 محصولًا مختلفًا لتلبية جميع احتياجاتنا من الطاقة تقريبًا؟

## ابحث عن الحل

انظر إلى أهداف التنمية المستدامة والرسائل التي توضح كيف أن الأغذية والزراعة تشكل جزءًا هامًا في تحقيق مجموعة كاملة من الأهداف. **طابق كل هدف مع الرسالة الصحيحة.**

ابحث عن الإجابات في الصفحة الأخيرة من الكتاب.

- 1 القضاء على الفقر
- 2 القضاء على الجوع
- 3 الصحة الجيدة
- 4 التعليم الجيد
- 5 المساواة بين الجنسين
- 6 المياه النظيفة والصرف الصحي
- 7 الطاقة المتجددة
- 8 الوظائف اللائقة والنمو الاقتصادي
- 9 الابتكار والهيكل الأساسية
- 10 الحد من عدم المساواة
- 11 المدن والمجتمعات المستدامة
- 12 الاستهلاك المسؤول
- 13 العمل المناخي
- 14 الحياة تحت الماء
- 15 الحياة على الأرض
- 16 السلام والعدل
- 17 الشراكات من أجل تحقيق الأهداف

- a الزراعة العادلة والمستدامة تنشئ المجتمعات من دائرة الفقر.
- b ومع الزراعة المستدامة، لا يهدر أي منها!
- c لدى الأرض الكثير مما يمكنها تقديمه: أما تقاسمه فأمر عائد لنا!
- d يعيش 80 في المائة من فقراء العالم في المناطق الريفية، فلنبدأ من هناك!
- e تغذية جيدة، قراءة جيدة: النظام الغذائي الجيد يجعلنا أكثر ذكاءً واستعدادًا للتعلم.
- f تساعد الزراعة المبتكرة البلدان النامية ... على التطور.
- g تناول الطعام بشكل جيد، والعيش بشكل جيد، والعيش لفترة أطول.
- h قوانين أفضل للوصول بشكل أكثر إنصافًا إلى الأراضي الريفية.
- i الغابات ما هي إلا أعشاش ضخمة للتنوع البيولوجي، ومستقبلها هو مستقبلنا.
- j نحن بحاجة إلى إطعام المدن المتنامية - بحلول عام 2050 سيعيش أكثر من 65 في المائة من سكان العالم فيها.
- k معًا نحن أقوى!
- l هل من شيء يحقق "العدالة" بصورة أوضح من القضاء السلمي على الجوع؟
- m الهدر ليس مستحسنًا أبدًا.
- n تنتج النساء نصف أغذية العالم! ويجب أن يكون لهن فرص الوصول المتساوي إلى الأراضي.
- o حياة الأسماك هي حياة 3 مليارات شخص يأكلون بروتيناتها كل يوم.
- p الزراعة المستدامة هي جزء من الحل!
- q دعونا نستخدم طاقات بحيلة من أجل إنتاج الأغذية.

# ما هو الجوع؟

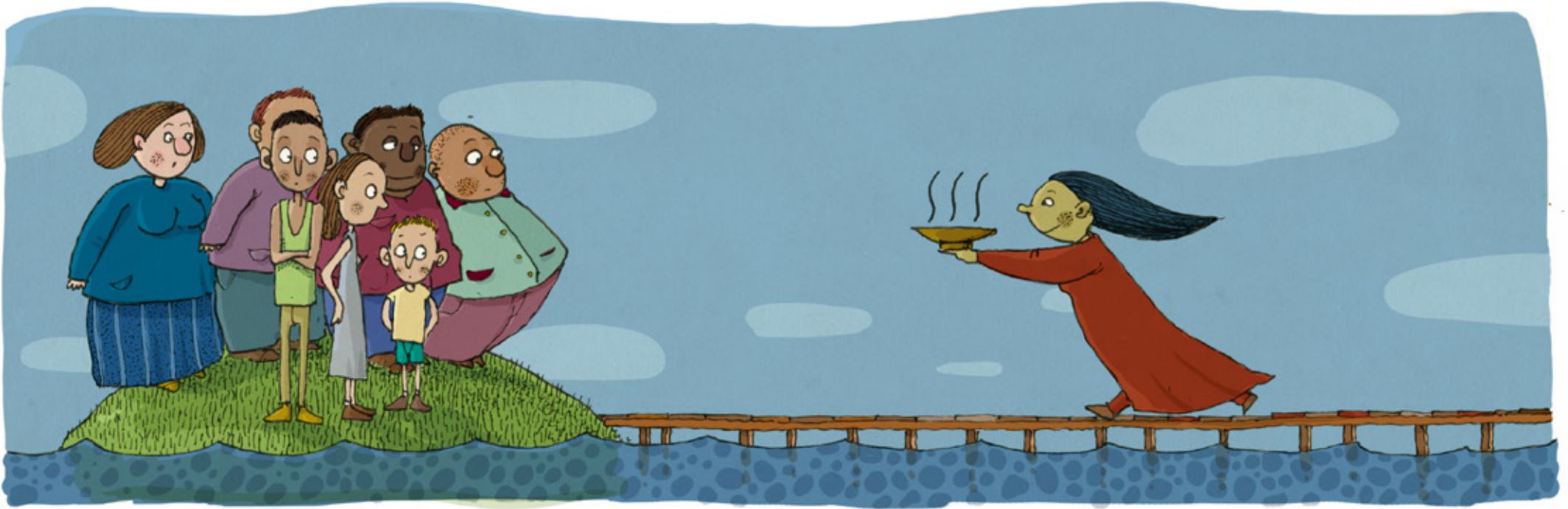


نحن نعلم أن مئات الملايين من البشر يعانون من الجوع في جميع أنحاء العالم. ولكن لماذا يحدث هذا؟ من أين يأتي الجوع وسوء التغذية؟ ما هو السبب، وكيف يمكننا محاربتهم؟

وبالنظر إلى التاريخ، كان الجوع دائمًا موجودًا، ودائمًا لنفس الأسباب، **والفقر** هو أحد الأسباب الرئيسية للجوع. فإذا كنت فقيرًا، لا يمكنك تحمل تكاليف الطعام المغذي. وهذا يجعل العمل أو كسب لقمة العيش صعبًا، وغالبًا ما يعني بقاء الناس في براثن الفقر.

**والنزاعات** تعطل الزراعة وإنتاج الأغذية. وغالبًا ما يضر





الجوع في العالم: وينبغي على الجميع اتخاذ إجراءات لتحقيق هذا الهدف المشترك، كما سنرى في الفصل التالي!

قادرين على إطعام أنفسهم بشكل صحيح، وغالبًا يعيشون في نفس الأدياء التي تضم من يعانون من زيادة في الوزن أو البدانة.

**والإفراط في تناول الطعام** والاستهلاك غير المسؤول للأغذية الغنية غير الصحية هما جزء كبير من مشكلة الجوع التي تتسبب في زيادة عدد الوفيات كل عام، ويعاني 1.9 مليارات شخص، أي أكثر من ربع سكان العالم، من زيادة الوزن. ويعاني 600 مليون منهم من البدانة، والبدانة عند البالغين تزداد بوتيرة متسارعة في كل مكان. ويساهم إنتاج وهدر كميات كبيرة من الأغذية من أجل المفرطين في الأكل في التلوث، ويؤثر على صحة الناس في كل مكان. وبالتالي، فإن سوء التغذية هو قضية عالمية: فهو يهمننا جميعًا، بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه.

وغالبًا ما يكون النمو الاقتصادي هو السبيل لمساعدة البلدان على الخروج من الجوع. غير أنه من المحزن، عندما لا يكون منضبطًا وعادلًا، أن يوسع الفجوة بين الأغنياء والفقراء، مما يؤدي إلى المزيد من الجوع، والنزاعات، والتوتر. ويجب للنمو أن يشمل الأشخاص الضعفاء، وأن ينظر إلى المجتمع ككل: وهو لن ينجح إلا عندما يُعتبر كل مكون جزءًا أساسيًا من الكل. ونحن نعلم أن الناس هم المكون الخاص في وصفة القضاء على

الملايين من الناس إلى الفرار من ديارهم، ليجدوا أنفسهم بعد ذلك محرومين من فرص الحصول على الغذاء الكافي. تعيش الغالبية العظمى من الجياع في العالم في البلدان المتأثرة بالنزاع. ويمكن أن تكون الحروب أو الانتفاضات نتيجة مباشرة للجوع: فمن الطبيعي أن ينفجر غضب الناس عندما يصبح الحصول على الطعام مستحيلًا. وبالتالي، يمكن للأغذية أن تكون أداة قوية لإحلال السلام في العالم.

ولقد تغاضينا نحن البشر عن آثار التلوث على مدى القرنين الماضيين. وقد أثر التلوث على المناخ، مما أدى إلى زيادة في الظواهر الجوية المتطرفة - مثل الفيضانات، والعواصف الإستوائية، وفترات طويلة من الجفاف. ويعاني المزارعون، وصيادو الأسماك، والرعاة، وسكان الغابات الفقراء أكثر من غيرهم أثناء وبعد وقوع كارثة طبيعية - فهم لا يملكون ما يكفي من الطعام وغالبًا ما يتم إخراجهم من منازلهم. وارتفاع درجات الحرارة نتيجة **لتغير المناخ** يؤثر أيضًا على البيئة بشكل كبير ويمكن أن يحول التربة الصحية إلى تربة جافة وغير خصبة.

والفقر والحروب والكوارث الطبيعية تؤثر بشكل خاص على أقل المناطق ثراءً في العالم اليوم، ولكن حتى في الدول الصناعية الغنية، هناك مجموعات كبيرة من الناس يعيشون في فقر، غير

**يعاني 1.9 مليارات شخص،  
أي أكثر من ربع سكان  
العالم، من زيادة الوزن.**

# من يفعل ماذا؟

تتلخص وصفة القضاء على الجوع في أننا جميعًا لدينا دور نلعبه! إن حلول القضاء على الجوع مرة واحدة وإلى الأبد بسيطة ولكنها ستحتاج فقط مع هذا المكون الخاص: الناس! وأفعالهم - وهو الجزء الصعب. ولهذا السبب، تبين الفاو الطريق الذي يتعين سلوكه للمضي قدماً من خلال إشراك الحكومات، وشركات القطاع الخاص، والأشخاص العاديين في سلسلة من البرامج المصممة لوضعنا جميعًا على الطريق المؤدي إلى القضاء على الجوع.

## 1. الحكومات والقادة السياسيون

بالنسبة للشباب، قد تبدو السياسة وكأنها من اختصاص الكبار، ولكنها في الواقع تلعب دورًا أساسيًا في حياة كل فرد. فالقادة، على سبيل المثال، لديهم دور رئيسي في محاربة الفقر والجوع، وتركيزهم على الزراعة، وتغيير المناخ، وخلق فرص العمل، وزيادة حماية القطاعات **الأكثر ضعفًا** من السكان يمكن أن يحدث فرقًا على المدى القصير والطويل.

وتحتاج الحكومات إلى رصد السوق حتى تكون أيضًا الأسعار عادلة لصغار المزارعين. وينبغي عليها التأكد من أن الشركات الكبيرة تحترم حقوق السكان المحليين وتحميها عند شراء أو استئجار مساحات كبيرة من الأراضي. كما تحتاج أيضًا إلى الترويج للأكل الصحي؛ واستثمار المزيد في الأبحاث، والتركيز على تنمية المناطق الريفية. وهذه بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتحسين حياة السكان.

**القيادة الرشيدة تحدث فرقًا؛** ولهذا تعتقد الفاو أن دعمها للحكومات وتلقي الدعم من الحكومات ضروريان لوضع استراتيجيات عالمية لمكافحة الجوع.



## 2. صغار المزارعين الأسريين

حوالي 90 في المائة من المزارع في العالم تملكها الأسر. وهذا يعني أن وراء كل مزرعة أم، وأب و أقارب آخرون أحياناً يعملون معاً لإنتاج الأغذية للأسرة والمجتمع الريفي الذي ينتمون إليه.

وتلعب هذه المزارع دوراً رائداً في مهمة تحقيق القضاء على الجوع، ويجب أن تكون على دراية بذلك! وتشجع الفاو هذه الأسر على الانضمام معاً في تعاونيات لزيادة قوتها، وتحسين فرص حصولها على الموارد، وتعظيم أرباحها، ويمكنها معاً التكيف مع تغير المناخ ووضع استراتيجيات مشتركة للزراعة المستدامة، وكذلك تعلم كيفية الاستعداد للكوارث الطبيعية والتعافي بشكل أسرع من آثارها.

## 3. القطاع الخاص

**الابتكار** هو أحد المكونات الأساسية في مكافحة الجوع، ولن يكون ذلك ممكناً دون دعم "القطاع الخاص". ولكن ما هو هذا بالتحديد؟

ويتكون القطاع الخاص من الشركات والمؤسسات من جميع الأحجام التي لا تعمل في الزراعة فحسب، ولكن أيضاً في الخدمات المرتبطة بها، مثل التأمين، والتسويق، والاتصالات، والتمويل.

وتعمل شركات القطاع المالي مع الفاو لمنح أشد الأسر الزراعية فقراً إمكانية الحصول على الأموال حتى تتمكن من تحسين مزارعها وكسب المزيد من الدخل.

ويمكن لمحللات السوبر ماركت المشاركة في مبادرة توفير الأغذية التابعة للفاو والاتصال بتجار التجزئة للمواد الغذائية في جميع أنحاء العالم للحد من الفاقد والمهدر من الأغذية في متاجرهم، وكذلك تشجيع زبائنهم على الانضمام إلى الجهود المبذولة. ويمكن للشركات المتعددة الجنسيات العمل



مع الفاو لاستخدام المساحات الكبيرة من الأراضي بشكل مسؤول، يحترم البيئة ويضمن عدم إبعاد السكان المحليين عن مزارعهم، أو وظائفهم، أو منازلهم. وشركات المواصلات السليكية واللاسلكية لا غنى عنها للفاو؛ إذ يمكنها تطوير تطبيقات جديدة توفر للمزارعين الأسريين إمكانية الوصول إلى المعلومات، حتى يتمكنوا من استخدام الموارد الطبيعية بمزيد من الحذر، والاستعداد للظواهر الجوية المتطرفة المرتبطة بتغير المناخ. ويجب أن تتعاون الصحف، والمجلات، وغيرها من وسائل الإعلام مع الفاو لتقاسم المزيد من المعلومات عن الجوع، والتغذية، والقضايا الأخرى المتعلقة بالأغذية.

**يمكن لأي رائد أعمال في العالم أن ينضم إلى الفاو في مكافحة الجوع، على سبيل المثال من خلال اعتماد إجراءات التنمية المستدامة، والانضمام إلى الحوار الدولي بشأن هذا الموضوع. وذلك لأن الجوع، كما رأينا، مشكلة تهمنا جميعاً!**





#### 4. أيها الشباب من جميع أنحاء العالم!

أخيرًا وليس آخراً، تؤمن الفاو بقوة الأجيال الشابة من جميع البلدان، ومن جميع مناحي الحياة، والشباب، كما سبق أن قلنا، هم كبار الغد الذين سيرثون الأرض.

**لقد اختار الأطفال في هذه الصورة بالفعل ما سيقومون به من إجراءات ويقومون بتنفيذها!**

**ما الذي يمكنك القيام به لمساعدة العالم في تحقيق مهمة القضاء على الجوع؟** اقرأ بعض نصائحنا في الصفحات التالية واكتشف كيف يمكنك الانضمام إليهم.



# باشر بالعمل!

## تجنب هدر الأغذية

إن ربع الأغذية التي تفقد أو تهدر كل يوم كافٍ لإطعام الجوعى في العالم. وبالتأكيد أنك لا تريد المساهمة في هذه الكارثة العالمية، لذا كن مستعدًا للتغيير! اشتر وتناول كل ما هو ضروري فقط، ولا تديز ضد الخضروات والفاكهة "عريضة الشكل"، وقل لا للتغليف البلاستيكي عديم الفائدة، وأحب بقايا طعامك!

## لا تدع البطاقات الملصقة على المنتجات تخدعك!

"تاريخ انتهاء الاستهلاك" هو وحده الذي يخبرك متى تصبح الأغذية غير صالحة للأكل، وحتى لو تجاوزت غداء ما تاريخ "الاستهلاك المفضل"، فقد يكون ما يزال صالحًا! تحقق قبل أن ترمي أي شيء. فغالبًا ما تكون تعليمات "يفضل الاستهلاك قبل تاريخ" و"استهلك بحلول تاريخ" مضللة...

## تناول المزيد من الخضروات والفاكهة

إن إنتاج اللحوم يستهلك كمية أكبر بكثير من الموارد الطبيعية لكوينا، ولا سيما المياه، أكثر من إنتاج النباتات أو البقول. ما الذي تستطيع القيام به؟ حاول أن تحضر وجبة واحدة في الأسبوع نباتية بالكامل (تشمل البقول مثل العدس، والفاصولياء، والبيازلاء، والحمص) بدلًا من اللحوم. وقد تظن أن الأمر ضئيلًا جدًا لإحداث فرق، ولكنه سيكون مضمونًا 100 في المائة!



## كُل الأغذية الصحية

ساعد عند التسوق من دكان البقالة وتعلم كيفية التعرف على المكونات غير الصحية مثل الدهون المتحولة من ملامصقات الأغذية. واستبدل وجبة خفيفة معالجة وغير صحية بالفاكهة الطازجة، والخضروات النيئة، وأنصاف الجوز، أو خبز الحبوب الكاملة، وتناول الرقائق المخبوزة بدلا من رقائق البطاطا المقلية التقليدية، وتجنب الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف.

## اقتصد في استخدام المياه

الجفاف يعني عدم وجود المياه، ويزداد هذا شيوعًا أكثر فأكثر، حتى في البلدان التي تستخدم كميات كبيرة من المياه. ويرتبط هذا بتغير المناخ، مما يعني ... أننا جزء من المشكلة. لذا قم بإصلاح تسربات المياه، أو استخدم مياه الأمطار، أو المياه "الرمادية" لسقاية حديقتك، واستخدم الدش السريع بدلًا من الاستحمام في مغطس، وأغلق صنوبر الماء أثناء تنظيف أسنانك (هذا سيجعل ابتسامتك أعرض!).

## حافظ على حياة مخزونات الأسماك

بعض الأسماك، مثل سمك القد أو التونة، ذات شعبية أكبر من غيرها من الأسماك، ولهذا السبب فإنها تتعرض للصيد المفرط وتواجه خطر الاختفاء إلى الأبد. أقمع أصدقاك وأسرتك بأكل أنواع أخرى من الأسماك الأكثر وفرة، مثل سمك الماكريل أو الرنكة. ويمكنك أيضًا البحث عن الأسماك التي تم صيدها أو استزراعها بشكل مستدام، مثل الأسماك المرخضة والتي تحمل علامات إيكولوجية. وعندما تطلب أطعمة بحرية في أحد المطاعم، اسأل دائمًا عما إذا كانت من مصدر مستدام. كن مناصرًا للأسماك!

## حافظ على نظافة الأرض والمياه

لا ترمي القمامة، والتقط القمامة الملقاة بشكل غير مسؤول من قبل الأشخاص المهملين، ولا تنسى أن تنهاتهم إذا رأيتهم يفعلون ذلك! كن مستهلكًا يتصرف بوعي من الضمير، واختر مواد التنظيف المنزلية، والدهانات، وغيرها من المنتجات الخالية من المبيّض أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. وسوف يجعل هذا تربتنا صحية أكثر. ابحث عبر الإنترنت وداول الشراء من الشركات ذات الممارسات المستدامة ولا تضر بالبيئة. وإذا كان هناك شيء رخيص، فمن المحتمل أنه يؤدي الناس، أو الكوكب بطريقة ما: اشتر الأفضل جودة أو لا تشتري على الإطلاق ... وعندما تشتري، اشتر فقط ما تحتاجه حقًا.

## تسوق محليًا

تسوق من المزارعين المحليين كلما استطعت. لماذا؟ لأنك إذا دعمت النمو الاقتصادي المحلي ستصبح المسافة بين الناس والمنتج أقصر. وهذا يؤدي إلى انبعاثات أقل، وتلوث أقل، وعالم أكثر صحة، ومزارعين أكثر سعادة. قيمة كبيرة من جميع الجهات!

## اجعل المدن أكثر اخضرارًا

أضف شيئًا من الخضرة إلى المشهد وتناول الخضروات الصحية المنتجة محليًا من خلال إنشاء حديقة في المدرسة، أو في مجتمعك المحلي، أو على أرض مهمل، أو إنشاء حديقة حاويات على سطح منزلك أو حتى على شرفة شقتك. وشجع السلطة المحلية على النظر في زراعة حدائق الأسطح بدلًا من تغطيتها بالحصى الممتص للحرارة والقطران الأسود. ووجود النباتات في كل مكان يشكل الظل، وينظف الهواء، ويبرد أجواء المدينة، ويحد من تلوث المياه.



البلاستيك، والزجاج، والألمنيوم، والورق. ولا تنسى استخدام الجانب الأمامي والخلفي لكل ورقة: فهذا يحمي الأشجار. وابدأ بإعادة التدوير في المدرسة واحصل على مساعدة زملائك في فصل الدراسة!

## كن ذكيًا في تعاملك مع القمامة

تعامل بحذر مع الأدوات المنزلية التي يجب ألا ترمى - اطلاقًا - مع القمامة العادية مثل البطاريات، والدهانات، والهواتف الجوال، والأدوية، والمواد الكيماوية، والأسمدة، والعجلات المطاطية، وخرابيش الحبر، وغير ذلك. فيمكن أن تكون هذه القمامة ضارة للغاية على البيئة إذا ما خرجت عن السيطرة، ولا سيما إذا تسربت إلى نظم المياه. والبلاستيك الذي يتم التخلص منه بصورة غير مسؤولة يمكن أن يضر بالموائل البحرية بصورة شديدة ويقتل الآلاف من الحيوانات البحرية كل عام. تعرف على كيفية إعادة التدوير أو التخلص من هذه الأدوات الضارة بشكل آمن!

## الأكفا طاقة هو الأفضل

هل تحتاج أسرتك إلى ثلاجة أو جهاز طهي وغسالة ملابس جديدة، أو بعض الأجهزة المنزلية الأخرى؟ تأكد عند شرائهم أن يكون الجهاز موفرًا للطاقة أي يستخدم كمية أقل من الكهرباء، ويحمل الرمز +++A+. ويمكنك أيضًا توفير الطاقة عن طريق ضبط الهامش عند مغادرة غرفة ما، وفصل جهاز التلفزيون، أو الاستيريو، أو الكمبيوتر عن مصدر الكهرباء بدلًا من تركه في وضع انتظار، واستخدام مصابيح ذات كفاءة من حيث استخدام الطاقة. ويمكنك أيضًا أن ترتدي سترة إضافية في الشتاء والطلب إلى والديك تخفيض التدفئة، أو تظليل النوافذ من الشمس في الصيف، بدلًا من تشغيل مكيف الهواء.

## قم بتنظيم حملة تنظيف مجتمعية

لا تنتظر البلدية أو الحكومة حتى تتحرك. اجمع بعض الأصدقاء والجيران لتشكيل فريق تنظيف لجعل منطقتك أكثر تألقًا! وسواء استهدفت قرية، أو بلدة، أو منزلًا محليًا، أو شاطئًا، قم بدورك لجعلها مشرقة للجميع.

## ادعم القضاء على الجوع (#القضاء\_على\_الجوع)

القوة في الأعداد! تقاسم مشاركات مثيرة للاهتمام على الوسائط الاجتماعية باستخدام الهاشتاج #القضاء\_على\_الجوع، واعمل على إسماع صوتك، وتحدي السياسيين للانضمام إلى مهمة القضاء على الجوع من خلال وضع القوانين والمبادرات التي تساعد كوكبنا. ولا تظن أبدًا أن سنك أصغر من أن يسمح لك بالاطلاع على السياسة: ابدأ في التفكير في كيفية استخدام صوتك عندما يحين الأوان!

## الإبداع

انشر خبر مهمتك الخاصة بالقضاء على الجوع - شارك في مسابقة ملصقات يوم الأغذية العالمي، اكتب، أنتج شريط فيديو، ابتكر! وابدأ من حيثك: اجعله أفضل، وأنظف، وأكثر سعادة!



# قصص حقيقية عن الشباب والقضاء على الجوع

تساعد الفاو الشباب حول العالم وهي تعمل مع البلدان، والمزارعين، والشركاء الآخرين للقضاء على الجوع. اقرأ القصص التالية لتطلع على الإجراءات المتخذة من قبل الفاو والشباب!



## هنا بيلسان من سورية!

ذلك مناطق خطرة مثل حلب. وسيستفيد آلاف الأطفال مثلي من المشروع. وتعلمت عن الهرم الغذائي، والفيتامينات، واتباع نظام غذائي صحي، وأنا أعرف الآن الكثير عن الملفوف، والفلفل، والطماطم وغيرها من الأغذية. ولدينا حتى ملعب للأكل! إنه مثل فصل دراسي في الهواء الطلق حيث نتعلم كيفية الحفاظ على الموارد الطبيعية للأرض، عن طريق استخدام خزانات المياه، على سبيل المثال، ونظام الري بالتنقيط الذي يقلل من تبخر المياه ويوفر المغذيات. هل يبدو هذا معقدًا؟ حسنًا، تقول والدتي أنني أصبحت خبيرة لأنني زرعت الفراولة (توت الأرض) في المنزل، ولكن تؤكد لكم أن الأمر ليس صعبًا على الإطلاق!

حياة طفلة في العاشرة من عمرها خلال الحرب ليست سهلة. لقد كنا نعيش في خطر على مدى السنوات الثماني الماضية؛ وهذه تقريبًا كل فترة حياتي! أرواح بريئة كثيرة تزهد كل يوم، ويعاني ملايين الناس من الجوع وسوء التغذية، مما قد يكون له آثار خطيرة وطويلة الأجل على نمو الأطفال وتطورهم في المستقبل. وبدعم من الاتحاد الأوروبي، يقوم في الواقع فريق من الفاو بتعليم الأطفال في المدارس الابتدائية في بلدي أهمية التغذية، ومساعدتنا على زراعة الفاكهة والخضروات، وبمساعدة إضافية من منظمة الأمم المتحدة للطبولة (اليونيسف)، وبرنامج الوجبات المدرسية التابع لبرنامج الأغذية العالمي، ويعمل المشروع حاليًا في 17 مدرسة، وسيتم توسيعه قريبًا ليشمل 35 مدرسة أخرى حول سورية، بما في



## مرحبًا! أنا جوستين ديفيد فاوندو من الفلبين!

يعتقد الكثير من الناس أن الزراعة ليست مغربية ولن تجعلك غنيًا. وفي بلدي، يحلم كثير من الناس بالحصول على وظيفة في الصناعة أو التكنولوجيا. ولكن في يوم من الأيام جاء بعض ممثلي الفاو إلى مدرستي مع منظمة محلية تدعى ياكاب كاليكاسان، وألهموني وزملائي بأن نصبح الجيل القادم من المزارعين، ورواد الأعمال في مجال الأغذية، والعلماء، والمهندسين الزراعيين، وعمال الإرشاد، وحتى قادة حكوميين! وأنا قائد مجموعتي الآن، وكلنا جزء من مشروع يوضح لنا كيفية زراعة الخضروات بطرق بسيطة وغير مكلفة.

جميعًا على وجبة مغذية كل يوم، وتقوم منظمة الشباب المشرفة على البرنامج ببيع المنتجات الفائضة لدينا في السوق المحلية. حتى أننا جربنا مهاراتنا المكتسبة حديثًا في المنزل، بالعمل مع والدنا لزراعة الحدائق العمودية عندما تتوفر لدينا مساحة محدودة في حديقتنا الخلفية. وهذا يعني أن علينا شراء كمية أقل من الطعام وأننا سنوفر بعض الأموال لإنفاقها على أشياء أخرى. كم هو مغرب ذلك الأمر؟

ولذا، هل ما زلت تعتقد أن الزراعة غير مغربية؟ حسنًا، فكر مرة أخرى! نحن نمثل ببيض أمل لمجتمعنا الريفي ونعمل بجد لتحقيق التنمية المستدامة والأمن الغذائي. كما أننا مبدعون للغاية! ولو كان لك أن تزور مدرستنا، ستري الخس ينمو من أذنية قديمة معلقة بالأربطة، ونباتة الكزبرة تخرج من زجاجات الكولا القديمة، والبادنجان من الإطارات المهملة. نعم، نحن نعيد تدوير المواد لجعلها مفيدة مرة أخرى! وحدائقنا العضوية هي مثل مختبرات العلوم، وفي وقت الغداء نأكل ما نزرعه حتى نحصل

## هل تعلم؟

عندما كان نيلسون مانديلا في السجن في جنوب أفريقيا كان يمضي ساعات كل يوم في أعمال البستنة. وكان يزرع الخضروات، غالبًا في براميل النفط المقسومة إلى قسمين. وأصبح لديه في وقت من الأوقات 900 من النباتات. وقد ساعده ذلك على تحسين نظامه الغذائي والنظام الغذائي للسجناء الآخرين، وحتى حراس السجن!



## تحيات من أسامانيش أسميلاش في إثيوبيا!

بلدي، كل هذا ممكن بمساعدة الفاو التي تقدم البذور والأدوات الزراعية للمزارعين المحليين، وتعلمهم كيفية الحد من كمية الفاقد من الأغذية بسبب سوء تخزين الأغذية، أو بسبب الشمس أو الحشرات. كما تساعد الفاو المزارعين على بيع منتجاتهم في الأسواق، وتعمل بشكل وثيق مع برنامج الأغذية العالمي الذي يشرف على برامج التغذية المدرسية. وقد قيل لنا إن البرنامج حقق نجاحًا كبيرًا في البرازيل، حيث أنقذ الملايين من الفقر والجوع بفضل مبادرة الحكومة "قومي زبرو" (القضاء على الجوع).

وأنا وأسرتي سعداء جدًا بأن نكون جزءًا من البرنامج. وعندما أصفق وأعني مع أستاذي وزملائي في المدرسة كل يوم، أرى أمامي مستقبلًا أكثر إشراقًا.

أنا أحب المدرسة لسببين: لأنني أتعلم أشياء جديدة وأكل مع أصدقائي. هل سبق أن حاولت التركيز على القراءة والكتابة عندما تكون معدتك تزقزق (rumbling)؟ لقد حاولت ولم يكن الأمر ممتعًا. يتغيب زملائي في الصف كثيرًا عن المدرسة، حتى أن بعضهم ترك الدراسة لأنهم كانوا يعانون من الجوع الشديد بحيث لا يستطيعون الانتباه. الآن وقد امتلأت بطوننا، يمكننا التركيز بشكل أفضل على دروسنا. معلمنا غاتسو يساهم كثيرًا ببرنامج التغذية المدرسية الجديد. فهو يوفر للأطفال من الأسر الفقيرة وجبات الطعام، ويتم شراء الأغذية من المزارعين المحليين للمساعدة على انتشار المزيد من الأشخاص من الفقر في



## اسمي إيفيس كورتيس هيرنانديز، وأنا من المكسيك!

أنا طالب في الصف الخامس في مدرسة الجنرال لازارو كارديناس الابتدائية ثنائية اللغة في ولاية بويبلا الوسطى. وبلدي واحد من أعلى معدلات البدانة في العالم... وهذا يعني أن الكثير من الناس هنا ممتلئة الجسم قليلًا، وقد يبدو ذلك جذابًا، ولكن الأمر ليس كذلك، فهو في الواقع غير صحي. ويعتقد الأشخاص الممتلئة الجسم أن طعامهم الغني بالدهون لذيذ المذاق، ولكن هل تعرف ماذا؟ طعامي المفضل في كافيتيريا مدرستي هو الجزر، والبروكلي، والفاكهة. نعم، هذا صحيح - البروكلي! لهذا السبب أنا بصحة جيدة ويمكنني الركض حول ملعب المدرسة، حيث يوجد لدينا أيضًا حديقة مدرسية ومزرعة دجاج. وأساعد في العناية بحديقة المدرسة، والقيام بعمليات البذر والحصاد مع 95 من البنين والبنات الآخرين. ويوضح لنا مدرس الهندسة والرياضيات كيفية زراعة محاصيل الأغذية، ويخبرنا عن أهمية التغذية، مما يساعدنا وأسرتنا على تناول الطعام الجيد. لقد تلقينا توجيهات من الفاو في البداية، ولكن المشروع يعمل الآن في مدرسة الجنرال لازارو كارديناس منذ عام 2011. وأنا فخور بأن أكون جزءًا منه، وأن أكون بصحة جيدة أيضًا!

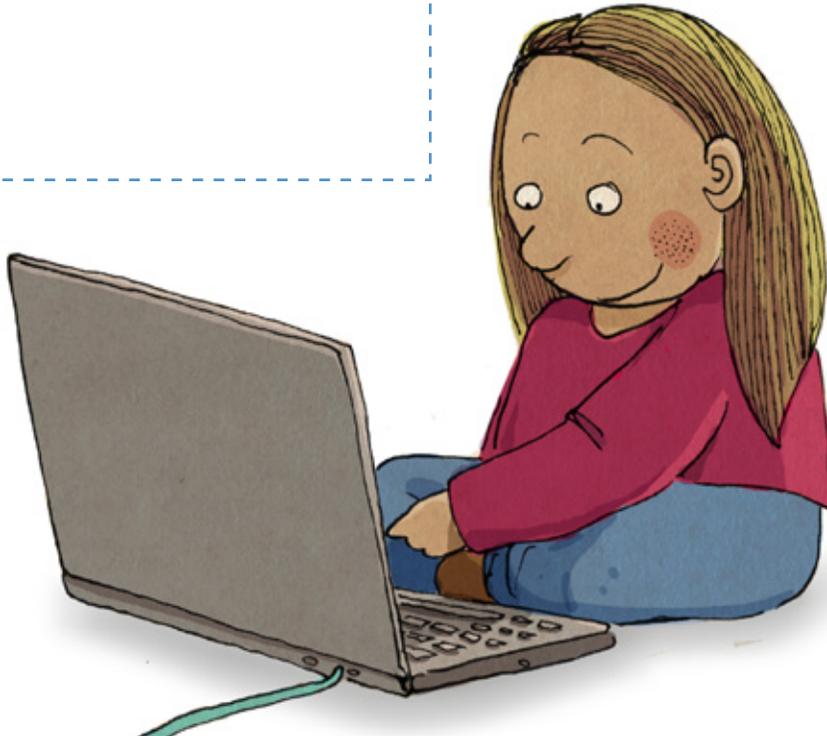
## والآن حان دورك

1. صف مناصراً للقضاء على الجوع تعرفه، أو شاهدته على شاشة التلفزيون أو في الأخبار.

2. حدثنا عن مبادرة القضاء على الجوع المفضلة لديك؟ وإذا لم تسعفك الذاكرة، يمكنك إلقاء نظرة على الإنترنت، والصحف، وقنوات الوسائط الاجتماعية، واليوتيوب.

3. هل يمكنك التفكير في أي إجراءات جديدة لم نقترحها من أجل مهمتنا للقضاء على الجوع؟

4. ارسم تعويذة (تميمة) القضاء على الجوع الخاصة بك، وما الذي ستساعد على القيام به في حيك؟



## شارك في مسابقة ملصقات يوم الأغذية العالمي

قم بمسح ملصقك إلكترونياً أو التقاط صورة له للمشاركة في  
المسابقة: [www.fao.org/WFD2018-contest](http://www.fao.org/WFD2018-contest)

الآن وقد قرأت كل شيء عن القضاء على الجوع والحد من سوء التغذية الذي  
ينبغي على كل منا أن يلعبه، نريد أن نطلع على أفكارك حول  
كيف يمكن تحقيق هذا الهدف العالمي. ارسم، أو لَوّن هذه  
الأفكار في وعاء القضاء على الجوع أدناه.

## نداء الفاو والأمم المتحدة

تحاول الفاو، جنباً إلى جنب مع الأمم المتحدة، تقاسم وصفاة القضاء على الجوع حول العالم، وتريد الجمع بين الناس للعمل كفريق واحد. وتشجع المنظمة التعاون بين الحكومات، والمزارعين، والأفراد، والقطاع الخاص، مشددة على حقيقة أنه فقط من خلال العمل الجماعي يمكن أن يصبح القضاء على الجوع حقيقة واقعة.

وكما رأينا، تعمل الفاو على تحقيق هذا الهدف بطرق عديدة، على سبيل المثال عن طريق نقل المعرفة والأدوات إلى مناطق العالم التي تخلفت عن الركب، وتوزيع المساعدات من القطاع الخاص، وزيادة الوعي داخل الحكومات. أو من خلال حماية التنوع البيولوجي، والحفاظ على الأنواع المهددة بالانقراض في بنوك جينات خاصة لاستخدامها في الأبحاث المستقبلية.

ويجب اعتبار كل مكون في حد ذاته، كما يتضح من البيانات والإحصاءات المقدمة كدليل لصانعي القرارات في جميع أنحاء العالم، واستناداً إلى هذه المعلومات القيمة، تقترح الفاو أفضل الاستراتيجيات لوضع معاهدات وقوانين لدعم المزارعين المحليين، والسياسات الغذائية المنصفة للجميع.

## القضاء على الجوع من أجل عالم أفضل

لذا أيها الأصدقاء الأعزاء، وصفتي تعمل، والمكونات موجودة، وسنقوم بتحريرها معاً حتى عام 2030، عندما نأمل أن يصبح القضاء على الجوع حقيقة واقعة: واقعنا، ولا تنسى. أبداً أن لديك القدرة على الاختيار: كيف تعيش، وماذا تشتري، وماذا تأكل، وكيف تستجيب للمصعوبات، وفيما إذا كنت تريد أن تكون جزءاً من التغيير أم لا. أنا أظن أنك ستكون، وكلنا سنكون. كل بادرة صغيرة ستساهم في وصفاة القضاء على الجوع، وهذا يعني أن كل شخص لا غنى عنه. حسناً ... تذكر أن تملأ جواز سفرك وأن تأخذ تعهداً بالقضاء على الجوع.

نراك في عام 2030!

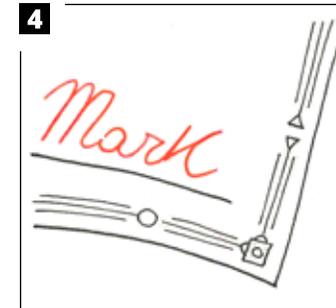
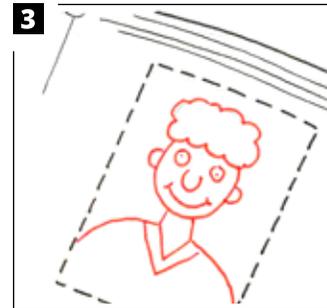
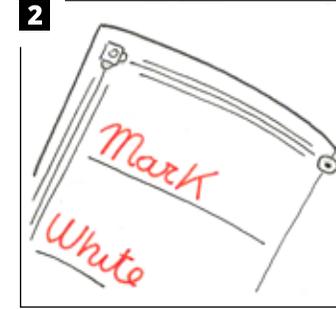
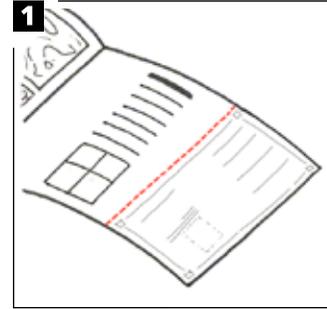


## التعليمات

الآن وبعد أن أكملت كتاب أنشطة يوم الأغذية العالمي، نريد منك أن تصبح مواطناً للقضاء على الجوع من خلال القيام بدورك، ومساعدتنا على تحقيق هدفنا بحلول عام 2030، اتبع الخطوات أدناه لإكمال جواز سفر القضاء على الجوع الخاص بك:

1. انزع بعناية جواز السفر الموجود إلى اليمين.
2. املأ التفاصيل على داخل الصفحة اليمنى.
3. ارسم صورة لنفسك أو ألقص صورة بالغراء في المربع المتوفر.
4. تعهّد بالقضاء على الجوع  
اختر 1-3 إجراءات للالتزام بها ودونها في المساحة المخصصة في جواز سفرك. واستلهم بعض الإجراءات الواردة في كتاب الأنشطة هذا، أو فكر في بعض الأنشطة الخاصة بك! ثم وقع على الإعلان الخاص بك.

تذكر أن تطوي جواز سفرك في منتصف الصفحة



الإجابات الخاصة بالصفحة 7  
1-د، 2-ج، 3-ز، 4-هـ، 5-ب، 6-ب،  
7-ف، 8-أ، 9-و، 10-ح، 11-ي، 12-م،  
13-ع، 14-س، 15-ط، 16-ل، 17-ك

بصفتي مواطناً للقضاء على الجوع، أتعهد بأن:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

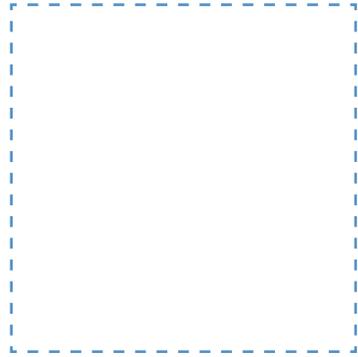
3 \_\_\_\_\_

قم بالتوقيع على الخطألاه

الاسم:

البلد:

العمر: \_\_\_\_\_



# سلسلة كتب الأنشطة

إذا أعجبك كتاب الأنشطة هذا، فلماذا لا تلقي نظرة على الكتب الأخرى في السلسلة؟



◀ المناخ يتغير



◀ فلنغير مستقبل الهجرة



◀ دليلك للفاو

## تواصل معنا!

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION  
OF THE UNITED NATIONS

Viale delle Terme di Caracalla  
00153 روما، إيطاليا

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

جواز السفر



www.fao.org

التاريخ / /  
#الفطاء\_على\_الجوع

مع إجراءاتنا، سيكُون هذا الجواز صالحًا للعالم  
الفطاء على الجوع بحلول عام 2030.

العمل من أجل القضاء على الجوع

أهداف  
التنمية  
المستدامة

منظمة  
الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة



القضاء على الجوع