

Курс “Сталий розвиток громад”

## Тема 6

# Харчування

**Продовольча проблема – це проблема, яка проявляється в дефіциті продуктів харчування та недостатній їх калорійності, в нестачі вітамінів та поживних речовин. Вона визначається спроможністю Землі прогодувати нинішнє та майбутнє населення планети**



# Виділяють чотири групи чинників, які впливають на глобальну продовольчу проблему:

- природні умови і розміщення населення
- світовий транспорт і зв'язок
- політична ситуація у світі
- світова економіка і торгівля



**Згідно з даними ФАО , нині на планеті голодують понад 500 млн. осіб, а ще 1 млрд. осіб постійно недоїдають. Нині різні форми недоїдання в багатьох країнах, що розвиваються, є досить поширеним явищем для широких мас населення.**



# Харчування людей

## ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОБЛЕМА



Країна	Кількість тих, що недоїдають, млн
Індія	198.0
Китай	150.0
Бангладеш	43.1
Демократична Республіка Конго	37.0
Пакистан	35.2
Ефіопія	31.5
Танзанія	16.1
Філіппіни	15.2
Бразилія	14.4
Індонезія	13.8
В'єтнам	13.8
Таїланд	13.4
Нігерія	11.5
Кенія	9.7
Судан	8.8
Мозамбік	8.3
Північна Корея	7.9
Ємен	7.1
Мадагаскар	6.5
Колумбія	5.9
Зімбабве	5.7
Мексика	5.1
Замбія	5.1
Ангола	5.0

**В цілому, світова економіка володіє достатніми ресурсами для того, щоб прогодувати в 2 рази більше людей, ніж проживає на Землі. Проте спостерігається розрив між основними районами виробництва та споживання продовольства і районами, де потерпають від голоду й недоїдання:**

**В США, Канаді і Західній Європі спостерігається надлишок продовольства, а в країнах, що розвиваються, країнах Азії, Африки и Латинської Америки – їх нестача**



# Масовий голод

Масовий голод - важливий і сумний аспект відсталості країн; криза, що загрожує перерости в катастрофу. Кожен шостий-сьомий мешканець Землі (більше 1,2 млрд. осіб) сьогодні живе впроголодь. Щорічно від голоду помирає від 12-18 млн. осіб, з них 75% становлять діти.

1 працівник сільського господарства годує в країнах «третього світу» менше 2 осіб, тоді як у країнах Заходу - більше 20 осіб; в тому числі в США - 80, у Бельгії, Нідерландах - 100 осіб.





# Сучасна ситуація на планеті

- Більше 7 млрд. людей
- 1,2 млрд. недоїдають
- 1,6 млрд. переїдають
- Більше 40% продуктів харчування просто викидаються



# Продовольча безпека - визначення

- Продовольча безпека на індивідуальному рівні, рівні господарства, держави, регіону чи світу досягається у тому випадку, коли всі люди у будь-який час мають фізичний та економічний доступ до достатньої кількості безпечних та поживних продуктів харчування з метою задоволення своїх потреб та вподобань у їжі, щоб вести активний та здоровий спосіб життя

Всесвітній продовольчий саміт , 1996, Рим

# Цілі сталого розвитку

- **Ціль 2. Побороти голод, покращити доступність та якість харчування, а також стимулювати стале сільське господарство.**
- До 2030 року кожна людина на планеті повинна мати доступ до безпечної, поживної їжі в достатніх для забезпечення своїх потреб обсягах.
- Продуктивність та доходи малих виробників продуктів харчування мають бути подвоєні, в тому числі за рахунок забезпечення рівного доступу до землі та інших природних ресурсів, фінансів, знань та ринків.

**Раціональне харчування –  
достатнє в кількісному й  
повноцінне в якісному відношенні  
харчування; фізіологічно  
повноцінне харчування здорових  
людей із врахуванням їх віку,  
статі, характеру праці та інших  
факторів**

# Вимоги до харчового раціону

- Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму
- Належний хімічний склад – оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин
- Добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування
- Високі органолептичні властивості їжі
- Різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки
- Здатність їжі створювати відчуття насичення
- Санітарно-епідемічна безпечність

Наочне зображення пропорцій складових нашого раціону зображують у вигляді ПІРАМІД або ТАРИЛОК. Існують різні підходи до їх створення.

# Піраміда харчування

**Сіль** 1 чайна ложка в день  
**Вода** щонайменше 1,5 літра на день



**Жири, олії і солодоці**  
обмежена кількість  
1-2 порції на день

**Молочні продукти**  
2-3 порції в день



**Білкові продукти +  
Бобові** 2-3 порції  
в день

**Овочі**  
4-5 порцій на  
день



**Фрукти**  
2-4 порції  
в день



**Зернові**  
7-8 порцій

ЩОДЕННІ НАПОЇ



ЧЕРВОНЕ ВИНО -  
не більш 2-х келихів



ВОДА -  
6 склянок

М'ЯСО



РАЗ НА МІСЯЦЬ

СОЛОДКЕ



ЯЙЦЯ

РАЗ НА ТИЖДЕНЬ

БІЛЕ М'ЯСО



МОРЕПРОДУКТИ

СИР, МОЛОКО, ЙОГУРТ



ОЛИВКОВА ОЛІЯ



ФРУКТИ



БОБИ ТА ГОРІХИ



ОВОЧІ



ЩОДЕННО

ЗЛАКИ: ПАСТА, КРУПИ, ХЛІБ



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, СПОРТ





# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

Їжте досить фруктів усіх кольорів.



**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування. Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.

Овочі та фрукти



Хліб, рис, картопля та інші продукти, що містять крохмаль



М'ясо, риба, яйця, бобові та інші немолочні джерела протеїну



Їжа та напої з великим вмістом жиру та цукру



Молочні продукти



- **«Сталий раціон** - це раціон харчування, який характеризується низьким рівнем впливу на навколишнє середовище і який сприяє забезпеченню продовольчої безпеки і безпеки харчування, а також здорового способу життя для сьогodнішніх і майбутніх поколінь. Сталі раціони харчування сприяють захисту біорізноманіття та екосистем, вони прийнятні в культурному відношенні, доступні, справедливі з економічної точки зору і недорогі; повноцінні, безпечні і корисні для здоров'я; спрямовані на раціональне використання природних і людських ресурсів»

(ФАО, 2010, Сталі раціони харчування і біорізноманіття)

# Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад / 1

- Вибирайте продукти "по сезону", а не вирощені в теплицях або привезені з інших країн
- Не викидайте їжу - купуйте стільки, скільки зможете з'їсти
- Складіть список продуктів перед походом у магазин, не дозволяйте рекламі керувати Вашими покупками й не купуйте зайвого
- Купуйте органічні продукти, вирощені без застосування пестицидів й інших хімікатів

# Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад / 2

- Уникайте напівфабрикатів
- Використовуйте багаторазові сумки при поході в магазин замість пластикових пакетів
- Або використовуйте придбані поліетиленові пакети по кілька разів, замість того, щоб купувати щораз нові
- У разі можливості відмовляйтеся від додаткового впакування товарів у пластик
- Спробуйте вирощувати свої овочі й фрукти

# Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад / 3

- Регулюйте температуру в холодильнику залежно від заповнення продуктами
- Купуйте рибу зі позначкою MSC сертифікації
- Купуйте місцеві продукти, замість тих, які проїхали тисячі кілометрів від виробника до Вашого столу
- Намагайтеся купувати напої в скляних, а не пластикових пляшках

# !!! Завдання: ознайомитися із матеріалами

- Стаття «Еко-харчування: 16 простих кроків до здоров'я та свідомого життя» — <http://www.epochtimes.com.ua/zdorovy-i-sposib-zhyttya/eko-harchuvannya-16-prostyh-krokv-do-zdorovya-ta-svidomogo-zhyttya-122070>
- Фільм «Корпорація «Їжа» — [https://www.youtube.com/watch?v=alQU0y\\_XFpg](https://www.youtube.com/watch?v=alQU0y_XFpg)
- Посібник «Сталі раціони харчування і біорізноманіття» (англ. мовою) — <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>

# Питання для самоконтролю

- Що таке продовольча проблема? Які фактори впливають на дану проблему?
- Опишіть сучасну ситуацію щодо продовольчої проблеми у світі.
- Чи здатна планета забезпечити всіх її теперішніх жителів необхідною їжею?
- Що таке продовольча безпека?
- Що таке раціональне харчування? Які основні принципи такого харчування?
- Що таке харчова піраміда, тарілка?
- Які “зелені” правила щодо харчування ви знаєте?