

Svetski dan hrane - 16. oktobar

Oktobar - mesec pravilne ishrane

U Srbiji se od 2001. godine uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije obeležava 16. oktobar kao Svetski dan hrane, dok je ceo mesec oktobar usmeren na edukaciju stanovništva o osnovnim principima pravilne ishrane u cilju prevencije hroničnih nezaraznih oboljenja i unapređenju zdravlja. Važno je što više informisati najširu populaciju, a posebno decu i omladinu, o tome koliko su pravilna ishrana i svakodnevna fizička aktivnost značajni za naše zdravlje.

Organizacija za hranu i poljoprivredu (*Food and Agriculture Organization*, FAO) je osnovana 16. oktobra 1945. godine, i od tada se ovaj datum obeležava kao Svetski dan hrane. Ove godine se obeležava pod sloganom **“Voda je život, voda je hrana. Ne ostavljajte nikog iza sebe.”**

Voda je neophodna za život na Zemlji. Ona pokriva oko 71% Zemljine površine i čini preko 50% našeg tela. Samo 2,5% vode je sveže i pogodno za piće, poljoprivredu i za većinu industrijskih upotreba. Voda predstavlja pokretačku snagu za ljude, privredu i prirodu i temelj je naše hrane koju svakodnevno koristimo. Na globalnom nivou poljoprivreda koristi 72% slatke vode, ali kao i svi drugi prirodni resursi, ona nije beskonačna.

Zbog brzog rasta stanovništva, ekonomskog razvoja, urbanizacije i klimatskih promena, vodeni resursi naše planete su pod sve većim pritiskom. U isto vreme, resursi slatke vode su po osobi opali za 20% u proteklim decenijama, dok se kvalitet i dostupnost vode brzo pogoršavaju zbog lošeg korišćenja, upravljanja, zagađenja, klimatskih promena i prekomernog korišćenja podzemnih voda. Postoji veliki rizik da se ovaj dragoceni resurs dovede to tačke bez povratka.

U ovom trenutku 2,4 milijarde ljudi širom sveta živi u zemljama koji imaju probleme sa vodom. Mnogi mali poljoprivrednici se već bore da zadovolje svoje svakodnevne potrebe za vodom, posebno starosedeoci, žene, izbeglice i migranti. Konkurencija za ovaj neprocenjivi resurs se svakodnevno povećava kako nestašica vode postaje sve veći uzrok sukoba širom planete Zemlje.

Trenutno u svetu ima oko 600 miliona ljudi kojima život, barem delimično zavisi od vodenih sistema za proizvodnju hrane. Oni trpe ogromne posledice zagađenja, klimatskih promena, degradacije ekosistema i neodrživih praksi.

Vreme je da krenemo mudro da upravljammo vodenim resursima, sa preporukom da se proizvodi više hrane i drugih osnovnih poljoprivrednih proizvoda sa što manje vode. Istovremeno treba osigurati da se voda ravnomerno raspoređuje, odnosno da se naši sistemi za proizvodnju hrane očuvaju i da niko ne bude u zaostatku. Pre svega treba koristiti što više sveže hrane, jer ona u svom procesu proizvodnje zahteva manju količinu vode u odnosu na prerađenu hranu i pića. Svakodnevno u ishrani treba dati prednost svežem sezonskom povrću i voću, kao i mahunarkama, orašastim plodovima i žitaricama. Treba smanjiti rasipanje hrane, a vodu svakodnevno štedeti. Takođe je jako važno ne zagađivati vodu, ne ostavljati ništa iza sebe nakon boravka u prirodi. Lokalno učestvovati u čišćenju kanala, reka ili jezera. Ovo su samo neki od primera kako možemo kao pojedinci da pomognemo u očuvanju naše životne sredine.