

16 أكتوبر / تشرين الأول 2016  
يوم الأغذية العالمي

منظمة الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة



المناخ يتغير،  
الأغذية والزراعة أيضاً.

كتاب الأنشطة

يوم الأغذية العالمي 2016

[www.fao.org/WFD2016-contest](http://www.fao.org/WFD2016-contest)





16 أكتوبر/تشرين الأول 2016  
يوم الأغذية العالمي

منظمة الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة



# المناخ يتغير، الأغذية والزراعة أيضاً.

نحن بحاجة إلى أن نكيّف الزراعة مع تغير المناخ من أجل بناء جيل القضاء على الجوع

## رسالة إلى المعلمين

كتاب أنشطة يوم الأغذية العالمي هو أداة تعليمية من أجل المعلمين، والطلاب وكل شخص يرغب في معرفة المزيد عن موضوع يوم الأغذية العالمي لعام 2016. ويجب أن يستخدم أيضا لإلهام الشباب الذين يرغبون في المشاركة في مسابقة ملصقات وفيديو يوم الأغذية العالمي.

تُركت الرسوم التوضيحية في هذا الكتاب غير كاملة لنتيح لطلابك استخدام مخيلاتهم في تلوين مستقبل إيجابي لكوكبنا.

## مقدمة

## مسابقة يوم الأغذية العالمي

منافنا يتغير. ونحن نريد منك أن تجربنا لماذا يجب على الأغذية والزراعة أن تتغير أيضا. ويمكنك أن تفعل ذلك بطريقتين. فإذا كنت بين سن 5 سنوات و19 سنة، يمكنك تصميم ملصق عن موضوع يوم الأغذية العالمي، وإذا كنت بين سن 13 و19 سنة، يمكنك أيضا إنتاج فيديو لا يتجاوز طوله دقيقة واحدة، تجربنا فيه عن رأيك في

تغير المناخ، والأغذية والزراعة.

دخول المسابقة سهل. ويمكن للأطفال والمدرسين، والمعلمين الذهاب إلى: [www.fao.org/WFD2016-Contest](http://www.fao.org/WFD2016-Contest)

لإرسال الملصق أو الفيديو.

والموعد النهائي لتقديم المشاركات هو 30 سبتمبر/أيلول 2016. سيتم الإعلان عن الفائزين بمسابقة الملصقات والفيديو على موقع يوم الأغذية العالمي، وعلى الوسائط الاجتماعية لمنظمة الأغذية والزراعة، وسيتم الترويج للفائزين من قبل مكاتب المنظمة في جميع أنحاء العالم. كما أنهم سيظهرون في معرض يقام في مقر المنظمة في روما خلال أسبوع الأغذية العالمي (10-14 أكتوبر/تشرين الأول 2016) ويحصلون على شهادة تقدير وحقيبة هدايا مفاجأة.

## كتاب أنشطة يوم الأغذية العالمي

ماذا يحدث لو قطعنا أشجار جميع الغابات، ولم نفعل أي شيء لحماية محيطاتنا أو السكان المتأثرين بتغير المناخ؟ كتاب أنشطة يوم الأغذية العالمي لعام 2016 ينظر إلى القضايا الرئيسية المتعلقة بتغير المناخ والزراعة في عالم ساحر، من خلال الرسوم التوضيحية للورينزو تيرانيرا وكل رسم يتحرى رسالة هامة ذات صلة (Lorenzo Terranera) بموضوع يوم الأغذية العالمي. انضم إلى شخصيات القصص الخيالية المفضلة لديك في إيجاد حلول لتغير المناخ والجوع. وكل حل من هذه الحلول يمكن أن يصبح حقيقة واقعة إذا قمنا جميعا بدورنا، والنصائح التي نقدمها في نهاية هذا الكتاب هي أفضل مكان تنطلق منه!

كل الصور غير كاملة، ونريد منك استخدام مخيلتك لتلوين المساحات البيضاء. أرنأ كيف يمكننا لعمل معا لمواجهة تغير المناخ، وحماية كوكبنا، والقضاء على الجوع.

يوم الأغذية العالمي، الذي يصادف في 16 أكتوبر/تشرين الأول من كل عام، هو عيد ميلاد منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. ففي مثل هذا اليوم أسست المنظمة في عام 1945. وأحداث يوم الأغذية العالمي، التي تُنظم في أكثر من 150 بلدا في جميع أنحاء العالم، تعمق الوعي بقضية الجوع والحاجة إلى ضمان حصول كل فرد على الأغذية الآمنة والمغذية.

موضوع يوم الأغذية العالمي لعام 2016 هو «المناخ يتغير، الأغذية والزراعة أيضا.»

تساعد المنظمة البلدان النامية على مكافحة الجوع وضمان حصول فرد على ما يكفي من الأغذية المغذية للعيش حياة نشطة وصحية. ونحن نعمل أساسا في المناطق الريفية، التي يسكنها حوالي 80 في المائة من فقراء وجوعى العالم. وأهدافنا الرئيسية هي: القضاء على الجوع والفقير، وضمان تناول السكان أغذية مغذية، ومساعدة البلدان على تحسين إدارة مواردهم الطبيعية. وتتواجد المنظمة في أكثر من 100 بلد حول العالم، ويقع مقرها في روما، إيطاليا.



## المناخ يتغير، الأغذية والزراعة أيضاً. ماذا يعني هذا؟

### نحن جيل القضاء على الجوع

هل تعلم أن نحو ١ من بين كل ٩ أشخاص يذهبون إلى الفراش جوعى كل ليلة؟ وهذا يشكل ما مجموعه نحو 800 مليون شخص. ونحن ننتج بالفعل ما يكفي من الأغذية في العالم لإطعام الجميع، فلماذا ما يزال هناك جوعى؟ يوجد الجوع لأسباب كثيرة: قد لا يملك الفقراء المال لشراء الأغذية؛ والحرب يمكن أن تمنع الناس من الوصول إلى الأغذية؛ ويمكن للكوارث الطبيعية أن تسبب الجوع؛ كما أن الكثير من الأغذية يهدر. والخبر السار هو أن القادة في جميع أنحاء العالم يريدون وضع حد للجوع. وفي العام الماضي، التزم ٣٩١ بلداً بأهداف التنمية المستدامة الـ17، التي يجمعها هدف عام متمثل في القضاء على الجوع بحلول عام 2030. ولكن القادة لا يستطيعون تحقيق ذلك بمفردهم. وهم بحاجة إلى مساعدة من المنظمات الدولية، والمزارعين، والمدارس، والجامعات، والشركات، ومنك. ويمكننا أن نصبح أول جيل يلغى الجوع من على سطح كوكب الأرض - جيل القضاء على الجوع - إذا عملنا معاً. والقضاء على الجوع هو مسؤولية الجميع وكل منا له دور يلعبه، حتى من خلال تغيير إجراءاتنا وقراراتنا اليومية البسيطة.

### التكيف مع تغير المناخ

التكيف مع تغير المناخ يعني إيجاد سبل لضمان أن يكون كل شخص قادراً على أن يعيش حياة صحية ومنتجة على الرغم من تغير المناخ. وهو يعني إيجاد طرق لإنتاج غذائنا وإطعام العالم. ويعني حماية أشد الناس فقراً، الذين يعانون أكثر من غيرهم بسبب تغير المناخ، من الكوارث الطبيعية ومساعدتهم على التعافي من الكوارث التي لا يمكن تجنبها. نحن بحاجة إلى تكييف الأغذية والزراعة مع تغير المناخ بطريقة مستدامة. والاستدامة هي كل شيء بالنسبة إلى المستقبل - فهي تتعلق ببناء والحفاظ على صحة الكوكب الذي يمكن أن يطعم سكان العالم المتزايدين والأجيال القادمة.

### تغير المناخ، والأغذية والزراعة

أعمالنا وقراراتنا وسلوكياتنا اليومية كلها تترك أثراً على المناخ. وتغير المناخ يؤثر على صحة كوكبنا ويغير عالمنا. وهو يسبب المزيد من الكوارث الطبيعية والمشاكل البيئية التي تجعل من الأصعب علينا زراعة المحاصيل الغذائية. وزراعة المحاصيل الغذائية هي جزء من المشكلة أيضاً، نظراً إلى أننا كنا نسلك سبلاً مختصرة تضر بكوكبنا لإنتاج ما نحتاج إليه. ومن أجل إطعام عدد متزايد من السكان، من المتوقع أن يصل إلى 6,9 مليار نسمة بحلول عام 2050، علينا أن نتعلم كيف نزرع ما نحتاج إليه بطريقة لا تستمر في تدمير الكوكب.



## سبعة مجالات للتغيير

ينظر يوم الأغذية العالمي 2016 في سبعة مجالات مختلفة تتعلق بالأغذية والزراعة حيث يلزم حدوث تغيير إذا كنا نريد معالجة تغير المناخ. وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها القضاء على الجوع في العالم. وهذه المجالات هي:

هي:

الغابات

الزراعة

إدارة الثروة الحيوانية

هدر الأغذية

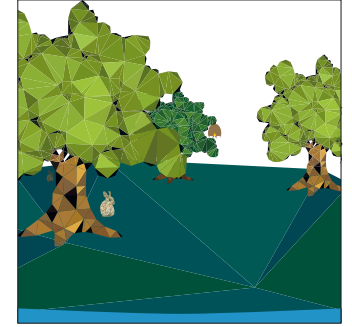
الموارد الطبيعية

مصايد الأسماك

النظم الغذائية





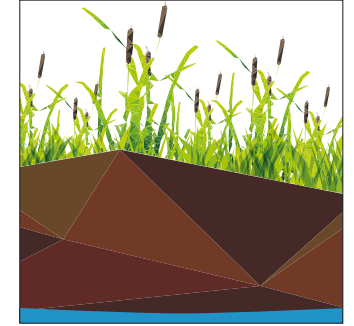


## الغابات

الكثير من سكان العالم يعيشون في الغابات أو يعتمدون عليها من أجل الغذاء. والغابات لا توفر المأوى والغذاء للناس والمخلوقات الأخرى فحسب، بل إنها تنتج الأوكسجين، وتمتص غازات مثل ثاني أكسيد الكربون، وتهبنا الكثير من المياه العذبة. ولكن غاباتنا تختفي بسرعة مع قطع الملايين من الأشجار كل سنة لاستخدام الأراضي لأغراض الزراعة، من بين جملة استخدامات أخرى. وعلينا حماية ورعاية غاباتنا للحفاظ على صحة كوكبنا وأولئك الذين يعيشون عليه.



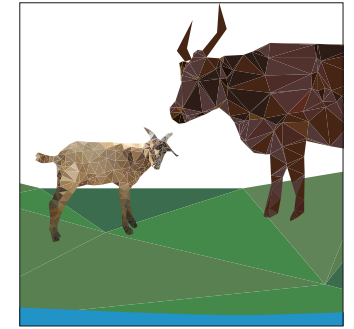




## الزراعة

الطريقة التي يعتني بها المزارعون بالحيوانات، بما فيها الأبقار، والماعز، والأغنام، والخنازير، والحمير، والجمال، تنتج كمية كبيرة من غازات الاحتباس الحراري التي تأتي من الزراعة. وتغيير الطريقة التي يعتني بها المزارعون بهذه الحيوانات خطوة هامة لضمان إنتاج غازات أقل ضرراً. وهذا مهم بشكل خاص نظراً إلى أننا سوف نحتاج إلى المزيد من الحيوانات في المستقبل لإطعام السكان الذين يتزايد عددهم. ويستخدم إنتاج اللحوم، والفاصولياء، والبالزلاء، والحمص، وخاصة المياه. وتناول وجبة خالية من اللحوم مرة كل أسبوع على الأقل هو شيء يمكنك القيام به للمساعدة.

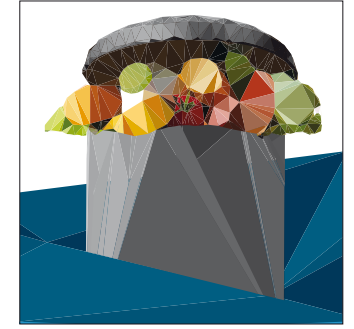




## إدارة الثروة الحيوانية

الطريقة التي يعتني بها المزارعون بالحيوانات، بما فيها الأبقار، والماعز، والأغنام، والخنازير، والحمير، والجمال، تنتج كمية كبيرة من غازات الاحتباس الحراري التي تأتي من الزراعة. وتغيير الطريقة التي يعتني بها المزارعون بهذه الحيوانات خطوة هامة لضمان إنتاج غازات أقل ضرراً. وهذا مهم بشكل خاص نظراً إلى أننا سوف نحتاج إلى المزيد من الحيوانات في المستقبل لإطعام السكان الذين يتزايد عددهم. ويستخدم إنتاج اللحوم موارد طبيعية أكثر من إنتاج الخضروات أو البقول (مثل العدس، والفاصولياء، والبالزلاء، والحمص)، وخاصة المياه. وتناول وجبة خالية من اللحوم مرة كل أسبوع على الأقل هو شيء يمكنك القيام به للمساعدة.

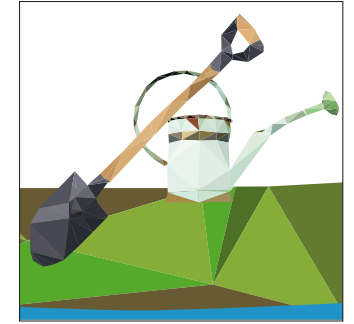




## هدر الأذغذفة

فتم إطلق كلفة كبلرة من غازات الالحفباس الحرارف لإنتاج الأذغذفة الفف نأكلها كل فوم. ولكن أسوأ ما فف الأمر هو أن أكفر من ثلث الأذغذفة المنتجة فف جمفع أنحاء العالم تفقد أو تهدر كل سنة. وهدر الأذغذفة فعنفر هدر المال، والعمل، والموارء مثل الطاقة، والأراضف، والمفاه الفف فءخل فف إنتاج الأذغذفة. والأذغذفة المهذرة ففنهف عادة فف مءافن القمامة ففء ففءفن، والأذغذفة الففءفنة مضره بففئنا لأنها فطلق غاز المفئان، وهو أءء أقوى غازات الالحفباس الحرارف. فمكفك رمف كلفة أقل من الأذغذفة عن فرفق فوففر بقافا الفعام، ففجمفء أجزاء منه ومساءءة أبوفك فف فءطفط وحباف الفعام الخاصة بك، وشراف فقط ما فءفء إلفه فف المءافر الكبرى (السوبر ماركف)، ومحاولة شراء الفاكهة والخضروف فرفبة الشكل الفف كان من الممكن أن فرمف.



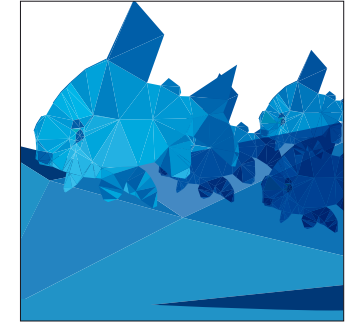


## الموارد الطبيعية

في الوقت الحاضر، نستخدم من الموارد الطبيعية أكثر بكثير مما نحتاج إليه لإنتاج الأذنية. ولا يوجد سوى كمية محدودة من هذه الموارد التي يجب أن تتوفر للأسر في المستقبل. كما أننا نستخدم أيضا موارد الأرض الثمينة بشكل سيئ ويلحق الأضرار بنظم بيئية هامة. ونحن نقطع أشجار الغابات، ونلوث شبكات المياه، ونخرّب التربة. وعندما تدار التربة على نحو مستدام يمكنها تخزين كمية كبيرة من الكربون، وسيصح لديها بالتالي إمكانيات هائلة لتقليل غازات الاحتباس الحراري في الغلاف الجوي. وإذا أدرنا مواردنا الطبيعية على نحو مستدام، سيمكننا ليس فقط المساعدة في القضاء على الجوع، بل ومواجهة تغير المناخ أيضا.







## مصايد الأسماك

يعتمد كثير من سكان العالم على المحيطات والأراضي الرطبة لكسب رزقهم وإطعام أسرهم. وتخزن المحيطات أيضا كمية كبيرة من ثاني أكسيد الكربون في أعماقها، وهي موطن لأكثر من نصف جميع أشكال الحياة على الأرض. وارتفاع مستويات مياه المحيطات ودرجات حرارة المياه، والتلوث، والإفراط في الصيد يعني أن محيطاتنا وأراضينا الرطبة لم تعد صحية، وأننا من بين جملة أمور أخرى نقلص بسرعة من عدد الأسماك الصحية في المحيطات. وتغيير كيفية تعاملنا مع محيطاتنا، وكيفية صيدنا للأسماك وما نأكل منها سوف يساعد على الإبقاء على محيطاتنا مليئة بالأسماك لسنوات طويلة قادمة.

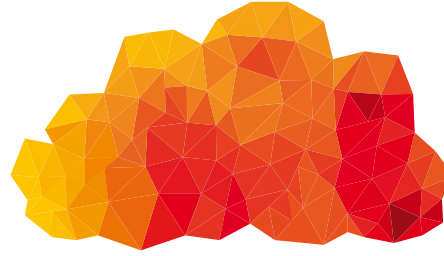




## النظم الغذائية

أحد الأشياء التي من شأنها أن تساعدنا على القضاء على الجوع بحلول عام 2030 هو ضمان خلق نظم غذائية مستدامة. ما هو النظام الغذائي؟ تمر الأذنية بمراحل عديدة قبل أن تصل إلى طبق طعامك، منتقلة من المزارع والحقول إلى الأسواق والمتاجر الكبرى (السوبر ماركت)، وأخيرا إلى منزلك. وهذه العملية الطويلة مترابطة كالسلسلة وتعرف بالنظام الغذائي. فإذا انفصلت حلقة (أو لم تعمل كما نتوقع لها لعدم وجود ما يكفي من الأذنية مثلا)، توقفت العملية برمتها. ويمكن لنظام غذائي مستدام أن يطعم السكان الذين يتزايد عددهم دون الإضرار بالكوكب. وهو السبيل إلى القضاء على الجوع إلى الأبد، وتحقيق جيل القضاء على الجوع. وأنت يمكنك المساعدة عن طريق اختيار شراء الأذنية التي تنتج محليا على نحو مستدام، وتحمل شارة التجارة العادلة.





## المناخ يتغير، الأغذية والزراعة أيضاً. ماذا يمكنني أن أفعل

### إجراءات مناخية من أجل تغيير عالمنا

إن كوكبنا يزداد احتراراً. فالجبال الجليدية تذوب، ومستويات مياه البحار ترتفع، وظواهر الطقس المتطرفة كالجفاف والأعاصير والفيضانات أصبحت أكثر شيوعاً. وكل هذه الأحداث تشترك في شيئين، فهي: (1) تترك أسوأ أثر على أشد سكان العالم فقراً الذين يعمل الكثير منهم كمزارعين، مما يجعل من الأصعب عليهم زراعة الأغذية؛ (2) تهدد الهدف العالمي المتمثل في القضاء على الجوع بحلول عام 2030.

غير أن الأخبار السارة هي أنه بإمكاننا أن نساعد. وعلينا أن نقلل من هدر الأغذية، وننقذ غاباتنا، ونستهلك قدرًا أقل من الطاقة، أو نستخدم مصادر الطاقة التي تسبب تلوثًا بنسبة أقل وتحمي الموارد الطبيعية الثمينة للأرض مثل المياه والأراضي، من بين جملة أمور أخرى.

ماذا يمكنك أن تفعل؟ يمكنك مواجهة تغير المناخ عن طريق تغيير عاداتك اليومية واتخاذ قرارات بسيطة. نحثك على اختيار أربعة من الإجراءات الواردة أدناه والالتزام بها. أخبرنا عن الإجراءات التي تقوم بها لمواجهة تغير المناخ باستخدام رابط (#WFD2016) على الوسائط الاجتماعية!

## لا تهدر الماء

استحم بأخذ دش سريع بدلا من الاستحمام في مغطس. فالاستحمام في مغطس يستهلك غالونات ماء أكثر من دش يستغرق 5-10 دقائق. واقطع الماء أثناء تنظيف أسنانك، فتنظيف الأسنان بينما الماء يجري من الصنبور يستهلك 6 لترات من الماء، بينما تنظيفها مع قطع الماء يستهلك أقل من لتر واحد من الماء. وذكر أبويك بإصلاح أي تسرب للماء - فالماء المتسرب من الصنبور يمكن أن يهدر أكثر من 11 000 لتر ماء في السنة! ويمكنك الاعتناء بصورة أفضل بملابسك، بحيث لا يضطر أبواك إلى غسلها بعد كل مرة ترتديها؛ وحاول أن ترتدي نفس الملابس على الأقل ثلاث مرات قبل أن تغسلها. ويمكنك أن تطلب منهما ماء الغسالة بحمل كامل وتجفيف الملابس بنشرها على حبل بدلا من تجفيفها آليا. وهذا سيوفر الماء والكهرباء ومسحوق الغسيل. ويمكنك أيضا ري النباتات في حديقتك باستخدام مياه الأمطار المجمعة و"المياه العكرة" وهي المياه الناتجة عن غسل يديك و/أو الأطباق المتسخة.

## كُلْ أشياء جديدة

حاول أن تأكل وجبة نباتية بالكامل (بما في ذلك البقول مثل العدس، والفاصوليا، والبازلاء، والحمص) بدلا من وجبة لحم واحدة في الأسبوع. فإنتاج اللحوم يستهلك موارد طبيعية، ولا سيما المياه، أكثر من إنتاج النباتات والبقول. وملابيين الدونمات من الغابات المطيرة تقطع وتحرق أيضا من أجل تحويل الأراضي إلى مراعي عشبية من أجل المواشي، بما في ذلك الأبقار. اكتشف بعض الوصفات لوجبات بقول لذيدة وبعض الحقائق المثيرة للاهتمام التي يتم توفيرها خصيصا من أجل السنة الدولية للبقول.

## أبق على محيطاتنا مليئة بالأسماك

أقنع أصدقائك وأسرتك بأكل أنواع الأسماك الأكثر توافرا، مثل الماكريل أو الزنكة، بدلا من تلك المهددة بالصيد المفرط، مثل القد والتوتة. ويمكنك أيضا شراء الأسماك التي يتم صيدها أو استزراعها بصورة مستدامة، مثل الأسماك المرخصة أو التي تحمل علامات إيكولوجية، وإذا طلبت أطعمة بحرية في المطعم، اسأل دائما عما إذا كانت مستدامة.

## الأكفا طاقة هو الأفضل

إذا كانت عائلتك تفكر في استبدال الأدوات الكهربائية المنزلية، مثل الثلجة أو غسالة الملابس، يمكنك أن تنصحبها بشراء أدوات ذات كفاءة من حيث استخدام الطاقة والتي تستهلك كهرباء أقل. ووفر الطاقة أيضا عن طريق إطفاء الأنوار عند مغادرتك الغرفة، وفصل جهاز التلفزيون والستيريو والكمبيوتر عن مصدر الكهرباء بدلا من تركها في وضع انتظار، وباستخدام مصابيح ذات كفاءة من حيث استخدام الطاقة. ويمكنك أيضا أن ترتدي سترة إضافية في الشتاء وأن تطلب من أبويك تخفيض التدفئة، وتظليل النوافذ من الشمس في الصيف.

## اشترِ المنتجات العضوية

الزراعة العضوية تساعد تربتنا على البقاء صحية والاحتفاظ بقدرتها على تخزين الكربون، مما يساعد على الحد من تغير المناخ. ساعد أبويك على إيجاد المنتجات العضوية ومنتجات التجارة العادلة المتوفرة في المتاجر الكبرى (السوبر ماركت) المحلية أو في أسواق المزارعين.

## حافظ على نظافة التربة والمياه

التقط الأوساخ المرمية على الأرض، واطلب من والديك اختيار مواد التنظيف المنزلية، والدهانات، والمنتجات الأخرى الخالية من المبيض أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. فبالحد من النفايات واستخدام المنتجات غير الضارة بيئيا يمكننا الحد من تلوث المياه وتدهور التربة.

## استخدم الألواح الشمسية أو نظم الطاقة الخضراء الأخرى

ابحث عما إذا كان يمكنك فعل ذلك في المنزل والمدرسة أو في مكان العمل بالطلب إلى مدرسك أو أبويك البحث عن المنح والحوافز الحكومية المتوفرة.



## حافظ على الموارد الطبيعية الثمينة للأرض

توفر لنا الأرض، في شكل موارد طبيعية، كل ما نحتاج إليه كي نزرع الأغذية ونعيش حياة صحية. وهذه الموارد هي الأراضي، والمياه، والحيوانات، والنباتات. ولا يمكننا زراعة الأغذية من غير المياه والتربة، وستكون مهمة زراعة ما يكفي من الأغذية الصحية والمغذية أصعب بكثير إذا كانت المياه التي لدينا ملوثة والتربة خالية من جميع المعادن الغنية التي تجعلها خصبة. فإذا أردنا أن نكون قادرين على الاستمرار في زراعة ما يكفي من الأغذية الآمنة والمغذية لكل شخص يعيش على الكوكب، علينا أن نحمي مواردنا الطبيعية.



## اشترِ فقط ما تحتاج إليه

ساعد أبويك على التخطيط لوجبات الأسرة بإعداد قائمة أسبوعية بالأشياء التي يراد شراؤها والالتزام بها! وبذلك فإن أسرتك لا تقلل من الهدر فحسب، بل وتوفر المال أيضا!

## اختر الفاكهة والخضروات غريبة الشكل

غالبا ما ترمي الفاكهة والخضروات غريبة الشكل لأن الناس لا يريدون شراءها، مع أن لها في الواقع نفس المذاق إن لم يكن أفضل. تحدث إلى أبويك عن شراء الفاكهة والخضروات الغريبة وانتفع بالأغذية التي كان من الممكن أن تهدر.

## لا تدع البطاقات الملصقة على المنتجات تدعك

هناك فرق كبير بين "يفضل الاستهلاك قبل تاريخ" و "استهلك بحلول تاريخ". وأحيانا تبقى الأغذية صالحة للأكل بعد التاريخ المفضل للاستهلاك، بينما تاريخ انتهاء الاستهلاك هو الذي يخبرك متى تصبح الأغذية غير صالحة للأكل. اشرح الفرق لأسرتك واطلب من أبويك التأكد من الأشياء جيدا قبل رميها.

## قلل من استخدامك للبلاستيك

اطلب من أفراد أسرتك شراء الأغذية الأقل تغليفا، وأخذ أكياسهم معهم حين يذهبون للتسوق، واستخدام زجاجات الماء وأكواب القهوة القابلة لإعادة التعبئة.

## اعمل على تدوير الورق، والبلاستيك، والزجاج، والألمنيوم

اعمل على الحد من كمية النفايات التي تتردم تحت الأرض (حفر دفن القمامة).

## خزن الأغذية بحرص

عندما تملأ الأسرة الخزائن أو الثلاجة بالمنتجات، اقترح وضع المنتجات الأقدم في الأمام والجديدة في الخلف. ومتى تم فتحها، استخدم أوعية محكمة الإغلاق للحفاظ عليها طازجة في الثلاجة أو في مغلفات مغلقة لمنع الحشرات من إفسادها.

## أحبب فضلات طعامك

ذا طبخت أسرتك كمية زائدة من الطعام، فلا ترمها؛ اطلب من أبويك تجميد قسم منها ليوم آخر أو تحويلها إلى شيء آخر لوجبة اليوم التالي. وإذا كنت في مطعم، فالقليل كثير. اطلب نصف وجبة إذا رأيت أن وجبة كاملة قد تكون كبيرة جدا، واطلب أخذ الطعام المتبقي معك إلى المنزل. ومرة أخرى، فإنك ستوفر الأغذية والمال.

## اصنع غذاء نباتيا

أحيانا لا يمكن تجنب فضلات الطعام، ولكن هذا لا يعني أنها يجب أن تنتهي في حفرة في الأرض. فبدلا من رمي قشور الفاكهة والخضروات وقشر البيض في سلة القمامة، اطلب من أبويك مساعدتك في صنع سلة كومبوست (سماد خليط). فهذه طريقة رائعة لتحويل فضلات الطعام التي كان بالإمكان أن تتسبب في إطلاق غازات الاحتباس الحراري في الجو، وإعطاء حديقتك جرعة مليئة بالمغذيات في نفس الوقت.



## اعمل على التقليل من الهدر والحد من أترك الكربوني

مثل الأثر الكربوني الذي نخلفه كل سنة، من خلال إصدار غازات الاحتباس الحراري مثل ثاني أكسيد الكربون (نتيجة للسفر بالسيارات أو الطائرات واستخدام الكهرباء مثلا)، فإننا نصدر أيضا أثرا من خلال الانبعاثات الخفية للأغذية التي نختر أكلها. وبخلاف السيارة، فإنه لا يمكنك رؤية انبعاث غازات الاحتباس الحراري من وجبة عشائك، إلا أن الأثر الخفي لكامل رحلة الوجبة من المزرعة إلى طبقك مليء بالعمليات التي تصدر انبعاثات كربونية. وبالإضافة إلى أكل المزيد من الخضروات والبقول والتقليل من اللحوم، يمكننا أيضا الحد من الهدر بالطرق التالية.



## كن ذكيا في تعاملك مع النفايات

بالإضافة إلى عمليات الحد، وإعادة الاستخدام، والتدوير، تعلم كيف تدور أو تتخلص من الأدوات التي يجب ألا ترمى أبداً في سلات القمامة العادية - البطاريات، والدهانات، والهواتف النقالة، والأدوية، والمواد الكيماوية، والأسمدة، والعجلات المطاطية، وخرطوشات الحبر وغير ذلك. فهذه يمكن أن تكون ضارة بالبيئة، ولا سيما إذا تسربت إلى نظم المياه. والبلاستيك الذي لا يتم التخلص منه بصورة سليمة، على سبيل المثال، يمكن أن يضر بالموائل البحرية بصورة شديدة ويقتل أعدادا كبيرة من الحيوانات البحرية كل سنة.

## امشي واستخدم الدراجة والنقل العام

قلل من أثر أسرتك الكربوني بالسؤال عما إذا كان بإمكانك السير على الأقدام أو استخدام دراجة للذهاب إلى الأماكن القريبة، أو الاقتراح إذا أمكن باستخدام النقل العام.

## تسوق محليا، تسوق من غير قطع أية كيلومترات

بشراء المنتجات المحلية يمكن لأسرتك دعم الأعمال التجارية في الحي، وخفض الأثر الكربوني الذي تسببه، وذلك عن طريق تجنب الشاحنات من قطع مسافات طويلة، على سبيل المثال.

## اجعل المدن أكثر اخضرارا

أضف شيئاً من الخضرة إلى المشهد بتشجيع مدرستك على إنشاء وصيانة حديقة مدرسة. كما يمكنك إنشاء حديقة خضروات خاصة بك في حديقة منزلك، أو على سطح منزلك أو شرفته، وإذا لم تتوفر مساحة الأرض، تحدث إلى أسرتك عن مشاركتها مع الجيران في بناء حديقة عامة على قطعة أرض خالية. فالنباتات والمناطق الخضراء تشكل الظل، وتنظف الهواء، وتبرّد أجواء المدينة وتحد من تلوث المياه.

## اعمل على حماية الغابات وتوفير الورق

استخدم أقل كمية ممكنة من الورق: انسخ واطبع على جهتي الورقة، واطبع فقط عندما تكون محتاجاً إلى ذلك حقا. واجمع أوراق المسودة في المدرسة والمنزل لاستخدامها للرسم وكتابة المذكرات، وشجع مدرستك وأسرتك على شراء واستخدام الورق المعاد تصنيعه والذي يحمي الغابات، وكذلك المناشف الورقية، وورق الحمام وغيره. وانصح أسرتك بأن تشتري الأثاث المصنوع من خشب مستدام المصدر أو من الخشب الرقائقي، وصمّم لافتة مكتوب عليها "لا بريد عشوائي" وضعها على صندوق بريدك.

## واكب أخبار تغير المناخ

تابع الأخبار المحلية وابق على اتصال مع موقع المنظمة الخاص بتغير المناخ أو الوسائط الاجتماعية على الموقع (@FAOclimate). انشر المعلومات! إذا رأيت مشاركة مثيرة للاهتمام عن مواجهة تغير المناخ على الوسائط الاجتماعية، انقر على مشاركة بدلا من مجرد أعجبنى، واجعل صوتك مسموعا! ابحث عن المزيد من المعلومات عن السلطات المحلية والوطنية وفكر في طرق تمكنها من الانخراط في المبادرات الرامية إلى مساعدة الكوكب.

## انشر المعلومات!

إذا رأيت مشاركة مثيرة للاهتمام عن مواجهة تغير المناخ على الوسائط الاجتماعية، انقر على مشاركة بدلا من مجرد أعجبنى، واجعل صوتك مسموعا! ابحث عن المزيد من المعلومات عن السلطات المحلية والوطنية وفكر في طرق تمكنها من الانخراط في المبادرات الرامية إلى مساعدة الكوكب.

## تبرع بأمتهك المستعملة

انظر فيما يمكنك التبرع به من ملابس وألعاب وكتب إلى الأصدقاء والأقرباء والمنظمات الخيرية. وأفضل من ذلك، اشتر الكتب والملابس والسلع الأخرى المستعملة ما أمكنك من أجل توفير الطاقة والمال.

## كن مسافرا صديقا للبيئة

عندما تسافر في إجازة مع أسرتك، حاول تجنب السفر جوا إذا أمكنك ذلك، فالطائرات تطلق كمية كبيرة من ثاني أكسيد الكربون في الجو. وإذا لم يمكنك تجنب ذلك، حاول أن تختار شركات الطيران التي لها برامج للتعويض عن الانبعاثات الكربونية، أو شارك في حملة لزراعة الأشجار أو في مشروع للطاقة المتجددة، للمساعدة في التعويض عن الانبعاثات التي سببتها.

## شجّع أمتعة الأطفال المراعية للبيئة

انصح أبويك بشراء الحفاضات القماشية لأختك الرضيعة أو أخوك الرضيع، أو التحول إلى حفاضات جديدة مسؤولة بيئياً من الصنف الذي يستعمل مرة واحدة.

## طرق أخرى للتصرف بذكاء مناخيا

لقد شرحنا لك طرقا مختلفة للمحافظة على الموارد الطبيعية للأرض والتقليل من هدر الأغذية، ولكن هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها ستساعدنا أيضا على المحافظة على صحة كوكبنا والقضاء على الجوع. هل تقوم بأي من هذه الأشياء بالفعل؟ هل هناك شيء يمكنك أن تجربه؟





الآن وقد قرأت عن الأسباب التي تجعلنا بحاجة إلى تغيير تصرفاتنا وأعمالنا من أجل مواجهة تغير المناخ والقضاء على الجوع، اكتب الإجراءات الأربعة التي اخترتها أنت هنا:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## انظر الصورتين إلى اليسار

ماذا ترى؟ هل يبدو لك منظر أفضل من الآخر؟ وماذا تعتقد أن كلاهما يعني؟

إن تغير المناخ يمكن أن يغير عالمنا بطرق كثيرة، بعضها إلى الأفضل، وبعضها الآخر إلى الأسوأ. وعلينا أن نتأكد من أن الأسر لن تعاني بسبب تغير المناخ، وأن هذه التغيرات لن تمنع الأسر في المستقبل من المقدرة على زراعة ما يكفي من الأغذية لإطعام سكان العالم الذين يتزايد عددهم.

للتأكد من أن تغير المناخ لا يغير عالمنا إلى الأسوأ، علينا أن نغير الطريقة التي نعمل بها الأشياء اليوم. قد تبدو الإجراءات الأربعة التي اخترتها صغيرة، ولكن إذا شارك كل واحد منا وقام بدوره، فسوف نكون قادرين على المحافظة على عالمنا وإطعام سكانه، وعلى أن نصبح جيل القضاء على الفقر.



## تحدث معنا!

تذكر أن نخبرنا عن الإجراءات التي تتخذها لمواجهة تغير المناخ باستخدام الرابطة (#DFW٢٠١٦) على الوسائط الاجتماعية.

أو اتصل بنا على:

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION  
OF THE UNITED NATIONS

Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Rome, Italy  
world-food-day@fao.org

© FAO, 2016

