

**Светски дан хране – 16. октобар 2023.**

**Октобар – месец правилне исхране**

**„Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап!”**

Организација за храну и пољопривреду (*Food and Agriculture Organization, FAO*) сваке године обележава 16. октобар – Светски дан хране, дан када је ова организација и основана 1945. године. У Србији се овај датум обележава од 2001. године, а овогодишњи слоган Светског дана хране је: „Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап”.

Вода је неопходна за живот на Земљи. Она чини преко 50% телесне масе људског тела и иако покрива око 71% Земљине површине, само 2,5% воде на Земљи је вода погодна за пиће, пољопривредну производњу и употребу у индустрији. На глобалном нивоу, у процесу пољопривредне производње искористи се 72% воде, а њени извори нису неисцрпни.

Сваке године водени ресурси планете су под све већим изазовима због брзог пораста броја становника, урбанизације, економског развоја и климатских промена. Истовремено, доступност воде по особи смањена је за 20% у протеклим деценијама. Доступност и квалитет воде се смањују због вишедеценијског неконтролисаног коришћења и управљања воденим ресурсима, прекомерног копања подземних вода, загађења и климатских промена. Постоји велики ризик да се водени ресурси на планети истроше тако да постану неповратни. Забрињава податак да данас 2,4 милијарде људи живи у окружењу које има проблем са доступношћу воде, а производња хране за око 600 милиона људи значајним делом зависи од доступности воде чији је квалитет упитан због загађења, деградације екосистема, начина коришћења и климатских промена.

**Шта свако од нас може да уради?**

- **У исхрани користите намирнице чија производња захтева мању количину воде.**

Бирајте сезонско воће и поврће. У својој исхрани користите махунарке као што су пасуљ и сочиво, као и орашасте плодове за чију производњу није потребна велика количина воде. Избор ових намирница помаже очувању водених ресурса на планети, а истовремено додаје разноликост вашем тањиру.

- **У исхрани предност дајте свежим непрерађеним намирницама.**

Када купујете храну бирајте свежу уместо индустријски прерађену храну зато што је здравија и не захтева велики утрошак воде. Уравнотежена исхрана је важан део очувања здравља, а истовремено подржава очување биодиверзитета и здравља наше животне средине.

- **Не бацајте храну!**

За производњу хране потребно је много воде. Запамтите – остаци хране садрже воду, па свако бацање хране значи и расипање воде. Планирајте оброке унапред. Направите списак за куповину намирница и купујте само оно што вам је потребно како бисте смањили бацање хране. Храну преосталу након оброка покушајте да употребите за припрему другог оброка или је искористите као компост.

- **Штедите воду!**

Краће се туширајте, поправите чесме које цуре, не пуштајте воду да непотребно тече, сакупљајте кишницу или употребите воду у којој се кувало поврће за заливање биљака.

- **Не загађујте воду!**

Не бацајте отпад од хране, остатке искоришћеног уља, лекове којима је истекао рок и хемикалије у канализацију. Уколико имате септичку јаму редовно је чистите и празните.

- **Учествујте у акцијама чишћења водених ресурса.**

Укључите се и учествујте у чишћењу локалних река, језера, мора или мочвара. Програми и иницијативе чишћења могу да смање загађење, истовремено развијајући свест заједнице о важности очувања здравља екосистема.

- **Штедите енергију!**

За производњу енергије потребна је велика количина воде. Купите енергетски ефикасне кућне апарате и угасите светло када изађете из собе. Када не користите своје електронске уређаје (паметне телефоне, рачунаре или таблете) искључите их.

- **Купујте одећу од природних материјала.**

Када купујете одећу, бирајте природне материјале попут памука или вуне уместо синтетичких опција за чију производњу је потребно доста енергије. Синтетички материјали, попут полиестера или акрила, често ослобађају микропластику која може проћи кроз процесе филтрације улазећи у наше водене системе и на крају у ланац исхране.

- **Будите у току са најновијим информацијама у вези са очувањем вода.**

Информшите се о решењима за очување водених ресурса у виду заједничких акција. Поделите ово знање са пријатељима и породицом како бисте их подстакли на акцију.

Потребна је заједничка акција представника владе, приватног сектора, пољопривредника, академске заједнице, цивилног друштва и појединаца на решавању глобалних изазова у вези са водом, а са циљем повећања производње хране и других основних пољопривредних производа који захтевају мањи утрошак воде како би се осигурало да се вода равномерно распоређује, да се наши системи водене хране очувају и да нико не буде ускраћен.

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” са мрежом окружних института/завода за јавно здравље и ове године у оквиру обележавања Светског дана хране, 16. октобра, активности усмерава на едукацију најшире популације, а посебно деце и младих, као и стицање знања, формирање исправних ставова и понашања појединаца у вези са здрављем и правилним навикама у исхрани. Ове године је поводом Светског дана хране расписан конкурс за избор најбољих ликовних и литерарних радова

за децу предшколских установа и ученике основних школа на тему „Правилна исхрана чува твоје здравље” са циљем подстицања здравственоваспитног рада у предшколским установама и школама на тему значаја правилне исхране за здравље, а биће организована и предавања, трибине и изложбе.

**Извор:** <https://www.fao.org/world-food-day/en>