



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



16 Ekim 2019
Dünya Gıda Günü

DÜNYA GIDA GÜNÜ 2019

Dünya Gıda Günü, bu yıl Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) kuruluşunun 74. yıldönümünde kutlanacaktır. Birleşmiş Milletler (BM) takviminin en çok kutlanan günlerinden biri olan bu günde, FAO ülke temsilcilikleri, hükümetler, yerel makamlar ve diğer ortaklarla dünya çapında 150'ye yakın ülkede etkinlikler düzenlenecek, "Açlığa Son" (Zero Hunger) amacına ulaşmak için eylemlerimizi arttırmaya yönelik çağrıda bulunulacaktır. Küresel çapta kutlanan Dünya Gıda Günü töreni 16 Ekim'de FAO Genel Merkezi'nde gerçekleşecektir.

Dünya Gıda Günü 2018 etkinlikleriyle ilgili daha fazla bilgi için [buraya](#) tıklayınız.

TEMA

**EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.
SAĞLIKLI BESLENME İLE #AÇLIĞA SON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**

"Açlığa Son" amacına ulaşmak yalnızca açlık konusuna eğilmek değil, aynı zamanda insanlığın ve gezegenin beslenmesi için de çalışmak demektir. Dünya Gıda Günü bu yıl, **ilgili tüm sektörleri, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeyi herkese ulaştırılabilir kılmak için harekete geçmeye**, aynı zamanda da herkesi yediklerimiz üzerinde düşünmeye davet ediyor.

Geçtiğimiz son birkaç on yılda yaşanan küreselleşme, kentleşme ve gelir artışı neticesinde **beslenme ve yeme alışkanlarımızda çarpıcı değişiklikler** yaşanmıştır.

Bu süreçte, mevsimsel ve daha çok bitkisel ürünler ve lif yönünden zengin yiyeceklerden uzaklaşarak, ağırlıklı olarak şeker, yağlar, tuz, işlenmiş gıdalar, et ve diğer hayvansal ürünlerden oluşan **yüksek kalorili** yiyeceklerle beslenmeye geçiş yaptık. **Evde yemek hazırlamakla geçirilen süre azalırken**, özellikle şehirde yaşayan tüketiciler, gitgide süpermarket, fast food satış noktaları, yiyecek satışı yapan sokak satıcıları ve paket servis restoranlarına yönelmiştir.

Sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzının bir araya gelmesiyle, obezite oranları, sadece gelişmiş ülkelerde değil, açlığın ve obezitenin genellikle bir arada bulunduğu, düşük gelirli ülkelerde de artmıştır. Bugün **670 milyondan fazla yetişkin, 120 milyon kız ve erkek çocuğu (5-19 yaş arası) obez ve 5 yaşın altında 40 milyonu aşkın çocuk** fazla kilolu iken, **820 milyonu aşkın insan ise açlık çekmektedir.**

Sağlıksız beslenme; kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bazı kanser türleri gibi **bulaşıcı olmayan hastalıklarda ölümlere** sebep olan risk faktörlerinin başında gelmektedir. Dünya çapındaki ölümlerin beşte biriyle ilişkilendirilen sağlıksız yeme alışkanlıkları, **yılda 2 trilyon ABD Dolarına yaklaşan maliyetiyle** hükümetlerin sağlığa ayırdıkları bütçelerin üzerinde büyük bir yük oluşturmaktadır.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



16 Ekim 2019
Dünya Gıda Günü

Tarımsal üretimden işlemeye ve perakende satışa kadar, gıda sistemlerimizin şu anki işleyişinde **tahıllar gibi ana tarım ürünlerine** öncelik verildiğinden, taze ve yerel gıdalar için yeterli alan kalmamaktadır. Gıda üretimindeki artış, iklim değişikliğiyle de birleştiğinde **biyolojik çeşitliliğin hızlı bir şekilde kaybedilmesine** neden olmaktadır. Tarih boyunca 6000'den fazla tür, gıda amaçlı olarak ekilip biçilirken, günümüzde dokuz bitki türü toplam tarımsal üretimin %66'sını oluşturmaktadır. Oysa ki ürün çeşitliliği sağlıklı beslenmenin temini ve çevrenin korunması açısından hayati önem taşımaktadır.

Obezite ve diğer kötü beslenme biçimleri neredeyse her üç insandan birisini etkilemektedir. Tahminler bu oranın 2025 yılı itibarıyla her iki kişiden biri şeklinde olacağını göstermektedir. **Her ne kadar kötü beslenmenin azaltılmasını sağlayacak uygun maliyetli çözümler mevcut olsa da**, tüm bu çözümlerin, taahhütlerin ve eylemlerin küresel ölçekte artırılması gerekmektedir.

Sağlıklı beslenme nedir?

Sağlıklı beslenme, aktif bir hayat sürmek ve hastalık riskini azaltmak için bireylerin besin ihtiyaçlarını karşılayan, yeterli, güvenilir, besleyici ve çeşitlilik içeren gıdalardan oluşan beslenmedir. Bunlar daha çok, meyve, sebze, bakliyat, sert kabuklu yemişler, tohumlar ve tam tahıllar ile yağ (özellikle doymuş yağ), şeker ve tuz oranı düşük olan gıdaları kapsar.

Birçok insan sağlıklı beslenme için gerekli **besleyici gıdalara ya ulaşamamakta ya da birçok insanın maddi durumu bu gıdaları karşılamaya yetmemektedir.**

DÜNYA GIDA GÜNÜ İLETİŞİM STRATEJİSİ

Dünya Gıda Günü 2018 kampanyası kapsamında **300'ü aşkın etkinlik ve 30'dan fazla dile** çevrilmiş materyalle yaklaşık 150 ülkede rekor sayıda insana ulaşılmıştır.

Genç bir kitleyi harekete geçiren kampanya, **Dünya Gıda Günü Poster Yarışması** ile 2017 yılına kıyasla **%30'luk bir artışla 117 ülkeden** çocukların katılmasına ön ayak olmuştur.

Bu kampanya, **Dünya Gıda Günü'nü Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'yla** (SKA), özellikle de **"Açlığa Son"** amacıyla birbirine bağlayan ve bu amaca ulaşılmasında FAO'yu BM'nin lider kuruluşu konumuna getirmeyi hedefleyen 3 yıllık kurumsal bir iletişim stratejisinin tepe noktası olmuştur.

2019 kampanyasında da **bu başarı esas alınacak** olup farklı sektörlerin, kültürlerin ve milletlerin katılımını kolaylaştıran temel ve evrensel mesajlarla FAO'nun beslenme konusundaki çalışmaları vurgulanacaktır.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz



ANA MESAJLAR

- **Hükümetlerin, sağlıklı beslenme için çeşitli ve besleyici gıdalara erişilebilirliğe katkıda bulunmak üzere;** ulusal beslenme kılavuz ve standartları hazırlayıp uygulamaya koyması, bunları düzenli olarak güncellemesi, gıda ve tarım politikalarına dair bilgilendirmede bulunmak üzere sektörler arası platformlar kurması, okullarda gıda ve beslenme programları, gıda desteği, kamu gıda ihaleleri ve gıda pazarlama, etiketleme ve tanıtımıyla ilgili düzenlemeler gibi faaliyetlerle süreci yönlendirici rol üstlenmesi gerekmektedir. Toplumda davranış değişikliği yaratmak amacıyla, konuyla ilgili çalışmalar; kitle iletişim araçları, toplumsal farkındalık yaratma kampanyaları, beslenme eğitimi programları ve etiketleme dahil satış noktası bilgilendirme yöntemleriyle desteklenmelidir.
- **Hükümetler, kötü beslenme sorununun temeline inmelidir.** Bu noktada **gıda üretimini (tarım, hayvancılık, balıkçılık, vb.) esas alan çözümlerin** daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir gelecek için kötü beslenmeyi azaltma, beslenme çeşitliliğini artırma ve beslenmeyi geliştirme açısından önemli katkıları olabilir. Ülkeler, halklarının beslenme ihtiyaçlarını sürdürülebilir bir şekilde karşılayabilmek için, yüksek getirili ve ekonomik açıdan kârlı çeşitlerden ziyade, çeşitliliğe ve besin kalitesine önem veren, beslenme konusuna duyarlı gıda üretim uygulamalarını benimseyerek yeterli miktarda, çeşitli, uygun maliyetli, besleyici, kültüre uygun ve güvenilir gıdalar üretmelidir. Bu durum sağlığımızı, biyoçeşitlilik ve çevresel sürdürülebilirlik üzerindeki olumlu etkiyi artırırken, kamu sağlığı harcamalarının azaltılmasına da katkı sağlayacaktır.
- **Özel sektör, piyasaya daha besleyici gıdalar sürerek ve beslenmeyle ilgili kanun ve düzenlemelere bağlı kalarak** gıda üretimini/satışını, gıda ürünlerinin yeniden formüle edilmesini sağlamalı ve tüketicileri toplam yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz seviyelerinin yüksekliği konusunda uyarıcı besin etiketleri ile özellikle çocuklara yönelik gıdaların pazarlanmasında gerekli hassasiyeti göstermelidir. Ayrıca, güvenilir ve besleyici ürün çeşitlerinin üretimine yönelik yenilikçi teknolojik gelişmeleri özellikle düşük gelirli ülkelerle paylaşması da son derece önemlidir.
- **Bizler de,** gerek yeme alışkanlıklarımızı değiştirebilmemiz, gerekse yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek gıdaların tüketimini sınırlandırmamız için **sağlık bilincine ve beslenme tercihleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmalıyız.** Taze ve mevsiminde üretilen ürünlerin, yemek pişirme becerilerinin, geleneksel bilgi birikiminin ve yerel biyoçeşitliliğin önemini yeniden keşfetmeliyiz.
- **FAO, ülkelere kötü beslenmenin farklı yönleriyle ilgili kanıtlar sunmaya ve politika geliştirmeleri konusunda ülkelerle birlikte çalışmaya hazırdır.** Bu vesileyle özellikle, kapasite geliştirme ve farkındalık yaratma yoluyla, beslenmenin geliştirilmesine ve yeterli, sağlıklı ve sürdürülebilir besinlerin geniş kitleler arasında yaygınlaştırılmasına yönelik teknik destek sağlayabilir.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



16 Ekim 2019
Dünya Gıda Günü

Birleşmiş Milletler (BM) 2016-2025 10 Yıllık Beslenme Eylem Planı

Birleşmiş Milletler'in **Beslenme 10 Yılı** olarak da anılan 2016-2025 10 Yıllık Beslenme Eylem Planı, **Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'nın beslenmeyle ilgili hedeflerine yönelik ilerleme sağlamak, ortak çabaları güçlendirmek ve her yaştan insanın uygun maliyetli, çeşitli, güvenilir ve besleyici gıdalara erişimini sağlamak amacıyla** tüm paydaşlarına **benzersiz bir fırsat sağlamak üzere** 2016 yılında BM Genel Kurulu tarafından ilan edilmiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER

1. Dünya'da **820 milyonu** aşkın insan açlık çekerken, **670 milyondan** fazla yetişkin, **120 milyon** erkek ve kız çocuğu (5-19 yaş arası) obez; **40 milyonu aşkın** çocuk ise fazla kiloludur.
2. Beş yaşın altında **150 milyondan** fazla çocuk boy kısalığı yaşarken, **50 milyonu aşkın çocuk ise düşük kiloludur.**
3. Sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam tarzıyla birlikte sigara kullanımını geçerek, **küresel çapta sakatlık ve ölümlerin bir numaralı risk faktörü** haline gelmiştir.
4. Dünya nüfusunun çoğunluğu **fazla kiloluluk ve obezitenin açlıktan daha fazla ölüme sebep olduğu** ülkelerde yaşamaktadır.
5. **Aynı hane içerisinde** ve hatta aynı kişinin yaşam süresi içerisinde dahi **farklı kötü beslenme türleri bir arada bulunabilmekte** ve bu bir nesilden diğerine aktarılabilmektedir.
6. Her yıl obezitenin neden olduğu sağlık problemlerinin tedavisine yaklaşık **2 trilyon ABD Doları** harcandığı tahmin edilmektedir.
7. **Milyarlarca** insan vücutlarının aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğu **besinlerin** eksikliğini çekmektedir.
8. Düşük ve orta gelirli ülkelerde işlenmiş gıda, et ve diğer hayvansal ürünlerin tüketiminin artmasına bağlı olarak gıda sisteminin sebep olduğu **çevresel zarar, %50 ile %90** oranında artış gösterebilmektedir.
9. İnsanlık tarihi boyunca gıda amaçlı olarak ekilip biçilen **6.000** bitki türünden günümüzde sadece **8 tanesi günlük kalori miktarımızın %50'sinden fazlasını** karşılamaktadır. Oysa bizler çok çeşitli besleyici gıdalara ihtiyaç duymaktayız.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz



10. **İklim değişikliği**, verimliliği azaltarak tarımsal ürünlerin hem kalitesini hem de miktarını tehdit etmektedir. Sıcaklıkların yükselmesi de su kıtlığını arttırarak pestisitler, bitkiler ve patojenler arasındaki ilişkinin bozulmasını ve balıkların boyutunun değişmesini şiddetlendirmektedir.

FAO'nun beslenme kapasitesi geliştirme ve eğitim girişimleri

FAO, besleyici gıdaların sürdürülebilir olarak mevcut, uygun fiyatlı ve erişilebilir halde olmasını temin eden standartlar ile **beslenmeye duyarlı politikalar hazırlanmasında** kamu kurumlarına ve diğer paydaşlara kapasite geliştirme, rehberlik ve teknik destek sağlamaktadır. Bu doğrultuda, gıda bileşim tabloları, gıda tüketimi veri toplama protokolleri ve beslenme kılavuzları gibi araçlar vasıtasıyla **ülke çapında sayısal ve niteliksel verileri hazırlamakta**, bunların mevcut bilimsel veriler doğrultusunda yayım ve kullanımının temini için eğitim çalıştayların, teknik danışma ve bölgesel toplantıların düzenlenmesinde Üye ülkelerle yakın iş birliği içinde çalışmaktadır.

FAO'nun ülkelerle birlikte **gıda sistemlerinin yeniden düzenlenmesine** yönelik yürüttüğü çalışmalardan bir diğeri, tüketicilerin daha sağlıklı seçimler yapabilmesine olanak sağlayacak beslenme eğitimleridir. Ayrıca hükümetlere ve kalkınma ortaklarına kapsamlı **gıda sistemleri politika analizi**, tasarımı ve değerlendirmeleri sunmakta, çok paydaşlı diyalog ve deneyim paylaşımı yoluyla onlara destek olmaktadır. FAO aynı zamanda, gıda ve sağlık sistemlerini güçlendirip bu iki sistemi entegre ederek canlandırarak gıda ve beslenme politikalarının formüle edilmesi için yapılacak yatırımlarda hükümetlere yardımcı olmaktadır.

Dünya çapında 100'ü aşkın ülke, beslenme konusunda etki yaratacak politika ve programlara kaynak sağlamak üzere, ülkelerindeki beslenme durumu, gıda mevcudiyeti, kültür ve beslenme alışkanlıklarını göz önüne alarak [beslenme kılavuzları](#) geliştirmiştir. Ülkeler ayrıca, genellikle besin piramitleri ve besin tabloları şeklinde hazırlanan ve tüketicilerin eğitiminde kullanılan beslenme kılavuzları yayımlamaktadır.

FAO, hükümetlerle iş birliği içinde, **tarım temelli beslenme yaklaşımları ile okul gıda ve beslenme programları gibi çok bileşenli modellerin tasarlanması** ve geliştirilmesi için çalışmalar gerçekleştirmektedir. Örneğin; okul ve gıda beslenme programları, yalnızca çocukların beslenme hakkının teminine değil, aynı zamanda yerel gıda kaynaklarının kullanılmasını sağlayarak yerel toplulukların desteklenmesine ve ilgili eğitim faaliyetlerinin okul müfredatına alınmasıyla bu konuda bir davranış değişikliğinin gerçekleşmesine katkı sağlamaktadır.

FAO, üniversiteler, [okullar](#), [müfredat geliştiriciler](#), [beslenme eğitimi uzmanları](#), toplum ve [tarımsal yayım çalışanları](#) ile [gençlik grupları ve liderlerine](#) yönelik [eğitim materyalleri](#) hazırlamıştır. Yedi Afrika ülkesinde gerçekleştirilen ve beslenme eğitmenlerinin eğitimlerinin yetersiz olduğunu ortaya çıkaran bir değerlendirmenin ardından FAO, 2015 yılında Afrika'daki akademik kurumlarının ortaklığıyla **ENACT adlı beslenme kursunu** başlatmıştır. Bu kurs lisans seviyesinde olmakla birlikte



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



16 Ekim 2019
Dünya Gıda Günü

üniversitelerin ve tıp fakültelerinin beslenme bölümü öğrencileri, tarım uzmanları, yerelde görev yapan hemşireler, sağlık hizmeti yöneticileri, kırsal kalkınma ve toplum hizmeti çalışanları, STK personeli ve öğretmenler gibi, bir şekilde mesleki beslenme eğitimi alması gereken herkese yöneliktir. Bu kurs materyalleri farklı bölgelere göre de uyarlanabilir niteliktedir.

[FAO](#), beslenmeye duyarlı programların, yatırımların ve politikaların tasarlanması, uygulanması, izlenmesi ve değerlendirilmesinde tüm gıda ve tarım uzmanlarına destek olmak için kapasite geliştirmeye yönelik [e-eğitim modülleri](#) içeren bir [beslenme-duyarlı tarım ve gıda sistemleri araç seti](#) geliştirmiştir. Çok sayıda paydaşın dahil olduğu bir istişare süreciyle, senaryo temelli ve deneysel bir eğitim yaklaşımı kullanılarak geliştirilen bu modüller, kötü beslenme türlerinin tümünü birçok bağlamda ele almaktadır.

FAO, yerel olarak mevcut gıda kaynaklarına dayalı çeşitlendirilmiş bir beslenme düzeninin iyi hijyen ve sağlık uygulamaları ile birlikte çocukların beslenmesine nasıl katkı sağlayabileceğini ailelere öğretmek amacıyla beslenme unsurlarını **kırsal kalkınma odaklı proje ve programlara düzenli olarak dahil etmektedir.**

HEDEF KİTLELERE YÖNELİK MESAJLAR

Hükümetler, yasa koyucular, kurumlar:

- **Hükümetler**, toplumu çeşitli ve sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirmek için önemli bir araç görevi gören **ulusal beslenme kılavuzlarına uygun olarak**, okul ve hastane yemekleri, gıda yardımı, kamu ihaleleri, reklam düzenlemeleri ve etiketleme politikaları gibi sanayi standartlarını içeren konularda **beslenmeye duyarlı politika ve programlar geliştirmelidir.** Beslenme kılavuzlarının azami derecede etkili olması, güçlü bir siyasi desteğin yanı sıra ilgili kurumların konuyu sahiplenmesine de bağlıdır. Bu kılavuzların önceden denenmiş formatlara bağlı kalınarak hazırlanması ve sağlık uzmanlarından halka hedef kitlelere etkin bir şekilde iletilmesi gerekmektedir. Kılavuzların ayrıca, belirli gıdaların çevresel etkisi de dikkate alınarak, özellikle çocuklarda davranış değişikliğini hedefleyen iletişim kampanyaları ile desteklenmesi gerekmektedir. Ülkeler ayrıca, sağlıklı beslenme konusunda diyalogu kolaylaştırmak ve farklı bağlamlarda uygulanacak sağlıklı beslenme ilkeleri ve iyi uygulamaları paylaşmak üzere, yönetim ve koordinasyon mekanizmalarını güçlendirmelidir.
- **Hükümetler**, üretimden tüketime, **sürdürülebilir gıda sistemlerinin geliştirilmesine yönelik yatırımları arttırmalıdır.** Burada önemli olan, yüksek getirili gıda çeşitlerinden ziyade, beslenme kalitesi ve çeşitliliği olan besleyici gıdaların hem erişilebilir, hem de uygun maliyetli olmasını sağlamaktır. Bu çalışmalar, gıda işletmeleri ve üreticilerine yönelik mali teşvikler ve düzenlemelerle de ayrıca desteklenmelidir.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlıkAsan vermek için çalışıyoruz



- **Hükümetler**, gıda fiyatlarındaki ani yükselişlerden etkilenen **kırılgan grupları da hesaba katarak** çeşitli sosyal koruma önlemleri (nakit yardımı, okul besleme programları, vb.) ve toplum temelli beslenme programları ile bu grupların yeterli gıdaya erişim hakkını korumalıdır. Hükümetler ayrıca, tarımsal gıda sektöründeki küçük ölçekli çiftçiler (tarım ve gıda işçileri, küçük ölçekli balıkçılar, çobanlar, yerel halklar, vb.) ve aile çiftçilerini korumanın bir yolu olarak kısa tedarik zincirlerini teşvik etmelidir. Baklagiller, balık ve su ürünleri, çeşitli temel besin öğelerini içeren uygun maliyetli protein kaynakları olmaları sebebiyle daha fazla kabul görmelidir.
- **Hükümetler, biyoçeşitliliği koruyan tarım odaklı yaklaşımları benimsemelidir.** Beslenmede çeşitliliği arttırabilecek çözümler arasında; ev bahçeleri ve çiftlik evinde gıda üretimi modelleri, karışık ekim, unutulmuş ve yeterince kullanılmayan yerel türlerin yaygınlaştırılması, sulama ve su ürünleri yetiştiriciliği, sorumlu balıkçılık ve küçük hayvansal üretim sistemlerinin geliştirilmesi sayılabilir. Ayrıca,
 - Geleneksel ve karışık gıda sistemlerinde Küresel Öneme Sahip Tarımsal Miras Sistemleri (GIAHS) koruma altına alınmalı,
 - Yerel gıda kaynakları ve gıda sistemleriyle ilgili veriler toplanmalı ve kültüre alınmamış türler ile yerel tarımsal biyoçeşitliliği korumaya yönelik teşvikler sağlanmalı,
 - Yerel çiftlikler ile okulların gıda ve beslenme programları arasındaki bağ geliştirilmeli,
 - Kent ve kent çevresi tarımı teşvik edilmeli,
 - Besleyici ve sürdürülebilir gıda üretim ve tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi amacıyla tarımsal araştırma ve geliştirmeye yatırım yapılmalı,
 - Biyoçeşitliliğe, iklime ve beslenmeye duyarlı yaklaşımlar (gıda kaybı ve israfı da dahil olmak üzere tarımın çevresel etkilerini azaltırken, aynı zamanda gerekli seviyelerde besleyici gıda üretimini sürdürmesini sağlayarak) yaygınlaştırılmalıdır.
- **Hükümetler, gıda güvenilirliğini geliştirmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmeli ve zorunlu besin etiketleri konusundaki mevcut Kodeks Gıda Standartları'na (Codex Alimentarius) uymalıdır.** Bu, etiketlerin daha erişilebilir, dikkat çekici ve okunaklı hale getirilmesi için önemlidir. Toplumda bir davranış değişikliği yaratabilmek ve kötü beslenme türleri ile beslenme kaynaklı bulaşıcı olmayan hastalıkları azaltmak için zorunlu etiketleme politikaları uygulamaya konulmalı, bu uygulamalar çok sıkı bir şekilde takip edilmeli, toplumu bilinçlendirme ve eğitim çalışmalarıyla da desteklenmelidir.
- **Hükümetler**, artan nüfusun ihtiyaçlarını karşılarken, bir yandan da doğal kaynakları, biyoçeşitliliği ve ekosistemin sağlığını korumanın yollarını bulmak amacıyla **beslenme uzmanlarının yetiştirilmesine yönelik yatırım yapmalı ve araştırma, inovasyon ile teknoloji transferini teşvik etmelidir.** Buna ek olarak, inovasyon, teknoloji ve sanayileşmiş sistemlerin, insan ve çevre





sağlığı açısından taşıdığı riskler (kimyasal maddelerin aşırı kullanımından doğan olumsuz sağlık sonuçları) ayrıca değerlendirilmeli ve göz önünde bulundurulmalıdır. Anti-mikrobiyal direnç özellikle dikkat edilmelidir.

Halk:

- **Sağlıklı beslenme tercihleri yapabilmek için gerekli sağlık bilincine ve bilgisine sahip olmalıyız.** Üretiminde su gibi doğal kaynakların aşırı kullanımını gerektiren gıda tüketimimizi sınırlandırmalı; meyve, sebze, bakliyat (mercimek, fasulye, vb.), sert kabuklu yemiş ve tam tahıl tüketimimizi artırmalıyız. Daha sağlıklı bir beslenme düzenini benimsemek aynı zamanda, **rafine şeker, doymuş yağ ve tuz içeriği yüksek olan yiyecek ve içecekleri daha az tüketmek** demektir. Doymuş yağlar (yağlı et, tereyağı, palm ve hindistan cevizi yağı, krema, peynir, sade yağ ve kuyruk yağında bulunur) yerine doymamış yağlar (balık, avokado ve sert kabuklu yemişler ile ayçiçeği, soya fasulyesi, kanola yağları ve zeytinyağında bulunur) tercih edilmelidir. Özellikle *trans* yağ içeren ürünler sağlıklı bir beslenme düzeninin parçası değildir ve bu yağların kullanımı azaltılmalıdır.
- **Yediğimiz yiyeceklerin çevresel etkisini düşünmeli,** buna göre hem sağlığınıza, hem de çevreye faydası olan besinleri tercih etmeliyiz.
- **Yerel biyoçeşitliliği desteklemek amacıyla sanayi ürünleri ve hazır gıdalardan vazgeçmeli, daha çeşitli ve geleneksel gıdalara geri dönmek için düşünce yapımızı ve yeme alışkanlıklarımızı değiştirmeliyiz.** Bunun için yerel mevsimsel yiyecekler, bunların besin değerleri ve nasıl pişirilip saklanacaklarıyla ilgili değerli bilgileri yeniden hatırlamalıyız. Dünya genelinde bilinen 30,000 yenilebilir bitki türü olmasına rağmen, ekilip biçilen sadece 200 tarımsal ürün bulunmakta olup, günlük aldığımız kalorilerin yaklaşık yüzde 50'sini, sadece bu 8 üründen (arpa, fasulye, mısır, patates, pirinç, sorgum ve buğday) karşılamaktayız.

Özel sektör ve STK'lar:

- Gıda işletmecileri ve üreticileri, **tüketiciler için uygun maliyetli ve besleyici gıda seçenekleri geliştirip sunmaya** devam etmeli, beslenmede çeşitliliği ve beslenme kalitesini arttırmayı hedeflemelidir.
- Gıda işletmecileri ve üreticileri, özellikle çocuklara ve ergenlere yönelik **yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek gıdaların reklam ve tanıtımını yapmayı bırakmalı,** satın alma kararlarını etkileyecek market indirimleri gibi promosyonel taktiklerden kaçınmalıdır.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**



#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz



- **Gıda işletmecileri ve üreticileri, tüketicilere gıdanın gerekli içerik ve beslenme bilgilerini anlaşılır biçimde sunmalı, ürünün genel besin kalitesini yansıtmayan** (“...içeriği yüksek”, “...içeriği zenginleştirilmiş/arttırılmış” gibi) ve tüketicileri yanlış bilgilendirebilecek (ör: kahvaltı gevreğindeki şeker seviyesi, vitamin ve lif seviyesi iyi olsa bile aşırı olabilir) ibarelerden kaçınmalıdır.
- **Gıda işletmecileri ve üreticileri, gıda zinciri boyunca gıda güvenilirliğine ve sağlıklı beslenmeye öncelik vermeli**, hem mevcut gıda ürünlerindeki doymuş yağ, trans yağ, ilave şeker ve tuz seviyelerini sınırlandırmalı, hem de halkın sağlık hassasiyetlerine cevap verebilecek daha iyi besin değerleri içeren yeni ürünler geliştirmelidir.
- **Sivil toplum kuruluşları (STK’lar) yasama ve politika süreçlerinde daha aktif rol alma ve kamu gündeminde sağlıklı beslenmeye öncelik verilmesini savunma konusunda vatandaşları harekete geçirmeye yönelik kampanyalar ve etkinlikler düzenlemelidir.** Ayrıca bu kuruluşlar kötü beslenme türleri ve bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemek için sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgilerin yayılmasına destek verebilirler.
- **Sivil toplum ve STK’lar, çeşitli, güvenilir ve besleyici gıdaları mevcut ve erişilebilir kılmaya katkıda bulunacak ağlar ve eylem grupları oluşturmalı**, sağlıklı olmayı teşvik eden programları ve sağlık eğitimi kampanyalarını savunmalı ve desteklemelidir.

Çiftçiler:

- **Çiftçiler tarımsal önceliklerini yeniden gözden geçirmeli** ve insanların sadece kalori ihtiyacını karşılamaya yönelik bir üretim yaklaşımı yerine, doğal ekosistemi koruyan ve nüfusun besin ihtiyaçlarını karşılayacak miktarda meyve, sebze, bakliyat ve sert kabuklu yemişler gibi çeşitli besleyici gıdaların üretimine yönelmelidir.
- **Çiftçiler, küçük ölçekli balıkçılık ürünlerini, mümkün olduğu ölçüde hem bir geçim kaynağı**, hem de yerel toplulukların besin ihtiyaçlarını karşılamaya destek olacak **uygun maliyetli bir besin kaynağı** olarak görmelidirler. Balık; protein, vitaminler, mineraller ve temel gıda maddelerinde genellikle bulunmayan çoklu doymamış omega-3 yağ asitleri bakımından vazgeçilmez bir kaynaktır.



EYLEMLERİMİZ GELECEĞİMİZDİR.

**SAĞLIKLI BESLENME
İLE #AÇLIĞASON VERİLMİŞ BİR DÜNYA.**

#AçlığaSon vermek için çalışıyoruz