



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



ISAP  
INSTITUTI I SHËNDETTIT PUBLIK



LIBRI I  
AKTIVITETEVE

Të drejtat në  
ushqim



Required citation:  
FAO. 2024. Activity book – *Right to foods*.  
Rome. <https://doi.org/10.4060/cd1197en>

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

ISBN 978-92-5-138864-8  
© FAO, 2024



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) and can be purchased through [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Requests for commercial use should be submitted via: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Queries regarding rights and licensing should be submitted to: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).



### Dita Botërore e Ushqimit

Çdo vit, njerëz nga më shumë se 150 vende mbledhen së bashku për Ditën Botërore të Ushqimit (WFD), shënuar më 16 tetor. Që nga viti 1945, kombet në mbarë botën kanë bashkuar forcat me qëllimin e përbashkët për të rritur ndërgjegjësimin, për të ndërmarrë veprime për t'i dhënë fund urisë dhe për të siguruar dieta të shëndetshme për të gjithë. FAO u themelua në atë ditë. Por WFD është edhe dita JUAJ! Bëhuni një "hero" ushqimor dhe frymëzoni të tjerët të ndërmarrin veprime për të ndihmuar në krijimin e një bote më të qëndrueshme ku askush nuk ka për të mbetur pas.

### Shënim për mësuesit

Ky Libër Aktiviteti u drejtohet një game të gjerë moshash, të rinjsh të interesuar për të mësuar më shumë rreth të drejtës për ushqim, për një jetë dhe të ardhme më të mirë. Megjithëse mosha e përgjithshme e synuar është 8-12 vjeç, ajo mund të përdoret gjithashtu për të mësuar nxënësit e çdo moshe.

**Mirënjohje FAO dëshiron të falënderojë shkrimtaren Susanna Mattiangeli dhe ilustruesin Lorenzo Terranera për kontributin e tyre në këtë botim.**

# Hyrje

Ushqimi është një nevojë themelore e njeriut. Jeta e të gjithëve varet drejtpërdrejt nga ushqimi, si dhe nga ajri dhe uji. Një nevojë themelore bëhet një e drejtë, që do të thotë se ajo bëhet diçka që ne mund ta pretendojmë dhe ta kërkojmë me zë të lartë, ashtu siç bëjmë si të porsalindur kur qajmë me zë të lartë për të thënë: 'Kam uri!'.

---

Bota prodhon ushqim të mjaftueshëm për të ushqyer të gjithë planetin, megjithatë qindra miliona njerëz vuajnë nga uria.

---

**Si është e mundur kjo?** Arsyet, siç do të shohim, janë të shumta. Fatkeqësitë klimatike, konfliktet, çmimet në rritje. Megjithatë, e drejta për ushqim nuk ka të bëjë vetëm me sasinë, por edhe me cilësinë.

Shumë njerëz në mbarë botën nuk mund të përballojnë një dietë të shëndetshme dhe të larmishme. **Kjo është arsyeja pse Dita Botërore e Ushqimit e këtij viti fokusohet në të drejtën për ushqime, në shumës. Jo vetëm një mënyrë të ushqyeri, por shumë, të ndryshme dhe të shëndetshme.** Gjithkush ka të drejtën për një dietë të larmishme, ushqyese, të sigurt, të përballueshme dhe lehtësisht të aksesueshme.





## E drejta për ushqim

Kombet e Bashkuara u themeluan në vitin 1945, pas Luftës së Dytë Botërore, për të ruajtur paqen, sigurinë dhe bashkëpunimin midis shteteve të botës.

Tre vjet më vonë, kjo organizatë e madhe kombesh hartoi dhe nënshkroi Deklaratën Universale të të Drejtave të Njeriut, e cila thotë se të gjitha qeniet njerëzore janë të barabartë dhe kanë të drejtë të jetojnë një jetë pa nevoja, frikë dhe diskriminim.

---

Këto parime janë të  
vërteta për të gjithë,  
kudo,  
prandaj janë  
universale.

---

Neni 25 i Deklaratës thotë se çdo person në botë meriton të jetojë me shëndet dhe dinjitet. Është e drejta e tyre. Dhe elementi i parë i një jete të shëndetshme është ushqimi.



E drejta për ushqim është pjesë e Deklaratës Universale të të Drejtave të Njeriut por edhe traktateve të tjera të OKB-së, si p.sh. Pakti Ndërkombëtar për të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore dhe Konventa për të Drejtat e Fëmijëve.

Është shumë e rëndësishme që të drejtat themelore të njihen, edhe nëse kjo nuk i jep fund automatikisht padrejtësive të botës. Këto deklarata janë zotime që shtetet kanë bërë dhe që individët dhe komunitetet mund t'i zbatojnë sa herë që shkelen të drejtat e tyre.

Ato janë deklarata të vullnetit të përbashkët që kanë vlerë juridike. Në të njëjtën kohë, na tregojnë një botë ku mund të jetojmë vërtet në liri dhe barazi; një botë që mund të ketë ende nevojë të ndërtohet, por që nuk duhet të ndalojmë së imagjinuari.

# Çfarë do të thotë të hash mirë?

Ne të gjithë kemi të drejtë të hamë ushqime me vlera për organizmin, që na lejojnë të rritemi dhe të bëjmë një jetë të shëndetshme dhe aktive.

Një dietë e shëndetshme është e **larmishme**. Nuk mund të ushqeheni gjithmonë me të njëjtat gjëra!

Është e **balancuar** në sasi, përbërje dhe kalori - as shumë pak, dhe as tepër.

Është **adekuate**, domethënë është e përshtatshme për ne, moshën dhe stilin tonë të jetesës.

Është e moderuar në konsumimin e ushqimeve jo të shëndetshme.

Kjo do të thotë që herë pas here mund të kënaqesh, por duhet të jetë përjashtim dhe jo rregull.



Nuk ka vetëm një mënyrë të duhur të ngrëni, sepse zakonet dhe ushqimet ndryshojnë nga vendi në vend.

Ata që punojnë në FAO e dinë mirë këtë. FAO është Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë, e cila punon në 130 vende të botës për të siguruar që të gjithë të mund të hanë ushqime me përmbajtje të lëndëve të duhura dhe në sasinë e nevojshme.

Në faqen e internetit të FAO-s, mund të gjeni udhëzime dietike për çdo vend, të cilat janë rekomandime të bazuara në ushqimet e disponueshme në pjesë të ndryshme të botës.

# Kequshqyerja ka forma të ndryshme

Kur nuk hani mjaftueshëm dhe vuani nga uria, **quhet kequshqyerje**. Konfliktet dhe fatkeqësitë klimatike janë ndër shkaqet kryesore të urisë në botë.

Nëse ajo që hamë çdo ditë nuk përmban sasinë e duhur të lëndëve ushqyese që na nevojiten, quhet mangësi në ushqyerje. Edhe ngrënia e tepërt është kequshqyerje, sepse edhe obeziteti mund të çojë në sëmundje shumë të rënda dhe vdekje.



## E drejta për të zgjedhur

Ajo që zgjedhim të hamë varet nga shumë gjëra, si: shijet personale, vendi ku jetojmë, traditat, kultura, feja, aftësitë e gatimit dhe zakonet tona. Por dy gjëra janë shpesh vendimtare: sa kushton ushqimi dhe sa e lehtë është për t'u gjetur. Ndonjëherë, për fat të keq, nuk ka zgjidhje, sepse ushqimi me vlera për organizmin është shumë i shtrenjtë ose shumë larg. Kjo është arsyeja pse shumë njerëz e kanë më të lehtë të konsumojnë ushqime të pasura me yndyrë, kripë ose sheqer ; me pak vitamina, minerale dhe substanca të tjera të rëndësishme për t'u rritur dhe jetuar mirë.

## Siguria dhe higjiena e ushqimit

Një aspekt tjetër i rëndësishëm është higjiena. E drejta për ushqim përfshin gjithashtu sigurinë e ngrënies së ushqimit që nuk është i kontaminuar nga bakteret, parazitët ose mikroorganizmat e tjerë. Ndotja mund të vijë nga toka, uji, ajri, por edhe nga transporti, ruajtja dhe mjetet e përdorura për përgatitje.

Siguria e ushqimit varet nga prodhuesit, konsumatorët, por edhe nga qeveritë që duhet të bëjnë ligje, të kontrollojnë prodhimin dhe të edukojnë qytetarët se si të ushqehen në mënyrë të sigurt.



# Çfarë kërcënon të drejtën për ushqim?

**Konfliktet** nuk sjellin vetëm vdekje dhe shkatërrim, por edhe uri. Kur rrugët e komunikimit bllokohen, depot e ushqimit shkatërrohen dhe fushat po ashtu. Rezultati është se në një kohë të shkurtër shumë njerëz nuk kanë më ushqim të mjaftueshëm për të jetuar mirë. Shpesh kjo situatë zgjat edhe përtej përfundimit të konflikteve dhe mund të kërcënojë zhvillimin e shëndetshëm të një brezi të tërë fëmijësh.

**Ndryshimet klimatike** janë një tjetër kërcënim për sigurinë ushqimore. Shumë aktivitete njerëzore, si shpyllëzimi dhe bujqësia intensive e kafshëve, prodhojnë gazra që ngrohin Tokën. Kjo e bën klimën më të çuditshme dhe më të paparashikueshme, dhe temperaturat më të larta. Disa zona mund të preken më shumë nga përmbytjet, ndërsa të tjerat mund të pësojnë thatësi. Ndonjëherë të dyja situatat alternohen. Kjo e bën më të vështirë rritjen e perimeve, rritjen e kafshëve, madje edhe të peshkut, pasi detet po bëhen më acid.

**Pasiguria ekonomike**, rritja e çmimeve, varfëria e përhapur janë shpesh rezultat i konflikteve ose fatkeqësive klimatike. Duhet të kihet parasysh se tre të katërtat e të varfërve në botë janë fermerë, barinj ose peshkatarë. Ata prodhojnë më shumë se gjysmën e prodhimit bujqësor global dhe janë veçanërisht në rrezik nga fatkeqësitë, konfliktet dhe ngjarjet ekstreme të motit.





# Një zinxhir shumë delikat

Mund ta imagjinojmë prodhimin e ushqimit si një zinxhir të madh që fillon nga arat e kultivuara dhe blegtoaria, vazhdon në kompanitë që përpunojnë lëndët e para dhe më pas shpërndajnë produktet për shitje dhe përfundon në shtëpitë tona. Të gjithë këta hapa janë thelbësorë për të siguruar të drejtën për ushqim në mbarë botën dhe për të formuar **sistemin agroushqimor**.

Çdo hallkë në këtë zinxhir ka efekte në mjedisin përreth. Për shembull, kulturat intensive dhe ndotëse kërcënojnë biodiversitetin, shumëllojshmërinë e specieve të pranishme në botë. Çdo organizëm i gjallë ka një qëllim. Jeta në Tokë është një rrjetë e thurur fort që e mban veten së bashku përmes veprimeve të kombinuara të të gjitha specieve, bimëve dhe kafshëve.

Problemi është se në shekullin e kaluar prodhimi i ushqimit për njerëzit është rritur shumë, e ka dobësuar këtë rrjetë duke përdorur plehra dhe pesticide të rrezikshme, duke ndotur tokën, ujin dhe ajrin dhe duke kontribuar në emetimet e gazrave serrë - të njëjtat gazra që shkaktojnë ndryshimet klimatike.

Prandaj, zinxhiri i madh i sistemeve agroushqimore kërcënohet nga ndryshimet klimatike dhe humbja e biodiversitetit, por në të njëjtën kohë ka kontribuar në shkaktimin e tyre.

Për të mbrojtur të drejtën e secilit për ushqime të shëndetshme dhe të larmishme, sistemet ushqimore duhet të jenë më të qëndrueshme, të afta për të siguruar burime për të tashmen dhe të ardhmen.



# Puna e fëmijëve: Kur uria e tanishme çon në urinë e ardhshme...

Rreth 112 milionë fëmijë në mbarë botën punojnë, kryesisht në bujqësi. Është punë që bëhet në fusha apo pyje për të mbledhur dru, por edhe në blegtori, peshkim dhe akuakulturë. Shumë familje fermere detyrohen t'i bëjnë fëmijët e tyre të punojnë për të siguruar ushqim për të gjithë. Disa detyra bujqësore janë edukative dhe të dobishme, për sa kohë që nuk marrin shumë kohë dhe nuk i pengojnë ata të studiojnë. Megjithatë, nëse puna është e dëmshme, nëse është e lodhshme, nëse zgjat shumë orë në ditë, shëndeti dhe zhvillimi i këtyre fëmijëve do të kërcënohet. Kjo rrezikon të ardhmen e të gjitha komuniteteve, të cilat do të vazhdojnë të jetojnë në varfëri dhe uri. Është e nevojshme të thuhet ky cikël i dëmshëm duke ofruar alternativa dhe duke zbatuar në mënyrë efektive ligjet e punës.

---

Si? Zgjidhjet ekzistojnë.

---

**Qeveritë** duhet të mbrojnë popullsinë gjatë periudhave të krizës për të siguruar që të gjithë të kenë akses në burimet natyrore si toka, uji, pyjet, peshkimi dhe bagëtia. Është e rëndësishme që vendimmarrësit e emergjencave të bashkëpunojnë me organizatat joqeveritare dhe agjencitë humanitare për të siguruar akses të sigurt dhe të pashqetësuar në ndihmën ushqimore për komunitetet e prekura, siç kërkohet nga ligji ndërkombëtar.

Por nuk ka vetëm emergjenca. Duhet gjithashtu veprime për të ardhmen. Kjo është arsyeja pse ata që kanë fuqinë për të vendosur duhet të mbështesin kërkimet shkencore dhe projektet që ndihmojnë fermerët të punojnë më mirë, duke prodhuar ushqim të mjaftueshëm pa dëmtuar mjedisin dhe planetin.

Ligjet dhe rregulloret janë të nevojshme për të mbrojtur tokën nga mbishfrytëzimi, për të kufizuar emetimet e gazrave që ngrohin atmosferën, për të mbrojtur biodiversitetin dhe ujërat. Mbi të gjitha këto, ligjet duhet të zbatohen realisht. Duhet kontroll i rreptë edhe për produktet që shiten. Qeveritë duhet të zbatojnë ligje që sigurojnë sigurinë shëndetësore dhe komunikim të qartë rreth përbërjes së ushqimit. Duhet të ketë gjithashtu ligje që kufizojnë përqindjen e yndyrave, sheqernave dhe kripës në produktet e përpunuara.

**Kompanitë private** mund dhe duhet të bëjnë shumë. Para së gjithash, ata duhet të investojnë në bujqësi të qëndrueshme, duke shkëmbyer metoda dhe teknologji efektive, veçanërisht në vendet ku e drejta për ushqim është më e rrezikuar. Ata duhet të angazhohen për reduktimin e mbetjeve në çdo fazë të zinxhirit të sistemit ushqimor. Ata që përpunojnë ushqimin duhet të punojnë duke pasur parasysh shëndetin publik, duke prodhuar ushqim të shëndetshëm dhe duke shmangur reklamat që mashtrojnë konsumatorët.



Shikoni ilustrimin për të gjetur ikonat e fshehura të Katër më të mirëve të FAO-s përpara se të lexoni informacionin në faqen 14.





# The United Nations

Kombet e Bashkuara kanë vendosur 17 Objektiva të Zhvillimit të Qëndrueshëm (SDG) që duhet të arrihen deri në vitin 2030. Çfarë do të thotë zhvillim i qëndrueshëm? Të mbash do të thotë të mbështesësh dhe zhvillim do të thotë të rritesh. Këto synime globale përpiqen të adresojnë ndikimin që rritja e komunitetit dhe praktikat e jetesës kanë pasur në natyrë. Ne duhet të mësojmë se si të mbështesim dhe të rritemi në mënyra që nuk dëmtojnë mjedisin. Prandaj 193 shtete të botës kanë bashkuar forcat për të lehtësuar ndikimin e veprimeve tona në planet. 17 qëllimet mbulojnë çdo aspekt të jetës në Tokë dhe FAO është e angazhuar për shumë prej tyre. E drejta për ushqim lidhet me shumë SDG, sepse në të ardhmen e afërt do të na duhet të sigurojmë një jetë dinjitoze dhe të shëndetshme për të gjithë njerëzit pa dëmtuar planetin.



## E drejta për ushqim ka të bëjë me:



Jo varfëri



Zero uri



Ulja e pabarazive



Veprimi klimatik



Paqe, Drejtësi dhe Institucione të Forta

FAO është e përkushtuar ndaj katër qasjeve kryesore të veprimit:



**Prodhim më i mirë:** Transformimi i sistemeve agrourbane për t'i bërë ato më të qëndrueshme, më elastike ndaj krizave dhe reduktimin e mbetjeve.



**Ushqimi më i mirë:** Sigurimi që komunitetet të kenë mjetet për t'u ushqyer shëndetshëm dhe mjaftueshëm.



**Ambient më i mirë:** Puna për të siguruar të drejtën për ushqim në mbarë botën respektohet pa rënduar mjedisin dhe klimën.



**Jetë më e mirë:** Ofrimi i ndihmës për më të rrezikuarit komuniteteve, duke zhvilluar kapacitetet e tyre për të luftuar urinë dhe keqshqyerjen, dhe duke përmirësuar kështu jetën e të gjithëve.

# Disa veprime të FAO-s

**Udhëzimet për një dietë të saktë.** Në vitin 2004, FAO shkroi një listë sugjerimesh për qytetarët dhe rekomandime specifike për qeveritë se si të zbatojnë praktikisht parimet e së drejtës për ushqim përmes programeve dhe ligjeve politike. Ato tregojnë gjithashtu, se si e drejta për ushqim është e lidhur me aksesin në burimet natyrore si toka ose uji, arsimi, tregjet dhe ndihma gjatë krizave.

[www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines)

**Një Shëndet.** Programi One Health synon të mbrojë shëndetin e të gjitha qenieve të gjalla në planet. Jeta në Tokë është e ndërlidhur si një rrjet në të cilin çdo element është i rëndësishëm. Siguria e ushqimit është gjithashtu e lidhur me këtë UEB. Për shembull, FAO bashkëpunon me qeveritë për të studiuar se si të luftohet ndotja bakteriale në ushqim në një mënyrë inteligjente, pa shkatërruar forma të tjera të jetës dhe duke shmangur krijimin e baktereve të reja rezistente ndaj antibiotikëve.



**Konflikte, fatkeqësi natyrore, emergjenca.** FAO ndihmon popullatat e prekura të rindërtojnë mjetet e jetesës dhe punon në komunitetet që strehojnë personat e zhvendosur për të promovuar përfshirjen dhe për të forcuar lidhjet midis njerëzve.

**Fushata informative.** Nëpërmjet një serie të koordinuar mesazhesh dhe komunikimesh, FAO dhe qeveritë shpërndajnë të dhëna të verifikuara mbi ushqimin - ushqimin në mbarë botën, sfidat që duhen përballur dhe propozojnë zgjidhje të mundshme.

**Programet e edukimit ushqimor.** FAO bashkëpunon me qeveritë, shkollat dhe universitetet për të mësuar parimet e një diete të shëndetshme; inicion programe për të mësuar se si të krijohen kopshte të kultivimit të bimëve, kulturave të ndryshme bujqësore në shkollë dhe në shtëpi, duke u dhënë fëmijëve dhe të rriturve mjetet që u nevojiten për t'u ushqyer vetë.

**Mensat e shkollave.** Një aktivitet i rëndësishëm dhe shumë efektiv është organizimi i mensave në shkollat e komuniteteve bujqësore. FAO, në marrëveshje me qeveritë vendore, krijon një rrjet bashkëpunimi midis shkollave dhe fermerëve vendas për të siguruar një vakt ushqyes për fëmijët çdo ditë, duke krijuar vende pune dhe në këtë mënyrë mjete jetese për shumë familje.

# What can we do?

## Të ngremë zërin tonë

Edhe ne mund të bëjmë pjesën tonë duke rritur ndërgjegjësimin. Ne mund të bashkohemi për të bërë presion mbi qeveritë. Ne mund të shkruajmë, mund të ndajmë informacione, mund të flasim me njerëzit për të ndërtuar një të ardhme ku si e drejtë themelore, ushqimi i shëndetshëm në përputhje me nevojat është i garantuar për të gjithë.



## Zgjidhni ushqime lokale dhe të stinës

Kur të keni mundësi, zgjidhni të hani shumë fruta dhe perime të freskëta, të stinës, çdo ditë dhe gjeni mënyra për të shtuar më shumë bishtajore, arra të plota dhe drithërat në dietën tuaj. Bishtajoret dhe arrat janë burime të shkëlqyera të proteinave bimore. Ato janë gjithashtu më miqësore me planetin tonë, sepse kërkojnë më pak ujë për t'u prodhuar.



## Përvetësoni zakone të shëndetshme

Zakonet tona mund të jenë ngjitëse! Nëse hamë në mënyrë të shëndetshme, ne inkurajojmë të tjerët të bëjnë të njëjtën gjë. Edhe vetëm me shembuj, ne mund të përhapim ndërgjegjësimin dhe të kontribuojmë në mirëqenien e individëve dhe përmirësimin e përgjithshëm të shëndetit publik.



## Mbroni biodiversitetin

Ne mund të ndryshojmë dietën tonë duke shtuar ushqime tradicionale, të kultivuara në vend, dhe sezonale për të mbështetur biodiversitetin. Ka receta shumë ushqyese dhe të shijshme për të gatuar vakte duke përdorur këta përbërës.



## Learn the FAO guidelines of our country

The guidelines for healthy eating provide advice on the nutrients needed to avoid chronic diseases. FAO helps countries' governments to implement these suggestions, which are also used to establish educational programmes and make political decisions about food.

## Learn to read labels

Food labels help us choose nutritious and different foods by providing information about energy (usually calories) and substances such as salt, sugar, and fats. Through labels, we also understand if our food is safe to eat. If the label

says "Best before...", the food can still be eaten for a few days after that date, while "Use by..." means the food becomes dangerous after the stated date.



## Praktikoni sigurinë ushqimore

Ne duhet të lajmë duart me sapun dhe ujë përpara se të marrim ndonjë ushqim; një veprim i thjeshtë që ndihmon në parandalimin e përhapjes së baktereve të dëmshme dhe zvogëlon rrezikun e sëmundjeve që mund të shfaqen. Ushqimet si shpendët, mishi, vezët dhe qumështi i papasterizuar duhet të gatohen mirë për të eliminuar çdo bakter ose patogjen tjetër. Mishi i ngrirë, peshku ose shpendët duhet të shkrihen në frigorifer para gatimit. Mishi i papërpunuar, shpendët, ushqimet e detit duhet të mbahet larg ushqimeve të tjera për të shmangur kontaminimin e kryqëzuar dhe përhapjen e baktereve të dëmshme. Gjatë përgatitjes së ushqimit, ne përdorim një dërrasë prerëse ose pjatë për mishin e papërpunuar, shpendët dhe ushqimet e detit; dhe një dërrasë prerëse ose pjatë të veçantë për ushqimet e tjera që nuk do të gatohen.

## Reduktoni mbetjet ushqimore

Reduktoni mbetjet ushqimore Me veprime të thjeshta, ne mund të respektojmë natyrën, fermerët dhe sistemet tona agroushqimore. Ne planifikojmë me kujdes vaktet tona, zgjedhim receta krijuese për të minimizuar mbetjet e ushqimit dhe kompostojmë lëndën organike në vend që ta hedhim.



## Mbështetni heronjtë e ushqimit vendas

Heronjtë e ushqimit janë njerëz të identifikuar nga FAO, si punonjës aktivë, implementues të sistemeve agroushqimore, duke ofruar ushqim për njerëzit, edhe në rrethana të vështira. Ne gjithashtu, mund të jemi heronj të ushqimit në mënyrën tonë nëse përhapim informacione dhe flasim për të drejtën e ushqimit në shkollë, me familjen dhe miqtë.

## Jep një dorë

Nëse mundemi, ne bëjmë një donacion ose ofrojmë kohën tonë për të mbështetur njerëzit në nevojë gjatë krizave humanitare. Qoftë nëse bëhet fjalë për kontributin e fondeve, vullnetarizmin në strehimore ose sigurimin e furnizimeve thelbësore, veprimet tona mund të ofrojnë ndihmë dhe rehati për ata që përballen me kriza.



# Histori

Emri im është **Maimuna dhe jetoj në shtetin Borno, Nigeri**. Në vitin 2014, më duhej të ikja nga Gambaru Ngala pas një sulmi të tmerrshëm nga rebelët, për të gjetur strehim në Zabarmari. Isha vetëm me tetë fëmijë dhe ishte e vështirë t'i ushqeja çdo ditë. Pastaj mora pjesë në një program të FAO-s dhe mësova të përgatisja Tom Brown, një qull pluhur i bërë me mjell meli, sojë, kikirikët dhe peshkun e tymosur që ndihmon në luftimin e kequshqyerjes tek fëmijët dhe gratë që ushqehen me gji. FAO e shpërndan falas për personat e zhvendosur, por duke qenë se është shumë i mirë, shumë duan ta blejnë. Tani punoj me gra të tjera dhe mund të imagjinoj një të ardhme për mua dhe fëmijët e mi.



Unë jam **Irene dhe punoj në Universitetin e Paqësoris Jugor në Suva**, Fixhi. Në vendin tim, shumë të rinj sëmuren dhe ndonjëherë vdesin për shkak të ushqimit të keq. Shumë vite më parë, dieta e fixhianëve përbëhej kryesisht nga zhardhokët dhe delli, tani konsumohen shumë yndyrna, sheqerna dhe kripë. Aplikacioni My Kana (“ushqimi” në gjuhën time) që FAO prezantoi së bashku me qeverinë e vendit tim për të përhapur informacione rreth përbërjes së ushqimit, si të bëni një kopsht në shtëpi dhe si të ndiqni një dietë të shëndetshme. Detyra ime është të përmirësoj këtë aplikacion. Më pëlqen ideja për të bërë pjesën time për të trajtuar një problem të vështirë.



Unë jam **Xheri**, presidenti i kooperativës së fermerëve të fshatrave indigjene **Redi Doti dhe Pierre Kondre** në Surinam. Në zonën tonë kultivojmë shumë varietete ananasi me sisteme tradicionale që nuk dëmtojnë tokën dhe nuk helmojnë mjedisin. Këto metoda kalojnë brez pas brezi, dhe rezultati është mbresëlënës!

Problemi është se me këto sisteme, jo gjithmonë arrijmë të prodhojmë një korrje të mjaftueshme. Kohët e fundit, FAO, së bashku me OKB-në dhe agjenci të tjera, ka punuar për të transformuar të gjithë sistemin agroushqimor të zonës, duke na lejuar të prodhojmë më shumë ananas organik dhe të qëndrueshëm, duke reduktuar mbetjet dhe mundësuar të gjithë komunitetit të jetojë më mirë.

Përshëndetje, emri im është **Anatoli dhe jetoj në Ukrainë**. Unë menaxhoj projektet e FAO-s për shpërndarjen e materialeve, farave dhe gjithçka që nevojitet për të rifilluar punën e ndërmarrjeve të vogla bujqësore të prekura nga konflikti. Gjithashtu, ndihmojmë në gjetjen e zgjidhjeve specifike për probleme të ndryshme, në varësi të dëmeve të shkaktuara nga bombardimet. Pas çdo kompanie që rinis nga puna dhe prodhimi, ka familje që rifillojnë të jetojnë pothuajse normalisht. Roli im është organizativ, por më pëlqen të mbaj kontakte personale me njerëzit që kërkojnë mbështetje. Frymëzimi i besimit për nesër është ajo që më pëlqen më shumë në punën time.



# Tani është radha juaj!

1. Nga vijnë Maimuna, Irene, Anatolii dhe Jerry? Vendorsni protagonistin e secilës histori në vendin e origjinës me një shigjetë.



Maimuna



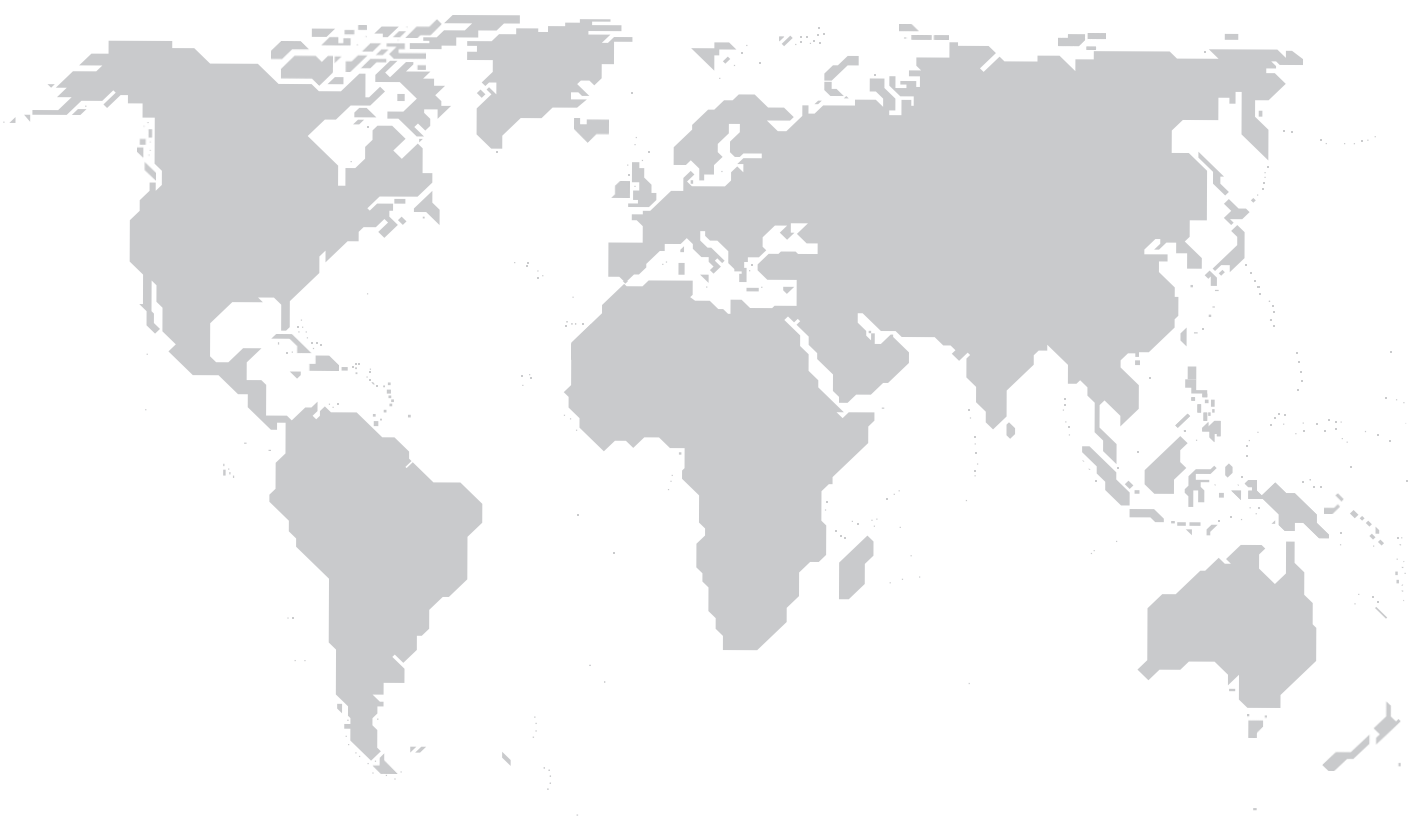
Irene



Anatolii



Jerry



2. Cilat ishin zakonet e të ngrënit në vendin tuaj shumë vite më parë? Pyetni një të moshuar që njihni. Çfarë kanë ngrënë gjatë fëmijërisë së tyre? Çfarë ka ndryshuar? Krahasoni përgjigjet me ato të marra nga shokët tuaj të klasës:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

3. Pinocchio është gjithmonë në kërkim të ushqimit; Hansel dhe Gretel është një përrallë për urinë dhe bollëkun; Anansi dhe tenxherja me fasule ka të bëjë me lakminë. A mund të mendoni për tregime, poema, filma ose këngë të tjera në vendin ose rajonin tuaj që kanë të bëjnë pjesërisht me temën e ushqimit? Bëni një listë titujsh.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Dëshironi të shihni me sytë tuaj se sa sheqer ka në pijet joalkoolike? Me ndihmën e një të rrituri zieni në një tenxhere të vogël 200 ml sodë. Pas rreth dhjetë minutash, uji do të fillojë të avullojë dhe sheqeri të karamelizohet.

Lëreni ujin të avullojë plotësisht dhe më pas transferojeni sheqerin e karamelizuar në një fletë letre pergamene dhe prisni të ftohet. Do të keni bërë një karamelë që shijon, si diçka tuajën të preferuar.

# Eksperimente

Një dietë e shëndetshme përbëhet nga sasia e duhur e grupeve të ndryshme ushqimore. Këto grupe kryesore përbëhen nga shumë ushqime që mund të ndryshojnë në varësi të vendit ose zonës së botës ku jetojmë. Cilat janë ato që hani zakonisht?

Vizatoni shembuj për secilin grup. Për të mësuar më shumë rreth grupeve të ndryshme ushqimore, lexoni Librin e Aktiviteteve: Ushqimi i shëndetshëm ka rëndësi.

## Drithërat



## Legume



## Fruta dhe perime



**Zhardhok  
ët dhe  
delli**



**Produkt  
et e  
qumësht  
it**



**Mish,  
peshk  
dhe vezë**



**Yndyrnat dhe vajra**

