



Spalio 16 – oji – Pasaulinė maisto diena

Pasaulinė maisto diena 2025: „Hand in Hand for Better Foods and a Better Future“

Spalio 16 d. minima Pasaulinė maisto diena – tai diena, kai visame pasaulyje prisimenama, kokia svarbi kiekvieno žmogaus teisė į sveiką, saugų ir prieinamą maistą. 2025 metų tema – **„Ranka rankon už geresnį maistą ir geresnę ateitį“** – kviečia bendradarbiauti kuriant tvarias maisto sistemas ir užtikrinant, kad kiekvienas turėtų galimybę rinktis sveiką maistą.

- **Kodėl ši tema svarbi?**

Pasaulinė maisto diena primena, kad maistas – tai ne tik energija ar skonis, bet ir sveikatos, socialinės gerovės bei planetos ateities garantas.

PSO duomenimis, milijonai žmonių visame pasaulyje vis dar neturi pakankamo prieinamumo prie maistingų produktų, o klimato kaita, perdirbtų maisto produktų gausa ir nelygybė maisto sistemoje didina šią problemą.

Šių metų šūkis pabrėžia bendradarbiavimo svarbą: kiekviena institucija, ūkininkas, vartotojas ir verslas gali prisidėti prie sveikesnės, tvaresnės ir sąžiningesnės maisto sistemos kūrimo.

- **Rankomis kartu – ką tai reiškia?**

Šių metų šūkis kviečia mus visus veikti bendrai ir atsakingai. Sveikesnė ir tvaresnė mityba – ne vien asmeninis pasirinkimas, tai bendras įsipareigojimas ateičiai. Kartu mes galime:

- ✓ Remti vietos ūkininkus ir sezoninius produktus.
- ✓ Rinktis kuo mažiau perdirbtą maistą.
- ✓ Vartoti atsakingai – pirkti tiek, kiek reikia.
- ✓ Mokyti gaminti sveikai ir dalintis žiniomis su kitais.

- **Kaip kiekvienas gali prisidėti?**

- ✓ **Rinktis tvarų maistą** – daugiau augalinės kilmės produktų, vietinių ir sezoniškų vaisių bei daržovių.
- ✓ **Mažinti maisto švaistymą** – planuoti pirkinius, taupyti maistą ir dalintis su bendruomene.
- ✓ **Skatinti vietos ūkininkus** – pirkti iš vietinių tiekėjų, dalyvauti bendruomeniniuose ūkiuose ar turgeliuose.
- ✓ **Šviesti ir skleisti žinias** – dalintis receptais, sveikatos patarimais, skatinti tvarų valgymą šeimoje ir darbo vietoje.

Šie paprasti veiksmai padeda ne tik gerinti asmeninę sveikatą, bet ir mažinti maisto gamybos poveikį aplinkai bei prisidėti prie pasaulinės maisto saugos.

- **Bendradarbiavimas – raktas į geresnę ateitį**

Tema „Ranka rankon už geresnį maistą ir ateitį“ primena, kad vien tik vyriausybių ar tarptautinių organizacijų pastangų nepakanka. Tik kartu – vartotojams, ūkininkams, verslui ir valdžios institucijoms bendradarbiaujant – galime sukurti maisto sistemas, kurios yra sveikos, tvarios ir prieinamos visiems.

- **Kviečiame prisijungti**

Šią Pasaulinę maisto dieną kviečiame visus:

- ✓ Rinktis sveikesnį ir tvaresnį maistą,
- ✓ Domėtis vietos maisto gamintojais,
- ✓ Mažinti maisto švaistymą ir dalintis žiniomis su aplinkiniais.

Kiekvienas pasirinkimas – tai **žingsnis link geresnės sveikatos ir tvaresnės planetos.**

- **Maistas – mūsų sveikatos pagrindas**

Sveikata prasideda nuo to, ką dedame į savo lėkštę. Subalansuota mityba ne tik suteikia energijos, bet ir stiprina imunitetą, mažina lėtinių ligų riziką ir gerina emocinę savijautą. Tačiau šiuolaikinis pasaulis susiduria su paradoksu – vieni žmonės maisto turi per daug, kiti – per mažai.

PSO duomenimis, vienas iš devynių pasaulio gyventojų vis dar kenčia nuo bado, o apie 40 % viso pagaminto maisto yra išmetama. Tai ne tik socialinė, bet ir aplinkosaugos problema, nes švaistomas maistas reiškia ir be reikalo sunaudotus vandens, žemės bei energijos išteklius.

- **Maži žingsniai – dideli pokyčiai**

Norint gyventi sveikiau, nebūtina visko keisti iš karto. Pradėkime nuo paprastų, bet veiksmingų veiksmų:

- ✓ Gerkime daugiau vandens, mažiau saldintų gėrimų.
- ✓ Įtraukime į racioną daugiau daržovių, vaisių ir viso grūdo produktų.
- ✓ Ruoškime maistą namuose – taip geriau kontroliuojame ingredientus.
- ✓ Planuokime pirkinius ir saugokime maistą tinkamai, kad jo nereikėtų išmesti.

- **Sveika mityba – sveikas pasaulis**

Pasaulinė maisto diena – tai priminimas, kad rūpindamiesi savo mityba, rūpinamės ir planeta. Kiekvienas pasirinkimas – ar pirkti vietinius produktus, ar valgyti daugiau augalinio maisto – prisideda prie švaresnės, sveikesnės ir teisingesnės ateities.

- **Ką galime padaryti kiekvienas?**

Sveikos mitybos principai yra paprasti ir pasiekiami kiekvienam. Štai keli būdai, kaip mūsų lėkštė gali tapti sveikatos šaltiniu:

- ✓ **Pusė lėkštės – daržovės ir vaisiai.** Įtraukite įvairių spalvų daržoves kasdien – tai natūralus būdas gauti vitaminų, mineralų ir skaidulų.

- ✓ **Rinkitės pilno grūdo produktus.** Duona, makaronai, kruopos iš pilno grūdo teikia daugiau naudingų medžiagų nei rafinuoti produktai.
- ✓ **Valgykite daugiau ankštinių.** Pupelės, lęšiai, avinžirniai – puikus baltymų ir skaidulų šaltinis, padedantis mažinti cholesterolį.
- ✓ **Ribokite druską, cukrų ir sočiuosius riebalus.** Mažesni kiekiai – didelė nauda širdžiai ir kraujagyslėms.
- ✓ **Gerkite vandenį, ne saldžius gėrimus.** Paprastas vanduo – geriausias pasirinkimas tiek suaugusiems, tiek vaikams.

- **Sveika mityba – naudinga ne tik žmogui, bet ir planetai**

Renkantis daugiau augalinės kilmės produktų, mažinant maisto švaistymą ir vartojant vietos gamintojų produkciją, mes prisidedame prie:

- ✓ Švaresnės aplinkos.
- ✓ Mažesnio šiltnamio efektą sukeliančių dujų kiekio.
- ✓ Tvaresnių vietos ūkių plėtros.

Kitaip tariant, **rūpinimasis savo sveikata – tai ir rūpinimasis mūsų bendru namu – Žeme.**

*Informaciją parengė Visuomenės sveikatos stiprinimo
skyriaus specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos
stiprinimą Diana Gedminienė*



Sveikata prasideda
nuo mažų, bet
kasdienių sprendimų
– nuo to, ką dedame
savo lėkštę,
kiekvienas kąsnis gali
būti žingsnis
sveikesnio gyvenimo
link.