

Spalio 16 – oji - Pasaulinė maisto diena



Spalio 16-ąją minima Pasaulinė maisto diena kviečia susimąstyti apie tai, ką kasdien dedame ant savo stalo, kaip vertiname maistą ir ar kiekvienas žmogus turi galimybę pavalgyti sočiai.

Maistas – tai ne tik energijos šaltinis ar kasdienis poreikis. Tai mūsų sveikata, tradicijos, kultūra ir bendrystė. Prie bendro stalo susitinka šeimos, draugai, perduodami receptai, kuriamos šventės ir puoselėjami prisiminimai. Tačiau pasaulyje vis dar yra žmonių, kuriems net paprasčiausias kasdienis valgis nėra savaime suprantamas dalykas.

Pasaulinė maisto diena primena, kad badas, skurdas ir netolygus maisto pasiskirstymas išlieka svarbiais iššūkiais. Tuo pat metu dideli maisto kiekiai išmetami, nors jų dar galėtų užtekti kitam. Todėl turėtume ne tik džiaugtis maisto gausa, bet ir atsakingai ją vertinti.

Kiekvienas iš mūsų gali prisidėti prie pokyčių. Planuokime pirkinius, gaminkime tiek, kiek suvalgysime, kūrybiškai panaudokime likučius ir, turėdami galimybę, padėkime tiems, kuriems trūksta maisto. Taip pat verta dažniau rinktis įvairų, subalansuotą maistą, sezoninius produktus ir nepamiršti vietos ūkininkų darbo.

Pasaulinė maisto diena – tai proga prisiminti, kad maistas neturėtų būti laikomas savaime suprantama privilegija. Jis yra būtina žmogaus gyvenimo dalis, o galimybė maitintis pakankamai ir kokybiškai turėtų būti prieinama kiekvienam.

Pradėkime nuo mažų kasdienių sprendimų – gerbkime maistą, tausokime jo išteklius ir dalinkimės su kitais. Juk pasaulis, kuriame nė vienas žmogus nebadauja, prasideda nuo mūsų atsakomybės, sąmoningumo ir paprasto žmogiško rūpesčio.

Šių metų Pasaulinės maisto dienos žinia kviečia ne tik susimąstyti apie šiandienos iššūkius, bet ir atsakingai kurti rytojų. Inovacijos, pažangūs sprendimai ir pagarba tradicijoms gali padėti užtikrinti, kad ateityje kiekvienas žmogus turėtų galimybę gauti pakankamai kokybiško ir sveikatai palankaus maisto.



*Informaciją parengė:
Visuomenės sveikatos specialistė,
Vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*