

مبادرة تعزيز الفواكه والخضروات في بيئات العمل





مقدمة

تعد الفاكهة والخضروات جزءاً أساسياً لنظام غذائي صحي، ويمكن أن يساعد استهلاكها بشكل كافي في الوقاية من الأمراض، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان.

علاوة على ذلك، تشير التقديرات إلى أن تناول كميات غير كافية من الفاكهة والخضروات يتسبب في حوالي 14% من وفيات سرطان الجهاز الهضمي، ونحو 11% من وفيات أمراض القلب، ونحو 9% من وفيات السكتة الدماغية على مستوى العالم. يوصي تقرير منظمة الصحة العالمية - منظمة الأغذية والزراعة الذي نُشر مؤخراً باستهلاك ما لا يقل عن 400 جرام من الفاكهة والخضروات يومياً (باستثناء البطاطس وغيرها من الخضروات النشوية) للوقاية من الأمراض المزمنة، وكذلك للوقاية من العديد حالات نقص الفيتامينات والمعادن.

بناء على المجلة الطبية (The lancet) فإن النظام الغذائي منخفض الفاكهة قد يتسبب بمليونين وفاة سنويًا، لاسيما أن الاستهلاك العالمي للفاكهة أقل بنسبة 62% من الاستهلاك المثالي ، أما بالنسبة إلى الخضروات فإن الاستهلاك العالمي أقل من 45% من الاستهلاك المثالي.

وفي المسح الوطني الصادر من وزارة الصحة السعودية عام 2013 م فإنه قد تبين أن 7.6% فقط من أفراد المجتمع السعودي يتناولون كمية كافية من الفاكهة والخضروات يوميا حسب الكمية الموصى بها. ومقارنةً بالإحصائيات العالمية فإن متوسط استهلاك الفرد في المملكة من الخضروات منخفض عن متوسط الاستهلاك العالمي.

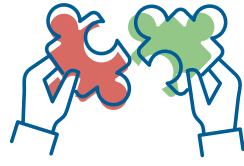
يسر الهيئة المشاركة بمقترح "مبادرة تعزيز الفواكه والخضروات في بيئات العمل" لاجياء السنة الدولية للفواكه والخضروات من خلال تشجيع الموظفين على تناول الطعام الصحي أثناء تأدية مهام عملهم ونشر ثقافة استهلاك الفواكه والخضروات باستخدام عدة وسائل توعوية تحت شعار منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة " الفواكه والخضروات أساس غذائنا".



الحملة العالمية للسنة الدولية للفاكهة والخضروات 2021م



تهدف الجمعية العامة للأمم المتحدة إلى زيادة الوعي بمنافع الفواكه والخضروات الصحية والتغذوية ومساهمتها في نظام غذائي ونمط حياة متوازن وصحي عن طريق مبادرة "السنة الدولية للفواكه والخضروات". كما تأمل في لفت الانتباه إلى الحاجة إلى تقليل الخسائر وإهدار الفاكهة والخضروات.




مبادرة تعزيز الفواكه والخضروات في بيئة العمل





**الهدف
الرئيسي
للمبادرة:** << **المشاركة في
إحياء السنة الدولية
للفواكه والخضروات 2021م**

الأهداف الفرعية:

رفع الوعي بالفوائد التغذوية والصحية للفواكه والخضروات ودورها في الوقاية من الامراض المزمنة لدى الموظفين والموظفات في بيئات العمل. 

رفع الوعي بضرورة الحد من الهدر الزائد للفواكه والخضار. 

تعزيز ثقافة استهلاك الخضروات والفواكه للكمية الموصي بها يومياً لدى الموظفين والموظفات في بيئات العمل. 

تشجيع الموظفين والموظفات في بيئات العمل على اتباع نظام غذائي صحي خلال أوقات تواجدهم بها. 

الوسائل:

تساعد الوسائل التالية في إحياء هذه المبادرة، ويفضل تطبيق أكبر عدد من الوسائل:

01 إشعار الموظفين بالحملة العالمية للسنة الدولية للفاكهة والخضروات من خلال:



توزيع فاكهة
تحمل شعار الحملة



شاشات
التوقف



البريد
الإلكتروني

02 عرض الرسائل، والتصاميم، والمعلومات التي قدمتها منظمه الأغذية والزراعة فيما يخص السنة الدولية للفاكهة والخضروات من خلال:



منشورات على
مكاتب الموظفين



شاشات
التوقف

03 توفير سلة الفواكه والخضروات في أماكن الاستراحات.

04 التعاون مع المنشأة الغذائية الموجودة داخل بيئة العمل عن طريق:

- توفير ركن مخصص للفواكه والخضروات من السلطات الطازجة وغيرها.
- قائمة طعام إضافية تحتوي على خيارات شاملة للفواكه والخضروات.
- وضع شعار السنة الدولية للفواكه والخضروات 2021 م ضمن المنتجات الخاصة بالمطعم أو المقهى (مثل: وضع الشعار على أكواب القهوة).

05 إقامة فعالية يوم في السنة أو حسب ما تراه الجهة، تهدف لإحياء المبادرة وتعزيز استهلاك الفواكه والخضروات.

بالأهم نهتم