The background of the slide is a dark blue space scene. On the left, a portion of the Earth is visible, showing continents and oceans. In the upper left, a bright red sun or star is partially obscured by a lens flare. Several other celestial bodies, including a small brown planet and a larger blue planet, are scattered across the dark sky.

Курс “Основи сталого розвитку”

**Тема 6**  
**Харчування. Продовольча криза**

**Продовольча проблема – це проблема, яка проявляється в дефіциті продуктів харчування та недостатній їх калорійності, в нестачі вітамінів та поживних речовин. Вона визначається спроможністю Землі прогодувати нинішнє та майбутнє населення планети**



# Виділяють чотири групи чинників, які впливають на глобальну продовольчу проблему:

- природні умови і розміщення населення
- світовий транспорт і зв'язок
- політична ситуація у світі
- світова економіка і торгівля



**Згідно з даними ФАО , нині на планеті голодують понад 500 млн. осіб, а ще 1 млрд. осіб постійно недоїдають. Нині різні форми недоїдання в багатьох країнах, що розвиваються, є досить поширеним явищем для широких мас населення.**





Країна	Кількість тих, що недоїдають, млн
Індія	198.0
Китай	150.0
Бангладеш	43.1
Демократична Республіка Конго	37.0
Пакистан	35.2
Ефіопія	31.5
Танзанія	16.1
Філіппіни	15.2
Бразилія	14.4
Індонезія	13.8
В'єтнам	13.8
Таїланд	13.4
Нігерія	11.5
Кенія	9.7
Судан	8.8
Мозамбік	8.3
Північна Корея	7.9
Ємен	7.1
Мадагаскар	6.5
Колумбія	5.9
Зімбабве	5.7
Мексика	5.1
Замбія	5.1
Ангола	5.0

**В цілому, світова економіка володіє достатніми ресурсами для того, щоб прогодувати в 2 рази більше людей, ніж проживає на Землі. Проте спостерігається розрив між основними районами виробництва та споживання продовольства і районами, де потерпають від голоду й недоїдання:**

**В США, Канаді і Західній Європі спостерігається надлишок продовольства, а в країнах, що розвиваються, країнах Азії, Африки и Латинської Америки – їх нестача**



# Масовий голод

Масовий голод - важливий і сумний аспект відсталості країн; криза, що загрожує перерости в катастрофу. Кожен шостий-сьомий мешканець Землі (більше 1,2 млрд. чоловік) сьогодні живе впроголодь. Щорічно від голоду помирає від 12-18 млн. осіб, з них 75% становлять діти.

1 працівник сільського господарства годує в країнах «третього світу» менше 2 осіб, тоді як у країнах Заходу - більше 20 чоловік; в тому числі в США - 80, у Бельгії, Нідерландах - 100 чоловік.



# Сучасна ситуація на планеті

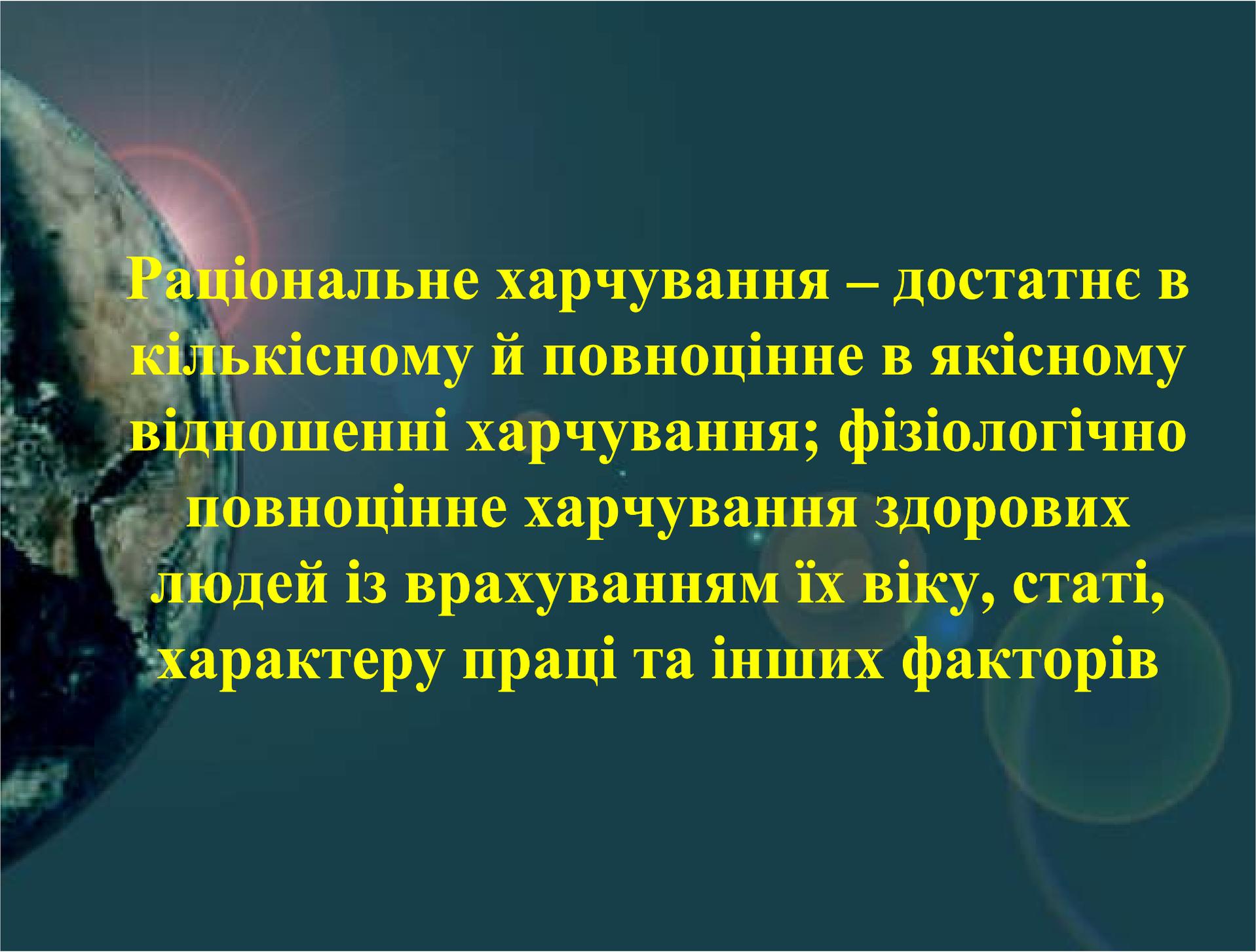
- Більше 7 млрд. людей
- 1,2 млрд. недоїдають
- 1,6 млрд. переїдають
- Більше 40% продуктів харчування просто викидаються



# Продовольча безпека - визначення

- Продовольча безпека на індивідуальному рівні, рівні господарства, держави, регіону чи світу досягається у тому випадку, коли всі люди у будь-який час мають фізичний та економічний доступ до достатньої кількості безпечних та поживних продуктів харчування з метою задоволення своїх потреб та вподобань у їжі, щоб вести активний та здоровий спосіб життя

Всесвітній продовольчий саміт , 1996, Рим



**Раціональне харчування – достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів**

# Вимоги до харчового раціону

- Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму
- Належний хімічний склад – оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин
- Добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування
- Високі органолептичні властивості їжі
- Різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки
- Здатність їжі створювати відчуття насичення
- Санітарно-епідемічна безпечність



**Наочне зображення пропорцій  
складових нашого раціону  
зображують у вигляді ПРАМІД або  
ТАРІЛОК. Існують різні підходи до їх  
створення.**

# Піраміда харчування

**Сіль** 1 чайна ложка в день

**Вода** щонайменше 1,5 літра на день



**Жири, олії і солодощі**  
обмежена кількість  
1-2 порції на день

**Молочні продукти**  
2-3 порції в день



**Білкові продукти +  
Бобові** 2-3 порції  
в день

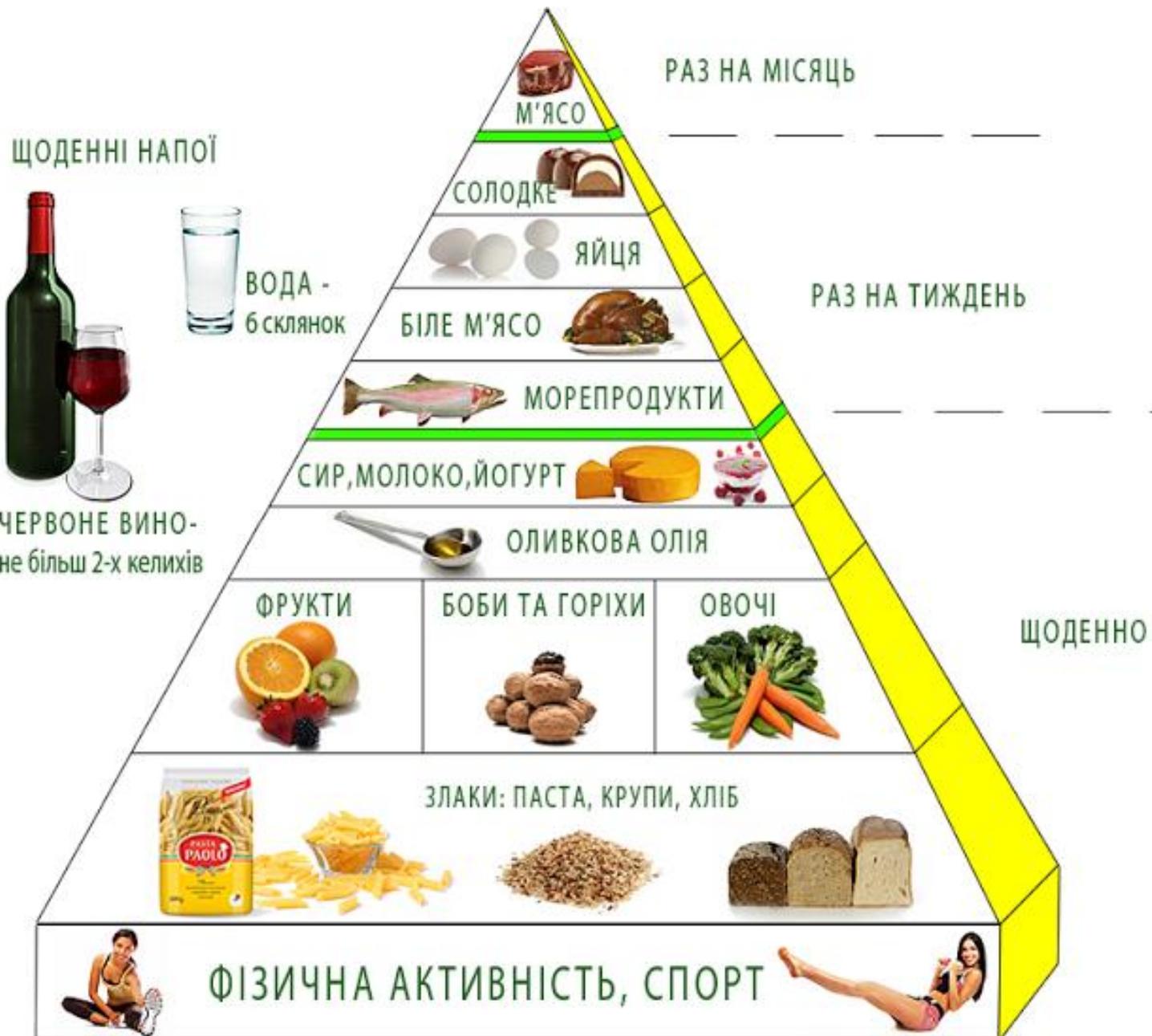
**Овочі**  
4-5 порцій на  
день



**Фрукти**  
2-4 порції  
в день



**Зернові**  
7-8 порцій



# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

ОВОЧІ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

ВОДА

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цілюзернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Їжте досить фруктів усіх кольорів.

ФРУКТИ

БІЛКИ

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

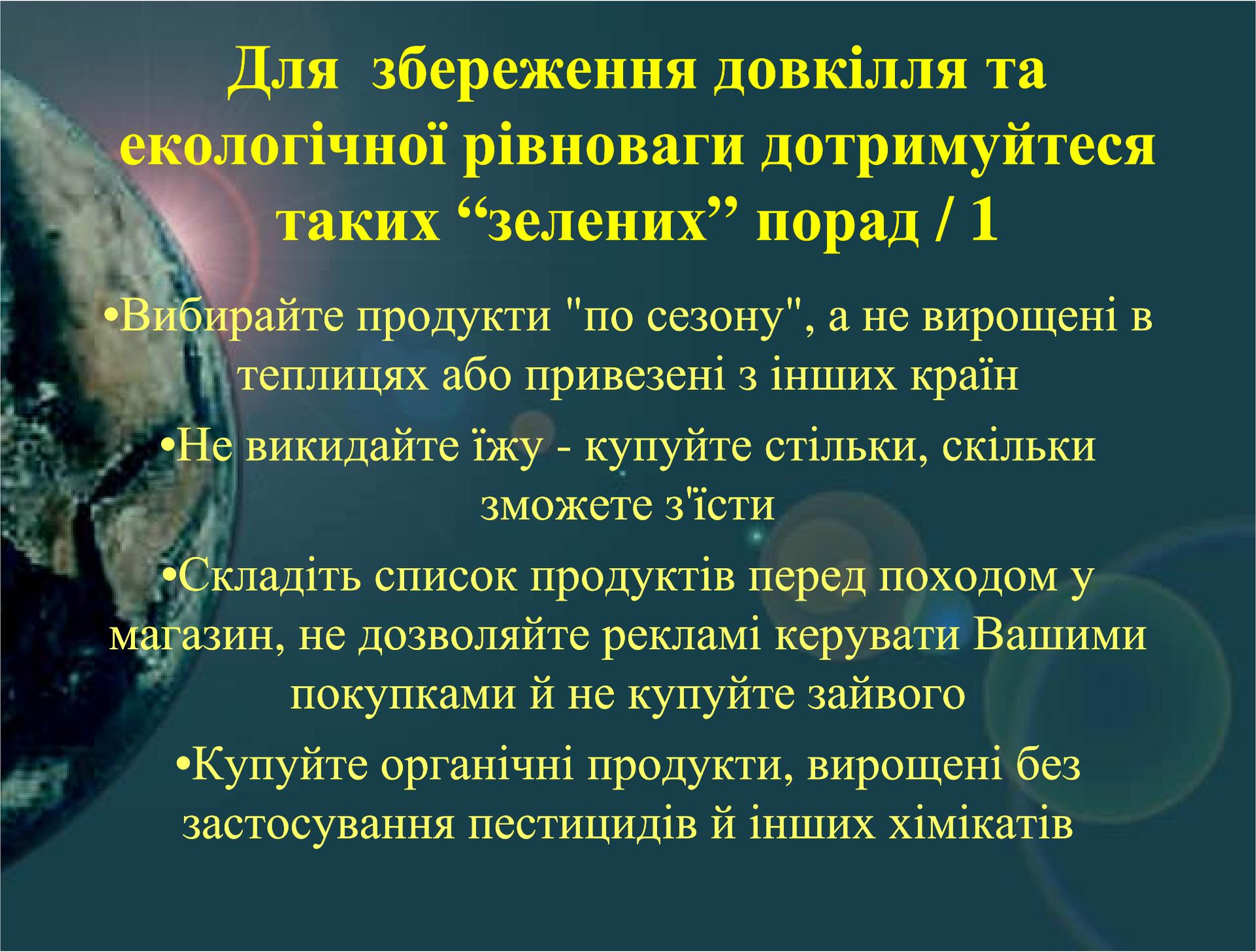
Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування.  
Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.





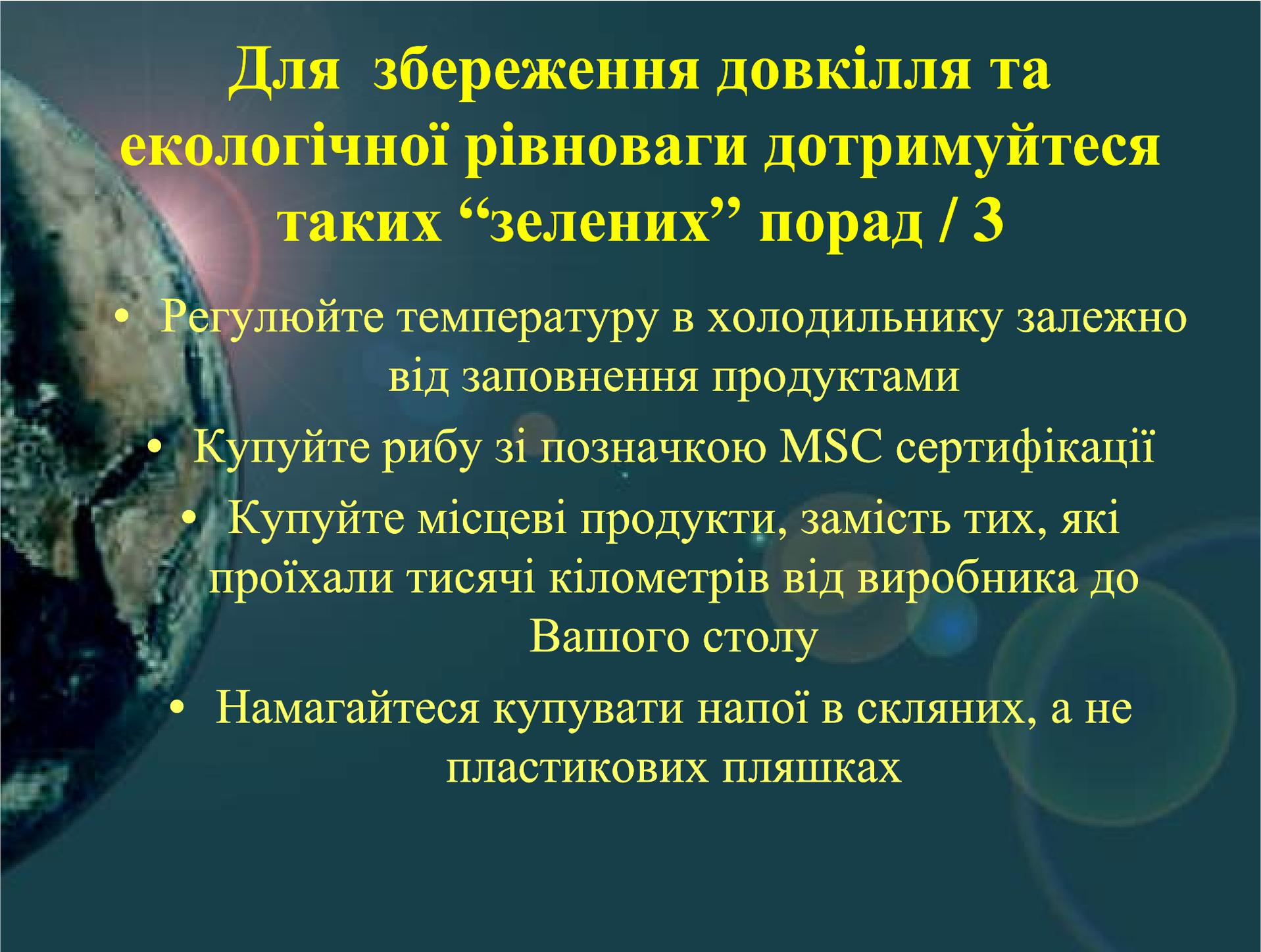
## Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад / 1

- Вибирайте продукти "по сезону", а не вирощені в теплицях або привезені з інших країн
- Не викидайте їжу - купуйте стільки, скільки зможете з'їсти
- Складіть список продуктів перед походом у магазин, не дозволяйте рекламі керувати Вашими покупками й не купуйте зайвого
- Купуйте органічні продукти, вирощені без застосування пестицидів й інших хімікатів



## Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад / 2

- Уникайте напівфабрикатів
- Використовуйте багаторазові сумки при поході в магазин замість пластикових пакетів
  - Або використовуйте придбані поліетиленові пакети по кілька разів, замість того, щоб купувати щораз нові
  - У разі можливості відмовляйтеся від додаткового впакування товарів у пластик
  - Спробуйте вирощувати свої овочі й фрукти



## Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад / 3

- Регулюйте температуру в холодильнику залежно від заповнення продуктами
- Купуйте рибу зі позначкою MSC сертифікації
- Купуйте місцеві продукти, замість тих, які проїхали тисячі кілометрів від виробника до Вашого столу
- Намагайтеся купувати напої в скляних, а не пластикових пляшках



# Для збереження довкілля та екологічної рівноваги дотримуйтеся таких “зелених” порад

- Більше екологічних порад за посиланням:
- <http://wwf.panda.org/uk/?199692%2F60-green-tips#comments>

## Література до Теми 6

- Карамушка та ін. (2011) Посібник для учнів “Уроки для стійкого розвитку”. Курс за вибором для 9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ, 2011. – 96 с., тема 5 (стор. 34-43)
- Смоляр В.І. (2013) Формула раціонального харчування / [http://www.medved.kiev.ua/Web\\_journals/Current/Nutrition/1\\_2013/str05.pdf](http://www.medved.kiev.ua/Web_journals/Current/Nutrition/1_2013/str05.pdf)

## Питання для самоконтролю

- Що таке продовольча проблема? Які фактори впливають на дану проблему?
- Опишіть сучасну ситуацію щодо продовольчої проблеми у світі.
- Чи здатна планета забезпечити всіх її теперішніх жителів необхідною їжею?
- Що таке продовольча безпека?
- Що таке раціональне харчування? Які основні принципи такого харчування?
- Що таке харчова піраміда, тарілка?
- Які “зелені” правила щодо харчування ви знаєте?