

## Material informativ către desfășurarea **Zilei Mondiale a Alimentației- 16 octombrie 2025**



În fiecare an, pe 16 octombrie, este marcată Ziua Mondială a Alimentației, considerată unul dintre cele mai semnificative evenimente din calendarul Organizației Națiunilor Unite. Această zi are drept scop creșterea gradului de conștientizare a publicului la nivel global cu privire la foamete și malnutriție, promovarea acțiunilor pentru o lume fără foamete și

sisteme alimentare durabile, pledarea pentru accesul la alimente sigure și accesibile pentru toți și încurajarea angajamentului față de ODD 2 (Zero foamete) până în a. 2030. Totodată, ziua se concentrează pe reducerea pierderilor și risipei alimentare, inovarea în producția alimentară și sprijinirea celor care suferă de foame. Ziua Mondială a Alimentației, în acest an, marchează fondarea Organizației pentru Alimentație și Agricultură (FAO), care, sărbătorește 80 de ani de la înființare.

Tema „**Mână de mână pentru alimente mai bune și un viitor mai bun**”, subliniază importanța colaborării la nivel global pentru construirea unui viitor pașnic, durabil, prosper și sigur din punct de vedere alimentar. Printr-un efort comun al guvernelor, organizațiilor, sectoarelor și comunităților, sistemele agroalimentare pot fi transformate astfel încât fiecare persoană să aibă acces la o alimente sănătoase, într-un mod care respectă și protejează planeta.

Fiecare are un rol esențial în crearea unei lumi în care nimeni nu suferă de foame sau malnutriție. Nu trebuie obiceiurile sustenabile lăsate să dispară în vremuri de criză. Fiecare poate face alegeri alimentare sănătoase și poate contribui la reducerea risipei alimentare.

Se estimează că **8,2% din populația lumii, sau aproximativ 673** de milioane de persoane, s-a confruntat cu foametea în 2024. Eradicarea foametei poate deveni realitate doar printr-o cooperare internațională solidă, prin muncă în echipă și prin consolidarea comunităților la nivel local. Deși omenirea produce suficiente alimente pentru a hrăni întreaga populație de peste 8 miliarde de oameni, foametea persistă din lipsa unei viziuni comune. Conflictele împiedică accesul la hrană și întrerup rutele comerciale esențiale, țările cele mai afectate de criza climatică sunt adesea cele cu cele mai puține resurse, iar mulți fermieri din lume se confruntă cu dificultăți în a-și hrăni propriile familii.

Adoptarea unei alimentații sănătoase pe tot parcursul vieții contribuie la prevenirea malnutriției în toate formele sale, precum și a numeroaselor boli netransmisibile și afecțiuni asociate. Compoziția exactă a unei diete diversificate, echilibrate și sănătoase variază în funcție de caracteristicile individuale (vârsta, sexul, stilul de viață și gradul de activitate fizică), contextul cultural, alimentele disponibile local și obiceiurile alimentare. Cu toate acestea, principiile de bază ale unei alimentații sănătoase rămân aceleași.

## **Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD)**

Obiectivul 2 ODD urmărește eradicarea foametei, asigurarea securității alimentare, îmbunătățirea nutriției și promovarea agriculturii durabile către a. 2030. Problema globală a foametei și a alimentelor nesigure a înregistrat o creștere alarmantă din a. 2015, tendință amplificată de o combinație de factori precum pandemia, conflictele armate, schimbările climatice și adâncirea inegalităților sociale.

În 2024, se estima că 8,2% – sau 1 din 12 persoane – din populația lumii se confrunta cu foametea, iar aproximativ 28% – aproape 2,3 miliarde de persoane – se confruntau cu alimente nesigure moderat sau sever. Nivelurile foametei la nivel global, măsurate prin prevalența subnutriției, au rămas la același nivel timp de trei ani consecutivi, după o creștere bruscă în timpul pandemiei. Aceste date subliniază gravitatea situației, dezvăluind o criză tot mai mare.

Creșterea persistentă a foametei și a alimentelor nesigure, alimentată de o interacțiune complexă de factori, necesită o atenție imediată și eforturi globale coordonate pentru a atenua această provocare umanitară critică. Foametea extremă și malnutriția rămân o barieră în atingerea ODD și creează o capcană din care oamenii nu pot ieși ușor. Foametea și malnutriția înseamnă indivizi mai puțin productivi, mai predispuși la boli și, prin urmare, adesea incapabili să câștige mai mult și să își îmbunătățească mijloacele de trai.

Două miliarde de oameni din lume nu au acces regulat la alimente sigure, nutritive și suficiente. În 2024, 23,2% dintre copii aveau probleme de creștere, iar 6,6% dintre copiii sub 5 ani erau afectați de malnutriție.

Se estimează că peste 600 de milioane de oameni din întreaga lume se vor confrunta cu foametea în 2030, ceea ce subliniază imensa provocare a atingerii ODD2.

## **Risipa alimentară**

Risipa alimentară reprezintă aruncarea alimentelor destinate consumului uman, o problemă globală semnificativă, în care o parte substanțială din alimente se pierd sau se irosesc pe întregul lanț de aprovizionare, de la fermă la masă, contribuind la schimbările climatice și la epuizarea resurselor.

La nivel global, aproximativ o treime din alimentele produse se pierd sau se irosesc, echivalent cu aproximativ 1,3 miliarde de tone de alimente anual, costând economia globală aproape 940 de miliarde de USD.

Există o lipsă generală de conștientizare, din partea multor actori, a amploarei problemei, a posibilelor soluții și a beneficiilor care decurg din reducerea risipei alimentare. În plus, uneori există o lipsă de motivație, resurse și timp pentru a aborda problema în mod eficient.

În UE, se generează anual peste 59 de milioane de tone de deșeuri alimentare (132 kg/locuitor), cu o valoare de piață asociată estimată la 132 de miliarde de euro. În același timp, peste 42 de milioane de oameni nu își permit o masă de calitate o dată la două zile. Gospodăriile generează peste jumătate din totalul risipei alimentare (54%) din UE (reprezentând 72 kg pe locuitor). Restul de 46% au fost deșeuri

generate în ascensiunea lanțului de aprovizionare cu alimente: 19% prin fabricarea produselor alimentare și a băuturilor (25 kg pe locuitor), 11% prin restaurante și servicii alimentare (15 kg pe locuitor), 8% prin comerțul cu amănuntul și alte tipuri de distribuție a alimentelor (11 kg pe locuitor) și 8% prin producția primară (10 kg pe locuitor). În mod similar, la nivel global, în 2022 au fost generate aproximativ 1,05 miliarde de tone de deșeuri alimentare - 60% dintre acestea provenind de la gospodăria, 28% din serviciile alimentare și 12% din comerțul cu amănuntul. Aceasta înseamnă că o cincime (19%) din alimentele disponibile consumatorilor sunt irosite, la nivel de comerț cu amănuntul, servicii alimentare și gospodăria.

Risipa alimentară nu este doar o problemă etică și economică, ci și una care epuizează resursele naturale limitate ale mediului și îngreunează atingerea ODD până în a. 2030

### **Alimente nesigure**

Accesul la cantități suficiente de alimente sigure și nutritive este esențial pentru menținerea vieții și promovarea sănătății. Alimentele nesigure care conțin bacterii, viruși, paraziți sau substanțe chimice dăunătoare cauzează peste 200 de boli, de la diaree la cancer. De asemenea, creează un cerc vicios de boli și malnutriție, afectând în special sugarii, copiii mici, vârstnicii și bolnavii. Este necesară o bună colaborare între guverne, producătorii de alimente și consumatori pentru a contribui la asigurarea siguranței alimentare și a unor sisteme alimentare mai puternice.

Se estimează, că anual la nivel global peste 600 de milioane oameni sau circa 1 din 10 persoane se îmbolnăvesc după ce consumă alimente contaminate, cauzând peste 420.000 de decese și pierderea a 33 de milioane de ani de viață sănătoasă. În medie, 1.600.000 de oameni se îmbolnăvesc zilnic din cauza alimentelor nesigure, copiii mici și persoanele în etate, fiind cei mai vulnerabili.

În țările cu venituri mici și medii, 110 miliarde de USD se pierd anual în cheltuieli medicale și de productivitate din cauza alimentelor nesigure

Pentru menținerea unei stări optime de sănătate și prevenirea bolilor cronice, *OMS recomandă adoptarea unei alimentații echilibrate, bazată pe următoarele principii:*

- ✓ *Consumați zilnic alimente diverse: legume, fructe, leguminoase, nuci și cereale integrale.*
- ✓ *Consumați zilnic cel puțin 400 g de fructe și legume, echivalentul a aproximativ 5 porții.*
- ✓ *Reduceți consumul de zaharuri libere la mai puțin de 10% din aportul total de energie (ideal sub 5%). Aceasta este echivalentul a 50 g sau 12 lingurițe de zahăr (5% este 25 g sau 6 lingurițe). Zahărul liber este orice zahăr adăugat la un aliment sau o băutură, inclusiv zahărul care se află deja în miere, sirop și suc de fructe*
- ✓ *Limitați grăsimile totale la sub 30% din energia zilnică, grăsimile saturate la sub 10% și grăsimile trans la sub 1%. Grăsimile saturate se regăsesc în carne, unt, ulei de palmier și de cocos, fiind solide la temperatura camerei. Grăsimile*

trans, obținute industrial, se găsesc frecvent în produse de patiserie și alimente prăjite. Acestea sunt considerate nocive și ar trebui evitate.

- ✓ *Înlocuiți grăsimile saturate și trans* cu grăsimi sănătoase, precum cele polinesaturate din pește, avocado, nuci și uleiuri vegetale.
- ✓ *Reduceți consumul de sare* la mai puțin de 5 g pe zi și optați pentru sare iodată.

Prin alegerile zilnice, putem contribui la creșterea cererii pentru produse alimentare sănătoase și sigure, la reducerea risipei alimentare și la susținerea producătorilor locali. Totodată, putem promova un stil de viață echilibrat și responsabil. **Iată câteva recomandări:**

- *Alegeți variat și sănătos*, orientându-vă către produse autohtone și de sezon, bogate în nutrienți și gust autentic.
- *Asigurați-vă că alimentele cumpărate sunt sigure* și contribuiți astfel la promovarea și cererea alimentelor de calitate;
- *Sprijiniți inițiativele autorităților publice* care promovează alimentația sănătoasă – programe în școli, fortificarea alimentelor și creșterea consumului de fructe și legume.
- *Reduceți risipa alimentară* printr-o planificare atentă a cumpărăturilor, prepararea meselor acasă și achiziționarea alimentelor în cantități adecvate.
- *Respectați regulile de igienă și siguranță alimentară:* gătiți corect termic, folosiți apă potabilă sigură și evitați contactul între alimentele crude și cele preparate.
- *Creați-vă un regim alimentar echilibrat și variat* respectând orarul meselor, optând pentru alimente bogate în fibre, limitând aportul de sare, grăsimi, evitând consumul de alcool și respectând regimul de hidratare;
- *Fiți activi!* OMS recomandă cel puțin 150 de minute de activitate fizică moderată sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână sau combinarea acestor recomandări.

Prin comportamente responsabile și un stil de viață sănătos, se poate de construit o societate mai sănătoasă și mai echilibrată. Ziua Mondială a Alimentației ne reamintește că fiecare gest contează:

- ✓ Să alegem produse alimentare sigure și nutritive
- ✓ Să evităm risipa alimentară
- ✓ Să susținem producătorii locali
- ✓ Să adoptăm un comportament alimentar sănătos și echilibrat