



EDUKIM MBI USHQIMIN DHE USHQYERJEN

DIETA TË SHËNDETSHME

1.9 MILIARDË
Të rritur janë **mbipeshë ose obezë**

2 MILIARDË
Njerëz vuajnë nga **mungesa mikronutricionale**

161 MILION
Fëmijë nën moshën 5 vjeç janë **shumë të shkurtrë për moshën e tyre**

795 MILION
Njerëz nuk konsumojnë **ushqimet e nevojshme për një jetë të shëndetshme**

DIETAT JO TË SHËNDETSHME janë një nga shkaqet kryesore të **kequshqyerjes** globale

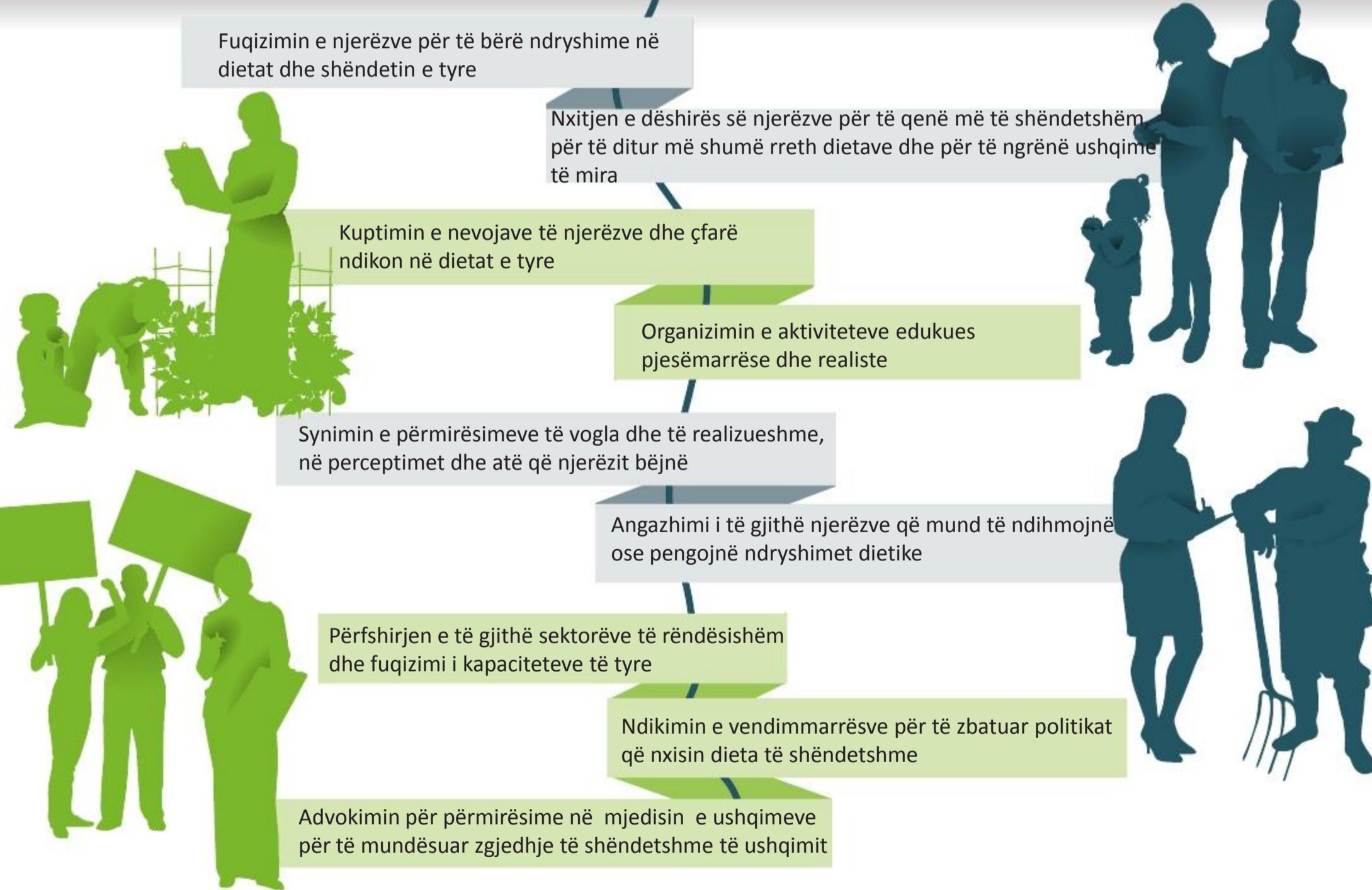


Dieta dhe mënyra e të ngrënit ndikohen nga shumë faktorë



EDUKIMI PËR USHQIMET DHE TË USHQYERIT përbëhet nga një sërë **strategjish edukimi**, që mund të zbatohen në **nivele të ndryshme** dhe synojnë të **ndihmojnë njerëzit** të arrijnë **përmirësime afatgjata** në dietat dhe zakonet e tyre të të ngrënit.

EDUKIMI PËR USHQIMET DHE TË USHQYERIT nuk ka të bëjë vetëm me dhënien e informacionit. KA TË BËJË ME:



Disa **REZULTATE** të iniciativave të suksesshme të edukimit nutricional dhe ushqimor:

KONSUMATORËT
Kuptojnë nevojat e tyre ushqimore, pranonë mungesën masive të informimit dhe bëjnë zgjedhje më të shëndetshme të ushqimeve

FAMILJET
Përgatisin ushqim të shëndetshëm në mënyrë të sigurt dhe higjienike Planifikojnë dhe blejnë ushqime për përgatitjen e vakteve të shëndetshme brenda buxhetit .

QEVERITË
Punojnë për të integruar edukimin për ushqimin dhe të ushqyerit në politikat kombëtare

PRINDËRIT
Fitojnë njohuri dhe aftësi për ti dhënë fëmijëve të tyre një fillim të mbarë në jetë

POLITIKBËRËSIT
Kuptojnë nevojën për të rregulluar reklamat e ushqimit që janë të dëmshme për fëmijët

KOMUNITETET
Përdorin më mirë ushqimin e tyre tradicional dhe lokal

SHKOLLAT
Mësojnë si të mundësojnë vakte më të shëndetshme për studentët

PRODHUESIT E USHQIMEVE
Mbështeten për të prodhuar dhe tregtuar ushqime më të shëndetshme

NJERËZIT
Shijojnë gatimin dhe të ngrënit e ushqimeve më të shëndetshme



Food and Agriculture Organization of the United Nations

Contact info: <http://www.fao.org/nutrition/education/en/>



00064-11041-16