

# قطاع الأمن الغذائي والزراعة

## إرشادات موجزة عن مكونات الرزمات الغذائية

آذار ٢٠٢٠

في ظلّ الضيقة الاقتصادية التي تعاني منها الأسر اللبنانية والنازحين السوريين على السواء من جزاء الأزمة الاقتصادية الحالية ، بالإضافة إلى تفشي فيروس كورونا COVID-19 ، حدّد قطاع الأمن الغذائي والزراعة إرشادات موجزة حول مكونات الرزمات الغذائية في حالات الطوارئ للأسر الأكثر ضعفاً ، وذلك من خلال خطة الاستجابة للأزمة في لبنان (LCRP) ، وبالتعاون مع كلية الصحة ومركز العلوم والبحوث السكانية والصحة في الجامعة الأمريكية في بيروت (AUB) ، وبرنامج الأغذية العالمي (WFP).

مع تكاثر العديد من المبادرات في البلاد لتقديم الإغاثة للأسر الأكثر ضعفاً من خلال المساعدات الغذائية العينية ، يقترح القطاع التكوين التالي للرزمات الغذائية لأصحاب المصلحة، بما في ذلك المنظمات غير الحكومية والمنظمات الشعبية والجهات المانحة الفردية ومؤسسات القطاع العام.

وذلك للتأكد من أن كمية ونوعية الطعام الذي تقدمه مختلف المنظمات والأفراد تستجيب للاحتياجات الغذائية الموصى بها، كما هي مقبولة محلياً ، وتضمن وصول الحد الأدنى من المحتوى الغذائي المتوازن إلى جميع أفراد الأسرة<sup>1</sup>.

تغطي مكونات الرزمة الغذائية الموصى بها معظم الاحتياجات من الطاقة (أو السعرات الحرارية) لعائلة مؤلفة من خمسة أفراد لمدة شهر واحد (٧٣% من الاحتياجات اليومية الكاملة البالغة ٢١٠٠ سعرة حرارية في اليوم للفرد). كما توفر الحصة ١٤ ٪ من الطاقة اليومية من البروتينات و ٢٣ ٪ من الدهون.

تشمل الحصة مواد جافة ومواد تتحمل ظروف التخزين الصعبة.

في الجدول التالي ، نقترح عليكم تركيبة للحصة الغذائية مع إمكانية اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة داخل كل مجموعة غذائية ، وذلك بحسب الإمكانيات المتاحة كالميزانية ، والقدرة اللوجستية ، وقدرة الشراء ، وتوافر المواد الغذائية ، وتفضيلات المستفيدين.

وبينما يفضل من وجهة النظر الغذائية أن يتبنى الشركاء المحتويات المفضلة في الجدول، قد يؤدي تفاوت القدرات والإمكانيات وظروف العمل بين الشركاء الى تكييف محتويات الرزمات الغذائية بما يتماشى مع القدرات المتاحة، آخذين في الاعتبار قيود الشراء والتوزيع والتكاليف وإلحاح عملياتهم.

تماشياً مع السياسة الوطنية بشأن تغذية الرضع وصغار الأطفال والبيان المشترك حول تغذية الرضع وصغار الأطفال المنشور في كانون الثاني (ديسمبر) ٢٠١٩، تلتزم الرزمات الغذائية بما يلي:

- عدم إدخال حليب الأطفال أو أي منتج حليب آخر، بما في ذلك الحليب المجفف أو السائل المعقم (عالي الحرارة UHT) في الرزمات الغذائية ؛
- عدم قبول أو طلب أو توزيع تبرعات من أي منتجات حليب أو حليب الأطفال ؛
- من المهم تعزيز الرضاعة الطبيعية وممارسات التغذية التكميلية الموصى بها للأسر التي لديها أطفال رضع وما دون السنتين.

<sup>1</sup> SPHERE Handbook, Chapter 6 "Food Security and Nutrition", Section 6: "Food Assistance":  
[https://handbook.spherestandards.org/en/sphere/23%ch002\\_007](https://handbook.spherestandards.org/en/sphere/23%ch002_007)

## تكوين السلة الموصى بها

المكونات المقترحة لسلة طعام لعائلة مؤلفة من خمسة أفراد لمدة شهر واحد:

العناصر	الحصة الشهرية	اعتبارات متنوعة	اعتبارات للعائلات التي تضم أطفال صغار	اعتبارات أخرى
النشويات	المجموع: ٣٠٠	يمكن أن تشمل الأرز والمعكرونة والبرغل ودقيق القمح ، إلخ.	يمكن تضمين مسحوق الأرز أو الأرز قصير الحبة أو السميد أو دقيق القمح أو أي حبوب دقيقة.	تضمن توزيع الخبز الطازج إن أمكن يمكن تضمين الطحين في الرزمة الغذائية في حال وجود أفران يمكن استخدامها للخبز ضمن المحيط
أرز	١٥	أي نوع (حبة طويلة ، حبة قصيرة ، إلخ)		
معكرونة	١٠	أي نوع (معكرونة ، شعيرية ، إلخ)		
برغل	٥	أي نوع (خشن ، ناعم ، إلخ)		
البقوليات	المجموع: ١٥	يمكن أن تشمل العدس والفاصوليا والحمص وأي نوع من البقوليات		يمكن أن يشمل البقوليات المعلبة (الفاصوليا والحمص والفاصوليا إلخ.)
عدس	٥	أي نوع (أحمر ، أصفر ، إلخ)	يمكن تضمين العدس الأصفر	
حمص	٥			
فاصوليا	٥	أي نوع (حمراء ، بيضاء ، إلخ)		
سمك	المجموع: ٢			
الأسماك المعلبة (أي نوع)	٢	التونة أو السردين (أي نوع)		في حال عدم إمكانية توفير الأسماك المعلبة، يمكن الإستعاضة عنها بإضافة ١ كيلوغرام من البقوليات وإزالة ١ كيلوغرام من النشويات
زيت	المجموع: ٥ لترات			
زيت نباتي	٥	أي نوع		يمكن استبدال جزء من الزيت بالزيت بالسمن أو الطحينة
أصناف أخرى				يمكن إضافة الشاي أو البهارات
السكر	مجموع ٤.٥	يمكن استبدال جزء من السكر بالمرابي أو الحلاوة أو غيرها من الحلويات		
ملح	مجموع ٠.٧٥			
خضروات	المجموع: ٤	يمكن استبدال جزء من الطماطم بالتالي: معجون الخضروات المعلبة (البازيلا أو البازيلا مع الجزر، الفطر ، الذرة وغيرها). - معجون الفلفل.		إذا سمحت الميزانية واللوجستيات ، يرجى مراعاة إضافة الخضار المجففة مثل البامية المجففة والملوخية والباذنجان والبازيلا والخضراء المجففة. إذا سمحت الخدمات اللوجستية والشراكات ، فيرجى مراعاة إضافة الخضروات الطازجة التي لا تحتاج الى تبريد ويمكن حفظها لمدة طويلة مثل البصل والجزر والشمندر واليقطين.
معجون الطماطم	٤			
الوزن الإجمالي	٦١.٢٥ كيلوغرام			

## توصيات أخرى

عندما يعاني الناس من انعدام الأمن الغذائي ، تتراجع جودة نظامهم الغذائي ، ولا يستطيعون غالبًا شراء المنتجات الطازجة مثل اللحوم والدجاج والفواكه والخضروات ، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى نقص في الفيتامينات والمعادن المطلوبة. لذلك يُوصى بتوزيع حصص الطعام الجاف هذه **بالموازاة مع سلال الطعام الطازج** كلما أمكن ذلك، بما في ذلك الخضروات ذات مدة الصلاحية الطويلة (يرجى الرجوع إلى الجدول).

يُنصح الشركاء بالتواصل مع التعاونيات الزراعية والمزارعين المحليين وذلك لشراء المواد الغذائية الطازجة اللازمة لتكملة زُزمة الأغذية الجافة. وبذلك يكون قد تم دعم تغذية المستفيدين بالإضافة الى دعم سبل عيش المزارعين والتعاونيات.

يمكن اتباع هذه السلة الموصى بها لمدة أقصاها 3 أشهر لأنها لا تشمل المواد الغذائية الطازجة.

وكما هو الحال مع أيّ سلة طعام ، يجب على هذه السلة أن:

- تتضمن غذاء أساسي مقبول ثقافيًا مثل الأرز والدقيق وما إلى ذلك؛
- تتضمن بقوليات ، وهو مصدر للبروتين التكميلي ، مثل العدس والفاصوليا (على أنواعها) والحمص؛
- تتضمن الزيت النباتي (مصدر طبيعي غني بفيتامين أ) مثل زيت الذرة والصويا وزيت دوار الشمس وغيرها؛
- من المهم وجود أطعمة متنوعة من كل مجموعة غذائية في الرزمة الغذائية؛
- يجب ان يكون الملح مدعم باليود؛
- يجب تجنّب الأطعمة المصنّعة مثل لحم اللانشون والهوت دوغ ومعجون الشوكولا والأجبان المصنّعة لأنها عالية المعالجة ومنخفضة القيمة الغذائية؛
- من المهم تزويد الملصقات بتاريخ الإنتاج ، وبلد المنشأ ، وتاريخ انتهاء الصلاحية ، والتحليل الغذائي وتعليمات الطبخ باللغة العربية وبطريقة مبسطة؛
- يجب ألا تتضمن عبوات المواد الغذائية في السلة أي رسائل ذات دوافع سياسية أو دينية أو خلافية في طبيعتها.

للتواصل:

coordination.lebanon@fscluster.org

carla.degregorio@wfp.org