Wyzwanie dla bezpieczeństwa żywności(owego) w zmieniającym się świecie.
Głód to największy wstyd XXI wieku.

Marnowanie żywności a problem głodu

lek. Alicja Baska / prof. dr hab. Jarosław Pinkas

Zakład Medycyny Stylu Życia, Szkoła Zdrowia Publicznego
Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego

Według WHO prawie 1/3 dzisiejszego globalnego obciążenia chorobami jest przypisywana brakowi żywności, niebezpiecznej żywności lub niezdrowemu modelowi odżywiania.

Jeden na pięć zgonów na świecie stanowi bezpośrednią konsekwencję niezdrowego sposobu odżywiania, który charakteryzuje się przede wszystkim nadmierną konsumpcją produktów wysokoprzetworzonych i odzwierzęcych oraz zbyt niskim spożyciem warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, orzechów i nasion.

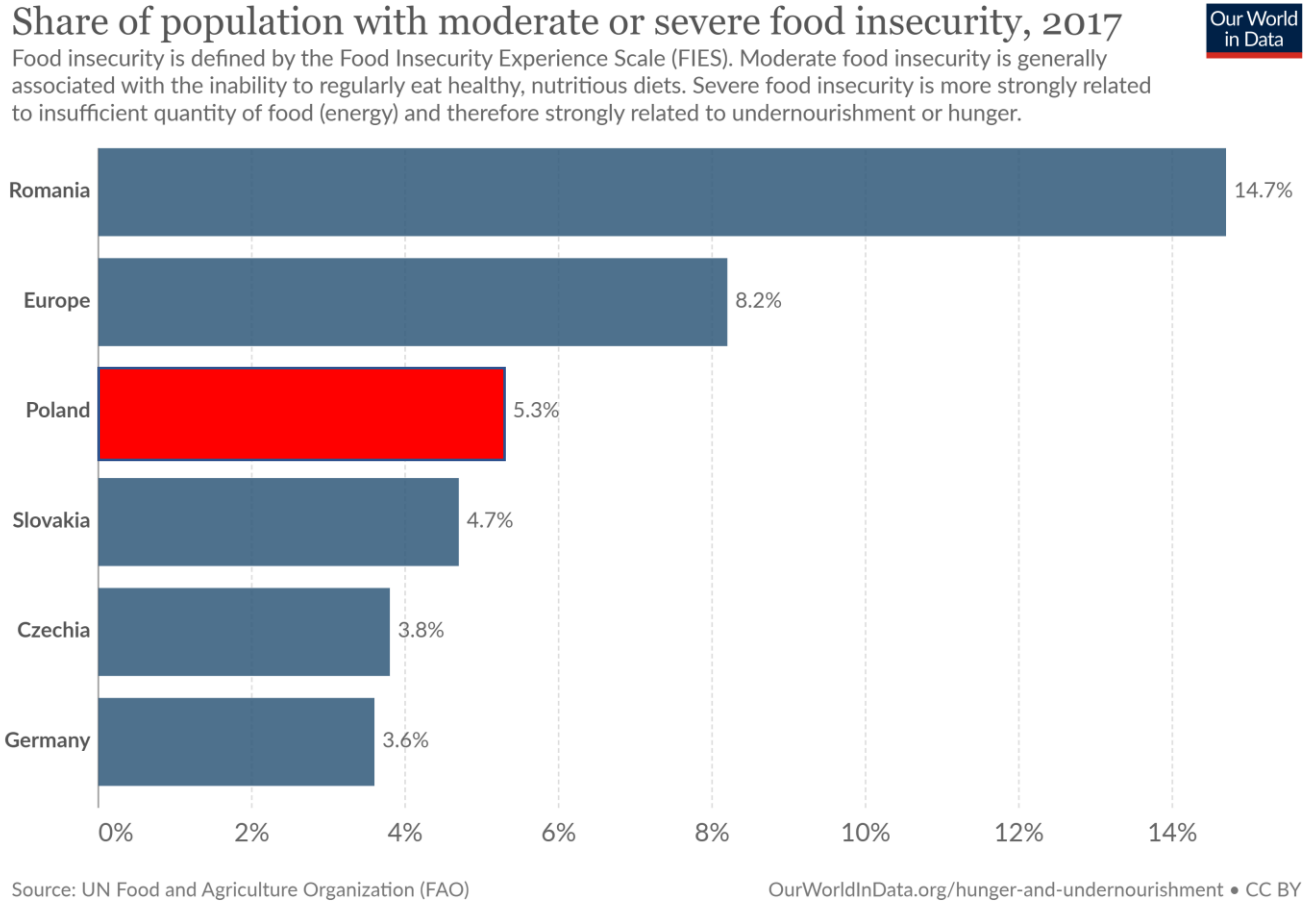
Brak bezpieczeństwa żywnościowego w UE

- W Unii Europejskiej 55 mln obywateli (niemal 10%) było stać w 2014 r. tylko na jeden wysokiej jakości posiłek na dwa dni.

Źródło: Europarlament (https://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20170505STO73528/marnowanie-zywnosci-w-ue-miliony-ton-jedzenia-do-kosza-infografika)

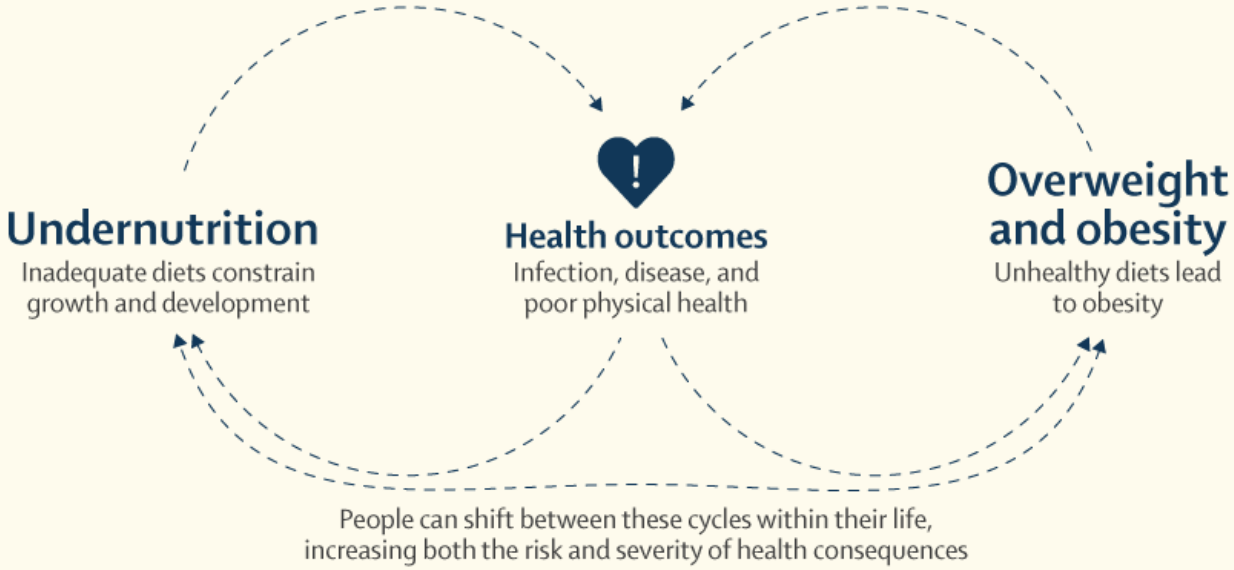
- Brak bezpieczeństwa żywnościowego (ciężki lub umiarkowany wg FIES – *Food Insecurity Experience Scale*) dotyczy 8,2% mieszkańców Europy
i 5,3% mieszkańców Polski.

(dane FAO z 2017 r.)



The double burden of malnutrition

More than **1 in 3** low-income and middle-income countries are affected by both **undernutrition** and **obesity**

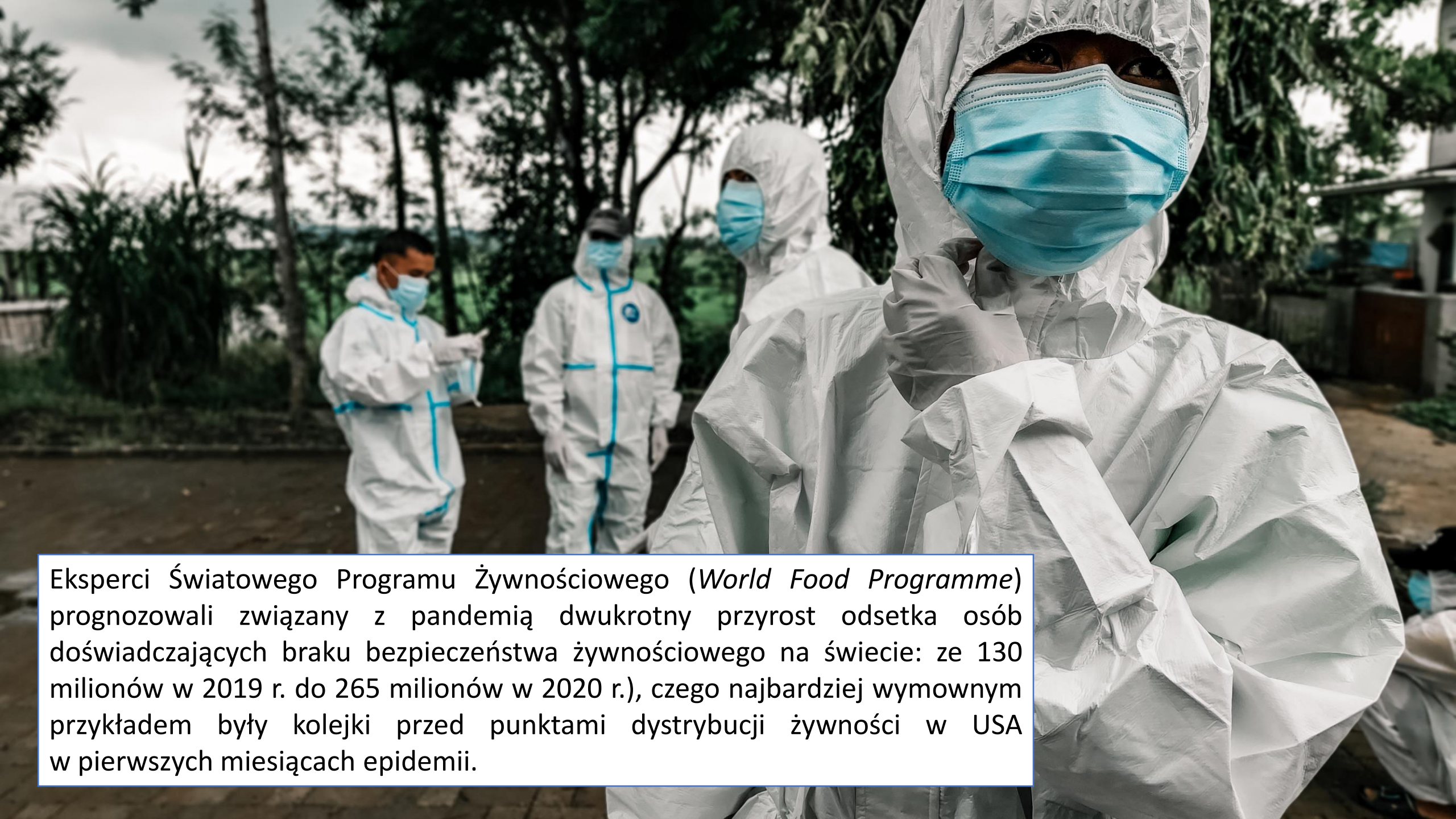


The double burden can be at the **country**, **household**, or **individual** level

eg, both undernutrition and obesity can be common within a country, or at the community level

eg, within one household there might be overweight and undernourished individuals

eg, an individual can be deficient in micronutrients and obese



Eksperci Światowego Programu Żywnościowego (*World Food Programme*) prognozowali związany z pandemią dwukrotny przyrost odsetka osób doświadczających braku bezpieczeństwa żywnościowego na świecie: ze 130 milionów w 2019 r. do 265 milionów w 2020 r.), czego najbardziej wymownym przykładem były kolejki przed punktami dystrybucji żywności w USA w pierwszych miesiącach epidemii.

bezpieczeństwo żywności (ang. food safety)

odnosi się do zapewnienia, że żywność nie spowoduje szkody dla konsumenta, gdy jest przygotowywana i/lub spożywana zgodnie z przeznaczeniem (definicja Food and Agriculture Organization, FAO)

bezpieczeństwo żywnościowe (ang. food security)

miara dostępności żywności i możliwości jednostki uzyskania do niej dostępu (definicja Committee on World Food Security, CFS)

bezpieczeństwo żywności (ang. food safety)

odnosi się do zapewnienia, że żywność nie spowoduje szkody dla konsumenta, gdy jest przygotowywana i/lub spożywana zgodnie z przeznaczeniem (definicja Food and Agriculture Organization, FAO)

bezpieczeństwo żywnościowe (ang. food security)

miara dostępności żywności i możliwości jednostki uzyskania do niej dostępu (definicja Committee on World Food Security, CFS)

„Nie ma bezpieczeństwa żywnościowego bez bezpieczeństwa żywności.”

podtytuł wydanego przez FAO w 2019 r. raportu poświęconego przyszłości bezpieczeństwa żywnościowego

bezpieczeństwo żywnościowe (ang. food security)

Osiągnięcie bezpieczeństwa żywnościowego oznacza zagwarantowanie, że wszyscy ludzie, przez cały czas, mają fizyczne, społeczne i ekonomiczne możliwości dostępu do bezpiecznego i o odpowiednich walorach odżywczych pożywienia w wystarczającej ilości. **Dodatkowo żywność ta ma odpowiadać ich preferencjom i spełniać potrzeby żywieniowe do prowadzenia aktywnego i zdrowego życia.**

Co roku w Polsce wyrzuca się 9 milionów, a na świecie 1,3 miliarda ton żywności.

Taka ilość wystarczyłaby na wyżywienie wszystkich mieszkańców Polski przez 66 lat.

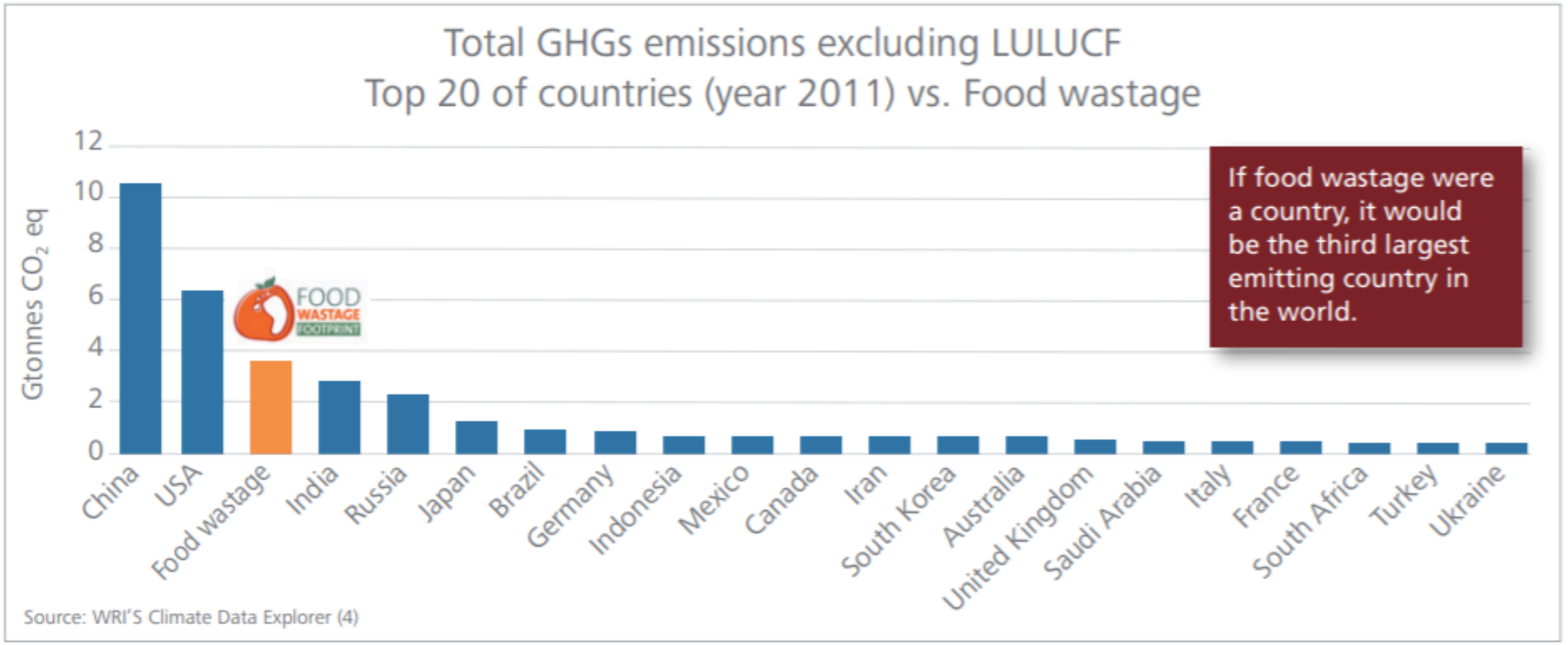
Co roku do produkcji wyrzucanej żywności, na świecie zużywa się 250 bilionów litrów wody.

To 14 razy więcej niż mieszczą w sobie wszystkie jeziora w Polsce.

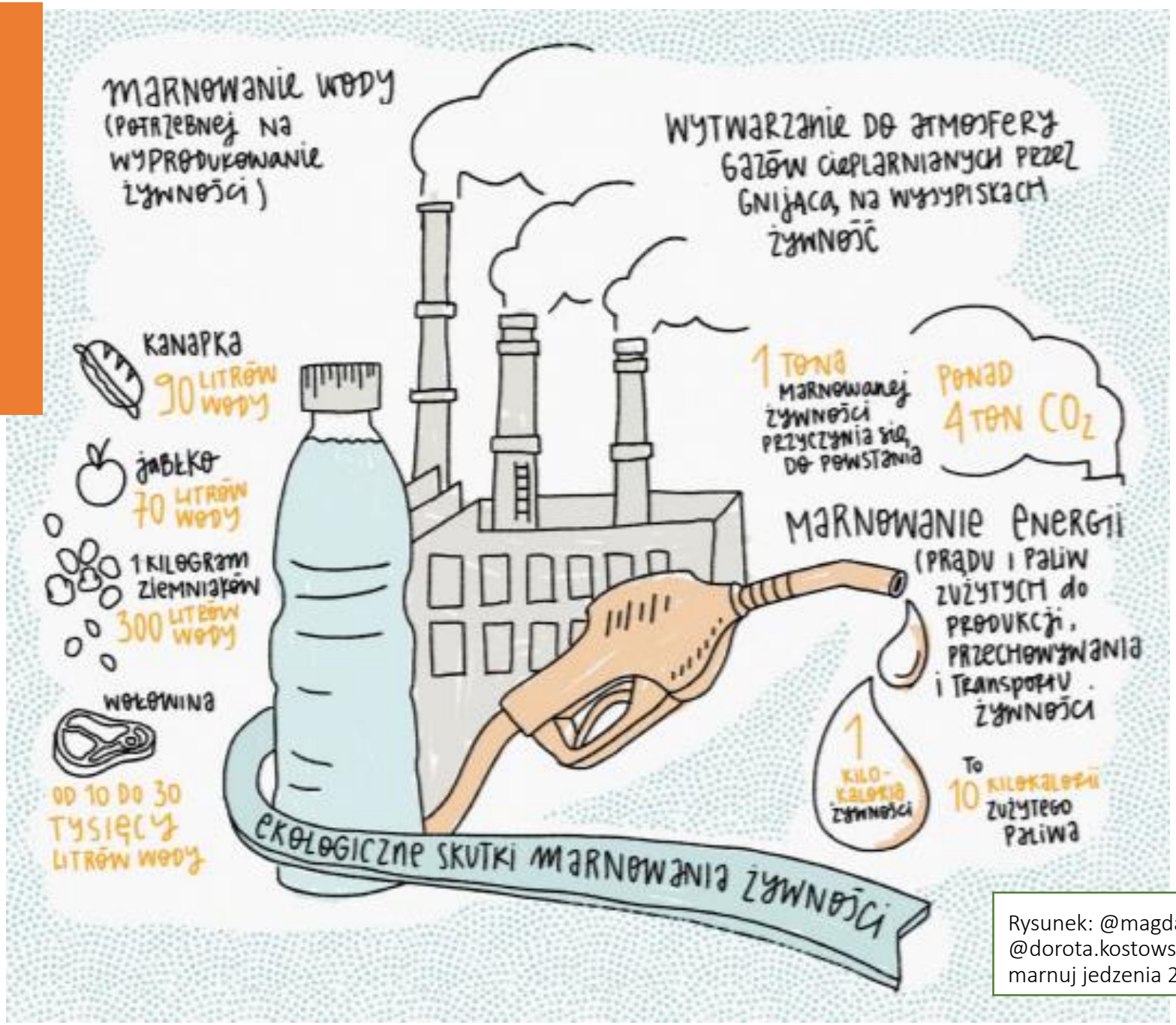
Rocznie z powodu wyrzucanej na świecie żywności do atmosfery trafia 3,3 miliarda ton gazów cieplarnianych.

To prawie tyle, ile w tym samym czasie emituje cały przemysł Unii Europejskiej.

„Gdyby marnotrawienie żywności było krajem, byłoby 3. największym emitentem gazów cieplarnianych na świecie”.



Ekologiczne skutki marnowania żywności



Rysunek: @magdarysuje + @dorota.kostowska wg raportu „Nie marnuj jedzenia 2018” na zlecenie FBPŻ

„Historia zmarnowanych pomidorów”

377 tys. ton pomidorów marnuje się każdego roku.

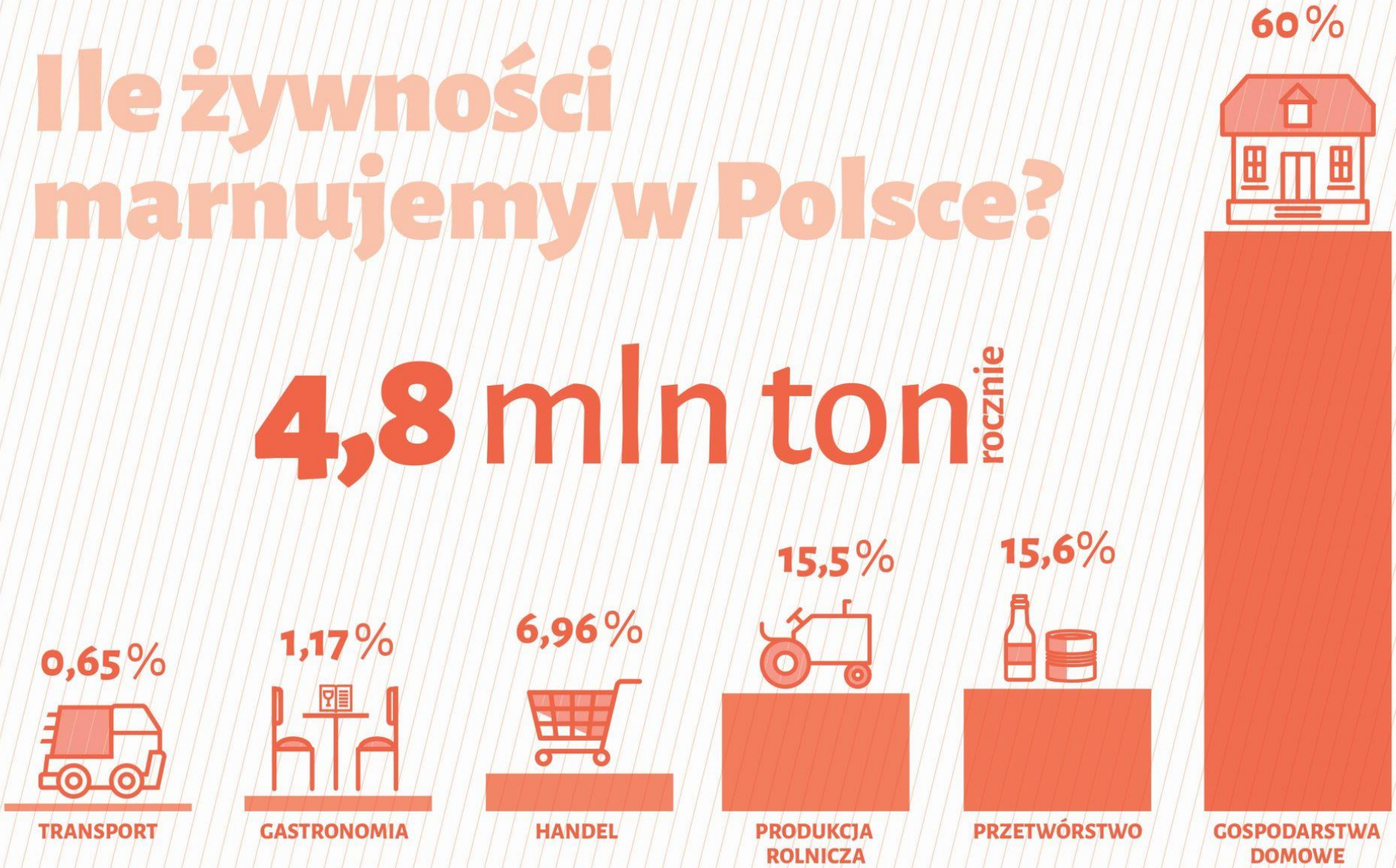
To tak, jakbyśmy marnowali 90 km^2 ziemi uprawnej, 57 mld litrów wody i 7 mln godzin pracy.
Pozbywając się tych odpadów emitujemy 312 tys. ton gazów - tyle co 55 tys. aut w ciągu roku.

(Źródło: EPRS – Biuro Analiz Parlamentu Europejskiego)

Statystyczny Polak marnuje około
250 kg jedzenia rocznie.
To jeden z najwyższych wyników w Europie
(średnia UE: 173 kg).

Ile żywności marnujemy w Polsce?

4,8 mln ton rocznie



Źródło: wyniki badań IOŚ-PIB, SGGW w ramach projektu PROM, 2020 r.

JEDZ BEZ WYRZUTÓW

PROM
PROGRAM RACJONALIZACJI I OGRANICZENIA MARNOTRAWSTWA ŻYWNOŚCI

IOŚ-PIB
Instytut Ochrony Środowiska Państwowy instytut Badawczy

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

Konsumenci – najwięksi marnotrawcy

- Aż 54% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucić żywność, z czego większość dotyczy wyrzucania gotowych, niespożytych posiłków (aż 70%), a 37% produktów spożywczych.

- **Dlaczego Polacy wyrzucają żywność?**
  - z powodu jej zepsucia (65%)
  - przeoczenie daty ważności (42%)
  - przygotowanie zbyt dużej ilości jedzenia (27%)
  - zbyt duże zakupy (22%)

Na podstawie: Raport Federacji Polskich Banków Żywności: „Nie marnuj jedzenia 2020”

Co robić, żeby nie marnować?

- **Jakie zachowania sprzyjają niemarnowaniu żywności?**
  - sprawdzaj zawartość lodówki
    4 na 10 Polaków tego nie robi
  - przed zakupami przygotuj listę niezbędnych produktów
    4 na 10 Polaków tego nie robi
  - kupuj tylko zaplanowane produkty
    1 na 5 Polaków nabywa wcześniej nieplanowane produkty
  - nie kupuj „na zapas”
    1 na 7 Polaków kupuje „na zapas”

Na podstawie: Raport Federacji Polskich Banków Żywności: „Nie marnuj jedzenia 2020”

5 na 10 Polaków nigdy nie kupuje produktów, które są pełnowartościowe, ale trochę gorzej wyglądają (np. niekształtne warzywa, produkty w zdeformowanych opakowaniach).

Dane: Raport Federacji Polskich Banków Żywności: „Nie marnuj jedzenia 2020”

Grafika: kampania „Inglorious fruits & vegetables” / Intermarche

Data minimalnej trwałości ≠ termin przydatności do spożycia

Zdjęcie: https://calkiemzdrowo.pl/najlepiej-spozyc-przed-i-nalezy-spozyc/

Data minimalnej trwałości i *termin przydatności do spożycia na opakowaniach* żywności

Zapoznaj się ze znaczeniem tych określeń, aby nie marnować żywności i zaoszczędzić pieniądze

*Termin przydatności do spożycia, poprzedzony określeniem **„należy spożyć do”** wskazuje, do kiedy spożycie danego produktu jest **bezpieczne**.*

> ***Nie jedz produktów po upływie terminu przydatności do spożycia.***

> Określenie ***„należy spożyć do”*** jest umieszczane na nietrwałych produktach, takich jak świeże ryby, świeże mięso mielone itp.

> Przestrzegaj wskazówek dotyczących przechowywania, takich jak ***„przechowywać w lodówce”*** lub ***„przechowywać w temperaturze 2-4°C”***. W przeciwnym razie jedzenie szybciej się zepsuje i może spowodować zatrucie pokarmowe.

> Termin przydatności do spożycia można przedłużyć, zamrażając jedzenie bezpośrednio po dokonaniu zakupu. Należy jednak przestrzegać ogólnych zasad zamrażania żywności, a także szczegółowych instrukcji, które znajdują się na opakowaniu, takich jak ***„przechowywać w stanie zamrożonym do daty przydatności do spożycia”***, ***„nie rozmrażać przed gotowaniem”*** lub ***„przed użyciem dokładnie rozmrozić i zużyć w ciągu 24 godzin”***.

> Po otwarciu produktu, na którym widnieje określenie ***„należy spożyć do”***, zastosuj się do wskazówek dotyczących przechowywania i stosowania, takich jak ***„należy zużyć w ciągu trzech dni od otwarcia”***. Pamiętaj, że taki produkt należy zjeść przed upływem terminu przydatności do spożycia.

*Więcej informacji o tym, jak ograniczyć marnowanie żywności, znajdziesz pod adresem: **“http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm”***

Data minimalnej trwałości i *termin przydatności do spożycia na opakowaniach* żywności

Zapoznaj się ze znaczeniem tych określeń, aby nie marnować żywności i zaoszczędzić pieniądze

*Data minimalnej trwałości poprzedzona określeniem **„najlepiej spożyć przed”** wskazuje, do kiedy żywność zachowuje odpowiednią **jakość**.*

> ***Po upłynięciu tego terminu żywność jest nadal bezpieczna dla konsumenta***, pod warunkiem, że przestrzega się wskazówek dotyczących przechowywania, a opakowanie nie jest naruszone. Po upłynięciu tej daty produkt może jednak zacząć tracić swoje właściwości smakowe i zmieniać konsystencję.

> ***Data minimalnej trwałości*** wraz z określeniem ***„najlepiej spożyć przed”*** jest umieszczana na wielu mrożonych, chłodzonych i suszonych (makaron, ryż) produktach, a także na konserwach i innych środkach spożywczych (np. olej roślinny, czekolada itp.).

> Zanim wyrzucisz produkty, których ***data minimalnej trwałości*** upłynęła, sprawdź, czy opakowanie nie jest naruszone i czy jedzenie wygląda, pachnie i smakuje normalnie.

> Jeżeli produkt, na którym widnieje określenie ***„najlepiej spożyć przed”***, został otwarty, zastosuj się do znajdujących się na opakowaniu wskazówek, takich jak ***„Należy spożyć w ciągu trzech dni od otwarcia opakowania”***.

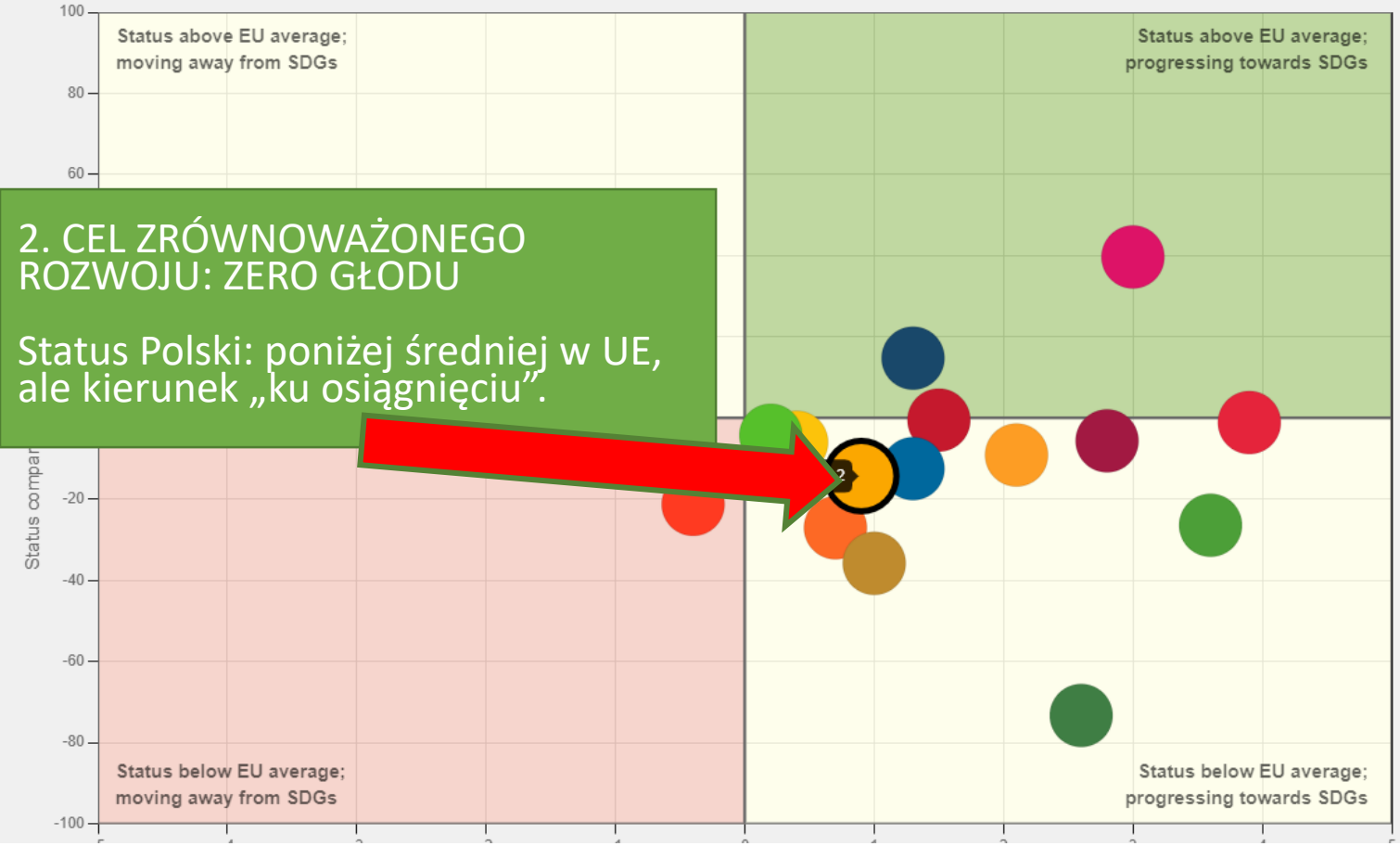
*Więcej informacji o tym, jak ograniczyć marnowanie żywności, znajdziesz pod adresem: **“http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm”***

SDG COUNTRY OVERVIEW

Do you want to know how your country performs for the SDGs compared to the EU average?

Poland

Read explanation of chart



2. CEL ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU: ZERO GŁODU

Status Polski: poniżej średniej w UE, ale kierunek „ku osiągnięciu”.

VALUE: **-14.31** STATUS **0.9** PROGRESS

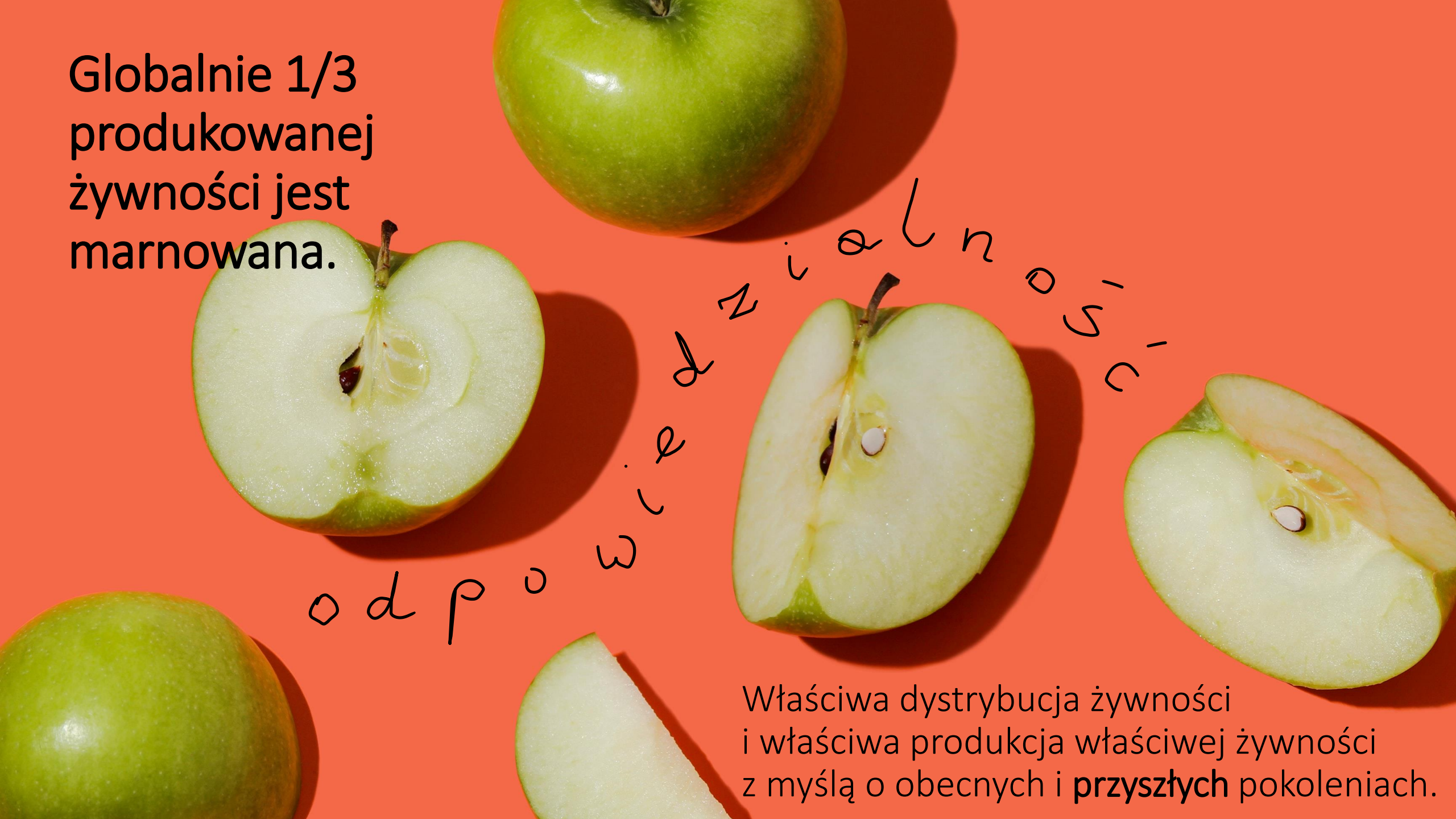
SDG:

2 ZERO HUNGER

Źródło: https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/sdg-country-overview/

Globalnie 1/3 produkowanej żywności jest marnowana.

odpowiedzialności



Właściwa dystrybucja żywności
i właściwa produkcja właściwej żywności
z myślą o obecnych i **przyszłych** pokoleniach.