



## استعدادنا لنقص الغذاء

الغذاء هو أساس وجودنا ، ولكنه مهم أيضًا لتفاعلنا الاجتماعي. لدينا الكثير من الطعام في السويد ، ولكن إذا كان هناك انقطاع طويل الأجل في التيار الكهربائي ، أو توقف للواردات نتيجة للحرب أو بعض الأزمات الأخرى ، فقد يكون هناك نقص في بعض المواد الغذائية. لذلك، من الجيد تخزين طعام إضافي في المخزن لمدة أسبوع.

الصورة: Melker Dahlstrand, MSB

### سلسلة ضعيفة

هناك العديد من الخطوات المختلفة والعديد من الجهات الفاعلة المختلفة المشاركة التي تسبق عملية حلول الطعام على أطباقنا. الجميع يعتمد أيضًا على بعضهم البعض لكي يعمل كل شيء كما يجب. نحن نعتمد أيضًا على الاستيراد والنقل والأسمدة التجارية والديزل والتعبئة وأكثر من ذلك بكثير. بالإضافة إلى ذلك، فمن الضروري أن تعمل الأنظمة التقنية المختلفة. هذا و بالإمكان أن تحدث اضطرابات في صورة فقدان رابط في هذه السلسلة الطويلة.

يؤثر تغير المناخ على إنتاج الغذاء على مستوى العالم. الجفاف والفيضانات والمزيد من الآفات تجعل سوء المحاصيل أكثر شيوعًا. الأسعار آخذة في الارتفاع وقد يكون هناك نقص في بعض السلع. نفس الشيء إذا تعرضت الدولة التي نستورد منها الكثير لأزمة أو لحرب.

### عادات الأكل الأخرى

الأزمات والحروب تعني أنه يتعين علينا تقليص متطلبات معينة وتغيير عاداتنا الغذائية. في حالة حدوث اضطرابات في الإمدادات الغذائية ، فلن يكون بإمكاننا الحصول على مجموعة متنوعة من الأطعمة التي اعتدنا عليها. على سبيل المثال ، قد يصبح توفر السلع الطازجة أسوأ مما هو عليه الآن. كما بالإمكان أيضًا أن ينتج عن ذلك أن متاجر البقالين لن تفتح أبوابها إلا في أوقات معينة مما يعني الانتظار في الطوابير لشراء سلع معينة.

### طعام لمدة أسبوع

يجب على كل من يمكنه ذلك أن يكون لديه طعاما في المنزل حتى يتمكن من تدبير أموره لمدة أسبوع دون الحاجة إلى التسوق. من الجيد لإعداد طعامك، شراء المواد الغذائية التي يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة، والتي تُطهى بسرعة وتتطلب القليل من الماء أو لا تحتاج إطلاقًا إلى الماء عند طهيها. ابدأ بما اعتدت على أكله، وسوف تقوم باستهلاكه بانتظام وتجنب إتلافه. أنت أيضا بحاجة إلى التفكير في تناول ما يكفي من الطعام الغني بالطاقة لتكون قادرًا على الشعور بالرضا.

### نصيحة !

بإمكانك، قراءة المزيد حول كيفية تأثير الأزمات الاجتماعية المختلفة على حياتك اليومية وما يمكنك القيام به والتفكير في الاستعداد بشكل أفضل في الكتيب عند حلول الأزمة أو الحرب. بالإمكان طلب الكتيب باللغة السويدية. الكتيب متاح في شكل رقمي، وهو متوفر بعدة لغات مختلفة وسهلة القراءة. المعلومات متوفرة أيضًا باللغتين السويدية والإنجليزية ، وبلغة الإشارة وبطريقة برايل. قم بمسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للوصول إلى الكتيب باللغة العربية.



## قم بتخزين الطعام بشكل صحيح

من المهم، في حالة انقطاع التيار الكهربائي على المدى الطويل، تخزين الطعام بشكل صحيح، وإلا فقد تصاب بالمرض حتى في صورة طهي الطعام أو قليه. ابدأ بتناول ما يوجد في الثلاجة قبل أن يفسد. حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي، يظل الفريزر بارداً بدرجة كافية لبضعة أيام. بإمكانك إذا كان الجو بارداً بالخارج، تخزين الطعام في الهواء الطلق مع حمايته جيداً. أنت ستساهم أيضاً من خلال التخزين المناسب، في تقليل هدر الطعام من خلال عدم الاضطرار إلى التخلص منه.

## طبخ الطعام في مجموعة

من الجيد أن يكون لديك مطبخ تخميم للقيام بعمليات الطهي البسيطة. بالإمكان أن يكون الشواء في الهواء الطلق خياراً أيضاً. ادعُ جيرانك واطهوا طعامكم معاً. يعد الاختلاط بالآخرين أمراً مهماً بشكل خاص أثناء الأزمات والطهي أمر جيد يلتف حوله الجميع.

## استعداد السويد للطعام

لم يكن للسويد منذ بداية العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، مخزون طوارئ للإمدادات الغذائية. لقد كان الإمداد بالغذاء جيداً للغاية والتهديدات قليلة جداً لدرجة أن المخزونات الحكومية الكبيرة لم تكن ضرورية.

لكن العالم الخارجي بصورة التهديد قد تغيرت، وقررت الحكومة أنه يجب أن تكون السويد مستعدة حتى يكون لدينا طعام حتى في حالة الأزمات والحروب الواسعة. هذا ولضمان نجاح المهمة، فيجب على جميع الجهات الفاعلة والمسؤولة العمل على تحقيق جاهزيتهم. السويد تتعاون أيضاً مع البلدان الأخرى حتى تتمكن من مساعدة بعضنا البعض عند حدوث شيء ما. بإمكانك المساهمة في هذا المجهود من خلال الاحتفاظ على إمدادات إضافية من الطعام في المنزل.

سيستغرق بناء الأمن الغذائي في السويد عدة سنوات. هذا لا يعني أننا غير مستعدين تماماً. فالسويد تعمل ومن خلال التعاون مع، من بين أمور أخرى، شركات الأغذية والبلدان المجاورة لنا والاتحاد الأوروبي، على ضمان عمل السلسلة الغذائية بأكملها. وكالة الغذاء السويدية هي السلطة المسؤولة في هذا العمل.

## قائمة مرجعية للطعام في أوقات الأزمات والحرب

- بطاطس، ملفوف، جزر، بيض
- خبز ذو صلاحية طويلة، على سبيل المثال التورتيللا والخبز الصلب والبسكويت والجلبة
- جبن طري، زبد الساندويتشات وزبادي الأنانيس الأخرى
- مشروب شوفان، مشروب صويا، دقيق الحليب المجفف
- زيت طبخ، جبن صلب
- مقرونة سريعة التحضير، أرز، سميد، بطاطس مهروسة
- عدس، فاصوليا، خضروات، حمص معلب
- طماطم مهروسة لاستعمالها على سبيل المثال في طهي المقرونة
- معلبات مع صلصة اللحم المفروم والمأكريل والسردين والرافايولي وكرات السلمون واللحم المسلووق والشربات
- كريمة فواكه، مربى، مربى البرتقال
- حساء التوت والورد الجاهز أو عصير أو مشروب آخر يحفظ في درجة حرارة الغرفة
- قهوة، شاي، شوكولاتة، ألواح الطاقة، عسل، لوز، مكسرات، زبدة مكسرات، بذور.

## نصيحة!

قم بتكييف تحضيرات طعامك وفقاً لعاداتك واحتياجاتك الغذائية، على سبيل المثال إذا كنت بحاجة إلى نظام غذائي خاص أو لديك حساسية من الطعام. بالإمكان أيضاً أن يتعلق الأمر بخزن طعام إضافي للأطفال وكذلك طعام لحيواناتهم الأليفة. استخدم العناصر الإضافية التي تشتريها وتجدها لاحقاً، بدلاً من توفير مخزون لا يتم استهلاكه. تحصل بهذه الطريقة، على معدل استهلاك طبيعي للبضائع وتتجنب إتلافها.

## نصيحة!

من المهم عندما يكون مخزون الطعام محدوداً، وكذلك القدرة على إعداده، أن يوفر ما تأكله الطاقة حتى تتمكن من تحمل متطلبات الحياة اليومية الصعبة. المكسرات والبذور والفواكه المجففة والمقرونة السريعة ودقيق الشوفان هي أمثلة على الأطعمة الغنية بالطاقة والتي من الجيد توفرها في المنزل.

## مسؤولية وكالة الغذاء السويدية

ستصبح وكالة الغذاء السويدية، اعتباراً من ١ أكتوبر ٢٠٢٢، السلطة المسؤولة عن قطاع استعداد السويد للأغذية. هذا و تتعاون وكالة الغذاء السويدية مع السلطات الأخرى ومع الصناعات الغذائية وذلك لضمان حصول الجميع على الطعام حتى في أوقات الأزمات والحروب.

للإطلاع على مزيد المعلومات يرجى زيارة الصفحات التالية:

[livsmedelsverket.se/matforrad](https://livsmedelsverket.se/matforrad)

[livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap](https://livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap)

[msb.se/egenberedskap](https://msb.se/egenberedskap)