



# آمادگی ما برای رویاری با کمبود مواد غذایی

غذا پایه زندگی ما است و برای همزیستی اجتماعی ما مهم است. در سوئد، ما مواد غذایی فراوان داریم، اما اگر برق به مدتی طولانی قطع و یا در نتیجه جنگ و یا برخی بحران های دیگر واردات متوقف شود، ممکن است با کمبود برخی مواد غذایی روبرو شویم. بنابراین، خوب است که یک هفته غذای اضافی در گنجینه مواد خوراکی خانه داشته باشیم.

عکس: Melker Dahlstrand, MSB

## زنجیره آسیب پذیر

قبل از اینکه غذا در بشقابهای ما قرار گیرد، مراحل مختلفی را گذرانده و عوامل گوناگونی در کار تولید آن درگیر بوده اند. ما همچنین برای اینکه همه چیز کار کند به یکدیگر وابسته ایم. به واردات، حمل و نقل، کودهای کشاورزی، گازوئیل، بسته بندی و موارد دیگر وابسته هستیم. علاوه بر این، لازم است که سیستم های فنی مختلف درست کار کنند. اگر یک حلقه در این زنجیره طولانی از کار بیفتد، ممکن است اختلالاتی رخ دهد.

تغییرات آب و هوایی بر تولید مواد غذایی در سطح جهان تأثیر می گذارد. خشکسالی، سیل و آفات بیشتر باعث می شود که محصولات زراعی نابود شوند. قیمت ها افزایش پیدا می کنند و ممکن است کمبود برخی کالاها بوجود آید. همین گونه است اگر کشوری که از آن واردات زیادی داریم دچار بحران یا جنگ شود.

## سایر عادات غذایی

بحرانها و جنگها به این معنی است که ما باید برخی نیازها را کاهش و عادات غذایی خود را تغییر دهیم. در صورت اختلال در تامین مواد غذایی، ما نمی توانیم آن تنوع غذایی را که به آن عادت کرده ایم همچنان دارا باشیم. برای نمونه، در دسترس بودن مواد خوراکی تازه ممکن است میسر نباشد. همچنین می تواند به این معنی باشد که خواربار فروشی ها فقط در زمان های خاصی باز هستند و شما باید برای خرید برخی کالاها در صف بایستید.

## خوراک برای یک هفته

هرکسی که می تواند باید در خانه خوراکی داشته باشد تا بتواند یک هفته بدون نیاز به خرید از آن استفاده کند. برای تهیه خوراک، خوب است موادی بخرید که در دمای اتاق قابل نگهداری باشد و زود مصرف می شود و برای پختن نیاز به آب کمی دارد یا اصلاً نیازی به آب ندارد. از چیزی که بطور معمول می خرید شروع کنید و بطور مرتب آن را تبدیل به تازه کرده و از دور ریختن آن پرهیز می کنید. همچنین باید به فکر دریافت مواد غذایی سرشار از انرژی باشید تا احساس خوبی داشته باشید.

## راهنمایی!

در بروشور اگر بحران یا جنگ روی دهد  
**Om krisen eller kriget kommer**، می توانید در مورد اینکه چگونه بحران های اجتماعی مختلف می توانند بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارند و برای آمادگی بهتر چه کارهایی انجام دهید و به چه فکر کنید، بیشتر بخوانید. بروشور را می توان به زبان سوئدی سفارش داد. این بروشور در قالب دیجیتال، به چندین زبان مختلف و به سوئدی آسان وجود دارد. بروشور به صورت ضبط شده به زبان سوئدی و انگلیسی، به زبان اشاره و خط بریل نیز موجود است. برای دسترسی به بروشور به زبان فارسی، کد QR را اسکن کنید.



## مواد غذایی را به درستی ذخیره کنید

در صورت قطع برق طولانی مدت، نگهداری صحیح مواد غذایی مهم است، در غیر این صورت حتی اگر غذا را بپزید یا سرخ کنید، ممکن است در اثر خوردن آن بیمار شوید. با خوردن آنچه در یخچال است، قبل از اینکه خراب شود، شروع کنید. حتی اگر برق قطع شود، فریزر تا چند روز به اندازه کافی سرد می ماند. اگر بیرون سرد است، می توانید مواد غذایی را در فضای باز نگهداری کنید. از طریق ذخیره سازی مناسب، با دور نریختن مواد غذایی، به کاهش ضایعات غذایی کمک می کنید.

## با هم غذا بپزیم

داشتن وسایل یک آشپزخانه سفری برای آشپزی راحت تر خوب است. کباب کردن در فضای باز نیز می تواند یک گزینه باشد. همسایه هایتان را دعوت کنید و با هم آشپزی کنید. معاشرت با دیگران به ویژه در هنگام بحران مهم است و آشپزی بهانه خوبی است که دور هم جمع شوید.

## آمادگی غذایی سوئد

از آغاز دهه نخست این قرن، سوئد هیچ نوع ذخایر اضطراری برای تامین مواد غذایی نداشته است. عرضه مواد غذایی به قدری خوب و تهدیدات آنقدر کم بود که ذخایر بزرگ دولتی از مواد خوراکی ضروری تلقی نمی شد.

اما دنیای پیرامون و تهدیدات بالقوه نسبت به کشور تغییر کرده و دولت تصمیم گرفته است که سوئد باید آمادگی لازم را داشته باشد که حتی در صورت وقوع بحرانها و جنگهای گسترده، خوراک برای همه در دسترس باشد. برای اینکه آن کار صورت گیرد، همه عوامل مسئول باید روی آمادگی خود کار کنند. سوئد با کشورهای دیگر هم همکاری می کند تا اگر اتفاقی افتاد به هم کمک کنیم. شما می توانید با داشتن یک منبع غذایی اضافی در خانه در راه این هدف کمک کنید.

ایجاد امنیت غذایی سوئد چندین سال طول خواهد کشید. این بدان معنا نیست که ما کاملا آماده نیستیم. سوئد از طریق همکاری با، از جمله، شرکت های مواد غذایی، کشورهای همسایه و اتحادیه اروپا، تلاش می کند تا اطمینان حاصل کند که کل زنجیره غذایی کار می کند. یا اداره کنترل کیفیت مواد Livsmedelsverket خوراکی مقام مسئول برای این کار است.

## چک لیست غذا در زمان بحران و جنگ

- سیب زمینی، کلم، هویج، تخم مرغ
- نان با ماندگاری طولانی، به عنوان مثال تورتیلا، نان خشک، بیسکویت، نان سوخاری
- پنیر نرم، پنیر قهوه ای نوژی messmör و سایر خوردنی های مناسب برای قراردادن به بروی نان که داخل تیوب باشند.
- نوشیدنی جو دوسر، نوشیدنی سویا، شیر خشک
- روغن پخت و پز، پنیر سفت
- ماکارونی فوری، برنج، بلغور، پوره سیب زمینی
- عدس، لوبیا، سبزیجات، کنسرو حُمص (مخلوط نخود و کنجد آسیا شده)
- گوجه فرنگی له شده برای پختن برای نمونه ماکارونی
- کنسرو یا سس گوشت چرخ کرده، کنسرو ماهی خال مخالی (ماکرل)، کنسرو ساردین، کنسرو راویولی، کوفته ماهی آزاد(لاکس)، گوشت آب پز، سوپ
- کرم میوه، مربا، مارمالاد
- نوشیدنی قره قاط blåbärssoppa و سوپ گل سرخ nyponsoppa، آب میوه یا سایر نوشیدنی های قابل نگهداری در دمای اتاق.
- قهوه، چای، شکلات، بیسکویت های انرژی زا energibars، عسل، بادام، آجیل، کره آجیل nötsmör، بذره های خوراکی.

## بیشتر بدانید:

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

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

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

## راهنمایی!

آماده سازی غذای خود را با توجه به عادات و نیازهای غذایی خود تنظیم کنید، برای مثال اگر به رژیم غذایی خاصی نیاز یا حساسیت غذایی دارید. همچنین در مورد داشتن غذای اضافی کودک و غذا برای حیوانات خانگی نیز فکر کنید. به جای انبار کردن موادی که استفاده نمی شود از اقلام اضافی که می خرید استفاده کنید و بعد جای آنها را دوباره با خرید آن اقلام پر کنید. به این ترتیب گردش طبیعی کالا را به دست می آورید و از دور ریختن آنها خودداری می کنید.

## راهنمایی!

هنگامی که دسترسی به مواد خوراکی و همچنین توانایی تهیه آن محدود است، مهم است که آنچه می خرید انرژی لازم را تامین کند تا بتوانید زندگی روزمره سختی را تحمل کنید. آجیل، بذره های خوراکی، میوه های خشک، ماکارونی سریع و بلغور جو دوسر نمونه هایی از غذاهای سرشار از انرژی هستند که بهتر است در خانه داشته باشید.

## اداره کنترل کیفیت مواد غذایی

### مسئول این کار است

از 1 اکتبر 2022، اداره کنترل کیفیت مواد غذایی مقام مسئول بخش آماده سازی مواد غذایی در سوئد است. برای اینکه همه حتی در مواقع بحران و جنگ هم به مواد خوراکی دسترسی داشته باشند این اداره با سایر اداره ها و نهادها و نیز با بخش صنایع غذایی همکاری دارد.