

# የምግብ ስርዓት ምንድን ነው?





# መግቢያ

**የምግብ ሥርዓቶች** የምንለው ምግብ የሚያቀርቡልንን ሰዎች፣ ስፍራዎችና የስራ እንቅስቃሴዎችን ነው። ምግብን በተለያዩ መንገዶች የሚያቀርቡልን ሲሆን በዚህም ምን፣ መቼና እንዴት እንደምንመገብ በሚኖረን ምርጫ ላይ ተጽእኖ ያሳርፋሉ።

ተንቀሳቃሽና እርስበርሳቸው የሚያያዙ ነገሮችን የሚያካትቱ በመሆናቸው ሥርዓቶቹ ውስብስብና ያለማቋረጥ የሚለዋወጡ ናቸው። የምግብ ሥርዓቶች የብዙዎችን መተዳደሪያ ይደግፋሉ።

የምግብ ሥርዓት የምግብ አቅርቦት ሰንሰለቶችን፣ የምግብ አካባቢዎችንና የሸማች ባህሪን ያጠቃልላል። ሥርዓቱ

በኢኮኖሚ፣ ባህል፣ ቴክኖሎጂና ስነ-ህዝብ፣ እንዲሁም ተቋማዊ በሆኑና መሰል ተግባራት ላይ የተመሰረተ እንቅስቃሴ ነው።

የምግብ ሥርዓታችን - ማለትም ምን እና እንዴት እንደምንመገብ፣ እንዲሁም ምግቡ ከየት እንደሚገኝ -የሚያካትት በመሆኑ ሁለንተናዊ የሰው ልጆችና የፕላኔታችንን ደህንነት ከግብ የማድረስ አቅማችን ላይ ተጽእኖ ያሳርፋል። የድህነት መወገድን፣ የረሃብ አለመኖርን፣ መልካም ጤንነትና ደህንነትን እንዲሁም በሃላፊነት ላይ የተመሰረተ ፍጆታና ምርትን የሚካያካትቱት ዘላቂ የልማት ግቦች ከምግብ ጋር በቀጥታ ይገናኛሉ።

ከምግብ ጋር ተያያዥ የሆነ የጤና ችግርና የስነ-ምህዳር

ውድመትን ጨምሮ በዚህ ዘመን የተጋረጡብን ችግሮች የምግብ ሥርዓትን ማዕከል ያደረጉ ናቸው። አንድ ሶስተኛው የአለም ርሃብ ወይም የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ፣ እንዲሁም ከግማሽ በላይ የሚሆን ዓለም-አቀፍ የጤና መታወክ በአመጋገብ ጉደለት ይከሰታል። በተጨማሪም የምግብ ሥርዓት ለዓለማችን ሩብ የካርቦን ዳይኦክሳይድ ልቀት ምክንያትም ነው።

የምግብ ሥርዓት የበርካታ መፍትሄዎችም ዋና ማእከልም ነው። ከመቼውም በበለጠ የምግብ ሥርዓት በመቶ ሚሊዮኖች የሚቆጠር ህዝብ እየመገበ ነው። በአሁኑ ወቅት ይህ ስርዓት የተሻለ ምግብ ለማቅረብ ፣ የምግብ ሰራተኞችን ኑሮ ለማሻሻልና ዓለምን በጤናማ ሁኔታ ለመመገብ ያስችላል።





## አጠቃላይ እይታ

ይህ በራሪ ወረቀት የምግብ ስርዓቶችን በዘጠኝ ዋና ዋና ክፍሎች ይገልጻል።

- የምግብ ሥርዓት አንቀሳቃሾች
- የአቅርቦት ሰንሰለት
- የምግብ አከባቢዎች
- ግላዊ ምክንያቶች
- የተጠቃሚ/የሽማግሌ ባህርይ
- አመጋገብ
- ፖለቲካዊ ፕሮግራም፣ ተቋማዊ እርምጃዎች
- አመጋገብና የጤና ጥቅሞቹ
- ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊና ከባቢያዊ ተጽዕኖዎች



# የምግብ ሥርዓት አንቀሳቃሾች

የምግብ ሥርዓት አንቀሳቃሾች በአንድ ስፍራ የምግብን መገኘት፣ ተደራሽነት፣ አቅርቦትና ተፈላጊነት የሚወስኑ ምክንያቶችን፣ ሂደቶችንና ሁኔታዎችን ያካትታል።

በዋናነት የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- እንደ አየር ንብረት፣ ብዝሃ ህይወትና የአፈር ጤንነትን የመሳሰሉ አካባቢያዊና ባዮ-ፊዚካላዊ ሁኔታዎች፤
- ሰዎች አስፈላጊ የሚሉት የምግብ አይነትንና፤ ምግብን ከመግዛትና ከማበሰል ጋር የሚገናኝ የስርዓተ-ጾታ ልማድ የመሰሉ ባህላዊ ምክንያቶች፤
- ምግብ ለማጓጓዝ የሚሰጥ መሰረተ-ልማት መኖር፤
- ከምግብ ጋር ተያያዥ የሆነ ምርምርና ልማት፤
- የከተማ ነዋሪ ህዝብ ለውጥን ወይም አማካይ የቤተሰብ መጠንን የሚገልጽ የስነ-ህዝብ ሁኔታዎች፤
- የምግብና ግብርና ስራዎችን የሚደግፍ የገንዘብ አቅርቦት መኖር፤
- እንዲሁም እንደ ገቢ እድገት ያሉ ፖለቲካዊና ኢኮኖሚያዊ ሁኔታዎች።





# የአቅርቦት ሰንሰለት



በክምችትና አያያዝ

የምግብ ብክነት- መበላሸት፣ መበስበስና የመሳሰሉት በብዙ ሁኔታ ይከሰታሉ

በምርት ወቅት

ሰጋገዝ

በግብአት አቅርቦት ወቅት

በችርቻሮ ሽያጭ ወቅት

ሲቀነባበር

ሲታሸግ

ሲከፋፈል

## የአቅርቦት ሰንሰለት

የምግብ አቅርቦት ሰንሰለት ሰብል ለማምረት የሚያስፈልጉ ዘዎችን፣ ማሳ ላይ የሚመረቱ፣ የሚያዙና የሚጠመዱ (አሳ) ምግቦችን፣ ጨምሮ ተመጋቢዎች ዘንድ እስከሚደርሰው ምግብ ያሉትን ሁኔታዎች በሙሉ ያካትታል።

ለአንዳንድ የምግብ አይነቶች ይህ ጉዞ በርካታ የማቀነባበሪያ ሂደቶች ማለፍን ይጠይቃል። ለምሳሌ፡- እህሉን መፍጨት፣ ዱቄቱን በጠቃሚ ሻይታሚኖችና ማእድናት ማጠናከር፣ ከዚያም ዱቄቱን ጋገሮ ወደ ዳቦ መቀየር። ዳቦውም ብዙ ጊዜ ዳቦ ቤት ወይም ሱቅ ውስጥ ይሸጣል።

የአቅርቦት ሰንሰለት በውስጡ የግብአት አቅርቦትን፣ ማምረትን፣ ማከማቻትን፣ አያያዝን፣ ማጓጓዝን፣ ማቀነባበርን፣ ማሸግን፣ ማከፋፈልንና በችርቻሮ መሸጥን ያጠቃልላል።

ምግቡ በዚህ የአቅርቦት ሰንሰለት የተለያዩ ቦታዎች ላይ ሊባክን ይችላል። በተለይ ለብልሽት ተጋላጭ የሆኑና በውሱን የማቀነባበር ሂደት የሚያልፉ ትኩስ ምግቦች ይባክናሉ። ከሚመረቱት አጠቃላይ ምግብ ውስጥ አንድ ሶስተኛ የሚሆንው ይጠፋል ወይም ይባክናል።



# የምግብ አከባቢዎች

የምግብ አከባቢ ሲባል ሰዎች ምግባቸውን የሚያገኙበት፣ የሚያዘጋጁበትና የሚመገቡበት ስፍራና ቦታ ማለት ነው። ይህም ሲባል አካላዊና ኢኮኖሚያዊ የምግብ ተደራሽነትን ያካትታል። ማለትም - ምግቡ አለ? ከሌላ የምግብ አይነቶች አንጻር ዋጋው ምን ያህል ነው? ምን አይነት አቅራቢዎች ይሸጡታል? ምርቱስ ምቹና ተስማሚ ነው?

በተጨማሪም የምግብ አከባቢ ማስተዋወቂያ፣ መለያ፣ ማስታወቂያ፣ እንዲሁም ለደንበኞች ስለምግቡ የሚሰጠውን መረጃ ያካትታል። ለምሳሌ፡- በቢልቦርድ፣ ሱፐርማርኬት ውስጥ፣ ማሸጊያው ላይ፣ በቴሌቪዥን፣ በኢንተርኔትና የመሳሰሉትን ያካትታል። የምግብ ደህንነትና ጥራትም በምግብ አከባቢ ውስጥ የሚካተቱ ናቸው።

የምግብ አከባቢ የምግብ ግዢና ፈጆታ ላይ የራሱን ተጽእኖ ያሳርፋል። ማኅበረሰቡ በተለይ ልጆች ጤናማ ላልሆኑ ምግቦች እንዳይጋለጡ የመጠበቅ ሃላፊነት አለበት።







የተንከባካቢ ሳህርያት

ተፈላጊነት

የግል ትውውቅ

# የግለሰብ ምክንያቶች

ግዜ፣ ምኞት፣ ገንዘብ ማውጣት

ቤት ለቤት ማከፋፈል

የግለሰብ ቤት፣ ስራ፣ ት/ቤት አካባቢ

## ግላዊ ምክንያቶች

የግለሰብ ምክንያቶች የሚባሉት ገቢ፣ ትምህርት፣ የእውቀትና የመረጃና ተደራሽነት የመሳሰሉትን ያካትታል። በተጨማሪም ፍላጎት፣ እሴት እና ምርጫ የመሳሰሉትን ባሕል ተኮር ምክንያቶችንም ይጨምራል። ሰዎች ምግብ ሲገዙ እነዚህን ምክንያቶች ታሳቢ ስለሚደርጉ ምርጫቸው ላይ ተጽእኖ ያሳርፋሉ።

በተጨማሪም የግለሰብ ምክንያቶች የሰዎችን ሁኔታ ከሚኖሩበት፣ ከተማሩበት፣ ከሚሰሩበትና ከሚውሉበት ስፍራ አንጻር የሚያካትት እውነታም ነው። የግለሰብ ምክንያቶች በተጨማሪም እንቅስቃሴያቸውን (ምሳሌ፡- የህዝብ ትራንስፖርት ወይም የመኪና አማራጮች) እና ምግብ ለመሸመት ወይም ለማብሰል የሚኖራቸውን ግዜ ያካትታል።

ለቤተሰቦች በተለይ፣ እነዚህ ምክንያቶች ቤት ውስጥ ምግብ የሚከፋፈልበትን ሁኔታ ያካትታል። ለልጆች - በተለይም ለህጻናት - ደግሞ የተንከባካቢ ሳህርይ ወሳኝ ነው።



## የተጠቃሚ/የሽማግብር ባህርይ

ይህ ሲባል ሰዎች ምግብ የሚያገኙባቸው ቦታዎችና ስፍራዎችን፣ ዝግጅትን፣ የአመጋገብ ልምድን፣ ማከማቻትን (ለምሳሌ፡- ምግብን ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ) እና ብክነትን ያካትታል።

የአባዛኛው ቤተሰብ ብዙውን የምግብ አስቤዛ ከገበያ ያገኛሉ። ለምሳሌ፡- አንድ አዋቂ ሰው ገበያ በመሔድ ለራሳቸውና ለቤተሰብ አባላት የሚሆን የምግብ አስቤዛ ገዝቶ ይመለሳል። እንዳንድ ሰዎች ደግሞ የራሳቸውን ምግብ በከፊል ወይም ሙሉ-በሙሉ ያበቅላሉ፣ ያጠምዳሉ ወይም ያሳድጋሉ።

ህጻናትና ልጆች በሚያድጉበት ጊዜ የመጨምር ፍላጎት ስላላቸው የምግብ ፍጆታቸውን የሚወስኑላቸው ተንከባካቢዎች ናቸው።

ተጠቃሚው ዘንድ ደርሶ ያልተበላ ምግብ የባከነ ይባላል። ከፍተኛ የምግብ ብክነትም ትልቁ አከባቢያዊና ማህበራዊ ስጋት ሆኗል።







### አመጋገብ

አንድ ሰው ዘወትር የሚመገባቸውና የሚጠጣቸው ምግቦችና መጠጦች በዐጠቃላይ አመጋገብ ይባላሉ። የተመጣጠነ አመጋገብ የምንለው የተለያዩ የምግብ አይነቶችን - ማለትም ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ የእንስሳት ተዋጽኦ ምግቦች፣ ጥራጥራ፣ የቅባት እህሎችና የተለያዩ አዝኛዎችን - በተገቢ መጠን መመገብን ነው።

ጥራት ያለው ምግብ አስፈላጊ ንጠረ-ነገሮችን የያዙ ሲሆኑ ጤንነትን ለማሻሻልና ከበሽታ ለመከላከል ይጠቅማሉ። በውስጣቸውም ሃይል፣ ጠቃሚ ቫይታሚኖችና ማዕድናት፣ ፕሮቲን፣ ጠቃሚ የስብ አሲድ ይይዛሉ። በተጨማሪም ፋይበር(ቃጫ)፣ ዝቅተኛ የስብ መጠን፣ የተጣራ ስኳር፣ እና የምግብ ምጠትና የንጠረ-ነገር አወሳሰድን የሚመጥኑ ንጥረ-ነገሮችንም ይይዛሉ።

ጥራት ያላቸው ምግቦች ከገንቢነታቸው በተጨማሪ ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆን አለባቸው። ይህም ሲባል ጎጂ ከሆኑ ባክቴሪያዎችና ብክለት የተጠበቁ መሆን አለባቸው።



# ፖለቲካዊ ፕሮግራም፣ ተቋማዊ እርምጃዎች

የምግብ አቅርቦት ሰንሰለትን፣ የምግብ አከባቢን፣ የተጠቃሚ ባሕርይንና አመጋገብን ለማሻሻል በምግብ ስርዓት ውስጥ የሚንቀሳቀሱ ድርጅቶችና ተቋማት ተግባራትን ያካትታል።

ለምሳሌ፣ የተመጣጠነ ምግብ አቅርቦትን ወይም ፍላጎትን የማሻሻል ተግባራት አንዱ ነው።

እንዲሁም ፈጠራዎችን፣ ፖሊሲዎችን፣ መመሪያዎችን፣ ህጎችን እና ተቋማትን በማስተናበር የምግብ አቅርቦትን፣ ተደራሽነትንና ተመራጭነትን ለማሻሻል የሚረዳ ምቹ ሁኔታ መፍጠርን ያካትታል።

በተናጠልም ሆነ በጋራ የሚከናወኑ የሲቪል ማህበረሰብ ተግባራትና እንቅስቃሴዎች በተለያዩ የባለድርሻ አካላት ፖሊሲዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳረፋሉ። በርካታ መንግስታትና ባለድርሻ አካላት የተ.መ.ድን ዘላቂ የልማት ግቦች ይጋራሉ። የእነዚህ አካላት እርምጃዎች ግቦቹን ያጠናክራሉ፣ ተጽእኖም ያሳረፋሉ።







# አመጋገብና የጤና ጥቅሞች

የአመጋገብ ስርዓት ከጤናማ የምግብ አወሳሰድና የጤና ሁኔታዎች ጋር ይገናኛል።

ጤናማ አመጋገብ ለጤንነትና ደህንነት - ማለትም ለመኖር፣ ለእድገትና ለጤናማ እንቅስቃሴ - እጀግ ጠቃሚ ነው። ባዮሎጂካዊ የአመጋገብ ሂደት ምግብ መመገብ፣ መፍጨት፣ መምጠጥ፣ ማንገዝ፣ ማከማቸት፣ ማላም፣ መጠቀምና ከሰውነት ማስወገድን ያካትታል። እነዚህን ጨምሮ ኢነፌክሽንና ጭንቀትን የመሳሰሉ ሁኔታዎች በሰው አመጋገብና ጤንነት ላይ ተጽእኖ ያሳረፋሉ።

በተገቢ ሁኔታ ያልተመገቡ ሰዎች ለተለያዩ አይነት የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ይጋልጣሉ። ለአብነት ያህል፡- የህጻናት እደገት ውስንነት (መቀንጨር)፣ መቀጨጭ፣ ከልክ ያለፈ ክብደት፣ ውፍረት፣ እንዲሁም የደም ማነስን ለመሳሰሉ የቫይታሚንና ንጥረ-ነገሮች እጥረት መጋለጥ ይገኙበታል።

ጥራት የሌለው አመጋገብ ከምግብ ጋር ተያያዥ ለሆኑ የህመም አይነቶች፣ እንዲሁም ከሰው ወደ ሰው ለማይተላለፉ - ስኳር፣ የልብ ህመም እና ካንሰር - ያጋልጣል።





# ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊና ከባቢያዊ ተጽዕኖዎች

የሰዎች የአመጋገብ ስርዓት በጤንነትና ደህንነታቸው፣ ማህበራዊና የግል ህይወታቸው፣ በት/ቤት የመማር ችሎታቸው፣ ወይም በቤትና ስራ ቦታ ችሎታቸው ላይ ተጽእኖ ያሳረፋል። በዚህም የሰዎች የአመጋገብ ሁኔታ እድገታቸው፣ ግንኙነታቸው፣ ደስተኝነታቸውና ገቢ የማግኘት ቅማቸው ጋር ቀጥተኛ ትስስር አለው።

ሰዎች የሚመገቡት ነገር በአከባቢም ላይ ተጽእኖ ያሳረፋል። ይህም የሚሆንው ምግብን ለማምረት፣ ለማሸግ፣ ለማጓጓዝ፣ ለማብሰልና ለማስወገድ አስፈላጊ በሆኑት ሃይል፣ መሬት፣ አፈር፣ ውሃና መሰል ሀብቶች ላይ ጉዳት በማድረስ ነው። በተጨማሪም የምግብ ስርዓት ለበካይ ጋዞች ልቀት፣ የመሬት አጠቃቀም ለውጥ፣ የንጹህ ውሃ መቀነስ፣ ብክለትን የብዝሃ ህይወት ውድመት አስተዋፅኦው የጎላ ነው። ይሁንና ይህንን ለማስቀረት የምግብ ስርዓትን የተሻለ ማድረግ ይቻላል።

በመጨረሻም፣ የምግብ ስርዓት ከአሳ አጥማጅ እስከ አትክልት ሻጮች ያሉ በመላው ዓለም የሚገኙ በርካታ ህዝቦች የኑሮ ሁኔታ ደጋፊ ነው። በብዙ አገራት ከፍተኛ ቁጥር ያለው የስራ ሀይል በምግብ ስርዓት ውስጥ ተቀጥረው ወይም በግላቸው ተሰልፈው ይሰራሉ። ለወደፊትም የምግብ ስርዓት ሚና ቀጣይነት ይኖረዋል። በዚህ ምክንያትም የምግብ ስርዓት ውስጥ የሚነቀሳቀሱ ሰራተኞች የስራ ሁኔታና ገቢ ወይም ትርፍ በድህነት፣ እኩልነትና የተሻለ ህይወት መፍጠር ላይ ሰፊ ተጽእኖ አለው።





# ማጣቀሻዎች

- I. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO; 2020. DOI: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- II. Food Systems Dashboard. About Food Systems. Accessed 2021. Available at: <https://foodsystemsdashboard.org/about-food-system>
- III. HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome; 2017.
- IV. UNICEF, GAIN. Food Systems for Children and Adolescents: working together to secure nutritious diets. New York: UNICEF; 2019. DOI: <https://doi.org/10.36072/cp.3>

