

النباتات الغذائية من أجل أنظمة غذائية صحية في شرق



طرق عملية لزراعة النباتات الغذائية المحلية
والقيام بذلك بشكل جيد



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of Devonport North and
District 9830

www.foodplantsolutions.org



النباتات الغذائية من أجل أنظمة غذائية صحية في شرق السودان



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



تُنتج منظمة "حلول النباتات الغذائية (Food Plant Solutions)" مواد تعليمية لتمكين الناس من فهم القيمة الغذائية للنباتات الغذائية المحلية وزيادة الوعي بالنباتات عالية القيمة الغذائية التي تتكيف مع البيئة المحلية. بعض هذه النباتات هي أنواع غير مستغلة بشكل كافٍ، والكثير منها يتفوق على الأغذية والنباتات المستوردة. تُنتج منظمة "حلول النباتات الغذائية" هذه المواد لأن خمسة أطفال تحت سن الخامسة يموتون بسبب سوء التغذية في كل دقيقة من كل يوم .

نرحب بدمكم ونشجعه

حلول النباتات الغذائية - (Food Plant Solutions) مشروع تابع لنادي روتاري ديفونبورت الشمالي (Rotary Club of Devonport North) ومنطقة روتاري 9830 (Rotary District 9830)

يعتمد هذا الكتيب على معلومات من قاعدة بيانات النباتات الغذائية العالمية (Food Plants International - FPI) التي طورها العالم الزراعي التسماني بروس فرنش (Bruce French) ، حامل وسام أستراليا (AO)

الاستفادة الجيدة من موارد النباتات الغذائية



تتطلب صحة الأمة ورفاهيتها وأمنها الغذائي الاستفادة المثلى من جميع
موارد النباتات الغذائية المتاحة .

النباتات الغذائية من أجل أنظمة غذائية صحية في شرق السودان



دوار الشمس



جوافة



بامية

حان الوقت لاكتشاف واستكشاف المجموعة المذهلة من
النباتات الغذائية الغنية بالعناصر الغذائية التي كثيراً ما يتم
تجاهلها والتي توجد في شرق السودان .

أنظمة غذائية صحية

لحفاظ على الصحة، ينبغي لجميع الناس، وخاصة الأطفال، تناول مجموعة واسعة من النباتات الغذائية. وينبغي أن يشمل ذلك بعض النباتات من كل من المجموعات الغذائية التالية:

- الأغذية التي تمد بالطاقة – مثل البطاطا الحلوة
 - الأغذية التي تساعد على النمو – مثل القرع المر (اليقطين الزجاجي)
 - الأغذية الصحية – مثل الملوخية (الجوت)
- وبذلك يتم تلبية كل عنصر من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمنا بطريقة متوازنة .



الأمن الغذائي

قم بزراعة مجموعة متنوعة من النباتات الغذائية، ويتم غرسها في أوقات مختلفة على مدار العام، حتى لا يحدث نقص في الغذاء في بعض المواسم. وينبغي أن يشمل ذلك أشجار الفاكهة والمكسرات .



فول سوداني



مورينغا



ذرة



كركديه



جرجير



بطاطا حلوة



ذرة رفيعة



دخن

سموم النباتات

حتوي بعض الأغذية على مواد قد تسبب المرض. تحقق من طرق التحضير قبل الأكل. ومن الأمثلة على ذلك:

- يمكن أن تسبب البكتيريا الموجودة على الأوراق اضطرابات في المعدة. ينبغي طهي الطعام للقضاء على البكتيريا.
- السيانيد سم شائع يوجد في النباتات (مثل الكسافا). فهو يجعلها مرة المذاق ولكنه يتحلل عند طهي الطعام جيدًا.
- الأوكسالات شائعة في النباتات (مثل القلقاس). وهي حامضة المذاق ويمكن أن تسبب حرقة في الحلق. ويمكن أن يؤدي تغيير الماء أثناء الطهي إلى تقليل نسبة الأوكسالات.
- يمكن أن تتراكم النترات في النباتات وهي سامة بالنسبة للأطفال. ويحدث ذلك عندما تُضاف كميات زائدة من الأسمدة النيتروجينية إلى .

الحديد من أجل دم صحي

الحديد عنصر مهم في دمنا. فهو ما يجعل دمنا أحمر اللون.

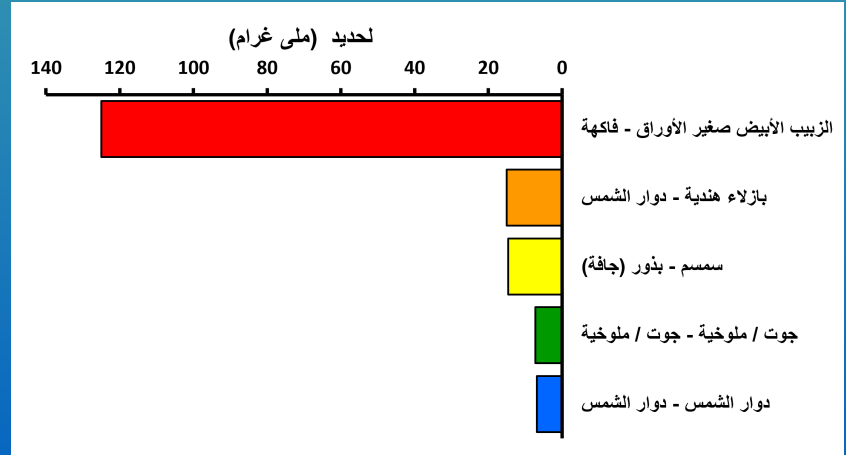
يساعد الحديد على وصول الأكسجين إلى رئتينا. وهذا يساعدنا على اكتساب الطاقة اللازمة للعمل.

عندما نعاني من نقص الحديد، يُطلق علينا مصطلح "فقر الدم" (الأنيميا). ويكون امتصاص الحديد أفضل عند وجود فيتامين ج أيضاً.

يؤدي نقع البازلاء المجففة طوال الليل قبل طهيها إلى جعل الحديد أكثر توفراً للامتصاص .



الزبيب الأبيض صغير الأوراق



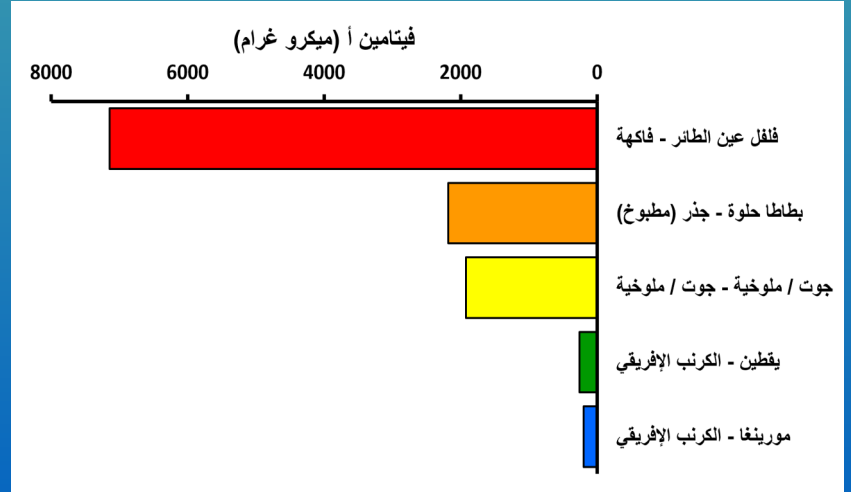
بازلاء هندية

فيتامين أ من أجل بصر سليم

فيتامين أ مهم جدًا للبصر ومكافحة الأمراض، وخاصة لدى الرضع وصغار الأطفال والنساء الحوامل.

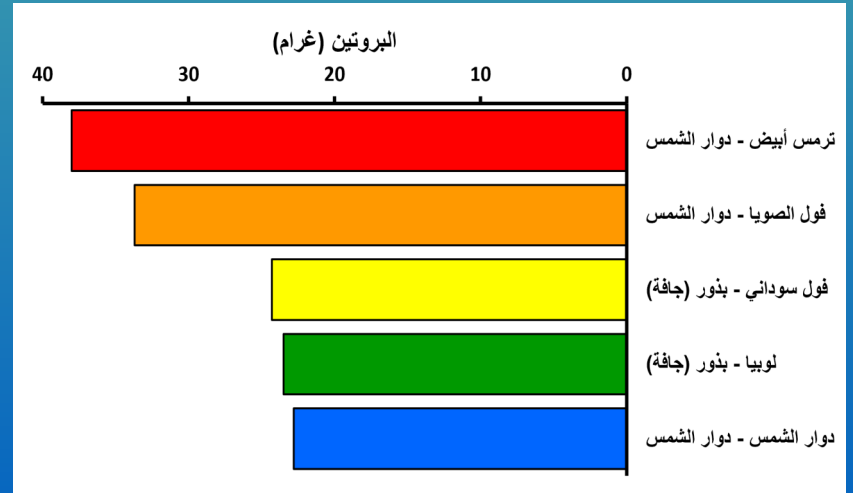
الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين أ تكون لديهم صعوبة في الرؤية أثناء الليل.

في النباتات، توجد هذه المادة الكيميائية في صورة يجب تحويلها إلى فيتامين أ داخل أجسامنا.



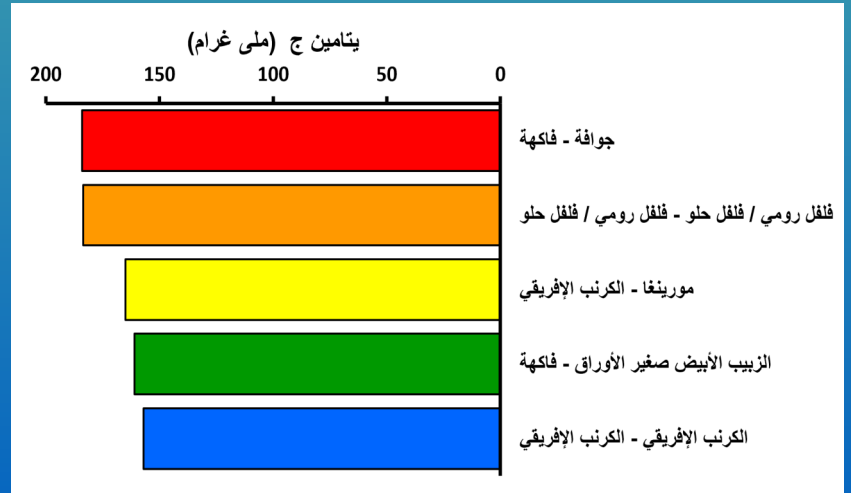
الأغذية البروتينية

يمكن أن تكون النباتات الغذائية مصدرًا مهمًا للبروتين، وخاصة عندما لا تكون الأسماك واللحوم متوفرة بسهولة.



فيتامين ج من أجل صحة جيدة

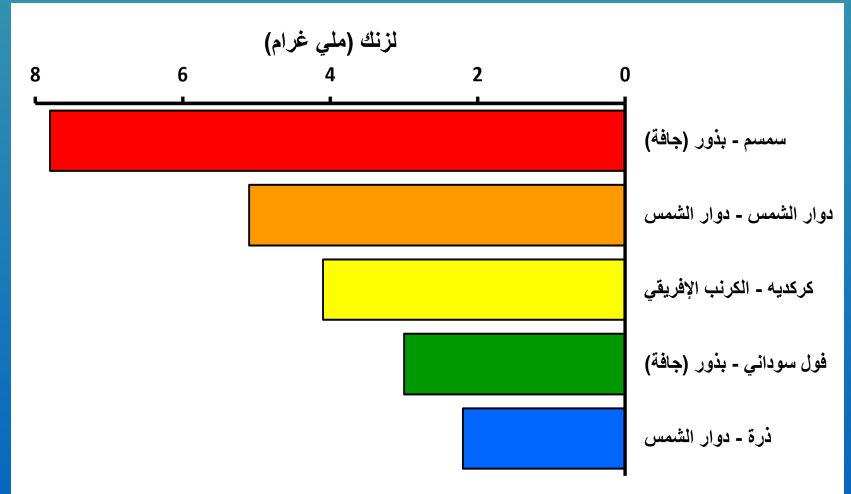
فيتامين ج مهم في مساعدتنا على تجنب المرض.



الزنك من أجل نمو الجسم



الزنك مهم بشكل خاص لصغار الأطفال والمراهقين للمساعدة على التعافي من المرض والتمتع بصحة جيدة.



الخضروات الورقية الخضراء أغذية مهمة

تُعد الأوراق الخضراء الداكنة مصدرًا مهمًا للحديد والبروتين والفيتامينات والمعادن الأخرى الضرورية للأنظمة الغذائية الصحية.

تحتوي الأوراق الخضراء الداكنة على حمض الفوليك، الذي تحتاج إليه جميع النساء في سن الإنجاب.

يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات حمض الفوليك عند الحمل إلى عيوب خلقية خطيرة.

ينبغي لكل شخص، وخاصة النساء والأطفال، تناول حفنة من الخضروات الورقية الخضراء كل يوم.



الأغذية النشوية الأساسية الملائمة لمناخ شرق السودان

تُعد الأغذية النشوية الأساسية شريان الحياة في شرق السودان.



مد الفاصوليا الجسم بالبروتين وتساعد على استصلاح التربة

تحتوي جذور الفاصوليا على بكتيريا خاصة تمكّنها
من امتصاص النيتروجين من الهواء وإضافته إلى
التربة لتستفيد منه النباتات.

إنه سماد مجاني



ترمس أبيض



فول الصويا



لوبياء

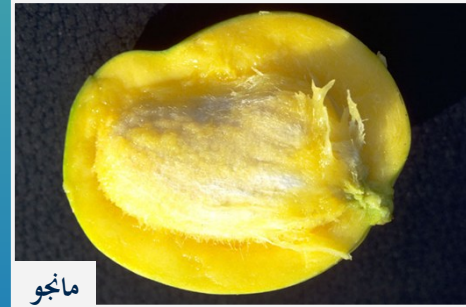


فول سوداني

ينبغي لكل شخص تناول بعض الفاكهة كل يوم

تمد الفاكهة الجسم بالمعادن والفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها كل شخص للحفاظ على صحته وعافيته.

يزرع المزارعون الجيدون عدة أنواع من أشجار الفاكهة.



أشجار الفاكهة والمكسرات لزراعتها حول المنازل

فاكهة يستمتع بها الجميع.

بعض الأنواع تحتاج إلى أن تُزرع من أجل المستقبل.

الكثير من أنواع الفاكهة موسمية. وبعضها ينمو بسرعة.



الخضروات من أجل التنوع والقيمة الغذائية



بامية



مورينغا

بعض الخضروات لا تنمو إلا في مواسم معينة. ينبغي للأسر أن تزرع مجموعة متنوعة منها لتوفير الغذاء على مدار العام.

ينبغي زراعة بعض الخضروات والأوراق الصالحة للأكل بالقرب من المنازل حتى تكون متوفرة بسهولة حتى في الأيام الممطرة، أو عندما يكون الناس متعبين جدًا أو مشغولين عن الذهاب إلى الحدائق البعيدة.



رجلة



الكرنب الإفريقي



بامية

نباتات لحواف الحدائق

يمكن زراعة النباتات الأكبر حجمًا حول حواف الحدائق.



الزبيب الأبيض صغير الأوراق



ذرة رفيعة



ترمس أبيض



يقطين

نباتات لحواف الحدائق

مورينغا



مورينغا



جوافة



الحنظل المصري



نباتات لأحواض الحدائق



نباتات للتسلق على الأسوار

يمكن زراعة العديد من النباتات على الأسوار المحيطة بالمنزل والحدائق.



شكر وتقدير



م إنتاج هذا المنشور بفضل الدعم الكريم من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ، ومنظمة إغاثة الجوع العالمية - (Welthungerhilfe WHH).

ولم يكن ذلك ليتحقق دون التزام ودعم العديد من المتطوعين الذين شاركوا هذه الرؤية وقدموا وقتهم بسخاء ونكران للذات لدعم هذا المشروع

المراجعة والتصميم والتنسيق - ليندي كايت (Lyndie Kite) ، توم غونينون (Tom Goninon) ، جون ماكفي (John McPhee)

لمزيد من التفاصيل، يرجى التواصل معنا عبر info@foodplantsolutions.org ، الموقع الإلكتروني www.foodplantsolutions.org :

تعمل منظمة حلول البائات الغذائية (Food Plant Solutions) وفقاً لسياسة الروراري العالمي (Rotary International) ، ولكنها ليست وكالة تابعة له أو خاضعة لسيطرته .

شكر وتقدير على الصور

تم استقاء معظم الصور المستخدمة في هذا المنشور من قاعدة بيانات النباتات الغذائية العالمية (Food Plants International) ويُقدَّم الشكر والتقدير على صور النباتات التالية والمأخوذة من الإنترنت .

رابط URL للصورة .	الاسم الشائع	الاسم العلمي
https://www.farmseeds.co.uk/media/cache/item_large/item_images/194a6ea28a3d8b3e058956698fb4_tVD1.png	African cabbage	<i>Brassica carinata</i>

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



www.foodplantsolutions.org