



لجنة *EAT-Lancet*

المعنية بالنظم الغذائية

الصحية

والمستدامة والعادلة

يمثل تقرير لجنة *EAT-Lancet* لعام ٢٠٢٥ تحديثاً جوهرياً للتقرير الأصلي الصادر في عام ٢٠١٩، إذ يعمل علي تحديث القاعدة المعرفية للأطراف المعنية بالنظم الغذائية، من المنتجين إلى المستهلكين، وذلك في توقيت خرج يتطلب تحولاً عاجلاً في هذه النظم.

ويحدد التقرير كمياً أهداف النظام الغذائي الصحي، والحدود الآمنة للغذاء ضمن نظام كوكب الأرض، والأسس الاجتماعية لنظام غذائي عادل.

يشرح هذا التقرير الموجز النتائج بلغة واضحة للقادة والجمهور من أجل دعم الإجراءات العاجلة والطموحة اللازمة لتأمين أنظمة غذائية صحية ومستدامة وعادلة للجميع.

ما الذي تغير منذ عام 2019 التحديثات الرئيسية

تقدم لجنة EAT-Lancet لعام ٢٠٢٥ تحديثاً علمياً حول الغذاء في عصر الأنثروبوسين: لجنة EAT-Lancet حول النظم الغذائية الصحية من النظم الغذائية المستدامة (٢٠١٩). الأول حددت اللجنة نطاقات مقترحة لنظام غذائي صحي ووضعت حدوداً بيئية للنظم الغذائية.

يعمل هذا التحليل الجديد على تنقيح النظام الغذائي الصحي الكوكبي، ويضع حدوداً للنظام الغذائي لجميع حدود الكواكب التسعة، ويضيف أسساً اجتماعية جديدة لنظام غذائي عادل.

ويعتمد التقرير على تعاون بين عشرة فرق مُدججة عالمية لقياس الأثر المرجو من التحول نحو نظم غذائية صحية ومستدامة وعادلة بحلول عام ٢٠٥٠، مع توضيح التكاليف غير المقبولة للتقاعس عن العمل. ويقترح التقرير إجراءات واضحة يجب اعتمادها وتسريعها للمساعدة في دفع عجلة التحول الذي تشتد الحاجة إليه.

جدول أمهات غذائية أوضح

وتؤكد الأدلة الوبائية الجديدة المتعلقة بالوفيات والمؤشرات الصحية الأخرى، والتي قيمتها لجنة ٢٠٢٥، صحة النظام الغذائي الصحي الكوكبي الأصلي. وفي هذا التحليل الجديد، وسّعت اللجنة نطاق الحماية المرجعية لتشمل نتائج صحية إضافية مثل الخرف وأمراض القلب، مع مراعاة دور تصنيع الأغذية، ودراسة الآثار المترتبة على النظام الغذائي الصحي الكوكبي على الأطفال الصغار والنساء في سن الإنجاب. وتوضح اللجنة أيضاً الفجوات بين ما يأكله البشر اليوم والنظام الغذائي الصحي الكوكبي في مختلف المناطق، وكيف يمكن للثقافات الغذائية المتنوعة أن تتماشى مع النمط الغذائي الموصى به.

رسم حدود النظم الغذائية

وللمرة الأولى، تحدد لجنة عام ٢٠٢٥ حصة النظام الغذائي العالمي من جميع الحدود الكوكبية التسعة، مما يؤكد أن الغذاء هو السبب الأكبر في تجاوز حدود الكوكب. ورغم كونها حدوداً بيئية، فإنها تحدد حيزاً آمناً لحياة الإنسان على كوكب الأرض؛ إذ قد يؤدي تخطيها إلى أضرار بيئية جسيمة، وربما لا رجعة فيها، لها تداعيات مباشرة على صحة البشر ورفاههم، وهو ما يلتمسه الكثيرون بالفعل جراء تغير المناخ. كما يتضمن تقرير اللجنة تقييماً مبتكراً يوضح كيف يمكن لممارسات الزراعة المستدامة أن تحقق فوائد بيئية، مثل إيجاد موائل للتنوع البيولوجي وتكوين مصارف للكربون في المزارع والتربة.

تعاون غير مسبوق في مجال النمذجة

تسمح النماذج باختبار خيارات النظم الغذائية المستقبلية. وتستعرض هذه النماذج الآثار المحتملة للتحويل إلى أنماط غذائية صحية، وتحسين كفاءة الإنتاج، وتقليل الفاقد والمهدر من الغذاء إلى النصف. فهي تُظهر كيف يمكن لمزيج من الإجراءات أن يحرك الضغوط المتعددة نحو مساحة آمنة للبشرية والكوكب. كما أنها تقدم لمحة عن التكاليف البيئية والصحية والاجتماعية والاقتصادية التي تنتج عن التقاعس عن العمل.

وللمرة الأولى، تعاون أحد عشر نموذجًا من نماذج النظام الغذائي العالمي لاختبار خيارات التحويل وآثارها. وقد أسفر هذا التعاون عن نتائج أوضح وأقوى. كما أضافت اللجنة نموذجين جديدين عن الممارسات المستدامة: أحدهما عن ممارسات الإنتاج الزراعي الإيكولوجي، والثاني عن نظام غذائي أكثر دائرية. ويبرز هذان النموذجان الجديدان مجموعة من الابتكارات الواعدة في هذا المجال.

وكانت جميع النتائج التي توصلت إليها اللجنة واعدة وواضحة على حد سواء: فالجهود الجماعية لضمان الوصول إلى أنماط غذائية صحية، والحد من الفاقد والمهدر من الغذاء، وتحسين كفاءة الزراعة واستدامتها يمكن أن يؤدي إلى تجنب ١٥ مليون حالة وفاة مبكرة سنويًا، وتحقيق مكاسب كبيرة في مجال الاستدامة. وتحدث أكبر الفوائد عندما يتم اعتماد الإجراءات الثلاثة معًا.

العدالة عنصر أساسي

لا تقتصر العدالة على كونها المطلب الأخلاقي الصائب فحسب، بل تمثل الركيزة الثالثة لتحول النظم الغذائية. ويتطلب إرساء نظام غذائي أكثر عدالة صون حقوق الإنسان للجميع؛ بما في ذلك الحق في الغذاء، والحق في بيئة صحية، والحق في العمل اللائق. وتضع لجنة ٢٠٢٥، استناداً إلى تسعة أسس اجتماعية، معايير جديدة لنظام غذائي أكثر عدالة.

وتكشف التحليلات عن أوجه عدم مساواة مهمة في النظم الغذائية الحالية؛ فأغنى ٣٠٪ من الدول تساهم بأكثر من ٧٠٪ من الانتهاكات البيئية المرتبطة بالنظام الغذائي العالمي. وفي المقابل، لا يعيش سوى ١٪ من سكان العالم في "حيز آمن وعادل" يقع ضمن نطاق حدود الكوكب ومعايير نظام غذائي أكثر إنصافاً.

خرائط طريق للتحويل

تؤكد لجنة ٢٠٢٥ على ضرورة التحويل العاجل للنظم الغذائية، مع جعل العدالة هدفاً محورياً وقوة دافعة في آن واحد. وتعد التحالفات والشراكات بين القطاعات عبر القطاعين العام والخاص، إلى جانب العلم والمجتمع المدني والتمويل، هي المفتاح لوضع خطط مشتركة أو خرائط طريق تتكيف مع الاحتياجات المحلية. ويظهر التحليل الجديد أهمية الأهداف المستندة إلى العلم وحزم العمل التي تعزز الصحة والاستدامة والعدالة الاجتماعية في آن واحد، مع معالجة العوائق التي تحول دون التغيير وتحرير الموارد المالية اللازمة للتحويل.

ملحة عامة جدول المحتويات

08

الصحة النظام الغذائي الصحي الكوكبي



يؤثر ما يأكله البشر بقوة على طول حياتهم وجودتها. وتبين اللجنة مكونات النظام الغذائي الصحي، مع الاعتراف بالسياقات الثقافية والتقاليد الغذائية.

14

البيئة الحدود الكوكبية للنظام الغذائي



لا بد أن تظل النظم الغذائية ضمن حدود بيئية واضحة للمناخ والتنوع البيولوجي والتلوث واستخدام الأراضي والمياه العذبة وفقدان المغذيات؛ مع ضرورة صون الطبيعة لتمكينها من حماية البشر. وتقترح اللجنة وضع حدود للنظم الغذائية تشمل كافة الحدود الكوكبية التسعة.

18

العدالة الأسس الاجتماعية



يضمن النظام الغذائي العادل للجميع وصولاً حقيقياً إلى مُط غذائي صحي، والقدرة على العيش والعمل بكرامة والازدهار في بيئة آمنة ومستدامة، مع منحهم الحرية والقدرة على التعبير عن آرائهم. وتحدد اللجنة هذه المقومات من خلال تسعة أسس اجتماعية، تبدأ من الأجور المعيشية وصولاً إلى التمثيل السياسي.



يختبر التعاون بين فرق النمذجة الآثار المستقبلية لتحويل النظم الغذائية. وبناءً على ثلاثة سيناريوهات رئيسية هي: الاستمرار في النهج المعتاد، والتحول المتوافق مع *EAT-Lancet*، وسيناريو *EAT-Lancet* + التخفيف، وضعت اللجنة نماذج لآثار ذلك على الأفراد وإنتاج الغذاء والبيئة.

التحوّل

إجراءات متكاملة



تتركز التحولات الناجحة في النظم الغذائية على خطط أو خرائط طريق واضحة تتكيف مع حالات محددة، وتجمع بين مجموعة متنوعة من الإجراءات القائمة والابتكارات. وتقتصر اللجنة خمس خطوات لتوجيه تطويرها. وانطلاقاً من الأدلة العلمية المتاحة، حددت اللجنة ثمانية حلول و٢٣ إجراءً ملموساً لدفع عجلة التقدم.

الرسالة واضحة، وهي أن التحول الشامل للنظام الغذائي العالمي كفيل بتحسين صحة الإنسان وإعادة العالم إلى نطاق بيئي آمن، مع التأكيد على أن العدالة هي المحرك الأساسي لتسريع وتيرة هذا التحول. ولا يمكن أن تكون النظم الغذائية عادلة دون ضمان أن يكون النظام الغذائي الصحي الكوكبي ميسور التكلفة وفي متناول الجميع، ودون الحد بشكل كبير من تجاوز الحدود الكوكبية.

لجنة *EAT-LANCET* هي فريق عالمي متعدد التخصصات يضم نخبة من الباحثين الدوليين المبرزين في مجالات التغذية والصحة والزراعة والاستدامة والعدالة الاجتماعية والسياسات، يعملون معاً من أجل نظام غذائي صحي ومستدام وأكثر عدالة.



النظام الغذائي الصحي الذي نوصي به



يُعد النمط الغذائي الصحي الكوكبي مُطاً مرناً يمكن لمختلف المطابخ العالمية التكيف معه؛ إذ يوضح كيف تسهم الوجبات الغنية بالمصادر النباتية، مع كميات معتدلة من الأغذية الحيوانية، في حماية الصحة، كما يضع تدابير وقائية للأطفال والنساء في سن الإنجاب بما يضمن توفير الكميات اللازمة من المغذيات الدقيقة الأساسية. ومن شأن تبني هذا النظام القضاء على المخاطر المرتبطة بنقص التغذية والجوع، فضلاً عن إمكانية تجنب ما يقدر بنحو ١٥ مليون حالة وفاة سنوياً، أي حوالي ٢٧٪ من معدل الوفيات العالمي، مع تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان.

النظام الغذائي الصحي الكوكبي في الممارسة العملية

إن النظام الغذائي الصحي الكوكبي ليس وصفاً واحدة تناسب الجميع، بل هو نمط غذائي مرن مصمم لدعم الصحة المثلى في مختلف الفئات السكانية والسياقات. ويرتكز هذا النظام الغذائي بشكل أساسي على المصادر النباتية — كالحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات — مع السماح بكميات معتدلة من الأغذية ذات المصدر الحيواني، بما في ذلك منتجات الألبان والأسماك واللحوم، حسب التفضيلات الثقافية. ويجري الحد من استهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة نظراً للأدلة القوية التي تثبت مخاطرها الصحية.

ويعتمد النظام الغذائي الصحي الكوكبي بالكامل على التأثيرات المباشرة للأنظمة الغذائية المختلفة على صحة الإنسان، وليس على المعايير البيئية. وقد جاءت تسمية هذا النظام من الأدلة التي تشير إلى أن تبنيه سيققل من الآثار البيئية الضارة وسد فجوات نقص التغذية السائدة في معظم الأنظمة الحالية.

نمط لتحقيق توازن أفضل

على مدار أسبوع، قد يبدو النظام الغذائي الصحي الكوكبي على النحو التالي...

لحم البقر أو الخنزير أو الضأن

حصّة واحدة في الأسبوع



الأسماك والمحار

حصتان في الأسبوع



الدجاج أو غيره من الدواجن

حصتان في الأسبوع



البيض

بيضتان في الأسبوع



الفواكه والخضروات

أكثر من ٥ حصص في اليوم



البقوليات

من حصتين إلى ٣ حصص يوميًا



المكسرات (الجوزيات) والبقول السوداني.

من حصّة إلى حصتين يوميًا



تخيل وجبة إفطار تحتوي على الشوفان والفاكهة والزبادي؛ وغداً يضم البقوليات الشهية والخضروات الطازجة مع حصّة صغيرة من الأسماك أو الدواجن؛ وعشاءً يتكون من الحبوب الكاملة والخضروات وحفنة من المكسرات. وتضفي التوابل والأعشاب والزيتون غير المشبعة نكهةً مميزة على الطعام. اجعل الحلويات صنفاً عارضاً لا ركيزة أساسية، واحرص على أن تكون الحصص معتدلة والتنوع كبيراً. وإذا كنت من محبي اللحوم، فاجعل استهلاكك للحوم الحمراء نادراً وبحصص صغيرة، مخصصة للمناسبات الخاصة أو عطلات الأسبوع. وتناول طعامك بصحبة الأهل والأصدقاء.

بالنسبة للأطفال والنساء في سن الإنجاب، ينبغي لمن يختارون أمهاتاً غذائية نباتية (بنوعها الصرفة أو الشاملة) مراعاة التوافر البيولوجي للمغذيات، وإدراج الأغذية المدعمة أو المكملات الغذائية عند الضرورة. وفي حالات نقص التغذية لدى الأطفال، يمكن للزيادات المعتدلة في الأغذية ذات المصدر الحيواني أن تساهم في تحسين النتائج الصحية.

الاعتبارات الثقافية

يتماشى الأكل الصحي مع العديد من الثقافات والمأكولات التقليدية. وتحت اللجنة الأفراد على الاحتفال بهذا التنوع واستكشافه، إن الأكل الصحي يتمحور حول تبني التنوع، الذي بدوره يعزز قدرة النظم الغذائية على الصمود في عالم دائم التغير.



■ حلول محلية، صحة عالمية:
فمن العدس في جنوب آسيا إلى الحبوب الكاملة في دول الشمال الأوروبي، يمكن تحقيق الأهداف الصحية ذاتها باستخدام أطعمة متنوعة.

القدرة على تحمل التكاليف القدرة على تحمل التكاليف

يجب ألا تتجاوز تكلفة النمط الغذائي الصحي نسبة ٥٢٪ من متوسط الدخل. وفي الوقت الحالي، يعجز نحو ٣,٨ مليار شخص عن بلوغ هذا الحد، لا سيما في المناطق منخفضة الدخل. لذا، ينبغي أن تهدف التدابير السياسية إلى تعزيز القوة الشرائية وضمان أجور معيشية لكافة العاملين في النظم الغذائية. وتثبت الأدلة إمكانية جعل الأنماط الغذائية الصحية الكوكبية ميسورة التكلفة شريطة دعمها بأجور عادلة، وشبكات حماية اجتماعية، وسياسات تسعير تراعي التكلفة الحقيقية للغذاء.



■ يمثل الهدف الرئيسي للتحويل في ضمان أن يكون النظام الغذائي الصحي في متناول كل أسرة في كل مكان.

تُظهر الأدلة أن النمط الغذائي الصحي هو بالفعل أقل تكلفة من النمط الغذائي الغربي السائد. ومن الضروري دحض الادعاء بأن الأكل الصحي بعيد المنال في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل؛ فبالنسبة للكثيرين، قد يؤدي الانتقال من نمط غذائي غير صحي ورتيب يعتمد على الأغذية الأساسية إلى النمط الغذائي الصحي الكوكبي إلى زيادة في التكاليف، إلا أنه يظل أوفر من الانجراف نحو الأنماط الغذائية التي تعتمد بكثافة على المنتجات الحيوانية. إن الأكل الصحي أمر ممكن وضروري؛ فالأنماط الغذائية غير الصحية هي التي تتبين تكلفتها الباهظة في نهاية المطاف.

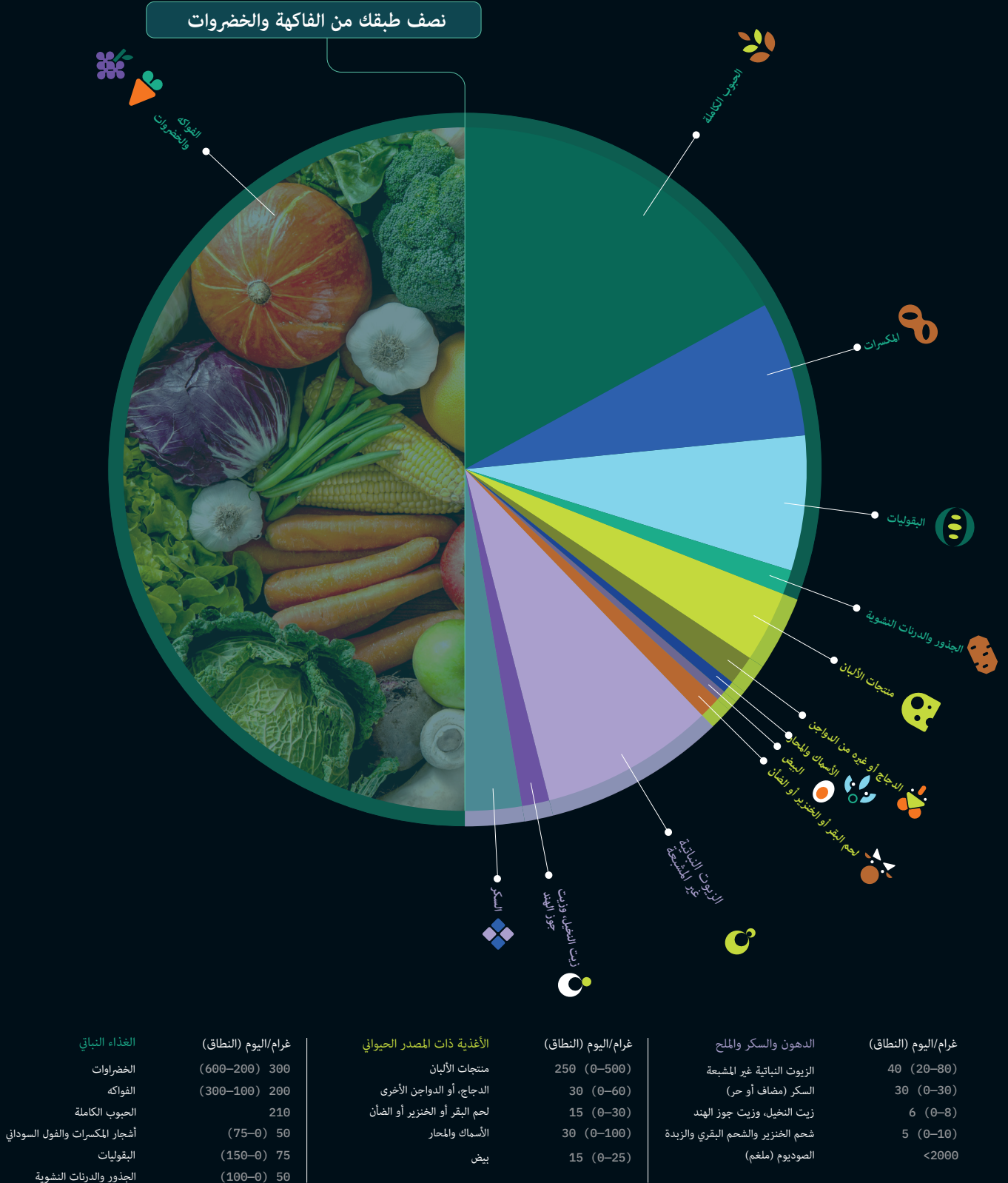


■ عالم من النكهات: يحتفي النظام الغذائي الصحي الكوكبي بتنوع الثقافات والمأكولات المحلية ويدمجها ضمن أنماطها.

الشكل ٠١

النظام الغذائي الصحي الكوكبي نظام غذائي مرن لصحة أفضل للإنسان

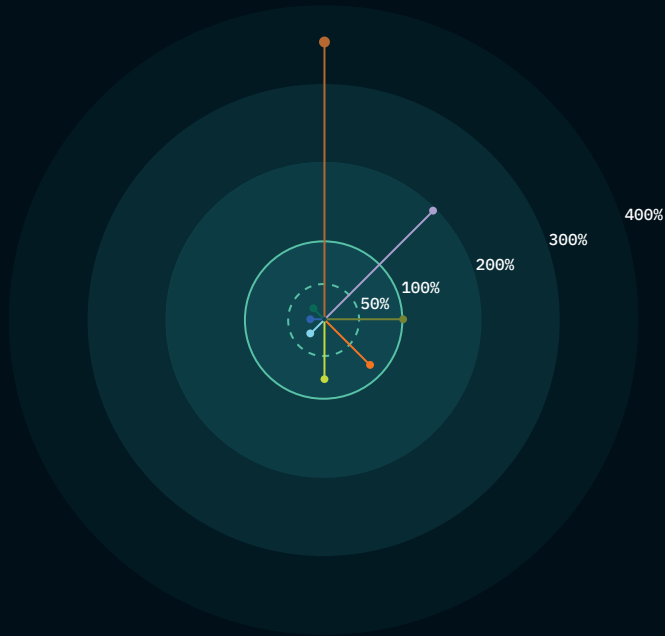
الأهداف الغذائية لنظام غذائي مرجعي صحي، بنسب محتملة،
لمتوسط مدخول الطاقة للبالغين المقدر بنحو 2400 سعرة حرارية يومياً.



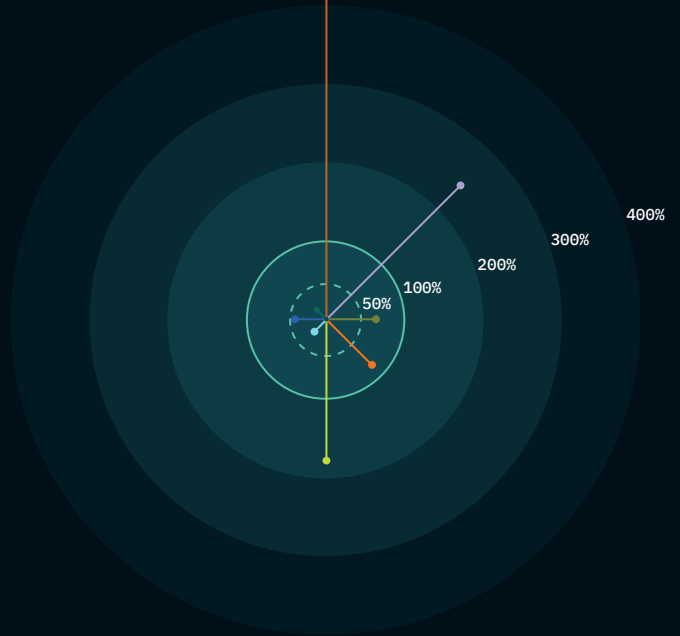
الشكل ٠٢

فجوة النظام الغذائي الفجوات القائمة بين أنظمة غذاء البالغين في عام 2020 والنظام الغذائي الصحي الكوكبي عالمياً وحسب المناطق

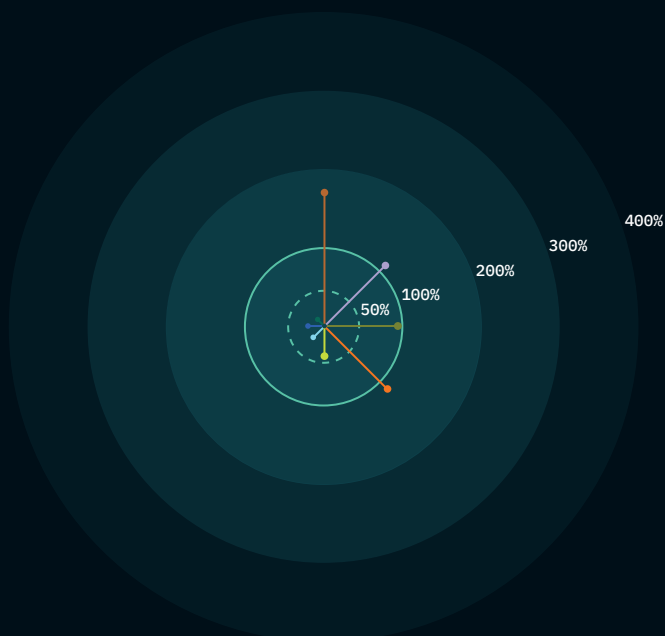
عالمي



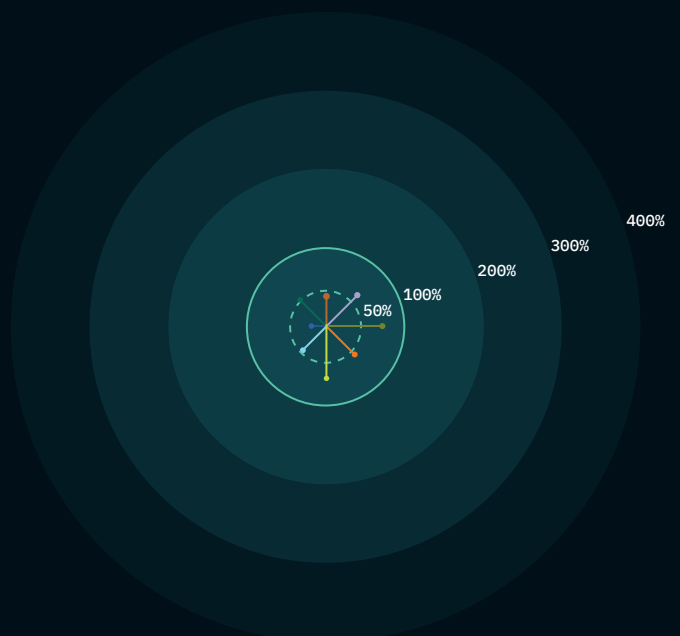
أمريكا الشمالية



الشرق الأوسط وشمال أفريقيا



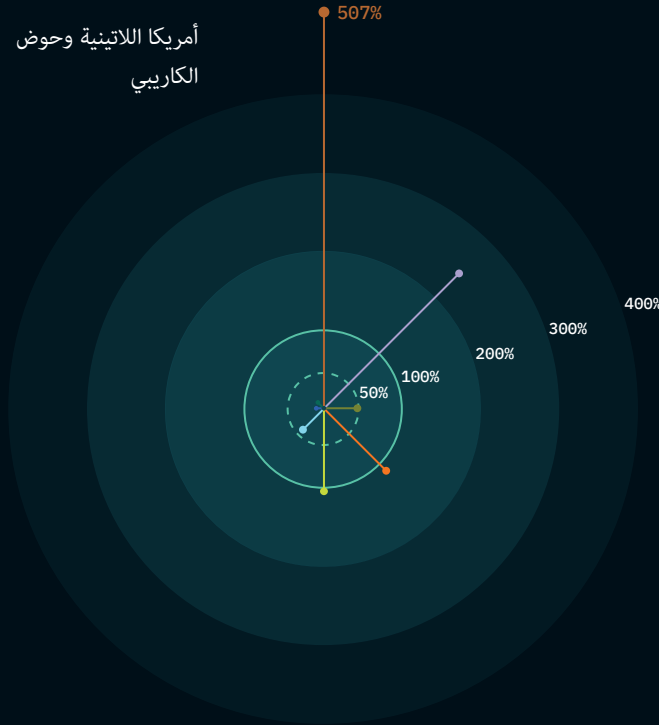
جنوب آسيا



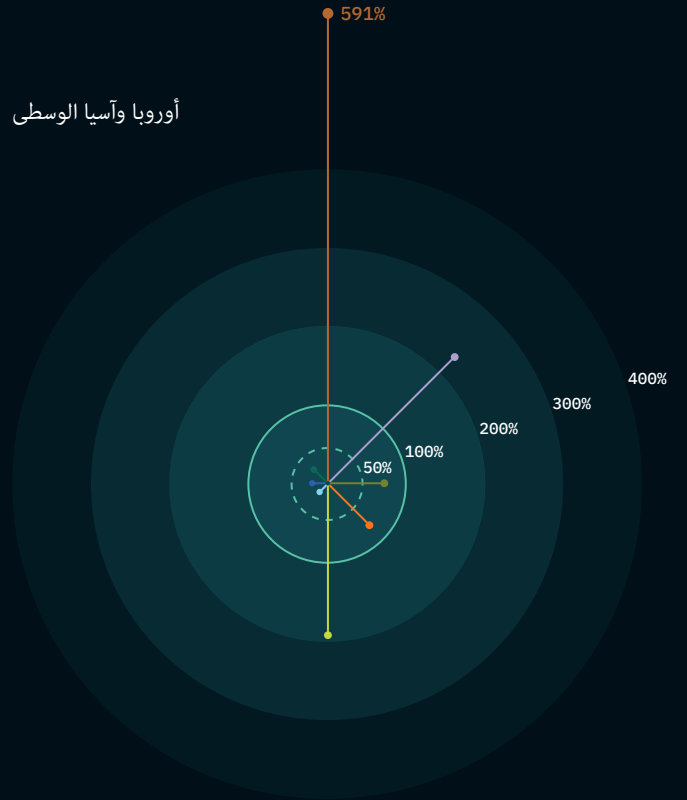
أنواع الطعام

- لحم البقر أو الخنزير أو الضأن
- منتجات الألبان
- لبيض
- البقوليات
- الخضراوات
- المكسرات
- الفواكه
- الحبوب الكاملة

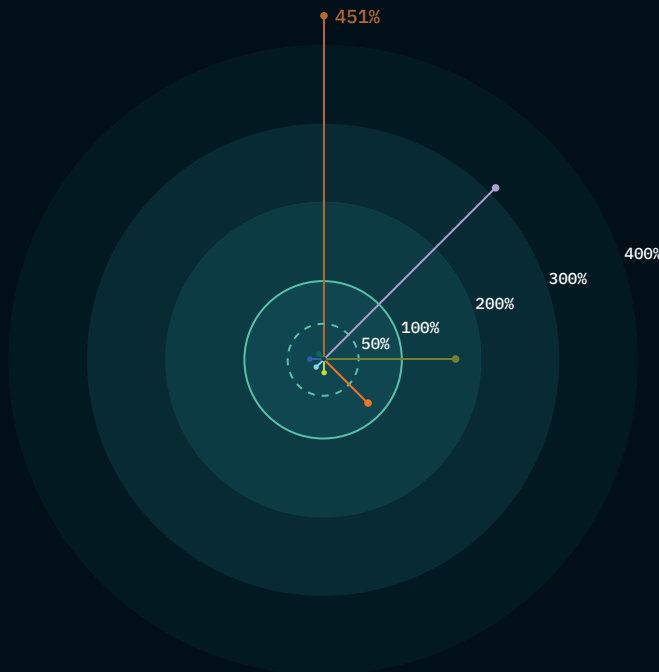
أمريكا اللاتينية وحوض الكاريبي



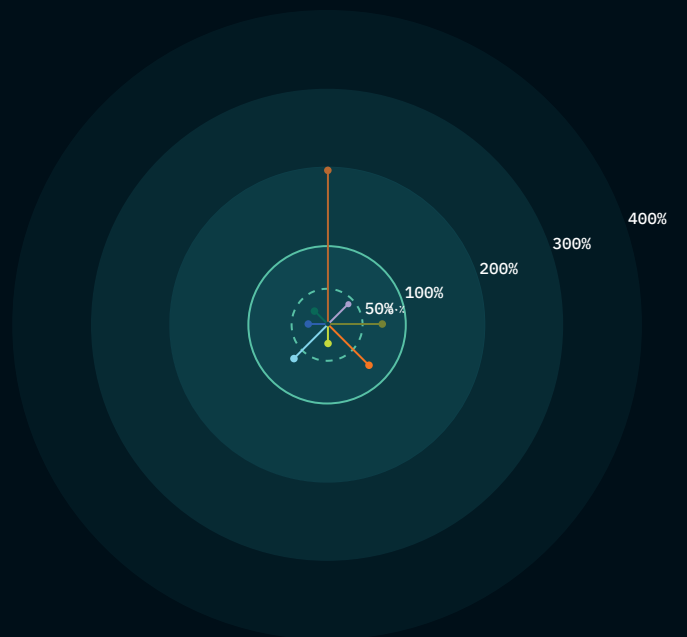
أوروبا وآسيا الوسطى



شرق آسيا والمحيط الهادئ



أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى





الحدود الكوكبية للغذاء



تخيل أن الحدود الكوكبية هي المؤشرات الحيوية لنظام كوكب الأرض. يستعرض هذا القسم كيفية ترجمة هذه الحدود إلى حيز عمل آمن للنظام الغذائي. فهي تضع سقفًا للمناخ، وبصمة للأرض تحمي الطبيعة السليمة، وقواعد للمياه الزرقاء والخضراء، وحدودًا للنيتروجين والفوسفور تحافظ على بقاء الأنهار والسواحل على قيد الحياة.

حدود الأرض وحصة الغذاء

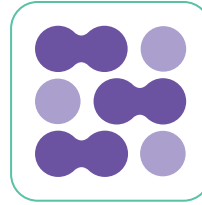
تُرسى الحدود الكوكبية معايير آمنة لنظام كوكب الأرض؛ إذ إن تجاوز هذه الحدود يرفع من وتيرة مخاطر وقوع أضرار جسيمة قد يصعب تداركها. وقد حددت اللجنة حيز عمل آمناً للغذاء ضمن هذا النطاق، لتمثل هذه الحدود لا مجرد عوائق، بل مضمراً للابتكار يوجه الحلول نحو العمل بانسجام مع الكوكب لا ضده.

الحدود الكوكبية التسعة، ودور النظام الغذائي العالمي في الحفاظ عليها



التغير المناخي

تساهم النظم الغذائية بنحو ٣٠٪ من انبعاثات غازات الدفيئة، غير أن الابتكار في إزالة الكربون من قطاع الطاقة، ووقف تحويل الأراضي، وتغيير الأسمدة الغذائية، يمكن أن يحول الزراعة من مصدر للانبعاثات إلى مخزن محتمل للكربون.



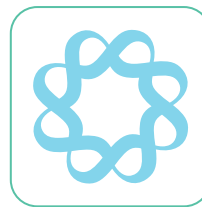
تعديل التدفقات الكيميائية الحيوية

النظم الغذائية مسؤولة عن تجاوز حدود النيتروجين والفوسفور بالكامل تقريباً، مما يفتح مجالاً ملحاً للابتكار في نظم تدوير المغذيات، وإدارة الأسمدة، والتحولت الغذائية للحد من التلوث.



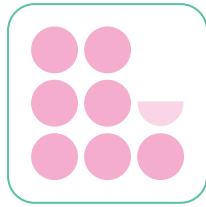
التغير في سلامة المحيط الحيوي

باعتبارها المحرك الأساسي لفقدان التنوع البيولوجي الوظيفي، يمكن للنظم الغذائية أن تدعم جهود الحفاظ عبر ممارسات الزراعة البيئية التي توفر موائل طبيعية وتعزز مساحات التنوع البيولوجي؛ مما يساعد في تلقيح المحاصيل، وامتصاص الملوثات، ومكافحة الآفات كعناصر فعالة في الإنتاج الغذائي.



التغيرات في موارد المياه العذبة

بما أن الزراعة هي المستهلك الأكبر للمياه الزرقاء (المخصصة للري)، فإن الابتكار في تقنيات ترشيد المياه وإدارة التربة والتحول إلى محاصيل أقل استهلاكاً للمياه يعد أمراً حيوياً للبقاء ضمن الحدود الآمنة للاستهلاك.



استنزاف طبقة الأوزون في الستراتوسفير

نظراً لأن الزراعة هي المصدر الأكبر لانبعاث غاز أكسيد النيتروز (N₂O) المستنزف للأوزون، فإن الابتكار في الاستخدام الدقيق للأسمدة النيتروجينية يدعم بشكل مباشر استعادة طبقة الأوزون الواقية لكوكبنا.



تغيير نظام الأراضي

لقد حوّلت الزراعة بالفعل ٣٧٪ من الأراضي الخالية من الجليد في الكوكب، لكن الابتكار يكمن في وقف تحويل جميع النظم الإيكولوجية السليمة المتبقية واستعادة تلك الأكثر عرضة للخطر. وتخدم إضافة الموائل في الأراضي الزراعية كلاً من الحفاظ على البيئة وإنتاج الغذاء.



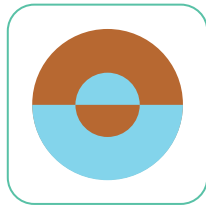
زيادة تحميل الهباء الجوي في الغلاف الجوي

في حين لم يتم تجاوزها بعد على نطاق الكوكب، إلا أن النظم الغذائية هي مصدر رئيسي لمُلوثات الهواء التي تقود هذه الحدود، مما يشير إلى الابتكار في إدارة الأمنيات الزراعية والقضاء على حرق الكتلة الحيوية.



إدخال كائنات مستحدثة

إن استخدام النظم الغذائية على نطاق واسع ومكثف للمبيدات والمواد البلاستيكية ومضادات الميكروبات يؤثر بشكل كبير في هذه الحدود. وهذا يتطلب حلولاً مبتكرة في مجال المكافحة البيولوجية للآفات، والتعبئة والتغليف غير السامة، ووقف الاستخدام الوقائي للمبيدات والمضادات الحيوية في الإنتاج النباتي والحيواني - مع الاحتفاظ باستخدامها لعلاج الإصابات والأمراض.



تحمُّض المحيطات

بالنظر إلى أن النظم الغذائية مسؤولة عما نسبته ٢٥٪ من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون (CO₂)، فإن هذا الحد يستلزم ابتكار حلول مماثلة لتلك المستخدمة لمواجهة تغير المناخ؛ أي الوصول لنظام غذائي "صافي صفري" يحمي الحياة البحرية.



المناخ

بحلول عام ٢٠٥٠، يجب أن تنخفض الانبعاثات المرتبطة بالغذاء إلى حوالي ٥ جيجا طن من مكافئ ثاني أكسيد الكربون سنويًا .

وتفترض اللجنة أن قطاعات الطاقة والنقل والصناعة ستتحمل العبء الأكبر في خفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون العالمية؛ غير أنه للبقاء ضمن الحدود المناخية، يتعين على قطاع الغذاء خفض انبعاثات الميثان الناتجة عن الثروة الحيوانية وزراعة الأرز، وأكسيد النيتروز من التربة والأسمدة العضوية، بالتوازي مع زيادة تخزين الكربون في التربة والمزارع وفي الطبيعة. ومن شأن هذا التحول أن يعيدنا إلى حيز العمل المحدد.

الأرض

يجب أن يظل إجمالي المساحة المخصصة للزراعة عالمياً أقل بكثير من ٤٨ مليون كيلومتر مربع. كما ينبغي الكف عن تحويل النظم البيئية السليمة إلى حقول أو مراعي، والعمل على استعادة الأراضي الزراعية المتدهورة. هذه ليست دعوة إلى إنتاج غذاء أقل، بل إلى إنتاج غذاء أكثر ذكاءً على مساحة أقل من الأرض. ويتمثل الهدف في رفع كفاءة إنتاجية الأراضي والمياه المخصصة للغذاء، بالتوازي مع استعادة القيم البيئية عبر تخزين الكربون وتوفير موائل طبيعية داخل المزارع وتحسين جودة المياه والحد من التلوث.



تساهم الحراثة الزراعية والدورات الزراعية المتنوعة في بناء المرونة وتقليل المدخلات.

موارد المياه العذبة

المياه الزرقاء هي المياه المأخوذة من الأنهار ومستودعات المياه الجوفية للري. ويبلغ سقف استهلاكها العالمي ٢,٠٠٠ كيلومتر مكعب سنويًا. أما المياه الخضراء فهي الرطوبة الموجودة في التربة التي تغذي المحاصيل المعتمدة على الأمطار. ويضع حد المياه الخضراء قيوداً على حصة الأراضي التي تخرج فيها رطوبة التربة عن نطاق مستويات ما قبل العصر الصناعي. ويُعد كلاهما ضرورياً لضمان وفرة المحاصيل والقدرة على الصمود.

المغذيات

يؤدي فائض النيتروجين والفوسفور التفاعلي إلى الإضرار بالأنهار والبحيرات ومصبات الأنهار والمياه الساحلية، كما يساهم في تلوث الهواء. وينصب التركيز على النتائج؛ إذ يمثل فائض النيتروجين في الأراضي الزراعية وتسرب الفوسفور إلى المياه السطحية المقاييس الأساسية في هذا الصدد. ومن شأن تحسين توقيت وضع الأسمدة وأماكنها، وتعزيز عمليات التدوير، وتحسين توزيع المغذيات عبر المناطق، أن يقلل من الفاقد ويوفر التكاليف.

يجب حماية المناطق البكر ودمج الموائل الطبيعية في الأراضي الزراعية؛ إذ تساهم السياجات الشجرية، والأحزمة النباتية المحاذية للأنهار، والحراثة الزراعية، والدورات الزراعية المتنوعة في دعم الملقحات والمكافحة الطبيعية للآفات. وتعمل هذه العناصر على تعزيز الاستقرار البيئي والحد من الاعتماد على المبيدات.

وحدة موحدة للتعبير عن انبعاثات غازات الدفيئة بناءً على قدرتها على إحداث الاحتباس الحراري مقارنة بثاني أكسيد الكربون.

كمية النيتروجين التفاعلي المتبقية في الأراضي الزراعية بعد احتساب ما امتصته المحاصيل وما جرت إزالته أثناء الحصاد.

انتقال الفوسفور من اليابسة إلى الأنهار والبحيرات.

العدل هو الأساس

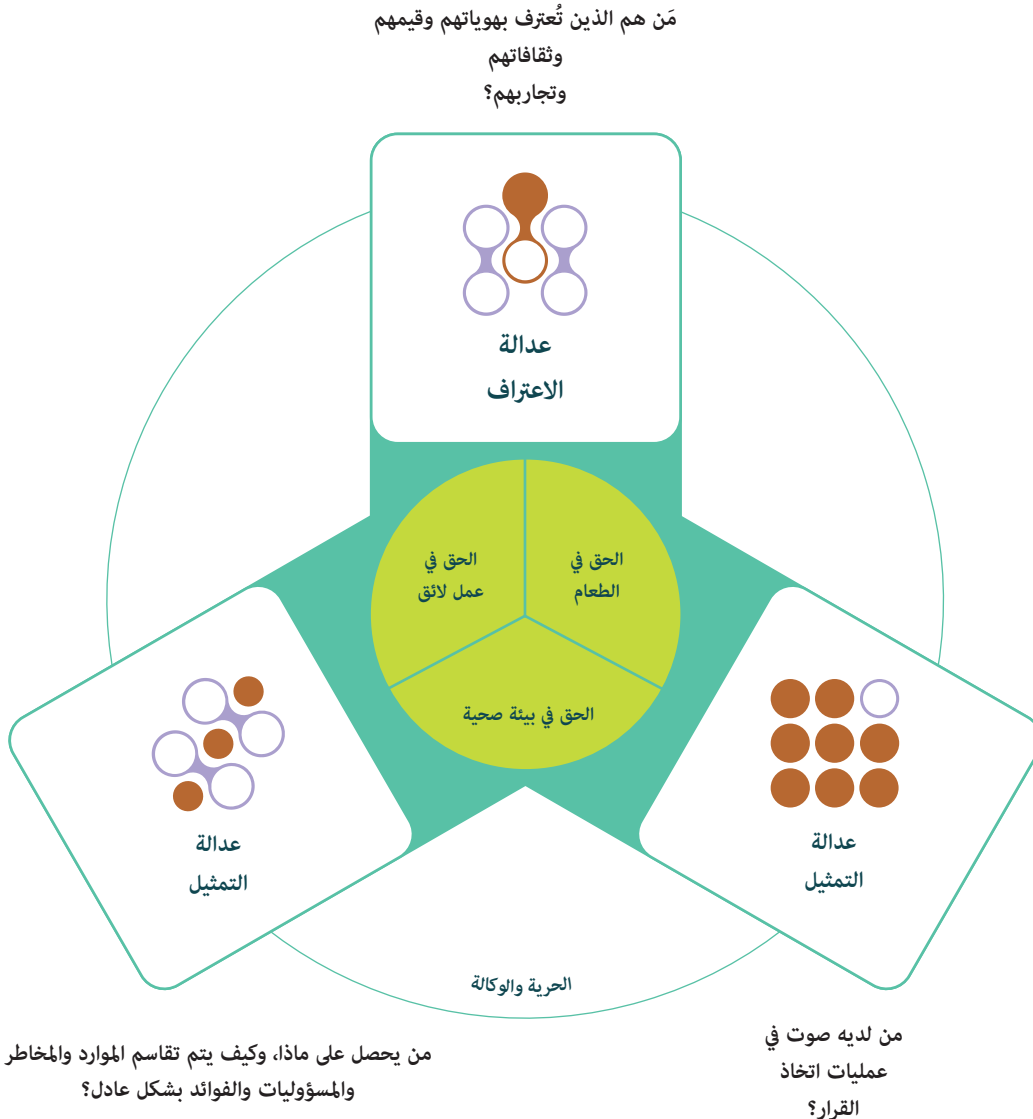
لا يمكن تحقيق الإنصاف، ولا يمكن لأي تحول غذائي أن يصمد، إذا عجز الناس عن تحمل تكاليف الأنماط الغذائية الصحية، أو عجزوا عن العمل بكرامة، أو تضرروا من بيئات ملوثة وغير آمنة، أو افتقروا للقدرة على اتخاذ خيارات حقيقية والتعبير عن آرائهم. يحدد هذا القسم تسعة أسس اجتماعية تمنح مفهوم العدالة طابعاً ملموساً؛ بدءاً من القدرة على تحمل التكاليف والأجور المعيشية وصولاً إلى المياه الآمنة والأسواق العادلة والمشاركة الفاعلة في العمل. على الصعيد العالمي، يعيش أكثر من ٣,٧ مليار شخص في بلدان لم تتحقق فيها الأسس الاجتماعية.

العدالة و تسعة أسس اجتماعية

يرتكز تصور اللجنة للنظام الغذائي العادل على ثلاثة حقوق أساسية من حقوق الإنسان: الحق في الغذاء، والحق في بيئة صحية، والحق في العمل اللائق، بالإضافة إلى الحرية والقدرة على التأثير. وتحدد اللجنة تسعة أسس اجتماعية تتوافق مع هذه الحقوق، كما تضع معايير مرجعية لكافة هذه الأسس عند توفر البيانات الكافية؛ إذ يشير التدني عن هذه المعايير إلى وقوع ضرر يستوجب تدخلاً سياسياً. وعالمياً،

لا يعيش سوى ١٪ فقط من البشر ضمن نطاق يجمع بين الحدود الكوكبية الآمنة والأسس الاجتماعية العادلة.

إطار عمل العدالة لدينا



تسعة أسس اجتماعية



أنظمة غذائية صحية بأسعار معقولة

تقل تكلفة النمط الغذائي الصحي المعتمد على مصادر محلية عن الحدود الوطنية المعيارية لمنظمة الأغذية والزراعة والبنك الدولي، استناداً إلى دخول الأسر وتكاليف المعيشة العامة؛ وقد عجز ٢,٨ مليار شخص عن استيفاء هذا الشرط في عام ٢٠٢٢.



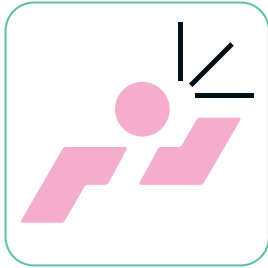
بيئات غير سامة

ألا يتسبب التلوث الزراعي في تجاوز مستويات النترات في مياه الشرب لحد منظمة الصحة العالمية البالغ ٥٠ مليجراماً لكل لتر. وفي عام ٢٠٢٢، كان هناك ٥ مليارات شخص حول العالم معرضين لمياه شرب غير نظيفة.



أجر معيشي كافٍ

يتقاضى العاملون في النظم الغذائية أجوراً تتجاوز المعيار المتفاوض عليه للأجر المعيشي؛ وقد حُدد هذا المعيار بنسبة 67% من وسيط الأجور في البلدان منخفضة الدخل، و55% في البلدان مرتفعة الدخل. وفي عام 2022، كان 32% من هؤلاء العاملين يتقاضون أجوراً دون هذا الأساس الاجتماعي.



الحريات المدنية والسياسية

تمكين الأفراد من التنظيم والتعبير والمشاركة في اتخاذ القرار دون تعرض للتهيب.

التحرر من سيطرة الشركات

تجنب التركيز المفرط لنفوذ الشركات في سلاسل توريد الأغذية. كمعيار توجيهي، ينبغي ألا تتجاوز حصة أكبر أربع شركات 40% من أي سوق أساسية.

عدم التمييز

المساواة في المعاملة عبر النظام الغذائي.

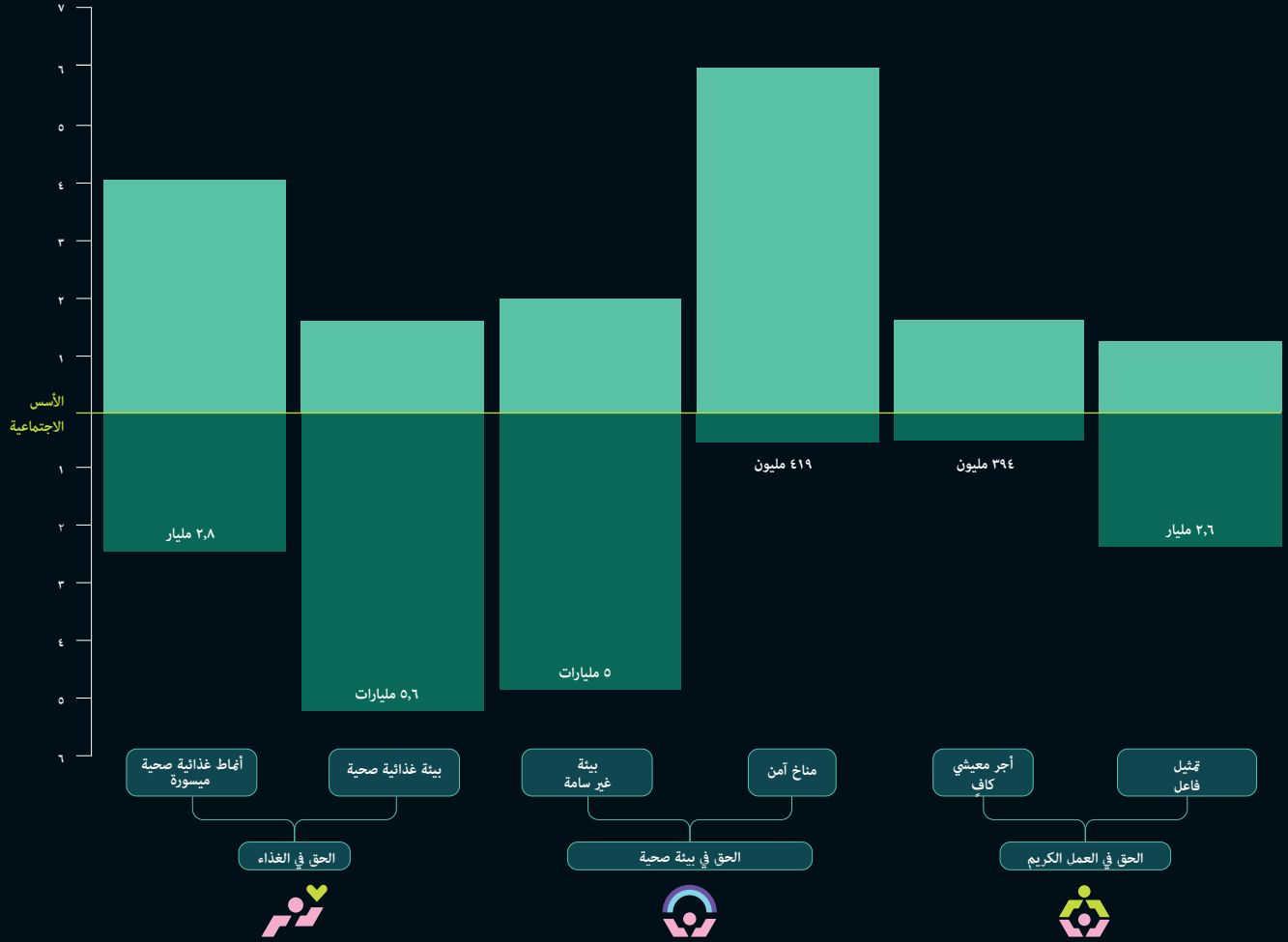
إن حجم القصور هائل؛ إذ يعيش مليارات البشر في بلدان لا تتوفر فيها الأنماط الغذائية الصحية بتكلفة ميسورة، وحيث تروج البيئات الغذائية لمستويات غير صحية من استهلاك السكر. كما تتعرض مجموعات سكانية ضخمة لمياه شرب غير آمنة أو لارتفاع درجات الحرارة. ويتقاضى مئات الملايين من العمال أجوراً دون مستوى "الأجر المعيشي"، بينما يعيش عدد أكبر بكثير في بلدان توفر فرصاً محدودة للمفاوضة الجماعية. ولا يزال الكثير من الناس يفتقرون إلى حرية اختيار غذائهم أو القدرة على التأثير في كيفية عمل نظمهم الغذائية؛ لذا فإن أي تحول موثوق يجب أن يعالج أوجه القصور هذه بالتوازي مع قضايا النمط الغذائي والبيئة.

إن الأضرار الناجمة عن النظم الغذائية لا تُوزع بالتساوي، حيث تُعد النساء والأطفال، والأقليات، وسكان المناطق الريفية الفئات الأكثر عرضة لمخاطر الأضرار الناتجة عن النظم الغذائية غير العادلة.

الشكل ٠٤

الأسس الاجتماعية

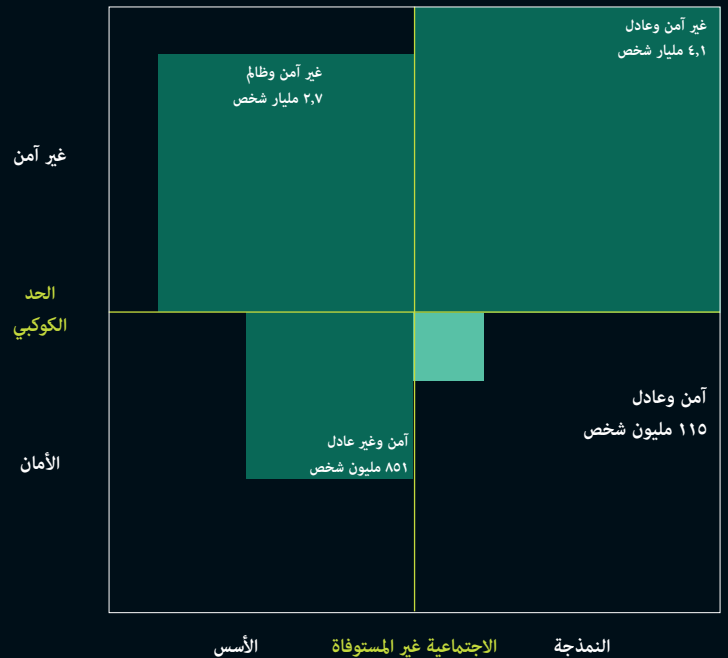
مليارات البشر يعيشون دون المستويات الدنيا للأسس الاجتماعية



الشكل ٠٥

الحيز الآمن والعاقل للبشرية

التوزيع السكاني العالمي بين الحدود الكوكبية و الأسس الاجتماعية



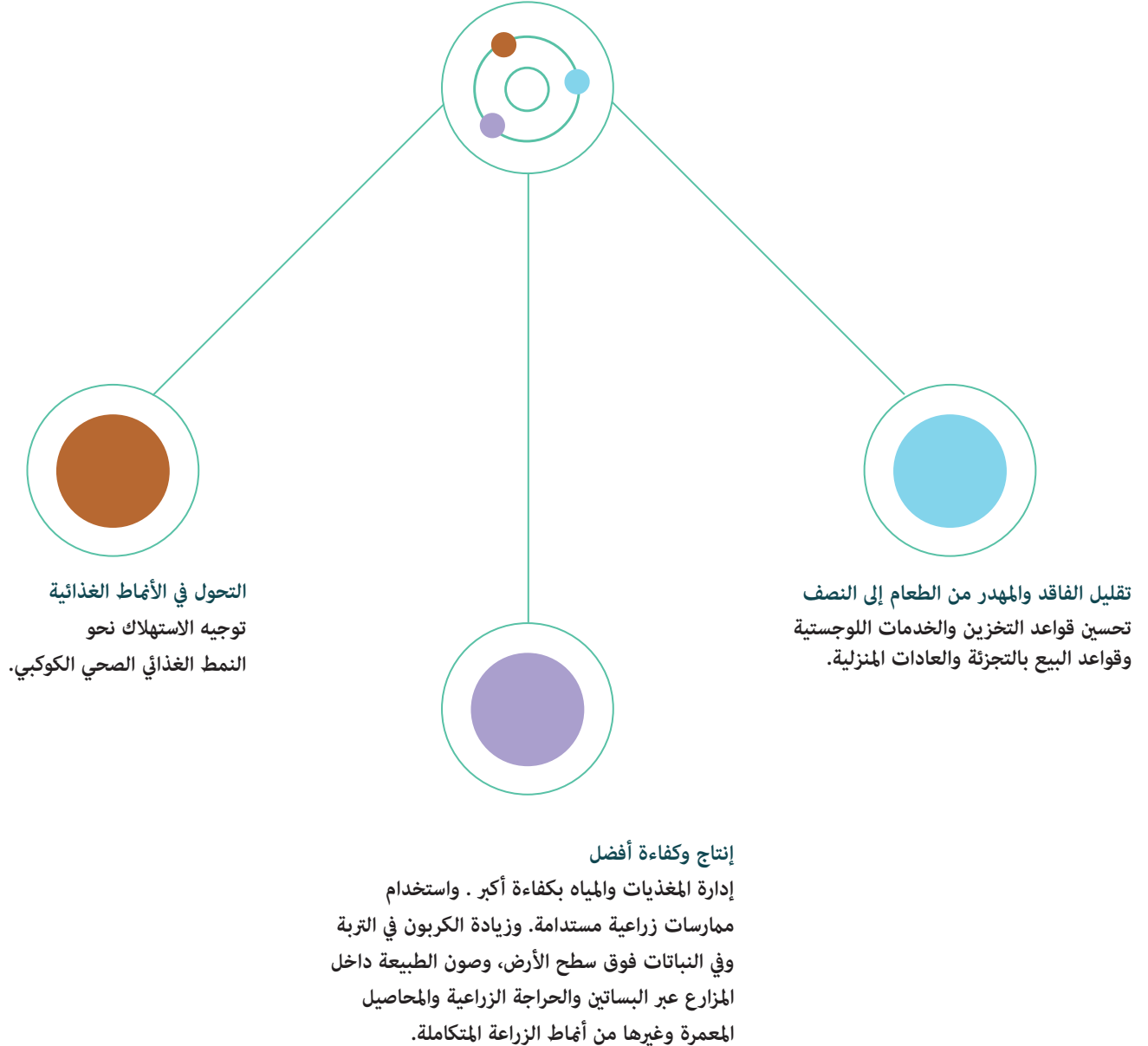
المسار حتى عام ٢٠٥٠

النماذج هي مجرد أدوات للدراسة، وليست "كرات بلورية" للتنبؤ بالغيب أو تكهنات جازمة. ويوضح هذا القسم الآثار المعقولة المترتبة على التحول إلى النظم الغذائية الصحية وتحسين الإنتاج، وتقليل الفاقد والمهدر من الطعام إلى النصف. ويقدم المتوسطات والنطاقات المستخلصة من مجموعة من النماذج المتعددة التي تشير جميعها إلى الاتجاه ذاته، ويوضح كيف أن مزيج الإجراءات يحرك الضغوط المتعددة نحو الحيز الآمن.

ما تظهره النمذجة

يستند التحليل الجديد للجنة إلى حزمة متكاملة تضم ١١ نموذجاً عالمياً. وتوضح هذه النمذجة التأثير المعقول لإجراءاتنا الرئيسية الثلاثة بحلول عام ٢٠٥٠. ورغم أهمية كل أداة على حدة، إلا أن النتائج تؤكد بوضوح أن المكاسب الأكبر تتحقق من خلال تطبيق هذه الأدوات مجتمعة.

مسار EAT-Lancet





تشير متوسطات النماذج إلى انخفاض ملحوظ بنسبة ٢٠% في الانبعاثات الزراعية لغير ثاني أكسيد الكربون مقارنة بمستويات عام ٢٠٢٠. أما الانبعاثات المتبقية فمعظمها من الميثان وأكسيد النيتروز. ويساعد الكربون المخزن في التربة وزيادة الغطاء الشجري في المزارع، على امتصاص كميات إضافية من ثاني أكسيد الكربون وتوفير هامش أمان بيئي.

يخف الضغط على الأراضي بنسبة ٧٧%، وهو فارق كبير؛ إذ تقل الحاجة إلى الأراضي مع تحول الأنماط الغذائية نحو المصادر النباتية وتراجع فقد الغذاء وهدره. وبذلك، تصبح استعادة الغابات ممكنة على نطاق ملموس ومؤثر.



يتراجع الطلب على المياه الزرقاء لري المحاصيل بنسبة ٤% في العديد من أحواض الأنهار. ويتيح ذلك حماية التدفقات البيئية للأنهار بشكل أفضل على مدار العام.

يتراجع استخدام النيتروجين والفوسفور أو ينمو بوتيرة أبطأ بكثير مما هو عليه في سيناريو العمل كالمعتاد؛ كما تنخفض معدلات التسرب إلى الهواء والمياه. ومع ذلك، لا تزال ثمة حاجة لبذل مزيد من الجهود للبقاء ضمن الحدود الكوكبية، حيث تعد إعادة استخدام هدر الطعام ودائرية المغذيات من أكثر الحلول الواعدة.



تتحول تركيبة الغذاء لتتوافق مع النمط الغذائي الصحي الكوكبي؛ حيث تزداد كميات الفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات، مقابل خفض استهلاك اللحوم الحمراء في المناطق الغنية وزيادته بنسب محدودة في المناطق الفقيرة. والنتيجة هي تجنب نحو ١٥ مليون حالة وفاة مبكرة سنوياً.

الأسعار والقدرة على تحمل التكاليف

لا يؤدي سيناريو النمط الغذائي الصحي إلى حدوث طفرة في متوسط أسعار الغذاء العالمية؛ إذ تشير نتائج النماذج إلى أن الأجور تنمو بوتيرة أسرع من تكاليف الغذاء، مما يعزز القوة الشرائية. ومع ذلك، يظل لآليات التوزيع أهمية بالغة؛ فبعض المناطق قد تواجه تكاليف أعلى، خاصة تلك التي تحتاج إلى رفع مستويات استهلاك الفاكهة والخضروات انطلاقاً من قاعدة متدنية. ويُعد ذلك تحدياً سياسياً يمكن معالجته عبر حلول عملية.



■ سيشهد التحول توجه المزيد من المزارعين نحو تنوع محاصيلهم لتشمل الفواكه والمكسرات والبقوليات، مما يفتح آفاقاً لفرص اقتصادية جديدة.

القطاعات التي تمر بمرحلة انتقالية

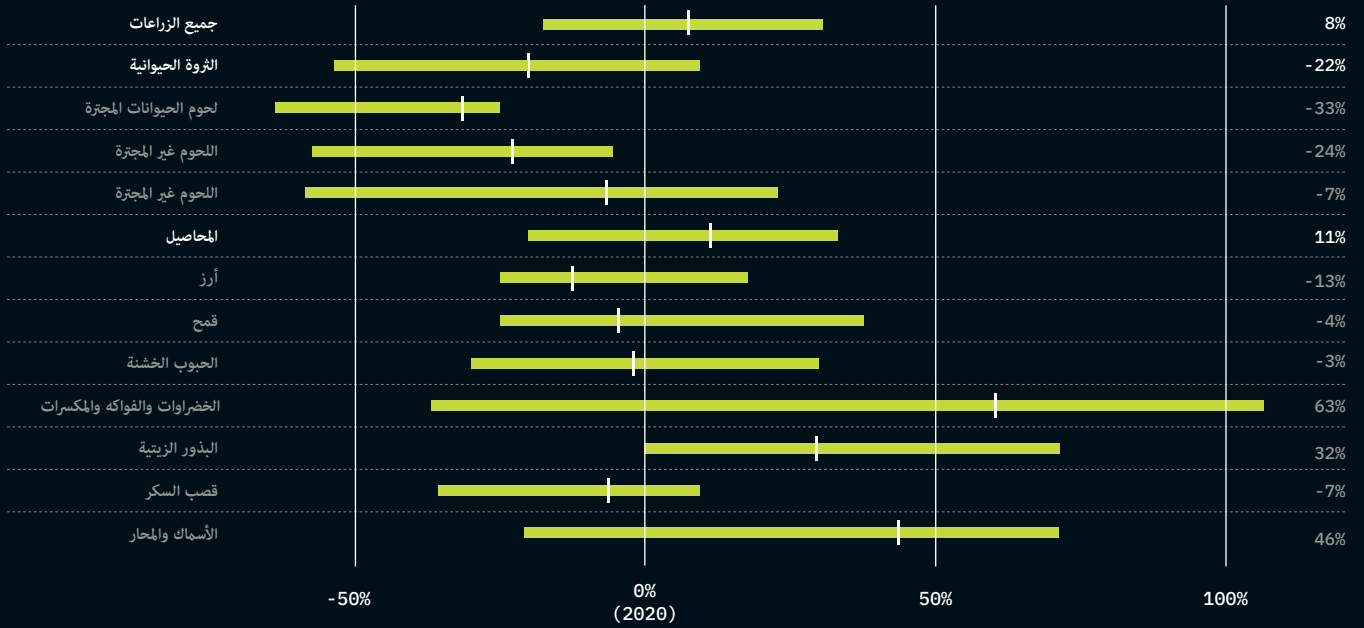
سيستغير نوع الغذاء المُنتج وكيفية إنتاجه ومكان إنتاجه؛ إذ سيستمر العالم في الاعتماد على الثروة الحيوانية، لكن مع تغيير المزيج ليشمل عدداً أقل من المنتجات، وضمان مستويات أفضل من صحة الحيوان ورفاهيته، وتحسين إدارة السماد العضوي. وستستحوذ الأغذية المائية على حصة أكبر، بينما سيتجه العديد من المزارعين نحو زراعة البقوليات والفاكهة والخضروات والحراثة الزراعية. وستظهر وظائف جديدة في سلاسل القيمة هذه، بينما ستتقلص أدوار أخرى؛ مما يجعل توفير الدعم خلال هذه المرحلة الانتقالية أمراً ضرورياً.

الشكل ٠٦

النمذجة حتى عام ٢٠٥٠

تحقيق الأنظمة الغذائية الصحية يتطلب تركيزًا مختلفًا

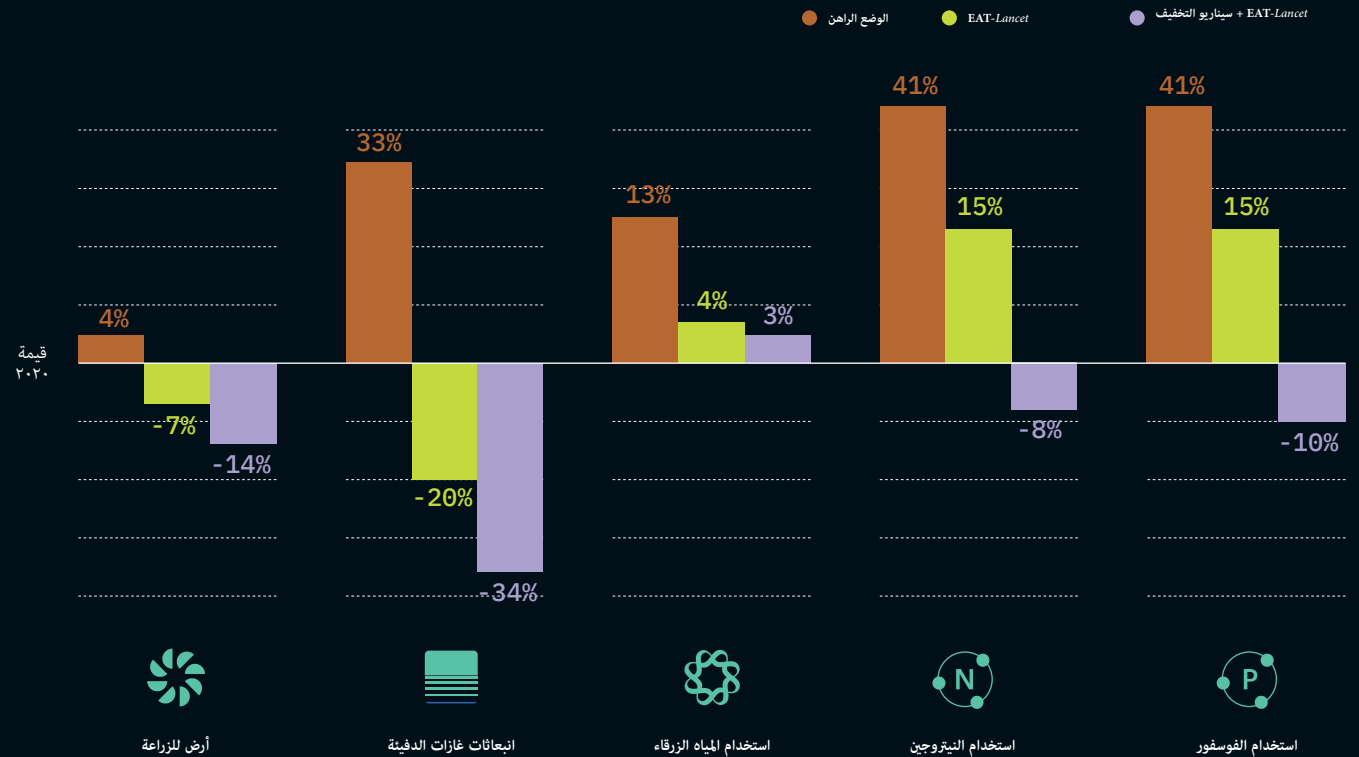
التغيرات في الإنتاج (%)



الشكل ٠٧

النمذجة حتى عام ٢٠٥٠

التدخلات الرئيسية للبيئة



أرض للزراعة



انبعاثات غازات الدفيئة



استخدام المياه الزرقاء



استخدام النيتروجين



استخدام الفوسفور



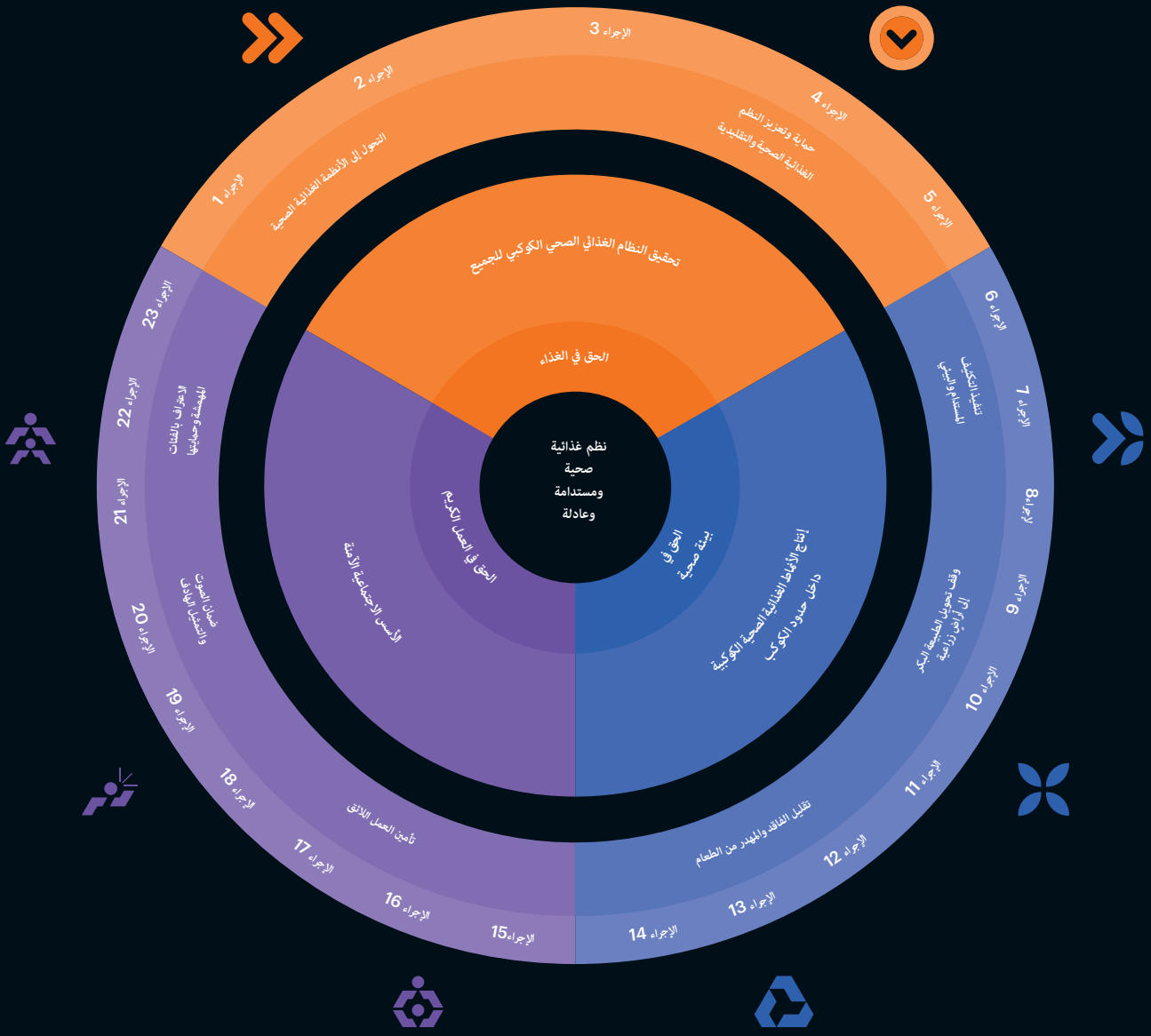
الإجراءات المتكاملة

تدعو اللجنة إلى إجراء تحول كبير في النظم الغذائية؛ إذ ينبغي أن يتجاوز التركيز مجرد تعظيم الأرباح والإنتاج وصولاً إلى تحقيق الأمن الغذائي والتغذوي بسبلٍ تمنح الأولوية لجودة النمط الغذائي، مع المضي قدماً في تعزيز الصحة والاستدامة والعدالة الاجتماعية.

وتركز اللجنة على ثمانية حلول مدعومة بـ ٢٣ إجراءً تهدف إلى النهوض بأهداف الصحة والبيئة والعدالة في آن واحد؛ حيث تسلط اللجنة الضوء على ممارسات مدعومة بأدلة قوية لكل حل من هذه الحلول. ويلخص الشكل رقم ٠٨ هذه الحلول والإجراءات المرتبطة بها.

الشكل ٠٨

عجلة التحول الحلول والإجراءات



الشكل ٠٩

جدول التحوّل الحلول والإجراءات

تأثير العمل على الأهداف المتقاطعة:

أثر إيجابي كبير محتمل

أثر إيجابي محتمل

الحل	الإجراء	الصحة	البيئة	التمثيل
١ التحول إلى الأنظمة الغذائية الصحية	١ استخدام الضرائب والدعم لتغيير كلفة الأطعمة غير الصحية وجعل الأطعمة الصحية ميسورة التكلفة			
	٢ الربط بين تقييد الإعلان عن الأطعمة غير الصحية ومدى توافرها، مع إلزامية وضع ملصقات تحذيرية عليها			
	٣ تعزيز القوة الشرائية للأسر في الشريحة الخمسية الأدنى عبر مختلف تدابير الحماية الاجتماعية			
٢ حماية وتعزيز النظم الغذائية الصحية والتقليدية	٤ تدمير الأغذية والأطعمة الغذائية الصحية التقليدية وإدراجها ضمن المبادئ التوجيهية الغذائية وبرامج المشتريات العامة (مثل برامج التغذية المدرسية)			
	٥ دعم الأسواق المحلية، بما في ذلك تطوير سلاسل القيمة لتحفيز الطلب الاستهلاكي على المحاصيل الصحية المحلية غير المستغلة			
٣ تنفيذ الكثيف المستدام والبيئي	٦ كفاءة وصول المنتجين إلى الأراضي والبحار ومدخلات الإنتاج والتدريب والإرشاد الزراعي وشبكات تبادل المعرفة والأسواق، مع تعزيز حوكمة هذه الموارد			
	٧ معالجة اختلال توازن القوى بين المنتجين والشركات الكبرى، عبر دعم تكتلات المنتجين، وتقديم حوافز للممارسات المستدامة، وتنظيم نفوذ الشركات والتجارة العالمية والتحول نحو التمويل			
	٨ استثمارات القطاعين العام والخاص لتغطية تكاليف الانتقال والبحث والتطوير للابتكارات ذات الصلة بالمبادرة الخاصة بالقطاعين العام والخاص			
٤ وقف التحويل الزراعي للنظم البيئية السليمة	٩ الجمع بين التدابير التنظيمية، مثل حماية النظم الإيكولوجية الطبيعية، وتطبيق امتيازات قطع الأشجار، وتنفيذ تقسيم استخدام الأراضي مع آليات التنسيق للحد من "تسرب التوسع في الأراضي"			
	١٠ الاستثمار في إدارة المجتمع المحلي للنظم الإيكولوجية المحلية، بما في ذلك مجتمعات السكان الأصليين، لتعزيز الإشراف على الأراضي والمياه، وتحقيق التوازن بين حفظ النظم الإيكولوجية واستخدامها			
	١١ زيادة الالتزامات المتعددة القطاعات بالتزامات عدم إزالة الغابات عبر سلاسل التوريد			
٥ تقليل الفاقد والمهدر من الطعام	استخدام حوافر السياسات المالية والتنظيمية، وآليات الاقتصاد الدائري والتقنيات الحديثة، بهدف:			
	١٢ تحسين التخزين والخدمات اللوجستية وبيانات/تحليلات سلسلة التوريد - خاصة في الأماكن منخفضة الدخل			
	١٣ تقليل الهدر في قطاع البيع بالتجزئة وعند المستهلك عبر حملات التوعية والتعليم وتطوير المهارات، لا سيما في المجتمعات ذات الدخل المرتفع			
	١٤ إعادة تدوير المغذيات والطاقة، مع إعطاء الأولوية للعلف الحيواني واستعادة النفايات في المزرعة			
٦ تأمين العمل اللائق	١٥ ضمان دفع أجور معيشية معدلة للجميع، وسد فجوة الأجور بين الجنسين			
	١٦ توفير التدريب على المهارات التي يمكن أن تعزز إعادة الانتشار في سياق التحولات في النظم الغذائي (خاصة للشباب والنساء والقوى العاملة العالية)			
	١٧ تحسين إنفاذ التشريعات، في المجتمع بشكل عام وفي مكان عمل النظام الغذائي بشكل خاص، ضد: <ul style="list-style-type: none"> العنف القائم على النوع الاجتماعي والتحرش الجنسي الظروف الصحية المهنية عمالة الأطفال 			
٧ ضمان الصوت والتمثيل الهادف	١٨ ضمان وجود آليات تمكينية للمفاوضة الجماعية من قبل العاملين في نظام الأغذية الزراعية والمزارعين			
	١٩ إرساء إطار قانوني وتنظيمي للحد من احتكار السوق وضمان الشفافية في أنشطة الضغط			
	٢٠ تعزيز الشفافية والمساءلة والتمثيل والوصول إلى المعلومات عبر وسائل عدة، منها دعم المجتمع المدني، وتفعيل التدقيق الاجتماعي لمساءلة الجهات الفاعلة، ورفع نسبة تمثيل المرأة في مواقع صنع القرار			
٨ الاعتراف بالفئات المهمشة وحمايتها	٢١ تنفيذ مجموعة من سياسات الحماية الاجتماعية التي يمكن أن توفر مزايا للأشخاص المعرضين للخطر، بما في ذلك الأمهات والفقراء والمسنين والمعاقين			
	٢٢ شراء وجبات صحية ومستدامة وتنفيذها في المدارس والمؤسسات الأخرى			
	٢٣ حماية حقوق الإنسان الأساسية للسكان في مناطق النزاعات			

تحقيق النظام الغذائي الصحي الكوكبي للجميع



يُعد النمط الغذائي الصحي الكوكبي مُطاً مرناً؛ إذ يتكيف مع المحاصيل والثقافات والمطابخ والقدرات المحلية، مع بقاء مبادئه التوجيهية ثابتة. وتضمن الإجراءات التحويلية أن يصبح هذا النمط هو الخيار الأساسي، بما يكفل توفير غذاء صحي ومستدام وعادل للجميع.

الحل الأول

التحول إلى أنماط غذائية صحية.

لجعل الأنماط الغذائية الصحية والمستدامة هي الخيار التلقائي واليسر بدلاً من كونها استثناءً، لا بد من جعل الأغذية الصحية والمغذية أكثر توافراً وقدرةً على المنافسة من حيث السعر والسهولة والجاهزية والمذاق مقارنةً بالبدائل غير الصحية. وتركز الإجراءات الأكثر فاعليةً على تحسين البيئات الغذائية — أي المواقع التي يشتري فيها الأفراد طعامهم ويختارونه — بدلاً من الاكتفاء بالرهان على تغيير السلوك الفردي. ويعد تعزيز القوة الشرائية للفقراء أهم من مجرد خفض أسعار المواد الغذائية.

- فرض ضرائب على الأطعمة الغنية بالسكر والملح والدهون المشبعة ودعم الأطعمة الصحية.

- الحد من تسويق الأغذية غير الصحية من خلال وضع ملصقات واضحة على واجهة العبوة، وتغليف حصص غذائية أصغر حجمًا، وأحجام حصص أصغر من الأطعمة غير الصحية، وتحسين الوصول إلى خيارات صحية أكثر.

- تعزيز القدرة على الحصول على الغذاء عبر الاستثمار في برامج الحماية الاجتماعية، عوضاً عن مجرد خفض أسعار السلع الغذائية. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الوجبات المدرسية الصحية، والتغطية الصحية المتاحة، وخلق فرص العمل، وضمان الأجور المعيشية، مقترنة بسياسات اقتصادية مناصرة للفقراء.

الحل الثاني

حماية وتعزيز الأنظمة الغذائية الصحية التقليدية

يتماشى الأكل الصحي والمستدام مع العديد من الثقافات والمأكولات التقليدية. ورغم أن الأنماط الغذائية التقليدية في صورتها الحالية قد لا تكون جميعها صحية أو مستدامة بالضرورة، إلا أن النظم الغذائية التقليدية غالباً ما تكون متجذرة في الثقافات والمجتمعات والأعراف المحلية، ومتكيفة مع البيئات المحيطة بها. وينبغي تحديد الأنماط الغذائية الصحية والتقليدية المعرضة لخطر التآكل وتعزيزها وحمايتها في خضم التحولات الغذائية الجارية وزيادة السرعة في الأغذية فائقة التجهيز.

- الاحتفاء بالأطعمة التقليدية وزيادة الوعي بفوائدها الصحية والبيئية للارتقاء بمكانتها الاجتماعية وجعلها أكثر تطلعاً. ينبغي إدراج الأغذية الصحية التقليدية في المبادئ التوجيهية الغذائية الوطنية والتنقيف الغذائي وبرامج الوجبات المدرسية.

- الاستثمار في الأسواق المحلية وأنظمة البذور لمساعدة المزارعين على زراعة مجموعة واسعة من الأغذية الصحية، لا سيما الفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات المفيدة للصحة ولكن لا يستهلكها الكثيرون.

إنتاج النمط الغذائي الصحي الكوكبي ضمن نطاق الحدود الكوكبية



يجب الاعتراف بجهود المزارعين والصيادين ومكافأتهم على المنافع البيئية التي يحققونها. وكما هو الحال مع الأنماط الغذائية، تكتسب المرونة أهمية بالغة؛ فالمزارعون والصيادون هم الأقدر على تحديد الممارسات التي يمكن الجمع والمواءمة بينها بما يتناسب مع ظروف أراضيهم ومزارعهم.

ويجب العناية بالتربة والمياه والمغذيات؛ مع إنشاء الموائل الطبيعية وحمايتها داخل الحقول ومحيطها، ولا سيما على ضفاف الأنهار والجداول. يجب مواءمة المحاصيل مع الظروف المحلية؛ وتكمن المكافأة في ضمان استقرار المحاصيل مع تخفيف حدة الإجهاد والضغط الواقعة على الكوكب. وهناك حاجة إلى تكنولوجيات جديدة لمساعدة المزارعين على تطبيق هذه الممارسات بكفاءة والحفاظ على قوة المحاصيل.

الحل الثالث

زيادة الإنتاج بالعمل مع الطبيعة وليس ضدها.

الحل الرابع

وقف تحويل الطبيعة البكر إلى أراضٍ زراعية

وهذا يقتضي إنتاج الغذاء بأساليب ترفع مستوى الإنتاجية مع ترشيد استخدام الموارد ورفع كفاءتها. وتوصي اللجنة بالحفاظ على ما لا يقل عن ٢٠-٢٥٪ من الموائل الطبيعية في كل كيلومتر مربع داخل الحقول ومحيطها، لتمكين الطبيعة من أداء وظائفها الحيوية. في المناطق التي تنخفض فيها إنتاجية المحاصيل، يمكن أن يساهم تحسين الأساليب الزراعية في مساعدة المزارعين على زيادة إنتاج الغذاء مع تقليل الآثار البيئية. وفي المناطق التي تكون فيها الزراعة كثيفة للغاية بالفعل، يجب أن ينصب التركيز على الحد من التلوث والضرر البيئي.

تتلاشى الطبيعة البكر، ومعها تندثر الأنواع والخدمات التي توفرها، بدءاً من تنظيم المناخ وصولاً إلى تشكيل أمطار الطقس الإقليمية. ويتطلب عكس هذا المسار تحركاً عاجلاً لتخفيف الضغوط الواقعة على الأراضي والأنهار والبحيرات والبحار.

- وضع ترتيبات جماعية وتعاونية بين الحكومات والمجتمعات المحلية لحماية الطبيعة.
- إشراك المجتمعات المحلية والسكان الأصليين، والاعتراف بحقوقهم في حيازة الأراضي والبحار، ودعم دورهم القيادي في إدارة الموارد الطبيعية.
- وضع السياسات والالتزامات التي تقلل من إزالة الغابات وفقدان الطبيعة المرتبط بإنتاج الغذاء والحفاظ عليها وتمويلها والعمل بها.

الحل ٥

تقليل الفاقد والمهدر من الطعام

- ضمان وصول المزارعين والصيادين إلى الأراضي والمياه؛ لتمكينهم من الاستثمار في المزايا طويلة الأجل للممارسات المستدامة. يمكن للخدمات الاستشارية الزراعية وشبكات المزارعين وتبادل المعرفة أن تساعد المزارعين على تعلم هذه الممارسات واعتمادها بسهولة أكبر.
- إرساء أسواق زراعية أكثر إنصافاً للمزارعين، من خلال الحد من الاحتكار، وتعزيز قواعد مكافحة الاحتكار، وتنظيم المضاربات على السلع الغذائية لضمان حصول المزارعين على أسعار عادلة.
- الاستثمار في البحث والتطوير لابتكار تقنيات وممارسات جديدة، لا سيما في المحاصيل التي لا يتم إنتاجها بشكل كافٍ اليوم.
- التخطيط لمواكبة زيادة الطلب المستقبلي على الفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات على وجه الخصوص.
- تبني حوافز مالية تقديراً للمنافع البيئية التي يوفرها المزارعون؛ مثل حماية موائل التنوع البيولوجي، وإنشاء مصارف الكربون، وصون نقاء الهواء والمياه.
- تحويل الدعم بعيداً عن المحاصيل الأساسية لتشجيع إنتاج البقوليات والمكسرات والفاكهة والخضروات بدلاً من ذلك.

إن نحو ثلث الغذاء المنتج لا يجد طريقه أبداً إلى الموائد ولا يُستهلك؛ إذ يحدث فقد الغذاء وهدره لأسباب متباينة حول العالم وعلى طول سلاسل الإمداد الغذائي. ورغم أن جزءاً من هذا الفقد لا يمكن تجنبه، إلا أن الإجراءات المتخذة تظل عملية ومعقولة التكلفة وقابلة للتطبيق على نطاق واسع وبسرعة عندما تتوحد جهود المشتريين في القطاعين العام والخاص وتتحرك في الاتجاه ذاته.

- تقليل الفاقد من الأغذية أثناء الحصاد والتخزين والنقل من خلال تحسين مرافق التخزين والخدمات اللوجستية وبيانات وتحليلات سلسلة التوريد.
- الحد من النفايات في الأسواق وفي المنزل من خلال التوعية والتعليم والتدريب على المهارات. اعتماد ملصقات تواريخ أكثر وضوحاً ومعايير جودة لا تستبعد المنتجات ذات الأشكال غير المنتظمة.
- تكييف حجم العبوات حسب الاحتياجات والاستخدام للأغذية القابلة للتلف، والتثقيف على مستوى المجتمع المحلي لتقليل ما يوضع في سلة المهملات. رغم أن بعض الهدر لا يمكن تجنبه، فلا بد من وضع برامج تمنح الأولوية لإعادة التوزيع والاستخدام، كتحويله إلى سماد عضوي أو أعلاف أو وقود.

الأسس الاجتماعية الآمنة



تمثل الأجور المعيشية، والسلامة المهنية، وحق الانضمام للنقابات العمالية، الركائز الأساسية لتحقيق العدالة للعاملين في النظم الغذائية، فالتوزيع العادل للفرص والموارد إلى جانب الحرية

والقدرة على التصرف وعدم التمييز، هي الحدود الدنيا لنظام غذائي عادل للجميع.

الحل السادس

تأمين العمل اللائق

يجب أن توفر النظم الغذائية فرص عمل آمنة وعادلة وكرامة للجميع، دون تمييز على أساس النوع الاجتماعي أو العرق أو غيرها من الفروق. كما ينبغي أن تتاح للجميع إمكانية العمل في ظروف عادلة ومواتية، وحرية اختيار مهنتهم، مع تقاضي أجر يضمن لهم العيش الكريم وإعالة أسرهم، فضلاً عن الحصول على أجر متساوٍ.

- كفالة دفع أجور معيشية محدثة للجميع، وتعزيز المساواة بين الجنسين في كافة المهن المرتبطة بالنظام الغذائي.
- دعم الدور الفعال للعاملين في مجال الأغذية في التحول الغذائي. توفير التدريب لدعم إعادة الانتشار في المراحل الانتقالية الصعبة (خاصة للشباب والنساء والقوى العاملة الحالية).
- تشديد الرقابة على إنفاذ تدابير الحماية في بيئات العمل وتفعيل شبكات الأمان الاجتماعي ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي، والتحرش الجنسي، والمخاطر الصحية المهنية، وعمالة الأطفال.

الحل السابع

ضمان صوت وتمثيل فعال

تحقق النظم الغذائية أداءً أفضل عندما يشارك عدد أكبر من الناس بأصواتهم في القرارات المتعلقة بكيفية إنتاج الغذاء وبيعه واستهلاكه. لذا، ينبغي إشراك طيف واسع من الأشخاص، لاسيما الفئات المهمشة، في مناقشات السياسات الغذائية؛ لضمان أن تكون عملية اتخاذ القرار أكثر ديمقراطية وشمولاً.

- تنظيم العاملين في النظام الغذائي من خلال النقابات ومجموعات المجتمع المدني حتى يتمكنوا من التحدث عن حقوقهم ومصالحهم.
- مواجهة نفوذ الشركات وتركيزها من خلال وضع لوائح أكثر صرامة وشفافية بشأن التبرعات السياسية والضغط وتضارب المصالح.
- زيادة إمكانية الوصول إلى المعلومات لإنشاء أنظمة غذائية أكثر انفتاحاً وعدلاً وخضوعاً للمساءلة.

الحل الثامن

الاعتراف بالفئات المهمشة وحمايتها

إن جعل عملية اتخاذ القرار في النظم الغذائية أكثر عدلاً وشمولاً يضمن عدم إلقاء مسؤولية التغيير بشكل غير متناسب على كاهل الفئات المهمشة؛ إذ يساهم إشراك الأطراف الفاعلة عبر مختلف مراحل النظام الغذائي في تعزيز الأثر وتحسين التنفيذ.

- وضع سياسات حماية اجتماعية قوية لتمكين الأفراد من تحمل تكاليف الأنظمة الغذائية الصحية والمستدامة. تعمل الوجبات المدرسية، والدعم النقدي للأسر ذات الدخل المنخفض، وإعانات الأمومة، والمعاشات التقاعدية، ودعم الإعاقة، على تحسين الأمن الغذائي والتغذية وتسهيل حصول الأسر على الغذاء الصحي.
- الاستثمار في الوجبات المدرسية لتشكيل التفضيلات الغذائية للجيل القادم.
- حماية الحق في الغذاء الكافي للسكان في مناطق النزاع من خلال المساعدات الإنسانية، وإعادة بناء سلاسل الإمدادات الغذائية، وآليات التمويل لمنع المجاعة والاستجابة لها.

دليل السياسات الموجه للمستهلكين والمدن والشركات والدول

لتسريع وتيرة التقدم، تدعو اللجنة إلى وضع استراتيجيات وتخطيط واضحين لضمان حصول جميع الأفراد بحلول عام ٢٠٥٠ على وجبات غذائية صحية يتم إنتاجها ومعالجتها وتوزيعها بشكل عادل ضمن حدود الكوكب. وينبغي أن

تكون هذه الاستراتيجيات والخطط مصممة خصيصاً لمختلف القطاعات والنطاقات والجهات الفاعلة والمواقع. وتقترح اللجنة خمس خطوات مهمة.



إنشاء حزم من الإجراءات والسياسات الخاصة بسياق معين

تتحقق القوة التحويلية حين تُطبق مجموعة من الإجراءات المتكاملة التي يعزز بعضها بعضاً في إطار حزم تتناسب مع السياق المحلي.



تحديد الأهداف وتتبعها

يمكن للأهداف أن ترسم ملامح جداول الأعمال وتُحفز تبني سياسات جريئة على مختلف الأصعدة؛ حيث يمثل كل من النمط الغذائي الصحي الكوكبي وحدود النظام الغذائي والأسس الاجتماعية خطوة أولية مهمة نحو وضع أهداف علمية للنظم الغذائية. إن تحديد هذه الأهداف يضيء الوضوح والطموح على جهود مواجهة تحديات النظم الغذائية.



بناء تحالفات من جهات فاعلة متنوعة

تساعد التحالفات المشتركة بين القطاعات التي تجمع بين المؤسسات العامة والقطاع الخاص والمجتمع المدني الجهات الفاعلة ذات المصالح المختلفة على إيجاد أرضية مشتركة وتطوير مسارات عملية للنظم الغذائي.



تعزيز القيادة السياسية وأطر الحوكمة السياسية

يتطلب تحويل النظم الغذائية قيادة سياسية قوية وعملاً منسقاً عبر مختلف القطاعات؛ إذ تستلزم الحوكمة القوية وجود رقابة تشريعية محكمة وآليات شفافة لتتبع الميزانية. كما يمكن للحكومات مراقبة مدى استجابة قطاع الأغذية للتغيرات السياسية، وذلك لتجنب أي عواقب غير مقصودة وضمان تحقيق السياسات لتنتائجها المرجوة.



توفير الموارد المالية اللازمة للتحويل

يتطلب تنفيذ سياسات تحويل النظم الغذائية توفر الإرادة لإعادة ترتيب أولويات الإنفاق الحالي على الموارد؛ إذ يمكن للحكومات دمج الأنشطة القائمة، وإعادة توجيه الدعم الزراعي ليتماشى مع أهداف الصحة والحماية الاجتماعية والبيئة، وفرض ضرائب غذائية تركز على الجوانب الصحية، ومواءمة الاستثمارات مع الأولويات المناخية والتنوع البيولوجي والاقتصادية.

التمويل والعائد

لا يمثل المال العقبة الحقيقية عندما تُحتسب الفوائد بكامل قيمتها؛ إذ يوضح هذا القسم رُتب مقادير الاستثمار المطلوبة، ودور

المشتريات والتمويل المناخي، ولماذا يحقق الإنفاق القائم على النتائج قيمة أفضل.

يتطلب تحويل النظم الغذائية استثمارات مالية؛ حيث تُشير التقديرات إلى أن التمويل المطلوب يتراوح بين ٢٠٠ و٥٠٠ مليار دولار سنوياً. قد يبدو هذا المبلغ ضخماً، لكن الفوائد الناتجة عنه تفوقه بكثير؛ فالأمهات الغذائية الصحية تقلل من عبء الأمراض وتخفض تكاليف النظم الصحية، والمياه النظيفة تقلل من تكاليف المعالجة والأضرار التي تلحق بالنظم البيئية، كما أن تحسين جودة التربة يقلل من فواتير المدخلات الزراعية ويخفف من آثار الجفاف والفيضانات. وتُشير التحليلات إلى أن الفوائد قد تصل إلى تريليونات الدولارات سنوياً بمجرد اكتمال تحول النظام.

وينبغي أن يعتمد التمويل على مزيج من المصادر، تشمل إعادة توجيه الدعم العام، والتمويل المناخي، وبنوك التنمية، ورأس المال الخاص المرتبط بنتائج قابلة

للقياس بدلاً من مجرد حجم المخرجات. وتبرز المشتريات العامة كـ "عملاق صامت" في هذا المجال؛ فعندما تتوجه المدارس والمستشفيات لشراء أغذية عالية الجودة من منتجين مستدامين، فإنها تساهم في تقليص المخاطر الاستثمارية للمزارعين والمصنعين.

المخاطر والمفاهيم المغلوطة والضمانات



المفهوم المغلوط

"هذه أجندة مناهضة للحوم".



المفهوم المغلوط

"قفزة مرتقبة في الأسعار".



المفهوم المغلوط

"خسارة المزارعين هي نتيجة حتمية لهذا التصميم".



المخاطر

"ستؤدي القيود المفروضة على المياه إلى عرقلة التقدم".



المخاطر

"حدود المغذيات ستضع حدًا أقصى للإنتاجية".



المخاطر

"الملوثات والمواد الكيميائية الجديدة (الكائنات الجديدة) هي نقطة عمياء".



المخاطر

"ستنخفض العمالة الزراعية".

يصاحب كل تغيير كبير عادةً ظهور بعض الأساطير والمخاوف؛ لذا يتناول هذا القسم الادعاءات الشائعة، ويوضح ما تثبته الأدلة، كما يقدم خيارات تصميمية بسيطة تضمن الحد من المخاطر وإبقائها في أدنى مستوياتها.



الواقع

يسمح النمط الغذائي بتناول كميات محدودة من الأغذية الحيوانية ضمن الحدود الصحية؛ ففي المناطق التي ينتشر فيها سوء التغذية الحاد وتفتقر أمطها الغذائية إلى الأغذية ذات الأصل الحيواني، تُعد الزيادات الطفيفة جزءاً من الحل. أما في المناطق التي تعاني من الاستهلاك المفرط وغير الصحي، فتتخفص معدلات استهلاك لحوم المجترات عن مستوياتها المرتفعة. وبوجه عام، تتحسن مستويات صحة الحيوان ورفاهيته وإدارة السماد العضوي على كافة الأصعدة.



الواقع

لا يُظهر سيناريو النمط الغذائي الصحي ارتفاعاً عالمياً مفاجئاً في متوسط أسعار الغذاء؛ فرغم أن بعض المناطق قد تواجه تكاليف أعلى في غياب الدعم، إلا أن النمط الغذائي الصحي الكوكبي يتيح مروحة واسعة من الخيارات ميسورة التكلفة. والواقع أن العديد من المطابخ المحلية في البلدان منخفضة الدخل تُعد بالفعل أقرب إلى هذا النمط مقارنة بالبلدان الغنية. كما أن الحد من الاستهلاك المفرط، ولا سيما للأغذية الحيوانية المرتفعة الثمن، يساهم في توفير المال للعديد من الأسر. غير أن العائق الحقيقي يكمن في الفقر؛ فبالنسبة لأولئك الذين لا يملكون ثمن الغذاء الكافي، فضلاً عن الغذاء الصحي، تبرز أهمية الدعم الموجه والحماية الاجتماعية كضرورة قصوى.



الواقع

تتقلص بعض القطاعات بينما تشهد أخرى نموًا ملحوظاً؛ إذ يحقق المزارعون مكاسب في إنتاج المحاصيل، والفاكهة، والخضروات، والبقوليات، والمكسرات، والأشجار داخل المزارع. ويساهم دعم المرحلة الانتقالية وتحديد أسعار عادلة للمنافع العامة في حماية الدخل. أما انخفاض الوظائف الزراعية، فهو ناتج عن عوامل الكفاءة والضغط الاقتصادية، وليس مدفوعاً باتباع أنماط غذائية صحية، وهي ظاهرة تبرز في جميع السيناريوهات التي شملتها النمذجة. وفي المقابل، يمكن أن تنشأ فرص عمل جديدة من خلال تثمين جهود الصون داخل المزارع، وإعادة ربط الإنتاج المحلي بالاستهلاك المحلي.



الحل

إدارة التربة للحفاظ على رطوبتها، واختيار محاصيل تتوافق مع الموازنات المائية المحلية، والحد من الفقد والهدر. كما ينبغي حماية تدفقات الأنهار من خلال تخطيط الأحواض المائية والتسعير العادل، مع الاستثمار في نظم الري الفعالة وأنظمة المياه الدائرية.



الواقع

التركيز على التوقيت والموضع وإعادة التدوير؛ فهذا يساهم في تقليل الفاقد وتوفير المال. إن الأمر يتعلق بالاستخدام الأكثر ذكاءً للموارد، وليس بمجرد إجراء تخفيضات شاملة.



الواقع

التعامل مع فجوات البيانات كداعٍ للمراقبة وتطبيق المبدأ الوقائي، مع الحد من التعرض للمخاطر ريثما تتوفر أدلة علمية أكثر دقة.



الواقع

تُظهر جميع السيناريوهات تراجعاً في الوظائف الزراعية مدفوعاً بزيادة الكفاءة، مما في ذلك التقدم المحرز في الحد من فقد الغذاء وهدره. ومع ذلك، يمكن أن تنشأ فرص عمل جديدة في قطاعات أخرى من خلال تقدير القيمة العامة التي يحققها المزارعون والصيداؤون للبيئة والصحة. كما يمكن للنظم الغذائية في الأقاليم الحضرية أن تربط صغار المنتجين بالسوق داخل المدن، مما يفتح آفاقاً لوظائف مرتبطة برعاية البيئة، والصحة العامة، ورفاه المجتمع.

الخاتمة

المسار عملي، والحلول موجودة وضمن الإمكانيات الحالية،
والعائد كبير. ويربط القسم الأخير أجزاء الخطة معاً في ثلاث
خطوات:
تدعو هذه اللجنة إلى إجراء تحول عاجل في النظم الغذائية،
مع وضع العدالة كهدف مركزي وقوة دافعة في آن واحد.
فلا يمكن للنظم الغذائية أن تكون عادلة دون ضمان توفير
"النمط الغذائي الصحي الكوكبي" للجميع بتكلفة ميسورة،
ودون الحد بشكل كبير من تجاوز الحدود الكوكبية. إن



تناول الطعام من أجل صحتك وصحة كوكب الأرض



تقدير ومكافأة القيم البيئية الناجمة عن إنتاج الغذاء



توجيه الإجراءات نحو نظام غذائي عادل يتمتع فيه جميع البشر بحقوق ومزايا وفرص متساوية

إن تحويل النظم الغذائية ليس مجرد رهان على المجهول؛ بل هو عمل دقيق ومدروس ومسدّد بالأدلة، يعتمد على توظيف الأساليب والأدوات المتاحة. ومن خلال الدعم المناسب، يمكن تشجيع الأفراد على اتخاذ خيارات غذائية أفضل، واستخدام صوتهم الجماعي للمطالبة بنظام غذائي صحي ومستدام وعادل.

وفي هذا الصدد، يمكن للمدارس أن تقود التغيير عبر ما تقدمه من وجبات ودروس، والمدن عبر سياسات المشتريات، والمزارعون من خلال تبني ممارسات أفضل، والشركات عبر إبرام عقود عادلة وتقديم منتجات تتسم بالشفافية والنزاهة، بينما يقع على عاتق القادة الوطنيين وضع القواعد المنظمة وتمويل عملية التحول.

لجنة EAT-Lancet لعام 2025

إن لجنة EAT-Lancet هي فريق عالمي متعدد التخصصات يضم نخبة من كبار الباحثين الدوليين من ذوي الخبرة في مجال التغذية والصحة والزراعة والاستدامة والعدالة الاجتماعية والسياسات - وقد وضعت اللجنة بالعمل معاً أهدافاً علمية لأنظمة غذائية صحية من نظم غذائية مستدامة وعادلة. ويتضمن ذلك النظام الغذائي الصحي الكوكبي، وحصص النظام الغذائي من حدود الكوكب، والأسس الاجتماعية الواضحة لنظام غذائي عادل.



البروفيسور يوهان روكستروم
مدير معهد بوتسدام لأبحاث تأثير المناخ وأستاذ في
علوم نظام الأرض في جامعة بوتسدام

البروفيسور والتر سي. ويلييت
أستاذ علم الأوبئة والتغذية في مدرسة "هارفارد تي
إتش تشان" للصحة العامة وكلية الطب بجامعة
هارفارد

الدكتورة شاكونتالا إتش. ثيلستيد
مديرة منصة تأثير التغذية والصحة والأمن الغذائي
في المجموعة الاستشارية للبحوث الزراعية الدولية
والحائزة على جائزة الغذاء العالمية لعام ٢٠٢١

البروفيسور ماريو هيريرو
أستاذ النظم الغذائية المستدامة والتغير العالمي في
قسم التنمية العالمية بجامعة كورنيل، وباحث في
"مركز أتكينسون" بجامعة كورنيل

البروفيسورة لاين جيه. غوردون
مديرة مركز ستوكهولم للصمود البيئي بجامعة
ستوكهولم

البروفيسورة كريستينا سي. هيكس
أستاذة العلوم الاجتماعية البيئية في مركز البيئة
بجامعة لانكستر

لجنة EAT-Lancet لعام 2025

شكر وتقدير

شارك في إعداد تقرير لجنة EAT-Lancet لعام 2025 نحو 24 عضواً باللجنة، و 11 زميلاً في مرحلة ما بعد الدكتوراه، و 35 مؤلفاً مشاركاً.

المؤلفون المشاركون

لجين القضباني، وراميا أمبيكاباتي، وآن بارنهيل، وإيزابيل بوديش، وفيليسيتاس باير، وداميان بيلوين، وآرثر إتش دابليو بويزن، وجانيس براير، وشارلوت شيمارين، ومكسيم شبيليف، وجينيفر كلاب، وفيم دي فريس، وإجناسيو بيري-دومينجيز، وناتاليا استرادا-كارمونا، وديتر غرتن، وكريستوفر دي غولدن، وسارة كي جونز، وبيتر سوجارد يورغينسن، ومارتا كوزيكا، وهيرمان لوتز-كامبين، وفيديريكو ماجي، وإيما مارزي، وأبهييجيت ميشرا، وفرناندو أوردونا-كابريرا، وألكسندر بوب، ولينا شولته-أوبينغ، وإلي شتيفست، وفينا إتش إم تانغ، وكازواكي تسوتشيا، وهانا إتش إي فان زانتن، وويليم-جان فان زيست، وشين جاو.

الرؤساء المشاركون

يوهان روكستروم، وشاكونتالا إتش. ثيلستيد، ووالتر سي. ويلييت.

فريق القيادة

Line J Gordon, Mario Herrero, Christina C Hicks, Fabrice DeClerck, Ellen Cecilie Wright, Sebastian Nagenborg, Iain Shepherd

أعضاء اللجنة

رينا أغوستينا، وناموكولو كوفيك، وجيسيكا فانزو، ونيتا جي فوروهي، وإرمياس كبرياب، وكليز كرهن، ورامانان لاکسمينارايان، وتيريزا إم. مارتو، ودانيال ميسون-دي كروس، وكارلوس إيه. مونتيرو، وجيميما نجوي، ووين-هارن بان، ونيتيا راو، وخوان إيه. ريفيرا، وماركو سبرينغمان، وديتليف بي فان فورين، وسونيا فيرمولين، وباتريك ويب.

زملاء في مرحلة ما بعد الدكتوراه

سوماتي باجاج، وآن شارلوت بونجي، وبيانكا كاردوتشي، وكوستانزا كونتي، وماثيو إف جيبسون، وشياو غو، وعمار ليلي، وآنا نوربيرغ، وتاييس دينيز أوليفيرا، ومارينا سونديانغ، وصوفي تي فيريك.

شكر وتقدير

مثّل هذا التقرير ملخصاً معدلاً لتقرير لجنة EAT-Lancet لعام 2025 أعدته مؤسسة EAT، وتولى مراجعته وتصميمه فريق الاتصالات التابع للمؤسسة، والذي يضم كلاً من: جاكوب ليزلي (مصمم جرافيك أول)، وكاتيا بيكودارو (مصممة جرافيك)، وهاريت شيراني واتس (مسؤولة اتصالات أولى)، وسيباستيان ناجينبورغ (مدير مشروع لجنة EAT-Lancet لعام 2025)، وإيان شيبرد (رئيس قسم الاتصالات).

غذاء صحي متاح للجميع— يتم إنتاجه، ومعالجته،
وتوزيعه، واستهلاكه بشكل عادل وضمن الحدود الكوكبية

