ዓለማቀፋዊ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ መመሪያ

ጥቅምት 2015 ዓ.ም

intake

intake.org

ማውጫ

07
የአመጋገብ ጥራት ሁኔታ አጠቃላይ እይታ

13
ስለ ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ማወቅ ያለብዎት ነገር

20
ለፈጣን እይታ/ማጣቀሻ፡ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ንፅፅር

26
ጠቋሚ ጥያቄዎች፡ ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS) ለእርስዎ ትክክል ምርጫ?

32
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ውጤት፡- ፖሊሲ እና አጭር ማስተዋወቂያ

35
ተጨማሪ እውቀት መረጃ ለማግኘት

የሚመከር የማጣቀሻ አጻጻፍ

Intake 2022. Global Diet Quality Score Toolkit. Washington, DC: Intake – Center for Dietary Assessment/FHI Solutions.

ምስጋና

ዓለማቀፋዊ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ቱል ኪት የተዘጋጀው በ Intake ፕሮጅቸት በFHI Solutions፡ ለሕትመቱ የገንዘብ ድጋፍ የተደረገው በቢል እና ሜሊንዳ ጌትስ ፋውንዴሽን ለFHI Solutions በINV-035699 - የሴቶች ስርዓተ ምግብ፡ የተቀናጀ ፖሊሲ እና አድቮኬሲ ፕሮጀክት በኩል ነው።

ስለ Intake

Intake የአመጋገብ ልኬታ/ልኬት ማዕከል ሲሆን ታማኝ የሆነ የአመጋገብ መረጃ እና የመለኪያ ዘዴዎችን፣ ጥራትን፣ ንጽጽርን እና አጠቃቀምን በማሳደግ የአመጋገብ ሁኔታን ለማሻሻል ፖሊሲዎችን እና ፕሮግራሞችን ለማጠናከር ያለመ ማዕከል ነው፡፡ ትክክለኛ፣ አጠርያለ፣ ውጤታማ የአመጋገብ መለኪያዎች፣ ከፍተኛ ጥራት ያለው (ታማኝ) የአመጋገብ መረጃ መለኪዎች ከIntake የቴክኖሎጂ መሳሪያዎች ጋር በመዳበል የስርዓተ ምግብ እና የግብርና ፖሊሲዎችን እና ፕሮግራሞችን በማዘጋጀት ረገድ እና ጤናማ አመጋገብ ለሁሉም ማህበረሰብ ለመተግበር ለዘርፋ ተዋናዮች ትልቅ ሚና እንደሚጫወቱ ተስፋ እናደርጋለን።

ተከተሉን

መግቢያ

በአሁኑ ጊዜ፣ ዓለም አቀፍ የምግብ ስርዓታችን (Food system) በCOVID-19 ወረርሽኝ፣ በአየር ንብረት ቀውስ እና በዩክሬንና ሩስያ ጦርነትምክንያት ከፍተኛ ጫና ውስጥ ነው፡፡ ሁሉን አቀፍ ለሆነው ውድቀት መሰርታዊ የሆነና ድንበር ተሻጋሪ መፍትሄ በሚያስፈልግበት አዲስ ምዕራፍ ላይ እንገኛለን።

በህብረተሰብ ደረጃ ትክክለኛና ወቅታዊ የሆኑ የአመጋገብ መረጃዎች መኖር ለዉሳኔ ሰጪ አካላት፣የፈጠራ ሰዎችን እና ፕሮገራም ተግባሪዎችን ለህዝብ ጤና፡ ለምጣኔ ሀብት እና ለአካባቢያዊ ዘላቂ መፍትሔ የሚያስገኙ ፈጠራዎችን ፤ ንድፍ ሀሳቦችን ፣ፖሊሲዎችን እና ፕሮግራሞችን ተግባራዊ ለማድረግ መሰርታዊ መረጃ ይሰጣል ፡፡ አብዛኛውን ጊዜ የአመጋገብ ጥራትን በተመለከተ በጾታና በሕዝብ አደረጃጀት የተለዩ በየጊዜው የሚቀርቡ መረጃዎች ባይገኙም የሰዎችን ጤናማና ዘላቂ የሆኑ የአመጋገብ ዓይነቶችን እንደሚመገቡ ለመረዳት፣ ለመከታተልና ለመገምገም አስፈላጊ ናቸው።

አለማቀፋዊ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS) እና መተግበሪያው (GDQS app) የተፈጠሩት ዓለም አቀፍ የምግብ እና የጤና ስርዓታችንን ለማሻሻል ኃላፊነት የታከለበት እርምጃ መዉሰድ በአስቸኳይ በሚያስፈልግበት ጊዜ ነው፡፡ በIntake ፕሮጀክት ይህን GDQS Toolkit የፈጠርነው ውሳኔ ሰጪዎችን፣ የመንግስት ሰራተኞችን፣ የፈጠራ ባለሙያዎችን፣, ተመራማሪዎችን እና በህዝብ ፖሊሲ ውስጥ የሚሰራ ማንኛውም ሰው የአመጋገብ መረጃን አስፈላጊነት በተሻለ ሁኔታ ለመረዳት እንዲችል ሲሆን በተጨማሪም፣ የ GDQS ሜትሪክ እና የ GDQS መተግበሪያዎች ከላይ ለተጠቀሱት አካላት የሚያስፈልጓቸዉን መረጃዎች ለመሰብሰብ ምቹ መሆን አለመሆናቸዉን ለመወሰን ነው፡፡

የGDQS Toolkit በሚከተሉት ክፍሎች የተዋቀረ ነው

የአመጋገብ ጥራት ሁኔታ አጠቃላይ እይታ – GDQS TOOLKIT RESOURCE #1

» ይህ ክፍል፣ በዓለም አቀፍ እና በሀገር ደረጃ የሚከናወኑ ተግባራትን ለመጠቆም ጤናማ አመጋገብን መገምገም እና መከታተል ለምን ያስፈልገናል? የአመጋገብ መረጃ ለጤና፣ ለምጣኔ ሀብት እድገትና ለአካባቢው አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው? ለበለጠ መረጃ፣ የGDQS ሜትሪክ እና የGDQS መተግበሪያ ላይ ያለዉን ጥልቅ መግቢያ ያንብቡ::

ስለ GDQS ማወቅ ያለብዎት ነገር – GDQS TOOLKIT RESOURCE #2

» በዚህ ክፍል፣ የ GDQS ሜትሪክ ፣የ GDQS መተግበሪያ ንድፍ እና አጠቃቀሙ ምንድን ነው? የሚለዉን እና የ GDQS መተግበሪያዎች እንዴት እንደተነደፉ ይመልከቱ::

ቅጽበታዊ ቅኝት፤ የአመጋገብ ጥራት ሜትሪክ ንጽጽር – GDQS TOOLKIT RESOURCE #3

በዚህ ክፍል ደግሞ፣ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎችን በቅጽበታዊ ቅኝት ማነጻጸር የሚያስችል ሲሆን GDQS እና ሌሎች የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች ምን ጥቅሞች ሊያበረክቱ ይችላሉ የሚለዉን ለማየት የእኛን ማጠቃለያ ይጎብኙ::

አመላካች ጥያቄዎች፡ GDQS መተግበሪያ የእርስዎን ፍላጎት ሊያሟላ ይችል ይሆን? – GDQS TOOLKIT RESOURCE #4

» ይህ ክፍል፤ የ GDQS ሜትሪክ እና የ GDQS መተግበሪያ እርስዎ መሰብሰብ የፈለጉትን የመረጃ ይዘት እና የአመጋገብ መረጃ ፍላጎቶች ጋር በሚገባ የሚስማማ (ምቹ) መሆን አለመሆኑን ለማወቅ የሚያመላክቱ ጥያቄዎችን ይጠቀሙ:: GDQS ለእርስዎ ትክክል መሆኑን ይፈትሹ::

አጭር የፖሊሲ ማብራሪያ ከጥልቅ ግንዛቤ መፍጠሪያ ነጥቦች ጋር – GDQS TOOLKIT RESOURCE #5

ይህ አጭር ማብራሪያ ለተጽዕኖፈጣሪዎች ፣ ለጋሾች፣ ተመራማሪዎች፣ የፕሮግራም ነዳፊዎች እና ፈጻሚዎች እንዲሁም በህዝብ ፖሊሲ ለሚሰሩ የሚያገለግል ሲሆን... ለበለጠ የ GDQS ጭብጥ ማስተዋወቂያ ነጥቦች ተካተዋል::

ተጨማሪ ለመማር መተግበሪያዎች – GDQS TOOLKIT RESOURCE #6

የአድራሻ መረጃ እና አባሪ ሰነዶችን የያዘ ፈጣን ማጣቀሻ ገጽ በ GDQS ሜትሪክ እና በ GDQS መተግበሪያ ላይ ያንብቡ::

የአመጋገብ ጥራት ሁኔታ አጠቃላይ እይታ

ጥራቱን የጠበቀ አመጋገብ የወቅቱ አንገብጋቢ ጉዳይ የሆነበት ምክንያት፤

የምንመገበው ምግብ ለአለም አስቸጋሪ ፈተናዎች እና አጋጣሚዎች ማዕከል ነው። ጤናማ አመጋገብ ለግለሰብ ደህንነት፣ ለምጣኔ ሀብት እድገት፣ እና ለሁሉን አቀፍ ጤና አስተዋፅኦ ያበረክታል፤ ይህም የምግብ ስርዓታችን ቁልፍ መገለጫ ነው:: የዓለም አቀፍ የምግብ ስርዓት በበርካታ ኢፍትሃዊነት ላይ የተገነባ እና በኮቪድ-19፣ በአየር ንብረት ለውጥ፣ እና በዩክሬን ቀውስ ምክንያት ቀጣይነት ያለው ጫና እየተጋረጠበት ነው::

ይህ ሰነድ **ስለ ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS)** እና እንዴት ፖሊሲ አውጪዎች፣ የፕሮግራም ነዳፊዎች ተመራማሪዎች እና ሌሎች በሀገር ውስጥ እና በዓለም አቀፍ ደረጃ ቅድሚያ የሚሰጧቸውን ነገሮች ለመለየት እና ምላሽ ለመስጠት መጠቀም እንደሚችሉ መረጃ ይሰጣል::

በዓለም አቀፍ የምግብ ሥርዓትና በአየር ንብረት ቀውስ አዉድ ወስጥ በአመጋገብ ጥራት ላይ አጣዳፊ እርምጃ የመውሰድ አስፈላጊነት

ጤናማ አመጋገብ ለጤናማነት አስተዋጽው ከፍተኛ ነው።

ጤናማ አመጋገብ በየዓመቱ ከአምስት ሰዎች መካከል አንዱን የማዳን አቅም አለው ። ከዚሁ ጎን ለጎን፣ የአመጋገብ ለውጦች ከመኖሪያ አካባቢ የተበከለ አየር/የካርበን ልቀትን በመቀነስ በአካባቢ ላይ[1] በጎ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል። በአሁኑ ጊዜ አንድ ሶስተኛ የተበከለ አየር /የካርበን ልቀት የሚመጣዉ ከምግብ ስርዓቶች ነው። በተጨማሪም የአመጋገብ ስርአት ለውጥ ማድረግ በውሃ እና በመሬት አጠቃቀም ላይ እየጨመረ ያለውን የአየርና የካርበን ልቀትን በመቀነስ ረገድ አስተዋጽኦ ያደርጋል፡፡[2,3]

ይሁን እንጂ ሰዎች በአሁኑ ሰዓት እየተገበሩት ስላለው አመጋገብ አነስተኛ ዕውቀት ነው ያለን፣ በተለይም ዝቅተኛ እና መካከለኛ ገቢ ባላቸው አገሮች የሚኖሩ ሰዎችን አመጋገብ የምናውቀው ነገር ጥቂት ነዉ፤ ይህ ደግሞ የሰዎችን ጤና፣ ምጣኔ ሀብት እና መልካም ጤንነት በሚጠቅም አኳኋን የአመጋገብ ልምድን መቀየር አስቸጋሪ እንዲሆን ያደርጋል። ሰዎች የሚመገቡትን ምግብ በተመለከተ ብዛት ያላቸዉ እና የተሻሉ መረጃዎች ማለትም የጤናን፣ የግብርናን፣ የንግድን፣ የትምህርትን እና ማህበራዊ ጥበቃን ጨምሮ በተለያዩ ዘርፎች በማስረጃ ላይ የተመሰረቱ የምግብና የስርዓተ ምግብ ፖሊሲዎችን እና ፕሮግራሞችን ለመንደፍ አስፈላጊ ናቸው።

በአሁኑ ጊዜ የስርዓተ-ምግብ ጉድለት በሁሉም መልኩ ከሦስት ሰዎች አንዱን ያጠቃል። በዓለም ዙሪያ እድሜያቸው አምስት አመት በታች ከሆኑት ከአምስት[4] ልጆች መካከል አንዱ በአመጋገብ ችግር ምክንያት ይቀነጭራል። 40 በመቶ የሚሆኑት አዋቂዎች ከመጠን በላይ የሰውነት ክብደት ወይም ወፍራሞች ሲሆኑ፤ 30 በመቶ የሚሆኑት ደግሞ በመውለድ ዕድሜ ክልል ከሚገኙ (ዕድሚያቸው15-49 ዓመት) ሴቶች መካከል የደም ማነስ በሽታ ያለባቸው ናቸው። በተመሳሳይ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በዓለም አቀፍ ደረጃ በከፍተኛ ፍጥነት እየጨመሩ ነው።[5] በአጠቃላይ፣ የስርዓተ ምግብ ችግር በምጣኔ ሀብት እድገት ላይ ከፍተኛ ጉዳት ስለሚያስከትል በየዓመቱ 11 በመቶ ገደማ የሚሆን ጥቅል ሀገራዊ እድገት ኪሳራ ያስከትላል።[6] በተለይ ዝቅተኛና መካከለኛ ገቢ ያላቸው አገሮች በተደራራቢ የስርዓተ ምግብ ችግር ምክንያት ከፍተኛ ጫና ዉስጥ ናቸዉ።

1 Healthy eating saves lives | Institute for Health Metrics and Evaluation (2019)
2 Global Nutrition Report (2021)
3 Crippa et al. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions
4 Nutrition – A World in Crisis: Committee on World Food Security (2017)
5 Global Nutrition Report (2021)
6 Global Nutrition Report (2014)

ያልተስተካከለ አመጋገብ ብቸኛ መንስኤ ባይሆንም የስርዓተ ምግብ ችግር በሁሉም መልኩ እንዲከሰት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ያልተሟላ እና ያልተስተካከለ አመጋገብ ከባድና ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ከሚሄደው የጤና ጫና ጋር ተያያዥነት ያለዉ ሲሆን፣ በዓለም ዙሪያ በአዋቂዎች ላይ ከሚደርሰው ሞት አንድ አራተኛዉን (26%) ሞት አስተዋጽኦ እንደሚያደርግ ይገመታል።[7] ተደጋጋሚ መዋዕለ-ንዋይ ከሚጠይቁና ብዙውን ጊዜም ዘላቂነት ከሌላቸው ፕሮገራሞች በተቃራኒ፣ በስርአተ ምግብ ላይ የሚውል መዋለነዋይ "መለገስን የሚያስቀጥል ስጦታ" ተደርጎ ሊቆጠር ይችላል ምክንያቱም ለግለሰብ ብቻ የሚጠቅም ሳይሆን ለትዉልድም የሚተርፍ ጥቅም አለዉ፡፡[8]

የአመጋገብ ጥራት የፍተሃዊነት ጉዳይ ነው፣ በዓለም አቀፍ ደረጃ በሁሉም አዉድ ማለት ይቻላል፣ አንድን ግለሰብ ወደ ጤናማ አመጋገብ የመድረስ ችሎታውን ከሚወስኑ ቁልፍ ነገሮች መካከል ገቢ እና ስነ-ፆታ ይገኙበታል። ልጃገረዶችና ሴቶች በኮቪድ-19 ከባድ ጉዳት የደረሰባቸው ሲሆን በዚህም ምክንያት በከፍተኛ ደረጃ እየጨመረ የመጣ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ተጋላጭ ሆነዋል ።[9] በተጨማሪም ማስረጃዎች እንደሚያሳዩት በማኅበራዊ ልምዶች ምክንያት ልጃገረዶችና ሴቶች አብዛኛውን ጊዜ የሚመገቡት ጥቂት እና ሌላ ሰው ሲመገብ የተረፈውን ነዉ፤ እንዲሁም በመላው ዓለም በአየር ንብረት ለውጥና በዩክሬን የምግብ ሥርዓት ላይ በሚደርሰው ቀውስ ሳቢያ ልጃገረዶችና ሴቶች ከሚገባው በላይ ተጽዕኖ እየደረሰባቸው ነው።

አመጋገባችን ከመኖሪያ አካባቢ ከሚመነጭ የተበከለ አየር ልቀት በከፍተኛ ሁኔታ ለመቀነስ እና የአየር ንብረት ቀውስ ለማሻሻል፣ መንግሥታት እና የንግድ ድርጅቶች የአየር ንብረት ጥበቃ ግቦች እንዲፈፅሙ በሚያስችል ሁኔታ ሊቀረጽ ይገባል፡፡

የምንመገበው ምግብ በተለያዩ መንገዶች ማለትም በአካባቢ ብክለትንና የተፈጥሮ ሀብት አጠቃቀም ላይ ከባድ ጫና በማድረግ፣ በአካባቢና በዓለም አቀፍ ስነ-ምህዳር ጤንነት ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የተደረጉ ጥናታዊ ምልከታዎች እንደሚያሳዩት አግባብነት የሌለው የምግብ ፍጆታ እና ብክነት በዓለም አቀፍ ደረጃ ከሚለቀቁት **ከመኖሪያ አካባቢ ከሚመነጭ የተበከለ አየር** መካከል 35 በመቶ የሚሆን ድርሻ አላቸዉ። እነዚህ በአካባቢ ላይ የሚደርሱ ተጽእኖዎች ከአሥር ዓመት ባነሰ ጊዜ ውስጥ እስከ 14 በመቶ ጨምረዋል[10,11]

ለጤና፣ ለምጣኔ ሀብት እና ለአካባቢ ጠቃሚ የሆኑ የአመጋገብ ስርዓቶችን ለማስፋፋት የሚጠቅሙ ፖሊሲዎች እና ፕሮግራሞች ለማዘጋጀት፣ ሰዎች ምን እንደሚመገቡ መገንዘብ አለብን።፣ ስለሆነም ጤናማና ዘላቂ የሆኑ አመጋገብን እና በአመጋገብ ዙሪያ የተገኘውን እድገት መፈተሽ፣ ለመከታተልና ለመገምገም ተገቢ(ተስማሚ) የሆኑ መረጃ መሰብሰቢያ መንገድ እና መለኪያዎችን መጠቀም ይጠይቃል።

መሪዎች በዓለም አቀፍ ደረጃ ከኮቪድ-19፣ ከግጭቶች፣ እና የአየር ንብረት ቀውስ በተጨማሪ ሌሎች የተወሳሰቡ ችግሮች ማለትም የነዳጅ እና የሸቀጦች ዋጋ መጨመር፣ የኑሮ ዋጋ መናር፣ የተቋማት ትርፋማነት ለማስቀጠል የድጎማ ፍላጎት መጨመር፣ የህዝብ የጤና ፍላጎት ከጊዜ ወደ ጊዜ መጨመር፣ ቀጣይነት ያለው በጾታ እና በሌሎች ማህበራዊና ምጣኔ ሀብታዊ ጉዳዮችን መሰረት ያደረገ ኢፍትሀዊነት እና ድህነትና በሽታ ያሉ ከምግብ ስርዓቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸዉ ሁኔታዎች መጨመር ተጋርጠዉባቸዋል ።

የአመጋገብ ጥራትን መለካት ምጣኔ ሀብታዊ እና ማህበራዊ ትግበራን በግንባር ቀደምነት ለመምራት እና እንደ net-zero ግቦች ባሉ የአካባቢ ቃል ኪዳኖች እና ደንቦች ውስጥ ሊሰሩ የሚያስችሉ በማስረጃ ላይ የተመሰረቱ ፖሊሲዎችን ለማካተት እና ለማሳለጥ ያስችላል። የአመጋገብ ጥራት መለካት በዓለም አቀፍ ደረጃ ስምምነት የተደረሰባቸዉን እና ከአመጋገብ ጥራት ጋር ተያያዥነት ያላቸዉን 11 ዘላቂ ልማት ግቦች (SDGs) ለማሳካት ጠቃሚ ነው፡፡[12]

7 Global Nutrition Report (2021)
8 Ramakrishnan (2020). Impact of Nutrition on the Next Generation: The INCAP Longitudinal Study
9 Standing Together for Nutrition Consortium (2021)
10 Global Nutrition Report (2021)
11 Crippa et al. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions
12 Global Panel on Agriculture, Food Security, and Nutrition policy brief on SDGs (2017)

ዓለም አቀፋ የአመጋገብ ጥራት ልኬት

የመጀመሪያው የአመጋገብ ጥራት መለኪያ፣ በአለም አቀፍ ደረጃ ለመጠቀም ማረጋገጫ የተሰጠዉ እና አጠቃላይ የአመጋገብ ጥራት ለማመላከት ታስቦ የተዘጋጀ ነዉ.[13,14]

ዓለም አቀፋ የአመጋገብ ጥራት ልኬት(GDQS) የተዘጋጀው የአመጋገብ ጥራት ለመለካት የሚያስችሉ ጠንካራና በዓለም አቀፍ ደረጃ ተግባራዊ መሆን የሚችሉ ዘዴዎች ባለመኖራቸው፣ ይህንን ታሳቢ ለማድረግ ምላሽ ለመስጠት ነው። እስከ አሁን ድረስ የምግብ ፍጆታን በህዝብ ደረጃ ለመገምገም አስፈላጊው የአመጋገብ መረጃ አለመኖሩ እና በዓለም አቀፍ ደረጃ የአመጋገብ ጥራትን ለመለካት ተስማሚ የሆኑ መለኪያዎች ማስፈለጉ፣ ስለ አመጋገብ ጥራት እንዳናዉቅ እንቅፋት ከመሆን በተጨማሪ በዋናነት ወደ ጤናማና ዘላቂ የአመጋገብ ዓይነቶች የሚወስዱንን አማራጮች እንዳንፈጥር አዘግይቶናል።

ለሰውነት ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ምግቦች በቂነት ወይም ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች ጋር ተያይዘው የሚመጡ የአመጋገብ ችግሮችን የሚያንጸባርቁ ሌሎች መለኪያዎች ቢኖሩም ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS) በንድፋና በመለኪያ ዘዴው ሁለቱንም በስፋት ያካተተ ነው ማለትም ጤናማ የሆኑ እና ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች የዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት አጠቃላይ ውጤት ለመግኘት ድርሻ አላቸዉ ።

ይህ በዓይነቱ ልዩ የሆነ የመለኪያ ንድፍ በማሕበረሰብ ደረጃ ጤናማ የአመጋገብ ስርዓቶችን በማሳካት ረገድ ያሉ እምርታዎችን ውጤታማ በሆነ መንገድ ለመፈተሽ፣ ለመከታተል እና ለመገምገም አስፈላጊውን መመሪያ ይሰጣል። በተጨማሪም፤የዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት(GDQS) ውጤት ምን ያህል መጠን ጤናማ እና ጤናማ ካልሆኑ የምግብ ምድቦች እየተመገቡ እንደሆነ የሚገልጽ የተደራጀ መረጃን ይሰጣል፡፡ በተጨማሪም እየተገበርነው ያለው አመጋገብ ለንጥረ ምግብ ጉድለት ወይም ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች ምን ያህል ተጋለጭ እንዳደረገን ለመረዳት ወሳኝ ነው።

ፖሊሲ አውጪዎችን፣ ፕሮግራም ነዳፊዎች ተመራማሪዎችን እና ሌሎችንም አለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS)ን መጠቀማቸዉ ሰዎች ምን እንደሚመገቡ ለመረዳት የሚያስችል ሲሆን በተለይም በአሁኑ ሰዓት የአመጋገብ ዘይቤዎች በከፍተኛ ሁኔታ ወደ ፋብሪካ የተቀነባበሩ እና ከፍተኛ ሀይል ወደ ሚሰጡ ምግቦች እየተቀየሩ ባሉበት ሁኔታ በቂ ግንዛቤ ይሰጣቸዋል። በተጨማሪም ማህበረሰብ ተኮር ጥናቶች መሰረት ያደረጉ አለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መረጃዎችን ለማሰባሰብ ለአጠቃቀም ቀላል የሆነ መተግበሪያ ነው። አለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መተግበሪያ ከፍተኛ ጥራት ያላቸው የአመጋገብ መረጃዎችን በስፋትና በዕለት ተዕለት ሁኔታ ለማሰባሰብ የሚያስችል አዲስና አነስተኛ ሃብት የሚጠይቅ መረጃ የመሰብሰብ ዘዴ ነዉ።

በአንፃሩ ደግሞ የአመጋገብ መረጃዎችን ለመሰብሰብ የሚረዱ ነባር ዘዴዎች፤ ለምሳሌ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልማድ ማስታወስ ዘዴ፤ ጊዜንና ከፍተኛ ወጪ ከመጠየቃቸዉም በላይ[15] አብዛኛውን ጊዜ በተደጋጋሚ ወይም መጠነ ሰፊ በሆነ መንገድ ለማከናወን አዳጋች ይሆናል። በመሆኑም አለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መተግበሪያ የተዘጋጀው መጠነ ሰፊ በማህበረሰብ ደረጃ ጥናቶችን መሰረት ያደረጉ መረጃዎችን ለመሰብሰብ፣ በአንዳንድ ሁኔታዎች የሚያጋጥሙ የመረጃ እጥረትን ለመሙላት እና የወቅቱን ትክክለኛ ፍላጎትን መሰረት ያደረጉ ብሔራዊ ፖሊሲዎችንና ፕሮግራሞችን ለማውጣት ያስችላል።

13 Miller et al. (2020). Defining diet quality: a synthesis of dietary quality metrics and their validity for the double burden of malnutrition.

14 The GDQS was released in 2021 after Miller et al. (2020) were unable to identify a single diet quality metric that addressed the double burden of malnutrition

15 Coates et al. (2017). Overcoming Dietary Assessment Challenges in Low-Income Countries: Technological Solutions Proposed by the International Dietary Data Expansion (INDDEX) Project

እንዴት ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መጠቀም እንችላለን

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መረጃን ለተለያዩ ዓላማዎች ማዋል ይቻላል፤ ከእነዚህም መካከል ፦

- በማሕበረሰብ ደረጃ (ህዝብ ተኮር) የአመጋገብ ጥራትን ለመገምገም
- በጊዜ ሂደት በህዝብ-ደረጃ በአመጋገብ ላይ የሚከሰቱ ለውጦችን ለመከታተል
- የአመጋገብ ጥራት በሀገር ዉስጥ እና በሀገራት መካከል ምን እንደሚመስል ለማነጻጸር
- እንደ ሴቶችና ልጃገረዶች ያሉ የተወሰኑ የሕብረተሰብ ክፍሎች አመጋገባቸው ምን እንደሚመስል መከታተልን ጨምሮ በማሕበረሰብ ደረጃ ካለዉ ተደራሽነት ጋር ሲነጻጸር ለውጥ መኖር አለመኖሩን ለመፈተሽ
- የፕሮግራም እና የፖሊሲ ትግበራን ተከትሎ የመጣን የህዝብ-ተኮር የአመጋገብ ለዉጥን ለመከታተል

ፖሊሲ አውጪዎች፣ ውሳኔ ሰጪዎች፣ የንግድ መሪዎች፣ የፕሮግራም ነዳፊዎች፣ ተመራማሪዎች፣ እና ሌሎችም የአለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መረጃዎችን በመጠቀም የሚከተሉትን ሰፋ ያሉ በጎ ተፅዕኖ ያላቸዉን የመረጃ ግባቶችን ያስገኛል፣

- በጤና፣ በግብርና፣ በማህበራዊ ጥበቃ፣ በትምህርትና በንግድ ዘርፍ ብቻ ሳይሆን በሌሎች ብዙ ዘርፎች ተደራሽ የሚያደርግ አዎንታዊ የፖሊሲ ለውጥ
- ከምግብ ደህንነት፣ ከምግብ ግብይት እና ከምርት መለያ እና ማሸጊያ ጋር የተያያዘ ተሟጋችነት እና ፖሊሲ ግብዓት
- በምግብ ስርዓት እኩል ተጠቃሚነት ባለመረጋገጡ እየተጎዱ ያሉ ልጃገረዶችን እና ሴቶችን ለመድረስ የሚስችሉ ፖሊሲና ፕሮግራሞችን ለመቀየር
- ከአመጋገብ ጋር የተያያዙ ፖሊሲዎችን ለማሻሻል ተግባቦት እና ማስተዋወቅ ማረጋገጥ
- ዉጤታማ እና የባህሪ ለዉጥ ተኮር ተግባቦት ለጤናማ ባህሪ መሻሻል
- የተሻሻሉ የህዝብ እና የግል አጋርነት እና የምግብ ቅብብሎሽ ሰንሰለቶችን ለማሻሻል ትክክለኛ ጊዜ መረጃዎችን መጠቀም

የአለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መተግበሪያ በህዝብ ተኮር ጥናቶች ላይ ጥቅም ላይ እንዲውል ታስቦ የተዘጋጀ ሲሆን በማንኛውም የAndroid መተግበሪያ ላይ ሊጫን ይችላል፡፡ መተገበሪያ በነጻ መጠቀም ይቻላል።፣ ለመተግበሪያው አጠቃቀም የሚረዱ ሙያዊ ድጋፍ በአሁኑ ጊዜ ከIntake ፕሮጀክት ያለ ምንም ክፍያ ይገኛል፡ ፡ የGDQS መተግበሪያ መረጃን ለመሰብሰብ ጥቅም ላይ በሚውልበት ጊዜ፣ የGDQS መለክያ ስልት በፍጥነት በራሱ የሚተገብር ነው፤ይህም ወዲያውኑ ማለት ይቻላል በህዝብ ደረጃ መረጃውን መገምገም ያስችላል።፣

የGDQS መለኪያ ስልት አዲስ ግን ቀላል እና በዓለም አቀፍ ደረጃ በነጻ ጥቅም ላይ የሚውለውን GDQS መተግበሪያ ንድፍ በመጠቀም በዓለም አቀፍ ደረጃ የአመጋገብ ጥራትን ለመለካት ርካሽ እና ቀላል መንገድ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ሀገራት በሀገር አቀፍ ደረጃ ይሁን በታችኛዉ መዋቅራቸዉ ዘላቂ እና ጤናማ ፖሊሲና የፕሮግራም ለውጥን ለማመቻቸት የአመጋገብ ጥራትን በየጊዜው መፈተሽ፣ መከታተልና መገምግም ይችላሉ።

ስለ ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ማወቅ ያለብዎት ነገር

አመጋገባችን ዓለም አቀፋዊና በአገር ውስጥ ቅድሚያ ሊሰጣቸው የሚገቡ ነገሮች ባካተተ መልኩ መልኩ መለካት ያለበት ለምንድን ነው?

በዚህ ወቅት ፣ ዓለም አቀፍ የምግብ ስርዓታችን ከምን ጊዜዉም በላይ እየተፈተነ ነዉ፡፡ COVID-19፣ የአየር ንብረት ቀውስ፣ እና የዩክሬን ግጭት፡ ስር ከሰደደ መዋቅራዊ ኢፍትሀዊነት ጋር ተጨምሮ የበለጠ እያባባሰዉ ነዉ፡፡ ለጤና ጠቃሚ የሆኑ ምግቦች፣ ለምጣኔ ሀብትና ለአካባቢ ዘላቂነት ያላቸዉ ጠቀሜታ ግልጽ ነዉ ።

በጤና እና በማህበራዊ ጥበቃ ስርዓቶች ላይ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ለሚመጣ ጫና ምላሽ በመስጠት የምግብ ስርዓታችን የበለጠ የመቋቋም አቅምን እንዲገነባ የፖሊሲዎችን እና ፕሮግራሞችን ንድፍ ማውጣት እንዲሁም ሰዎች ምን እንደሚመገቡ ለማሳየት መረጃ ያስፈልጋል፡፡ ስለሆነም አመጋገባችንን በመፈተሽ፡ በመከታተል እና በመገምገም ወደ ጤናማ እና ዘላቂ የሆኑ የአመጋገብ ዓይነቶች የምናደርገዉን ጉዞ ልናፋጥን የምንችለዉ ይህ ከሆነ ብቻ ነዉ፡፡ በተጨማሪም ወደ ሌሎች ማኅበራዊ እና ምጣኔ ሀብታዊ መስኮች የምናደርገዉን የእድገት ጉዞ የማቀላጠፍ አቅም አለዉ፡፡

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ (GDQS) ይህንን ታሳቢ በማድረግ የተዘጋጀ ነዉ፡፡

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪ ያ ምንድን ነው?

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ (GDQS) አጠቃላይ የአመጋገብ ጥራትን ለማሳየት ታስቦ በዓለም አቀፍ ደረጃ ጥቅም ላይ እንዲውል የተረጋገጠ የመጀመሪያው የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ነው::[16],[17] ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ሰዎች በማህብረሰብ ደረጃ የሚመገቡትን ይለካል። መተግበሪያዉም የተሰራዉ ማህበረሰብን መሰረት ባደረገ የዳሰሳ ጥናቶች መረጃዎችን የማሰባሰብ ሂደትን ለማቀላጠፍ ነዉ። መተግበሪያው ነጻ እና ለመጠቀም ቀላል ሲሆን በዓለም አቀፍ ደረጃ ተግባራዊ ሲሆን የሚችል ጠቅለል ያለ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (ምዘና) ይሰጣል:: .

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ምን የተለየ ነገር አለዉ?

» ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ለአለም አቀፍ አጠቃቀም ተስማሚ የሆነ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ሲሆን አስፈላጊውን መረጃ በመስጠት የማህብረሰብ የአመጋገብ ደረጃ መሻሻልን ውጤታማ በሆነ መንገድ በመፈተሽ፣ በመቆጣጠር እና በመገምገም ወደ ጤናማ አመጋገብ ለመድረስ ያስችላል::

» ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ አወቃቀሩ/ንድፍ በዉጤት አሰጣጥ ዘዴው የተመጣጠነ ምግብን በቂ መሆን / nutrient adequacy/ እና ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች (NCD) ጋር ተያይዘው የሚመጡ አጋላጭ ሁኔታዎችን ያካተተ ነው። ይህም ማለት ጤናማ የሆኑ ምግቦችም ሆኑ ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች በአጠቃላይ ለGDQS ውጤት አስተዋጽኦ ያደርጋሉ ማለት ነው።

» የዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራትን ለመለካት የመረጃ መሰብሰቢያ መተግበሪያ ተጠቃሎ ይገኛል:: መተግበሪያው ሲዘጋጅ በቀላሉ ጥቅም ላይ እንዲውል፡ የአመጋገብ መረጃዎችን ለመሰብሰብና ለመገምገም የሚረዱ ነባሩን የአመጋገብ መረጃዎችን የመሰብሰብ እና የመተንተን ዘዴዎችን በከፍተኛ ሁኔታ ለማቀናጀት ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

16 Miller et al., Defining diet quality: a synthesis of dietary quality metrics and their validity for the double burden of malnutrition, 2020

17 The GDQS was released in 2021 after Miller et al. (2020) were unable to identify a single diet quality metric that addressed the double burden of malnutrition

የዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ (GDQS) ምን ምን የመረጃ ክፍሎች ያካትታል?

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ (GDQS) ሙሉ በሙሉ ምግብን መሰረት ያደረገ መለኪ ነው በውስጡም25 የምግብ ምድቦች ማለትም 16 ጤናማ የምግብ ምድቦች፣7 ጤናማ ያልሆኑ የምግብ ምድቦች እንዲሁም ከመጠን በላይ ስንመገባቸዉ ጤና የሚያቃዉሱ 2 የምግብ ምድቦች (ቀይ ሥጋ፣ ከፍተኛ ቅባት ያለው የወተት ተዋጽኦ) ያካተተ ነዉ::

ለ24ቱ የGDQS የምግብ ምድቦች ሶስት የፍጆታ መጠን ደረጃዎች (በግራም በቀን) ዝቅተኛ፣ መካከለኛ እና ከፍተኛ በማለት በመክፈል የሚለኩ ሲሆን፤ ለሌላኛዉ ከፍተኛ ቅባት ላለዉ የወተት ተዋጽኦ የምግብ ምድብ ደግሞ፣አራት የፍጆታ መጠን ደረጃዎች ማለትም ዝቅተኛ፣ መካከለኛ፣ ከፍተኛ፣ እና በጣም ከፍተኛ.ተብለዉ በመክፈል ጥቅም ላይ ይውላሉ::

የእያንዳንዱ የምግብ ምድብ ውጤት አሰጣጥ መሰረቱ የኤፒዲሚዮሎጂካል ማስረጃዎች የምግብ ፍጆታው ለአጠቃላይ ጤንነት ጠቃሚ ወይስ አደገኛ ነው የሚለዉን ሲያመላክቱ ነዉ።

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ በምን የመረጃ መስፈርቶች ላይ የተመሰረተ ነው? እንዴትስ ማረጋገጫ ተሰጠዉ?

የዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ የተዘጋጀው በዓለም አቀፍ የጤናማ አመጋገብ ልምድን (epidemiological evidence) መሰረት በማድረግ ሲሆን የተሟላ ንጥረ ምግብ መኖር አለምኖር እና ለተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ተጋላጭነትን ከሚያስከትላቸው አደጋዎች ከግምት በማስገባት ነው ።[18]

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ (GDQS) ስራ ላይ እንዲዉል የተረጋገጠዉ በዓለም ዙሪያ ከሚገኙ 14 ዝቅተኛ፣ መካከለኛ እና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አካባቢዎች ከሚገኙ ነፍሰጡር ያልሆኑ፣ የማያጠቡ በመውለድ ዕድሜ ክልል ላይ የሚገኙ (15-49 ዓመት) ሴቶችን የተመለከቱ መረጃዎችን በመጠቀም የሁለተኛ ወገን መረጃ ትንታኔዎችን በማካሄድ ነዉ።[19,20] የዚህ የማረጋገጫ ስራ አካል እንደመሆኑ መጠን የGDQS ትስስር ጥንካሬ የተለካው ከንጥረ ምግብ ጋር ተዛማጅነት ባላቸው ውጤቶች ላይ ተመርምሮ ሲሆን ይህም በሃይል-ሰጪ ንጥረ ነገር መጠን፣፣ አጠቃላይ ንጥረ ነገርን መጠን እና በአነስተኛ መጠን የሚያስፈለጉ (micronutrient biomarker) መረጃን መሰረት በማደረግ ነዉ:: ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ጋር ተያይዘዉ ከሚመጡ የምግብ ውህደት ችግር(metabolic syndrome)፣ የሰውነት ክብደት ለውጥ፣ የወገብ ዙሪያ ልኬት መለወጥ (waist circumference change)፣ እና ዓይነት ሁለት የሆነውን(Type II) የስኳር በሽታን ያጠቃልላል::

በአሁኑ ጊዜ ከ2-14 ዓመት ዕድሜ ለሆኑ ሕፃናት የዓለም አቀፍ የአመጋገበብ ጥራት ለመለካት ለመገምገም እና ክትትል ለማድረግ ተጨማሪ የማረጋገጫ ስራዎች በመሰራት ላይ ናቸው

እንዴት ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መረጃዎችን መሰብሰብ እችላለሁ?

ለዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መረጃን በማንኛውም የአንድሮይድ መተግበሪያ ላይ ሊጫን የሚችል በቴክኖሎጂ የታገዘ መረጃ የመሰብሰብ መሳሪያ (GDQS) መተግበሪያ በመጠቀም ሊሰበሰብ ይችላል። መተግበሪያው የተዘጋጀዉ

» የአመጋገብ ልምድን በተመለከተ አነስተኛ ወጪ የዕለት ከዕለት እና በህዝብ ደረጃ የሚገኙ መረጃዎችን ለመሰብሰብ፣

» ምላሽ ሰጪው በ24 ሰአታት ውስጥ ስለተመገበው ምግብ እና መጠጦች መረጃ ለመሰብሰብ ያልተገደበ ማስታወስ ዕድል ይሰጣል[21]

» መተግበሪያው ወዲያውኑ በራሱ ምላሽ ሰጪዎች የተመገቡትን ሁሉንም ምግቦች እና መጠጦች በGDQS የምግብ ምድቦች መመደብ መቻሉ።

18 Bromage et al. (2021). Development and Validation of a Novel Food-Based Global Diet Quality Score (GDQS)

19 ከቻይና፣ ኢትዮጵያ፣ ጋና፣ ህንድ፣ ኬንያ፣ ማላዊ፣ ማሊ፣ ሜክሲኮ፣ ናይጄሪያ፣ ሩዋንዳ፣ ሴኔጋል፣ ታንዛኒያ፣ ዩጋንዳ እና አሜሪካ የተገኘው መረጃ ለማረጋገጫው ስራ ላይ ውሏል።.

20 Bromage et al. (2021). Development and Validation of a Novel Food-Based Global Diet Quality Score (GDQS)

21 ያልተገደበ የማስታወስ ችሎታ (open recall): ምላሽ ሰጪው የተመገቡትን ሁሉንም ምግቦች እና መጠጦች ለመለየት እንዲሁም የተሟላ የአመጋገብ ስርዓትን ለመተ?ንተን ያስችላል ፣ ነገር ግን በምግብ ቡድኖች የተመሰረቱት ትዉስታዎች አነስተኛ መረጃ ይሰጣሉ እና ለየት ያሉ ምግቦች እና መጠጦች ምን እንደሆኑ ለማወቅ አዳጋች ይሆናል።

ለዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መተግበሪያ መረጃዎችን ለማሰባሰብ በምንጠቀምበት ጊዜ ስለ እያንዳንዱ የምንመገበዉ የምግብ ምድብ መጠን መረጃ ማግኘት የሚቻለው፣ ሰዎች በቀላሉ ሊጠቀሙበት በሚችሉት የእይታ ግምት ዘዴ አማካኝነት ነው (የተወሰነ መጠን ያለው 3D ኩብ- ባለ አራት ማእዘን መለኪያ፤ ተሳታፊዎቹ ከእያንዳንዱ የምግብ ምድብ የምንመገበውን መጠን ለመገመት የሚያስችላቸዉ ሲሆን የGDQS መተግበሪያዉ በራሱ የተመረጠዉን የኩብ/መለኪያ መጠን እና የፍጆታ መጠኑ እንዲገምት የተመረጠዉን የምግብ ምድብ መሰረት በማድረግ ዝቅተኛ ፣ መካከለኛ ወይም ከፍተኛ ፍጆታ ምድብ በማለት ያስቀምጣል::[22]

በዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መተግበሪያ መረጃዎችን ማሰባሰብ እንደ አመጋገብ ውስብስብነትና ልዩነት በአማካይ ከ10-20 ደቂቃ ይወስዳል። ይህን መተግበሪያ ለመጠቀም ነፃ ሲሆን በአሁኑ ጊዜ መተግበሪያውን ለመጠቀም ሙያዊ ድጋፍ ከ Intake ያለ ምንም ክፍያ ማግኘት ይቻላል::

በሌላ በኩል ደግሞ ጊዜና ሀብት በሚፈቅድበት ጊዜ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልማድ ማስታወስና የተሟላ የምግብ ድግግሞሽ መረጃዎችን በመጠቀም GDQSን ማስተካከል ይቻላል።

የዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት GDQS መተግበሪያ በተለያዩ አዉዶች ጋር በማሰላሰል በቀላሉ መጠቀም ይቻላልን?

በነጻ ጥቅም ላይ የሚውለውን የ GDQS መተግበሪያ በየትኛውም ሀገር ወይም አዉድ ጥቅም ላይ እንዲውል ታስቦ የተዘጋጀ ነው:: ይህ intake ያዘጋጀው ዓለም አቀፍ የምግብ ማዕከል መተግበሪያ፣ በአሁኑ ጊዜ ከ4,500 የሚበልጡ አይነቶችን ይዟል። በዓለም አቀፍ የምግብ የመረጃ ቋት ውስጥ ያልተካተቱ ነገር ግን መረጃ በሚሰበሰብበት ወቅት ሪፖርት የተደረጉ ማናቸዉም የምግብ አይነቶች በቃለ ምልልሱ ወቅት ሊጨመሩ ይችላሉ። በተጨማሪም መረጃ እስከሚሰበሰብበት ድረስ ማንኛውም ሳይጠቃለሉ ተቋርጠዉ የቀሩ በምግብ የመረጃ ቋት ውስጥ ሊካተቱና በዚያ ጥናት ውስጥ ጥቅም ላይ እንዲውሉ እንደየምድባቸዉ በGDQS የምግብ ምድብ ውስጥ ሊጠቃለሉ ይችላሉ። የGDQS መተግበሪያ በማንኛውም ቋንቋ መጠቀም ይቻላል:: በአሁኑ ጊዜ ከአማርኛ በተጨማሪ በአፋን ኦሮሞ በተጨማሪ በእንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ስፓኒሽ እና ታይላንድኛ ይገኛል::

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት የሚተነተነዉ እንዴት ነው?

የ GDQS መለኪያ በ24 ሰዓት የማመሳከሪያ ጊዜ ውስጥ በእያንዳንዱ በተመገብነዉ የምግብ ምድብ መጠን ላይ ተመሥርቶ ይተነተናል:: ጤናማ ከሆኑት የGDQS የምግብ ምድቦች በበቂ ወይም ከፍ ባለ መጠን እያንዳንዱ ምግብ ከተመገብን ከፍተኛ ነጥብ ይሰጣል. ጤናማ ያልሆኑ ተብለው በGDQS የምግብ ምድቦች ከተመደቡ ምግቦች ከእያንዳንዱ ከፍተኛ መጠን ከተመገብን የምናገኘው ነጥብ ይቀንሳል:: ከመጠን በላይ ስንመገብ ጤናማ የማይሆኑ ሁለቱን የምግብ ምድቦች (ቀይ ስጋእና ከፍተኛ ቅባት ያለው የወተት ተዋጽኦ) ከGDQS የምግብ ምድብ ጋር የተያያዙ ነጥቦች እስከ ተወሰነ የፍጆታ ደረጃ መጠን የምናገኘው ነጥብ ይጨምራል፣ በከፍተኛ መጠን የተመገብን ሲሆን የምናገኘው ነጥብ ይቀንሳል.

አጠቃላይ GDQS የ25ቱ የGDQS የምግብ ምድቦች ውስጥ የሚገኙ ነጥቦች ጠቅላላ ድምር ዉጤት ነዉ፣ ሊገኝ የሚችለው ውጤት ከ 0 እስከ 49 ነዉ.:: በህዝብ ደረጃ ያለን የምግብ ፍጆታ እና በ24 ሰዓት የማመሳከሪያ ጊዜ በተሰበሰበው መረጃ ላይ ተመሥርቶ፣ ለከፍተኛ አደጋ የተጋለጡ (GDQS < 15)፣ መጠነኛ አደጋ (GDQS ≥15 እና <23)፣ አነስተኛ አደጋ (GDQS ≥ 23) በማለት ሪፖርት ማድረግ ያስችላል ለዝርዝሩ (አባሪ 1ን ይመልከቱ)።

የGDQS መተግበሪያ ለመረጃ መሰብሰቢያ በሚጠቀሙበት ጊዜ የGDQS መለኪያ በራሱ የሚተነትን ነው:: ሌሎች የመረጃ ምንጮችን (ለምሳሌ ቀደም ሲል በተደረገ ጥናት የተገኙ የአመጋገብ መረጃዎችን) ከተጠቀሙ እንደተመገቡ ሪፖርት ተደርገው የተዘገቡት ምግቦችና መጠጦች ተስማሚ በሆኑ GDQS የምግብ ምድቦች ውስጥ መለያ ቁጥር ማውጣትና እያንዳንዱ የምግብ ምድብ በተመገብነው ግራም መጠን ላይ ተመሥርተው ትንተና ይሰጣል ።

ለመጠቀም የተራቀቁ የቴክኒክ ክህሎቶች ያስፈልጉኛል?

ከዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ጥቅሞች አንዱ፣ እንደ ሌሎች ቀላል አመጋገብ-ተዛማጅ መለኪያዎች ሁሉ (ለምሳሌ፣ ዝቅተኛ የአመጋገብ ስብጥር ለሴቶች (MDD-W)፣ ሙሉ በሙሉ በምግብ ላይ የተመሠረተ እና ለትንተና የሚሆን የምግብ ዝርዝር ማዉጫ የማያስፈልገዉ መሆኑን ነው:: ይህም ማለት የGDQS መለኪያ ስሌት ይበልጥ ውስብስብ የሆኑ መረጃዎችን (ለምሳሌ፣Alternate Healthy Eating Index (AHEI) ከሚጠይቁ ሌሎች የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች ጋር ሲወዳደር በእጅጉ የላቀ ነው :: በዚህም ምክንያት ይህ ባለ ብዙ ገጽታ ያለው መለኪያ በአግባቡ ጥቅም ላይ እንዲውል ያስችላል::. ከዚህም በላይ የGDQS መተግበሪያ ለመረጃ አሰባሰብ ጥቅም ላይ ሲውል፣ የትንታኔ ስራ የሚሰራዉ ሙሉ በሙሉ በራሱ ነው::

እንዴት አለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መረጃዎችን መተንተን ይቻላል?

የGDQS መተግበሪያ መረጃ ለመሰብሰብ ጥቅም ላይ በሚውልበት ጊዜ፣ የተመገቡትን ትክክለኛ ምግቦች እና መጠጦች በተመለከተ መረጃዎች ይሰበሰቡ እና ይቀመጣሉ እንደአስፈላጊነቱም በተለያዩ መንገዶች ጥቅም ላይ ይውላሉ:: የአመጋገብ ጥራት ለማሻሻል ለሚቀርጹ የፕሮግራም እና የፖሊሲ ጥረቶችን አስፈላጊ እና ጠቃሚ መረጃ ይሰጣል::

ለምሳሌ፣ ከGDQS በትንተና(Tabulation) ሊሰሩ የሚችሉ ሁለት ንዑስ መለኪያዎች **GDQS+** እና **GDQS-ናቸው**።

- **GDQS+** ከ 16 ጤናማ የGDQS የምግብ ምድቦች የሚገኝ አጠቃላይ ውጤት ነው::
- **GDQS-** በ 7 ጤናማ ያልሆኑ የ GDQS የምግብ ምድቦች የሚገኝ አጠቃላይ ውጤት እንዲሁም ከመጠን በላይ ሲመገቡ ጤናማ ያልሆኑ ተጨማሪ ሁለት የምግብ ምድቦች(ቀይ ሥጋእና ከፍተኛ ቅባት ያለው የወተት ተዋጽኦ) ::.

GDQS+ እና GDQS– ጤናማ እና ጤናማ ያልሆነ የምግብ ፍጆታ ስለአጠቃላይ የአመጋገብ ጥራት ያለዉን አንጻራዊ አስተዋጽኦ የሚያመላክት የታለመ መረጃ ይሰጣሉ:: በአጠቃላይ የ GDQS መለኪያ ደግሞ ለአንድ ሕዝብ ጠቅላላ የአመጋገብ ጥራት ውጤት ያስገነዝባል:: በተጨማሪም ጤናማ ያልሆነ የአመጋገብ ጥራት ተከትሎ አነስተኛ እና ከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ የሆኑ የማሕበረሰብ ምንያክል እንደሆኑ በመቶኛ ሪፖርት ለማድረግ ያስችላል::

የGDQS መተግበሪያ በምግብ ምድቦች ወይም ክትትል የሚደረግባቸውን ምግቦች ላይ ብቻ ሳይሆን በአሁኑ ጊዜ እየተተገበረ ባለው የአመጋገብ ሁኔታ የደረጀ መረጃዎችን መሰብሰብ ያስችላል:: መረጃውንም ከዳሰሳ ጥናት አውድ ጋር ምንም ተጨማሪ የማጣጣም ስራ፣ ወይም መረጃ ሰብሳቢው ወይም በተጠያቂው በተመለከተ ምንም አይነት ተጨማሪ ማሻሻያ ሳያስፈልገው ለተለያዩ የምንፈልጋቸው ጉዳች ማዋል ይቻላል:: ለምሳሌ አንድን የምግብ ለምንፈልጋቸው ምን ይዘት እንዳለው መተንተን ይቻላል:: ለምሳሌ የተለያዩ የተፈተጉ የእህል ዘር ውጤቶችን ወይም የምግብ ምድቦች (ለምሳሌ ጥሬ/ያልተፈተገ እህል ወይም ቀይ ስጋን) በጊዜ ሂደትና በተለያዩ የስነ-ህዝብ አወቃቀር ውስጥ ያለውን አዝማሚያ መከታተል ይቻላል። በተጨማሪም ከGDQS መተግበሪያ የተገኙ መረጃዎች የተለያዩ የምግብ ምድብ መደብ (ለምሳሌ FAO/WHO GIFT የምግብ ምድቦች) እና መለኪያዎችን (ለምሳሌ፣ MDD-W) መተንተን ያስችላል።

22 ከፍተኛ ቅባት ላለው የወተት ተዋጽኦ "እጅግ ከፍተኛ ፍጆታ" ምድብም ይካተታል

እንዴት ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬትን ጥቅም ላይ እንዲዉል ማስተዋወቅና ማሳመን እችላለሁ?

GDQS በምግብ፣ በማህበራዊ ጥበቃ፣ በኢኮኖሚ፣ በባህሪያዊ ምጣኔ ሀብታዊ እና በጤና ፖሊሲ ዙሪያ ለሚሰሩ ድርጅቶች እና የመንግስት አካላት ብዙ ፋይዳዎች አሉት ።

በአሁኑ ጊዜ የሚገኙ ሌሎች የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች ጋር ሲነፃፀር፣ በርካታ ምክንያቶች GDQS ልዩ ያደርጉታል

- GDQS በአወቃቀሩ ረገድ ልዩ የሚያደርገው፤ መለኪያው የንጥረ-ምግብ በቂነት (nutrient adequacy) ሆነ ለተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች (NCDs) መንስኤዎች የሆነን የአመጋገብ ደረጃ ለመለየት ብቁ መሆኑ መረጋገጡ ነው።
- የምግብ ምድቦች ብቻ ሳይሆን እያንዳንዱን ምግቦችን እና መጠጦችን በተመለከተ ዝርዝር እና አስፈላጊ መረጃዎችን በGDQS መተግበሪያ አማካኝነት መሰብሰብ የሚያስችል ሲሆን ለፖሊሲ እና ለፕሮግራም ቀረጻ ጥሩ ግብአት ይሰጣል::
- የGDQS መረጃዎች ያለፈው 24 ሰዓት አመጋገብን ታሳቢ በማድረግ እያንዳንዱን የGDQS የምግብ ምድብ እና የምግብ መጠን የሚመገበውን የሕዝብ ብዛት በመቶኛ ለመተንተን እና ሪፖርት ለማድረግ ይችላሉ።
- ዓለም አቀፍ የመረጃ ቋት 4,500 ምግቦችንና መጠጦችን የያዘ በነፃ GDQS መተግበሪያ ላይ ተጭኗል፤ እያንዳንዱ ምግብና መጠጥ ለትክክለኛው የGDQS የምግብ ምድብ ጋር አስቀድሞ በመለያ ተቆራኝተዋል።
- የGDQS መተግበሪያ ሲጠቀሙ GDQS ትንተና በራሱ ይሰራል::
- የGDQS መተግበሪያ ነጻ እና ለአለም አቀፍ አጠቃቀም ዝግጁ ነው::
- በአሁኑ ጊዜ GDQS መተግበሪያ መረጃዎችን ለማሰባሰብ ጥቅም ላይ ለማዋል *Intake* ወጪ የማያስወጣ ሙያዊ ድጋፍ መስጠት ይችላል።

አባክዎም **GDQS የመረጃ ቅፅ**ን ይመልከቱ። ይህ መረጃ GDQS በአመጋገብ ጥራት ላይ የሀገር-እና የአለም አቀፍ ደረጃ መረጃን አስፈላጊነት እንዴት እንደሚያሟላ ጉዳዩን ለመገንባት የሚረዳ ጠቃሚ መረጃ ይሰጣል።

የ GDQS ምዘና ዘዴ ስሌት ማወቅ እና/ወይም የ GDQS መተግበሪያ መጠቀም እፈልጋለሁ! ቀጥሎ ምን ላድርግ?

የ GDQS መተግበሪያን በነጻ መጠቀም ይቻላል ፣ በአለም አቀፍ ደረጃ ለመጠቀምም ዝግጁ ነው:: Intake በአሁኑ ጊዜ GDQS ለመረጃ መሰብሰቢያ ለመጠቀም ያለምንም ወጪ ሙያዊ ድጋፍ ለመስጠት ዝግጁ ነዉ:: **ለተጨማሪ ማብራሪያ፣** **በGDQS@FHISolutions.org ያግኙን**

ቀደም ያለ የአህዝን መሰረት ያደረገ የአመጋገብ መረጃ ካለህ (ለምሳሌ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልማድ ማስታወስ) ወይም በቅርቡ ለመሰብሰብ ካሰብክ እነዚህን መረጃዎች GDQSን ለማስላት ያስችላሉ። ይህን ሂደት ለማቀላጠፍ፣ በተጠየቀ ጊዜ፣ Intake ለ ትክክለኛ GDQS የምግብ ምድቦች እና የ GDQS ንዑስ ማዕቀፍን ለማቀላጠፍ ታስቦ የተዘጋጀ የአለም አቀፍ ምግቦችን የመረጃ ቋት ማቅረብ ይችላል:: የበለጠ ዝርዝር ለማግኘት በGDQS@FHISolutions.org ላይ ያግኙን

አባሪ 1 GDQS ምዘና እና የምግብ ምድቦች

በመለኪያ ውስጥ ማካተት	የመደብ ልዩነት	የምግብ ምድብ	የተመገብናቸው የምግብ ምድቦች መጠን (ግራም በቀን)				የተመ ነጥቦች			
			አነስተኛ	መካከለኛ	ከፍተኛ	በጣም ከፍተኛ	አነስተኛ	መካከለኛ	ከፍተኛ	በጣም ከፍተኛ
GDQS+	ጤነኛ	የሲትረስ ፍራፍሬዎች	<24	24–69	>69		0	1	2	
		ደማቅ ብርቱካንማ ፍራፍሬዎች	<25	25–123	>123		0	1	2	
		ሌሎች ፍራፍሬዎች	<27	27–107	>107		0	1	2	
		ደማቅ አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው አትክልቶች	<13	13–37	>37		0	2	4	
		ጥቅል አትክልቶች (Cruciferous vegetables	<13	13–36	>36		0	0.25	0.5	
		ደማቅ ብርቱካንማ አትክልቶች	<9	9–45	>45		0	0.25	0.5	
		ሌሎች አትክልቶች	<23	23–114	>114		0	0.25	0.5	
		ጥራጥሬዎች	<9	9–42	>42		0	2	4	
		ደማቅ ብርቱካንማ ስራስር	<12	12–63	>63		0	0.25	0.5	
		ለውዝ እና የቅባት እህሎች	<7	7–13	>13		0	2	4	
		ያልተፈተጉ የእህል ዘሮች	<8	8–13	>13		0	1	2	
		ፈሳሽ ዘይቶች	<2	2–7.5	>7.5		0	1	2	
		ዓሣ እና ዛጎል ዓሣ	<14	14–71	>71		0	1	2	
		የዶሮ እና የአደን ስጋ	<16	16–44	>44		0	1	2	
		አነስተኛ ቅባት ያለው የወተት ተዋጽኦ	<33	33–132	>132		0	1	2	
		እንቁላል	<6	6–32	>32		0	1	2	
GDQS−	ከመጠን በላይ ስንጠቀም ጤናማ ያልሆኑ	ከፍተኛ ቅባት ያለው የወተት ተዋጽኦ* (በወተት ማጣቀሻ)	<35	35–142	>142–734	>734	0	1	2	0
		ቀይ ስጋ	<9	9–46	>46		0	1	0	
	ጤናማ ያልሆኑ	የተፈጨ ስጋ	<9	9–30	>30		2	1	0	
		የተፈተገ እህል እና የበሰሉ ምግቦች	<7	7–33	>33		2	1	0	
		ጣፋጭ እና አይስክሬም	<13	13–37	>37		2	1	0	
		ስኳር-ጣፋጭ መጠጦች	<57	57–180	>180		2	1	0	
		ጭማቂ	<36	36–144	>144		2	1	0	
		ነጭ ሥራሥሮች እና ግንድ	<27	27–107	>107		2	1	0	
		በጣም ተጠብሰውየተገዙ ምግቦች	<9	9–45	>45		2	1	0	

ማስታወሻ::

የGDQS የፍጆታ ምድብ ለመመደብ አጠቃላይ ከፍተኛ የስብ ይዘት ያላቸውን የወተት ተዋጽኦዎች ሲሰላ ደረቅ አይብ (Hard cheese) 6.1 የልወጣ መጠን (conversion factor) በመጠቀም ወደ ወተት አቻነት መለወጥ አለበት

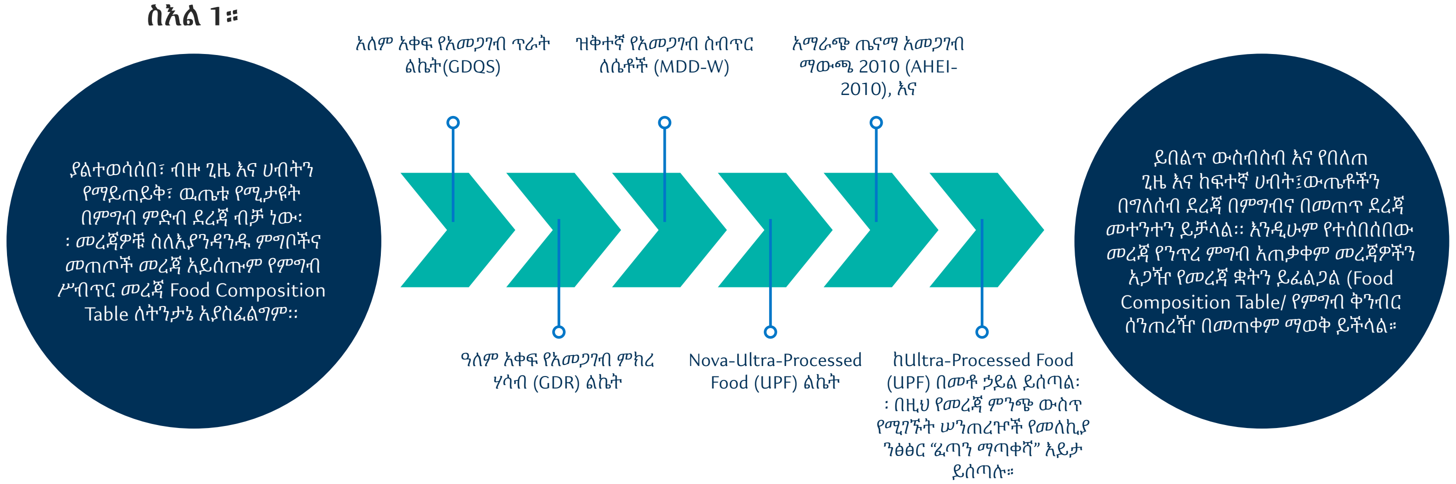
ለፈጣን እይታ/ ማጣቀሻ፡ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ንፅፅር

አስተማማኝ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች ከሌሉ ለአየር ንብረት ቀውስና ለአለም አቀፍ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ወረርሽኝ ምላሽ የሚሰጡ ፕሮግራሞችንና ፖሊሲዎችን ነድፎ ተግባራዊ ለማድረግ አስቸጋሪ ነው። በአሁኑ ጊዜ የተለያዩ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ፤ ሆኖም ለየትኛው የምግብ ጥራት ልኬት ምን አይነት መለኪያ መጠቀም እንዳለብን ማስተዋል ያለብን ጉዳዮች አሉ ። ቁልፍ ከሆኑት ጉዳዮች መካከል መረጃዎችን የመሰብሰብና ለትንተና (metric tabulation) የሚያስፈልገውን ጊዜና ሀብት ማሟላት፣ የመለኪያው ትክክለኛነት ለምንጠቀምበት አውድ መረጋገጥ እንዲሁም አመጋገባችንን በተመለከተ መለኪያው የሚሰጠው መረጃ አይነትና የመረጃዉ መደርጀት ይገኙበታል። ይህ ማጣቀሻ ለስድስቱ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች ጠቅለል ያለ መረጃ ይሰጣል፡

1 አለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት(GDQS)
2 ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ምክረ ሃሳብ (GDR) ልኬት
3 ዝቅተኛ የአመጋገብ ስብጥር ለሴቶች (MDD-W)
4 Nova-Ultra-Processed Food (UPF) ልኬት
5 አማራጭ ጤናማ አመጋገብ ማውጫ 2010 (AHEI-2010), እና
6 ከUltra-Processed Food (UPF) በመቶ ኃይል ይሰጣል። በዚህ የመረጃ ምንጭ ውስጥ የሚገኙት ሠንጠረዦች የመለኪያ ንፅፅር "ፈጣን ማጣቀሻ" እይታ ይሰጣሉ።

ስድስቱ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች በውስብስብነት ይሁን ከተሰበሰቡት መረጃዎች አይነት እና ሊገኙ ከሚችሉ ውጤቶች አንጻር ይለያያሉ፤፤ (ስእል 1)

ስእል 1።



ሠንጠረዥ 2 የእያንዳንዱን መለኪያ የተለያዩ ገጽታዎች (ለምሳሌ ምን እንደሚለካ፣ ለመረጃ አሰባሰብ እና ትንተና የሚባክን ጊዜ / የገንዘብ ወጪ) አጠቃላይ መረጃ ይሰጣል። ሠንጠረዥ 2 ከእያንዳንዱ መለኪያ የበለጠ ቴክኒካዊ ገጽታዎች (ለምሳሌ መረጃዎች እንዴት እንደሚሰበሰቡ፣ መረጃዎች እንዴት እንደሚተነተኑ የሚያመላክቱ ልዩነቶችን ያጎላል)። ሠንጠረዥ 4 ለእያንዳንዱ ልኬት መረጃ ጥቅም ላይ ሲውል እና ሊተረጎምባቸው የሚችሉባቸውን የተለያዩ መንገዶች ያወዳድራል (ለምሳሌ ከንጥረ-ምግብ በቂነት እና/ወይም ከአመጋገብ ጋር ግንኙነት ላላቸዉ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች (NCD) ለአደጋ የሚያጋልጡ ውጤቶችን ለማረጋገጥ።

ሠንጠረዥ 2 የተለያዩ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች አጠቃላይ እይታ

መለኪያ	ምንን ይለካል?	ትንተና የሚፈለገው የመረጃ አይነት	የዝግጅት ጊዜ፣መረጃ ከመሰብሰብ በፊት [1]	የመረጃ መሰብሰብ ወጪና ጊዜ (ከፍተኛ/ መካከለኛ/ ዝቅተኛ)	መረጃ ለመሰብሰብ ለእያንዳንዱ መላሽ የሚያስፈልግ ጊዜ	በመላሹ ላይ የሚያስከትለዉ ጫና (ከፍተኛ/ መካከለኛ/ ዝቅተኛ)	መረጃን ወደ መረጃ ቋት ማስገባት ያስፈልጋልን ?	መረጃ የማደራጀት፣ የመተንተን እና ውጤት ለማግኘት የሚያስፈልግ ጊዜ አለው [8]	የማህበረሰብ ቡድኖች በእውቅና የመስጠት ጥናት ላይ	ዝቅተኛ-, መካከለኛ, እና ከፍተኛ-ገቢ ያላቸው አገሮች ውስጥ ጥቅም ላይ እንዲውል የተረጋገጠ
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ(GDQS) [2]	የተስተካከለ የምግብ አወሳሰድ እና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ተጋላጭነት መቀነስ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ የምግብ ምድቦችን በተለያዩ የአለምአቀፍ የአመጋገብ ልምዶች ለመለካት ይረዳል	አህዛዊ ያልሆነ የ24 ሰዓት የምግብ እና መጠጥ ፍጆታ ማስታወስ እና መጠንን መሰርት ያደረገ የምግብ ምድብ ማስታወስ [3]	2-3 ወራት	መካከለኛ	~10-20 ደቂቃ	መካከለኛ	✗	< 1 ቀን	በ14 ዝቅተኛ፣ መካከለኛና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው ሀገሮች ውስጥ ያሉ ነፍሰጡር ያልሆኑ፣ የማያጠቡ ከ15-49 ዓመት ያሉ ሴቶች [9]	✓
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ምክሮች (GDR) Score [4]	የዓለም ጤና ድርጅት ለጤናማ አመጋገብ ከሚሰጡ ዓለም አቀፋዊ ምክሮች ጋር ያለውን ተዛምዶ::	በሴንቲነል ምግብ እና መጠጥ ላይ የተመሰረተ የአህዛዊ ያልሆነ የ24 ሰዓት የምግብ ምድብ ፍጆታ ማስታወስ	1-2 ወራት	ዝቅተኛ	~5 ደቂቃ	ዝቅተኛ	✓	< 1 ቀን	ከ15ዓመት በላይ ያሉ የብራዚልና ሰሜን አሜሪካ ወንዶችና ሴቶች [10]	✗
ዝቅተኛ የአመጋገብ ስብጥር - በሴቶች (MDD-W) [5]	ለሴቶች የንጥረ-ምግብ ፍላጎት መሟላትአለመሟላቱን የተጠጋጋ መረጃ አመላካች	አህዛዊ ያልሆነ የ24 ሰዓት የምግብ እና መጠጥ ፍጆታ ማስታወስ	1-2 ወራት	ዝቅተኛ	~5 ደቂቃ	ዝቅተኛ	✓	< 1 ቀን	በ6 ዝቅተኛና መካከለኛ ገቢ ያላቸው አገራት የሚገኙ (15-49 ዓመት) ያሉ ነፍሰጡር ያልሆኑ ሴቶች [11]	✗
Nova-UPF ውጤት [6]	የተወሰኑ እጅግ በጣም የተቀነባበሩ ምግቦችን የተመገብነው ቁጥር ምን ያህሉን እጅግ በጣም የተቀነባበሩ ምግቦች አመላካች ድርሻ ይይዛል	አሃዛዊ ያልሆኑ የ 24-ሰዓት እጅግ-የተቀነባበረ የምግብ ምድብ ፍጆታ ማስታወስ	1-2 ወራት	ዝቅተኛ	~2-3 ደቂቃ	ዝቅተኛ	✗	< 1 ቀን	በብራዚል ያሉ ከ18 አመት በላይ በላይ የሆኑ ወንዶችና ሴቶች () [12]	✗
ከUltra-Processed Food (UPF)* ከእጅግ በጣም የተቀነባበረ ምግብ የምናገኘው የኃይል መጠን በመቶኛ [7]	እጅግ በጣም ከተቀነባበረ ምግብ የሚገኘው የኃይል መጠን በመቶ ከእጅግ በጣም ከተቀነባበሩ ምግቦች መመገብ የሚያስከትሉት ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ እና የጤና ችግሮች አኳያ ሲነጻጸር	አሃዛዊ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ማስታወስ ጥናት	>6 ወራት	ከፍተኛ	~30-45 ደቂቃ	ከፍተኛ	✓	>6 ወራት	በ12 መካከለኛና ከፍተኛ ገቢ ባላቸው አገሮች ውስጥ የሚገኙ አብዛኞቹ የሕዝብ ቡድኖች (ጨቅላ እና ታዳጊ ሕፃናትን ሳይጨምር) [13]	✗
አማራጭ ጤናማ አመጋገብ ማውጫ (AHEI) (2010)	ምግብ እና ንጥረ ምግብ መመገብ ለተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ተጋላጭነትን ከመቀነስ አንጻር	አሃዛዊ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ማስታወስ ወይም ከፊል-አህዛዊነት ያለው የምግብ ድግግሞሽ	>6 ወራት	ከፍተኛ	~30-45 ደቂቃ	ከፍተኛ	✓	>6 ወራት	በስድስት መካከለኛና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አገሮች ውስጥ የሚገኙ አዋቂዎች [14]	✗

ማስታወሻዎች:

ይህ ሠንጠረዥ በሚያዝያ1 ቀን 2014 ዓ.ም. (April 1/2022) ያለውን መረጃ ያንጸባርቃል

[1] የምግብ እና መጠጥ ዝርዝር መተርጎምን፣ ማላመድን እና የመረጃ ሰብሳቢዎችን ማሰልጠን ያካትታል

[2] የGDQS መተግበሪያ ለመረጃ መሰብሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብለን በማሰብ

[3] በGDQS መተግበሪያ፣ ምላሽ ሰጪዎች ባለፉት 24 ሰዓታት ውስጥ የተመገቧቸውን ሁሉንም ምግቦች እና መጠጦች በቀላሉ ያስታውሳሉ እና የፍጆታ መጠኑን ለመገመት የፈጠራ ዘዴን በመጠቀም የምግብ እና የመጠጥ ፍጆታን በምግብ ምድብ ይገምታል።

[4] ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ምክሮች (GDR) Score ለመረጃ መሰብሰብ ጥቅም ላይ እንደሚውል መገመት

[5] በዝርዝር ላይ የተመሰረተ ዘዴ (list-based method) ከቀጥተኛ ጥያቄዎች (closed-ended questions) ጋር ወይም የምግብ እና የመጠጥ አቀራረብ ዘዴ ለመረጃ መሰብሰብ ጥቅም ላይ ይውላል.

[6] የኖቫ-ዩፒኤፍ ስክሪን (Nova-UPF screener) ኤሌክትሮኒክ መጠይቅ ለመረጃ መሰብሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብለን በማሰብ

[7] በተለምዶ የብዕርና ወረቀት መጠናዊ የ24-ሰዓት አመጋገብ ማስታወስ ለመረጃ ማሰባሰብያ ጥቅም ላይ ይውላል። እንደ INDDEX24 ያለ የሞባይል መተግበሪያ ሲስተም ጥቅም ላይ ከዋለ መረጃ የሚያስገባበት ጊዜ ዜሮ ነው እና ለመረጃ ማጽኛ እና መረጃ ሂደት የሚያስፈልገው ጊዜ በጣም ይቀንሳል

[8] በናሙና ዲዛይን መሠረት ለዳሰሳ ጥናቱ ትንተና አስፈላጊ የሆኑትን የናሙና ክብደት (sampling weights) ለማውጣት የሚያስፈልገውን ጊዜ ሳያካትት

[9] ቻይና፣ ኢትዮጵያ፣ ጋና፣ ህንድ፣ ኬንያ፣ ማላዊ፣ ማሊ፣ ሜክሲኮ፣ ናይጄሪያ፣ ሩዋንዳ፣ ሴኔጋል፣ ታንዛኒያ፣ ኡጋንዳ እና አሜሪካ (Bromage et al., 2021)

[10] በHerforth et al. ላይ የተመሰረተ. (2020)

[11] ባንግላዲሽ፣ ቡርኪናፋሶ፣ ማሊ፣ ሞዛምቢክ፣ ፊሊፒንስ እና ኡጋንዳ (Arimond et al., 2010, Women's Dietary Diversity Project (WDDP) Study Group, 2017)

[12] በ Costa and Monteiro ላይ? የተመሰረተ (2021)

[13] አውስትራሊያ፣ ቤልጂየም፣ ብራዚል፣ ካናዳ፣ ቺሊ፣ ኮሎምቢያ፣ ፈረንሳይ፣ ሜክሲኮ፣ ኖርዌይ ታይዋን፣ ዩኬ እና ዩኤስኤ (የምግብ ፍጆታ መረጃን በመጠቀም የተደረጉ ጥናቶችን በመገምገም እና ስታትስቲካዊ ጉልህ ውጤቶችን በማሳየት ላይ በመመርኮዝ በAskari et al., 2020, Monteiro et al., 2019, and Pagliai et al., 2020)

[14] ቻይና፣ ፈረንሳይ፣ ኢራን፣ ሲንጋፖር፣ ዩናይትድ ኪንግደም እና አሜሪካ (በተካሄደው ስልታዊ ግምገማ ላይ እንደተገለጸው፣ በስታቲስቲካዊ ጉልህ ውጤቶች የተደረጉ ጥናቶችን በመገምገም፣ በ MorzeJ et al., 2020, Schwingshackl et al., 2015, and Schwingsshackl et al., 2018)

ሠንጠረዥ 3 የመለኪያ ባህሪያትን ማወዳደር

መለኪያ	ማስታወስ የሚችሉትን ሁሉ የማስታወስ መንገድን በመጠቀም ሙሉ አመጋገብ ላይ መረጃ መሰብሰብ ጥቅም ላይ ውሏል [1]	ለመረጃ ማሰባሰቢያ የሚሆን መተግበሪያ	ዝቅተኛ፣ መካከለኛ፣ እና/ወይም ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አገሮች ላይ የተካሄዱ የማረጋገጫ ጥናቶች	መጠንን መሰረት ያደረገ አወሳሰድን ይለካል	24-ሰአት የማስታወስ ጊዜ	በስልክ መረጃ ለመሰብሰብ ተስማሚ	ለትንተና ቀላል (ዝ/መ/ከ)	መጠንን ለመተንተን የሚያስፈልጉ የምግብ ስብጥርነት መረጃዎች እና የለውጥ ምክንያቶች
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS) [2]	✓	✓	ዝቅተኛ፡ መካከለኛ እና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አገሮች	✓	✓	✗	ዝ	✗
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ምክሮች (GDR) Score [3]	✗	✗	መካከለኛ እና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አገሮች	✗	✓	✓	ዝ	✗
ዝቅተኛ የአመጋገብ ስብጥር - በሴቶች (MDD-W) [4]	✗	✗	ዝቅተኛ እና መካከለኛ ገቢ ያላቸው አገሮች	✗	✓	✓	ዝ	✗
Nova-UPF ስኮር [5]	✗	✓	መካከለኛ ገቢ ያላቸው አገሮች	✗	✓	✓	ዝ	✗
ከUltra-Processed Food የሚገኝ ሃይል በመቶኛ(%UPF) [6]	✓	✓	መካከለኛ እና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አገሮች	✓	✓	✗	ከ	✓
አማራጭ ጤናማ አመጋገብ ማውጫ (AHEI) (2010) [7]	✓	✓	መካከለኛ እና ከፍተኛ ገቢ ያላቸው አገሮች	✓	✓	✗	ከ	✓

ማስታወሻዎች:
ይህ ሠንጠረዥ ሚያዝያ 1 ቀን 2014 ዓ.ም. (1 April 2022) ድረስ ያለውን መረጃ ያንጸባርቃል

[1] ማስታወስ የሚችሉትን ሁሉ የማስታወስ መንገድን መልስ ሰጪው የተመገባቸውን ምግቦችና መጠጦች በሙሉ ለይቶ ለማወቅ እንዲሁም የተሟላ የአመጋገብ መተንተን ያስችላል። ይሁን እንጂ በምግብ ምድቦች ወይም በሴንቲነል ምግቦች ላይ የተመሰረተ መረጃ እምብዛም የሚፈለገውን መረጃ እንደማይሰጥ እንዲሁም የተወሰኑ ምግቦችና መጠጦች ምን እንደሆኑ ለማወቅ እንደማይፈቅዱ ያስታውሳል

[2] የ GDQS መተግበሪያ ለመረጃ አሰባሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብሎ ማሰብ

[3] የአመጋገብ ጥራት መጠይቅ (DQQ) ለመረጃ አሰባሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብሎ ማሰብ

[4] መዘርዝርን መሰረት ያደርገ መንገድን ከነጻ ምላሽ ከሚፈልጉ ጥያቄዎች ጋር መጠቀም ወይም ሴንቲኔል ምግብ እና መጠጥ ፊጅታን ያማከለ መንገድ ለመረጃ መሰብሰቢያ ጥቅም ላይ ይውላል

[5] Nova-UPF ስክሪነር ኤሌክትሮኒክ ጥያቄ ለመረጃ አሰባሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብሎ ማሰብ

[6] አሃዛዊ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልምድ ማስታወስ መረጃዎችን ለማሰባሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብሎ ማሰብ

[7] እነዚህን መለኪያዎች ለማስላት የ 24 ሰዓት የአመጋገብ ማስታወሻ መረጃን በመጠቀም በ LMICs ውስጥ ጥቅም ላይ እንዲውል ታስቦ የተዘጋጀው የ INDDEX24 Dietary ግምገማ መንገድ በ ቴክኖሎጂ የታገዘ መረጃ የመሰብሰብ መሳሪያ እና ለመረጃ አሰራር በራሱ የሚተነትን ስርዓት ለማቅረብ ተዘጋጅቷል፤፤

ሠንጠረዥ 4፡ በተለያዩ መለኪያዎች መረጃ አጠቃቀም እና አተረጓጎም በተመለከተ ከግምት ሊገቡ የሚገባቸው ጉዳዮች?

መለኪያ	ለትርጉም ቀላልነት ግልጽ የሆኑ ልኬቶች(cut off points)	ለበቂ የተመጣጠነ ምግብ ውጤት ምላሽ እንዲሰጥ ታስቦ የተዘጋጀ	ከአመጋገብ ጋር ለተያያዙ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ተጋላጭነት ውጤቶች ጥንቃቄ ለማድረግ ታስቦ የተዘጋጀ	በቂ የሆነ ንጥረ ምግቦች ሆነ ከአመጋገብ ጋር በተያያዘ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ተጋላጭነት የሚያጋልጡ ነገሮችን ታስቢ አድርጎ የተዘጋጀ	የሚመገቡትን ምግቦችና መጠጦች የተሟላ መረጃ ይሰጣል (ማለትም የሚመገቡትን የምግብ ቡድኖች መረጃ ብቻ በማቅረብ የተወሰነ አይደለም)
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS)	✓	✓	✓	✓	✓
ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ምክሮች (GDR) Score [1]	✓	✗	✓	✗	✗
ዝቅተኛ የአመጋገብ ስብጥር - በሴቶች (MDD-W) [3]	✓	✓	✗	✗	✗
NOVA-UPF ስኮር	✗	✗	✓	✗	✗
ከUltra-Processed Food የሚገኝ ሃይል በመቶኛ(%UPF)	✗	✓	✓	✓	✓
አማራጭ ጤናማ አመጋገብ ማውጫ (AHEI) (2010) [4]	✗	✗	✓	✗	✓

ማስታወሻዎች
ይህ ሠንጠረዥ ከሚያዝያ 1 ቀን 2014 ዓ.ም. 1 April 2022) ያለውን መረጃ ያንጸባርቃል

[1] የአመጋገብ ጥራት ጥያቄ (DQQ) ለመረጃ አሰባሰብ ጥቅም ላይ ይውላል ብሎ ማሰብ

[2] Dichotomous (ሁለት አይነት) ውጤቶች ቢኖሩም ዓለም አቀፋዊ ትክክለኛነትን ከግምት ውስጥ ከማስገባት በፊት ተጨማሪ የሀገር የመረጃ ማቀነባበሪያዎች (Herforth et al., 2020)

[3] መዘርዝርን መሰረት ያደረገ መንገድን ከዝግ ምላሽ ከሚፈልጉ ጥያቄዎች ጋር መጠቀም ወይም ሴንቲኔል ምግብ ፍጆታን ያማከለ መንገድ ለመረጃ መሰብሰቢያ ጥቅም ላይ ይውላል

[4] አሃዛዊ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልምድ ማስታወስ ጥቅም ላይ ይውላል ብሎ ማሰብ

ጠቋሚ ጥያቄዎች: ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS) ለእርስዎ ትክክል ምርጫ?

በህዝብ ጤና እና ምጣኔ ሀብት ላይ በጎ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ እና ለዘላቂ የአካባቢ ጥበቃ አስተዋጾ የሚያሳድጉ የአመጋገብ ስርዓቶችን እንድንተገብር የሚያስችሉ ፖሊሲዎችን እና ፕሮግራሞችን ለመንደፍ ሰዎች ምን እንደሚመገቡ መረዳት አለብን:: ይህም ሰዎች ወደ ጤናማና ዘላቂ የሆነ አመጋገብ የሚያደርጉትን እድገት ለመፈተሽ ፣ ለመከታተልና ለመገምገም በሕዝቡ ደረጃ የሚመገቡትን ምግብ በተመለከተ ወቅታዊ መረጃ ማሰባሰብን ይጠይቃል ። ስለሆነም GDQS መለኪያ እና የGDQS መተግበሪያ እነዚህን ግቦች ለማሳካትና ለማገዝ የተነደፉ ናቸው::

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት መተግበሪያ ከነባሩ የአመጋገብ ሥርዓት መረጃ የመሰብሰብ ዘዴዎች ጋር ሲነጻጸር በእጅጉ ዝቅተኛ ዋጋ ሥለሚጠይቅ በቀላሉና በመደጋገም የአመጋገብ መረጃዎችን ለማሰባሰብ ያስችላል። በመተግበሪያው በኩል የተሰበሰቡ የGDQS መረጃዎች ጤናማም ሆነ ጤናማ ያልሆነ የምግብ ፍጆታን በተመለከተ መረጃ ከመስጠት በተጨማሪ ለሁለቱም በቂ ንጥረ ምግቦች ከመመገብ ጋር ተያይዞ የሚመጡ ውጤቶችን እና ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች (NCDs) ጋር ተያይዞው የሚመጡ አደገኛ ሁኔታዎች፣ ለምሳሌ ከምግብ መፈጨት እና ከሰውነት ጋር መዋሀድ ችግር (ሜታቦሊክ ሲንድሮም)፣ የሰውነት ክብደት ለውጥ፣ የወገብ ዙሪያ ልኬት

መለወጥ፣ እንዲሁም በድንገት የሚከሰት ሁለተኛው አይነት የስኳር በሽታ አስምልክቶ መረጃ ይሰጣል።

በትልቅም ይሁን አነስተኛ ሽፋን ያለው የዳሰሳ ጥናት ለማካሄድ፣ የGDQS መለኪያ እና GDQS መተግበሪያ ተስማሚ ሊሆን የሚችለዉ እርስዎ ፤

- የምግብ ስርዓትን፣ የፆታ እኩልነትን፣ እና ምጣኔ ሀብታዊ፣ ጤናን እና/ወይም ማህበራዊ ጥበቃ ፖሊሲዎችን ለማስፋፋት አዳዲስ መንገዶችን እየፈለጉ የአመጋገብ ጥራት መረጃ የጎደሉት ከሆነ።
- ከአመጋገብና ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች ጋር ተያያዥነት ያላቸዉ አዳዲስ ግኝቶችን፣ ፖሊሲዎችንና ፕሮጀክቶችን ማሻሻል እየፈለጉ በአመጋገብ ጥራት መረጃ እጥረት ወደኋላ እየጎተተዎት ከሆነ።
- ከሌሎች ዘርፎች ፖሊሲዎች ወይም ትግበራዎች (ለምሳሌ ግብርና፣ የምግብ ዋስትና እና የምግብ ስርዓት፣ አካባቢ፣ ማህበራዊ ጥበቃ፣ ትምህርት፣ ወዘተ) ጋር በተያያዘ አመጋገብን ለመለካት ፍላጎት ካሳደሩ::
- የአመጋገብ መረጃን በተደጋጋሚ መሰብሰብ ከፈለጉ (ለምሳሌ አመታዊ፣ በየ5-10 ዓመት እንደሚደረጉት መጠነ ሰፊ የአመጋገብ ጥናቶች)
- ጤናማና ጤናማ ያልሆኑ የአመጋገብ ክፍሎችን/ ትግበራዎችን ለመለካት ከፈለጉ ።
- 10-20 ደቂቃ ብቻ የሚወስድ አነስተኛ ጫና ያለው ቃለ መጠየቅ እና የአመጋገብ መረጃ መሰብሰቢያ ዘዴ ለማግኘት ከፈለጉ።
- ውጤቱን በራሱ የሚዘረዝር እና ከመስክ ሥራ በኋላ ምንም ዓይነት መረጃ ማስገባት የማያስፈልገዉ መሣሪያ እና በመረጃ አሰባሰብና በውጤት መካከል የሚወስደዉን ጊዜ መቀነስ ከፈለጉ።
- ህዝብ ተኮር የአመጋገብ ጥራት ፍተሻ፣ በጊዜ ሂደት የሚመጣ የአመጋገብ ለውጥን ለመቃኘት በአገር ዉስጥ እና ከሌሎች ሀገራት ጋር የአመጋገብ ጥራት ለማወዳደር እና በህዝብ-ደረጃ የመጣ የአመጋገብ ለውጥን ከፕሮግራም እና ፖሊሲ ትግበራ ምላሽ አንጻር ለማካሄድ ከፈለጉ
- ቀጣይነት ያለዉ የፈጠራ እና የአመጋገብ ግምገማ መተግበር ከፈለጉ፤

በቂ ንጥረ ምግብ ማግኘትን ለማወቅ እና ከአመጋገብ ጋር የተገናኘ ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች ተጋላጭነትን የሚያንጸባርቅ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ መጠቀም ይፈልጋሉ?

አዎ፣ የአመጋገብ ጥራትን እንዲሁም ጤናማ እና ጤናማ ያልሆነ የምግብ ፍጆታን መለካት እፈለጋለሁ፡፡ ዓለም አቀፋ የአመጋገብ ጥራት ልኬት ጋር ተያይዘው የሚመጡ ንጥረ ነገሮችን በቂነትና ለአደጋ የሚያጋልጡ ሁኔታዎችን በንድፍና በመለያ ዘዴው ውስጥ አካትቷል። በሌላ አነጋገር ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች ለአጠቃላይ የGDQS ውጤት አስተዋጽኦ ያደርጋሉ፡፡ ይህ በዓይነቱ ልዩ የሆነ የመለኪያ ንድፍ ጤናማ የአመጋገብ ልማድን በመመገብ ረገድ የሕዝብ ደረጃን በሚገባ ለመፈተሽ፣ ለመከታተልና ለመገምገም የሚያስፈልገውን መሠረታዊ ዘዴን ይዟል።

የGDQS መለኪያ ለአንድ ሕዝብ ጠቅላላ የአመጋገብ ጥራት የሚሰጥ ከመሆኑም በላይ ዝቅተኛና ከፍተኛ የአመጋገብ ጥራት ደረጃ ላይ ያሉ ሰዎችን በመቶኛ ሪፖርት ለማድረግ ሊያገለግል ይችላል። በተጨማሪም GDQS መረጃ ሁለት ንዑስ መለኪያ ማለትም GDQS+ እና GDQS– መተንተን ያስችልዎታል። እነዚህም ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ የምግብ ፍጆታዎች በአንድ የተወሰነ ሁኔታ ውስጥ ለአጠቃላይ የአመጋገብ ጥራት ስለሚያበረክቱት አንጻራዊ አስተዋጽኦ አመላካች የሆነ መረጃ ይሰጣል። በ GDQS የተሰበሰቡ መረጃዎችም የሴቶች ዝቅተኛ አመጋገብ የምግብ ስብጥር ውጤት (MDD-W)፣ አለማቀፋዊ የአመጋገብ ምክር (GDR) እና Nova-Ultra-Processed Food (UPF) ዉጤትን ለመተንተን ይጠቅማል፡፡.

አይደለም፣ የእኔ ፍላጎት አንዱን የአመጋገብ ጥራት ገጽታ ብቻ (ማለትም ከንጥረ ምግብ በቂ መሆን ወይም ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የሚያጋልጡ አመጋገብ ላይ ብቻ በማተኮር) ለመለካት ብቻ ነው፡፡ GDQS በጤናማ እና ጤናማ ባልሆኑ ምግቦች ላይ የበለጠ ትኩረት የሚያደርግ መረጃ የሚሰጡትን GDQS+ እና GDQS- መተንተን ስለሚያስችል ተስማሚ ምርጫ ሊሆን ይችላል፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ ለንጥረ ምግብ በቂ መሆን መለኪያነት እንዲሆን ታስቦ የተዘጋጀውንMDD-W (አነስተኛው የምግብ ስብጥር ለሴቶች መጠቀም ይችላል፡፡ ይህ ደግሞ አለማቀፋዊ የጤናማ አመጋገብ ምክረ ሀሳብ (GDR) ከአለም የጤና ድርጅት (WHO) ምክረ ሀሳብ ጋር በተወሰነ መጠን እንዲስማማ ያደርጋል።

በምግብ እና በምግብ ምድብ ደረጃ ወይም በንጥረ ምግብ ደረጃ ላይ ያሉ መረጃዎችን መመርመር ይፈልጋሉ?

አዎን ፣በምግብና የምግብ ምድብ ደረጃ የሚገኙ መረጃዎችን መመርመር እፈልጋለሁ። በምግብ ወይም በምግብ ምድብ ደረጃ የሚገኙ የአመጋገብ ስርዓት በተመለከተ መረጃዎችን መመርመርና ሰዎች በማህበረሰብ ደረጃ ስለሚመገቡት የምግብ ዓይነቶች የበለጠ ለመረዳት ከፈለጉ GDQS በጣም ጥሩ ምርጫ ነው፡፡

አይደለም፣ መረጃ በሚሰበሰብበት ማህበረሰብ ሊመገቡ የሚችሉ የተወሰኑ ንጥረ ምግቦችን (ለምሳሌ የብረት ማዕድን፣ ዚንክ) መውሰድና መመርመር እፈልጋለሁ፡፡ በብዛት ወይም በጥቂት መመገብ ያለብን ንጥረ ምግቦች ላይ ትክክለኛ የመጠን መረጃ ከፈለጉ፣ በማስታወስ ላይ የተመረኮዘ የ24 ሰዓት የአመጋገብ፣ የመጠን እና የምግብ ድግግሞሽ ጥያቄ ወይም የተመዘነ የምግብ መዝገብ በመጠቀም የተሟላ የአመጋገብ መረጃ መሰብሰብ ያስፈልግዎታል፡፡ በተጨማሪም እነዚህ የአመጋገብ መረጃዎች የሚመገቡትን ምግቦች ወደ ንጥረ ምግቦች ለመለወጥ የንጥረ ምግብ ይዘት መረጃ እና ወደ ተፈለገዉ ንጥረ ምግብ የሚለዉጡ ተስማሚ የሆነ የመለወጫ አብዥ ያስፈልግዎታል

በቀጣዮቹ ሦስት ወራት ውስጥ ሊሰራ የሚችል የመረጃ መሰብሰቢያ መሳሪያ ትፈለጋለህ?

አዎን ፣ ጥናቱ ሊጀመር ሦስት ወር ይቀረኛል። የGDQS መተግበሪያ ለእርስዎ ጥሩ አማራጭ ሊሆን ይችላል፡፡ ከሁለት እስከ ሶስት ወራት ያህል የዝግጅት ጊዜ እንዲኖር ይመክራል፡፡ ይህ ጊዜ በዋናነት የምግብና መጠጥ ስሞችን ትርጉም በዓለም አቀፍ የምግብ የመረጃ ማዕከል ለማዘጋጀት ያገለግላል። የትርጉም ሥራ የማያስፈልግ ከሆነ የዝግጅት ጊዜ መጠን በእጅጉ ይቀንሳል። ይህ መተግበሪያ GDQS የምግብ ምድብ ጋር የሚስማሙ ምግቦችንና መጠጦችን በሙሉ ለመጠቀም የተዘጋጁና አስቀድመው ሚስጢራዊ መለያ የተቀመጠላቸው ከ4500 የሚበልጡ ምግቦችን የያዘ ዓለም አቀፍ የምግብ ማዕከል ይቋቋማል።

አይደለም፣ ወዲያው ልጠቀምበት የምችለውን ነገር እፈልጋለሁ። በዚህ ሁኔታ፣ Nova -UPF screener ን በመጠቀም Nova -UPF ሞዴልን፣ የአመጋገብ ጥራት ጥያቄ (DQQ)፣ የ GDR ሞዴልን፣ ወይም MDD-W ሞዴል፤እነዚህ ሞዴሎች አስቀድመው በእርስዎ የጥናት ዙሪያ ጥቅም ላይ እንዲውሉ ከተስተካከሉ እና ከተተረጎሙ ሊጠቀሙ ይችላሉ፡፡ ይሁን እንጂ እንደ GDQS የአመጋገብን ጥራት በተለይ የንጥረ ምግብ በቂ መሆን አለመሆንን እና ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች ተጋላጪነትን በተመለከተ በቂ መረጃ አያገኙም፡፡

አሁን ባለው መተግበሪያ ተጠቅመህ መረጃህን በታብሌት /በእጅ የሚያዙ ኮምፒዩተር የመሰብሰብ ፍላጎት አለህ?

አዎን፣ በመተግበሪያዉ ተጠቅሜ መረጃዎችን በታብሌት/በእጅ የሚያዙ ኮምፒዩተር መሰብሰብ እፈልጋለሁ። GDQS ለእርስዎ ጥሩ አማራጭ ሊሆን ይችላል፡፡ የGDQS መተግበሪያ ለመጠቀም ነጻ ሲሆን በአሁኑ ጊዜ ለመተግበሪያው አጠቃቀም ሙያዊ ድጋፍ ከ Intake ያለ ምንም ክፍያ ይገኛል፡፡ GDQS በምግብ ምድብ ደረጃ የሚመገቡትን መጠን በትክክል ለመገመት፣ ከሰው ጋር ቃለ ምልልስ ማድረግን ይጠይቃል። የ GDQS መተግበሪያ በፍጥነት በራሱ የሚተገብር ስለሆነ መረጃዎችን ለመሰብሰብ በምንጠቀምበት ጊዜ በተደጋጋሚ ማስገባትና መተንተን አያስፈልግም፡፡ በመሆኑም በሕዝብ ደረጃ ለትንተና የተሰበሰቡትን መረጃዎች ወዲያውኑ መመርመር እና መተንተን ያስችላል፡፡

በፍጹም፣ በCOVID ወይም በሌሎች አሳሳቢ ጉዳዮች የተነሳ ቃለ መጠይቅ በአካል ማካሄድ አልችልም። የ Nova-UPF ስክሪነር (የNova-UPF ውጤትን ለመተንተን)፣ የአመጋገብ ጥራት ጥያቄ (DQQ) የውጤት ለመተንተን (GDR) ወይም የ MDD-W መጠይቅ MDD-Wን ዘዴዎች ለእርስዎ የተሻሉ አማራጮች ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ እነዚህን አማረጮች እንደ የሚጠቀሙበት የጥናት ዓላማ ለማዋል እና በስልክዎ ለመጠቀም ይበልጥ ተስማሚ ናቸው፡፡

የዕለት ተዕለት የአመጋገብ ጥራት ለውጦችን መፈተሽ፣ የለውጥ አዝማሚያ እና ለውጦችን መከታተል ፍላጎት አለዎት?

አዎ፣ የአመጋገብ ጥራት በተመለከተ በየዓመቱ መረጃ መሰብሰብ እፈልጋለሁ። በGDQS መረጃዎችን ለመሰብሰብ GDQS መተግበሪያን መጠቀም ዝቅተኛ ወጪና የተሰበሰበውን የአመጋገብ ሥርዓት መረጃን የተሟላ ገጽታ ግምት ውስጥ በማስገባት ልናስብበት የሚገባ ጥሩ አማራጭ ነው። በተለይ በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ በማስታወስ ላይ የተመሰረተ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልማድ ጥናት የሚያካሂዱ መንግሥታትን በየ5-10 ዓመቱ በሚካሄዱ የጥናት ዑደቶች መካከል የአመጋገብ መረጃ ለመሰብሰብ GDQSን እንዲጠቀሙ እናበረታታቸዋለን። እነዚህ መረጃዎች በሸማቾች ምርጫ፣ በምግብ ምህዳርና በበለጠ የምግብ ሥርዓት ላይ ለሚኖሩ ለውጦች ምላሽ የሚሰጡ የተሻለ ንድፍ እና አቀራረብ ያላቸው ፖሊሲዎችና ፕሮግራሞች ለማግኘት የሚያስችል ወቅታዊ መረጃ እንዲኖራችሁ ያስችላል።

አይደለም፣ መረጃ ለመሰበሰብ ዒላማ የተደረገዉን ህዝብ የአመጋገብ ጥራት ለመለካት የአንድ ጊዜ ተሻጋሪ መለኪያ ብቻ ያስፈልገኛል።. የ GDQS መተግበሪያ ለGDQS መለኪያ መረጃዎችን ለመሰብሰብ መጠቀም አሁንም ቢሆን ሊታሰብበት የሚገባ ጥሩ አማራጭ ነው። ምክንያቱም መተግበሪያው ነጻና መረጃዎችን ለመሰብሰብ ቀላል ነው። ጠያቂውን ከፍተኛ የሆነ የጊዜ ጫና ውስጥ የማያስገባ እና በሕዝብ ደረጃ የአመጋገብ ጥራትን በተመለከተ የተሟላና ዘርፈ ብዙ ገጽታ ያለው የምግብ ጥራት ግምገማ ይሰጣል።

ስለ አመጋገብ መረጃ የመሰብሰብ ፍላጎት አለዎት ነገር ግን የተሟላ አሃዛዊ የ24 ሰዓት የአመጋገብ ማስታወሻ ለማካሄድ የሚያስችል የክህሎት ስልጠና እና/ወይም ሀብት ዉስንነት አለበዎት?

አዎን ፣ እንደዚያ ይሰማኛል ። የተወሰነ ሀብት እና/ወይም አነስተኛ የአመጋገብ ማስታወስ ልምድ ካለዎት እና የአመጋገብ ጥራትን ለመለካት ፍላጎት ካደረብዎት የGDQS መተግበሪያ እና ተያያዥ ያለዉ ሜትሪክ ለእርስዎ ጥሩ እና ተስማሚ ሊሆን ይችላል።

አይደለም የእኔ ሁኔታ የተለየ ነው; በቂ ሃብትና የቴክኒክ እውቀት አለኝ። ይህም የ24 ሰዓት የአመጋገብ ልማድን የሚያስታዉስን መጠነኛ የአመጋገብ ጥናት ስለሚመስል ታሳቢ ብናደርገዉ ጠቃሚ ነዉ። የ INDDEX24 የአመጋገብ ግምገማ መድረክ ይመልከቱ እና ተጨማሪ ዝርዝር ለማግኘት እባክዎ በINDDEX24@FHISolutions.org ያግኙን።.

GDQSን ለመተንትን አሁን ያሉትን አሃዝ ተኮር የአመጋገብ መረጃዎች መመርመር ይፈልጋሉ?

አዎን፣ ቀደም ሲል ከተደረጉት ጥናቶች የተገኙ አሃዛዊ የአመጋገብ መረጃዎች አሉኝ፤ እነዚህ መረጃዎች በGDQSን በመተንተን ልጠቀምባቸው እፈልጋለሁ። በአሃዝ የሚገለጥ የአመጋገብ መጠንን የሚገልጥ መረጃ ስላልዎት በGDQS መተንተን ይችላሉ ። Intake ስለአጠቃቀም ሂደት መመሪያ ሊሰጥ ይችላል፣ በተጨማሪም ለመረዳት GDQS የምግብ ቡድን መደብ አስቀድሞ በተሰጠ መለያ የተቀመጠለትን ዓለም አቀፍ የምግብ የመረጃ ማዕከል ማግኘት ይቻላል።

በፍጹም፣ አሁን ያለው አሀዛዊ የአመጋገብ መረጃ የለኝም። ቀደም ሲል መጠነኛ የአመጋገብ መረጃ ከሌልዎት መረጃዎችን የመሰብሰብና የትንተና ሂደቱን ለማቀናበር ታስቦ የተዘጋጀውን GDQS መተግበሪያ በመጠቀም ዋነኛ መረጃዎችን ለመሰብሰብ ታሳቢ ሊያደርጉት ይችላሉ። የGDQS መተግበሪያ ነጻ እና ለአለም አቀፍ አጠቃቀም ዝግጁ ነው። Intake በአሁኑ ጊዜ GDQS በመረጃ ስብስብ ውስጥ ጥቅም ላይ ለማዋል ምንም ወጪ የማያስወጣ ቴክኒካዊ ድጋፍ ለመስጠት አጠገብዎ ነዉ። ለተጨማሪ ዝርዝር፣ በGDQS@FHISolutions.org ያግኙን

አሁንስ GDQSን መጠቀም ስለሚያስገኛቸው ጥቅሞች እርግጠኛ አይደሉምን

አዎ፣ አሁንም ቢሆን GDQS ለእኔ ትክክል መሆን አለመሆኑን እርግጠኛ አይደለሁም። ግለጽ ካልሆነልዎ በተለያዩ የአመጋገብ ጥራት መለኪያዎች እና በGDQS አንጻራዊ ጥቅሞች መካከል ያለውን ልዩነት ለማየት የአመጋገብ ጥራት ንጽጽር ሠንጠረዥ (Toolkit #3) ይመልከቱ።ተጨማሪ ምርምር ለማድረግ የGDQS መተግበሪያ demo version ለማግኘት፣ በGDQS@FHISolutions.org ያነጋግሩን።

አይደለም፣ የGDQS የአመጋገብ ጥራት ለመለካት በፈለኩት ልክ ነዉ የሚለካዉ። የGDQS መተግበሪያ ነጻ እና ለአለም አቀፍ አጠቃቀም ዝግጁ ነው። Intake በአሁኑ ጊዜ GDQS ን መረጃ ለማሰባሰብ ጥቅም ላይ ለማዋል ምንም ወጪ የማይወጣ ቴክኒካዊ ድጋፍ በመስጠት ላይ ይገኛል።

ለ ተጨማሪ ዝርዝር፣ በGDQS@FHISolutions.orgያግኙን።

ዓለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት ውጤት፡- ፖሊሲ እና አጭር ማስተዋወቂያ

ይህ አጭር ገለጻ ለፕሮግራም አስተዋዋቂዎች/አቀንቃኞች፣ ለለጋሾች፣ ለተመራማሪዎች፣ ለፕሮግራም ነዳፊዎች እና ተግባሪዎች እንዲሁም በስነ-ሕዝብ ፖሊሲ ላይ በተለያዩ ተቋማት ማለትም በጤና፣ ስርአተ ምግብ፣ በምግብ፣ በአየር ንብረት ፤ በማህበራዊ እና ምጣኔ ሀብት ፖሊሲ ላይ ለሚሰሩ የተዘጋጀ ነዉ:: ይህም በአለም አቀፍ ደረጃ ጥቅም ላይ እንዲዉል የተረጋገጠ እና አጠቃላይ የአመጋገብ ጥራትን ለማንጸባረቅ ሰለተነደፈ የመጀመሪያው መለኪያ ማለትም አለማቀፍ የአመጋገብ ጥራት ልኬት (GDQS) በቂ መረጃ ያስታጥቅዎታል::

የአመጋገብ ልማድን መለካት የሚያስፈልገን ለምንድን ነው?

በአሁኑ ጊዜ ጤናማ አመጋገብ በየዓመቱ ከአምስት ሰዎች የአንዱን ሕይወት የማዳን[23] እንዲሁም ከመኖሪያ አካባቢ የሚመነጭ የተበከለ አየር በመቀነስ በአካባቢ ላይ በጎ ተጽዕኖ ያስከትላል:: በ2022 የምግብ ሥርዓት በአካባቢ ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ ከአሥር ዓመት ባነሰ ጊዜ ውስጥ እስከ 14 በመቶ ከፍ ብሏል።[24,25]

የዓለም አቀፍ የምግብ ስርዓታችን በበርካታ ኢፍትሃዊነት ላይ ስለተገነባ፣ በCOVID-19፣ በአየር ንብረት ለውጥ እና በዩክሬን ቀውስ ምክንት የማያቋርጥ እና ተጨማሪ ተጽዕኖ ተጋርጦበታል:: ይህ ለፖሊሲ አውጪዎች የተለየ አንድምታ ያመላክታል፤ የኑሮ ውድነት እየመጨመረ መምጣት፣ የምግብ አቅርቦት እጥረት፣ በጤና አጠባበቅ ላይ ያለዉ ጫና መጨመር፣ የዋጋ ግሽበት መጨመርና የገበያዎች መረባበሽ/አለመረጋጋት የሚያመላክቱት የችግሩን ውስብስብነት ነዉ።

የአመጋገብ ጥራትን በተመለከተ መረጃ ከሌለ መንግሥታት፣ ለጋሾች፣ የግል ድርጅቶች፣ ባለ ሀብቶች፣ የሲቪል ማህበረሰብ፣ ደንቦችንና ፖሊሲዎችን መንደፍ ይበልጥ ገንቢና ዘላቂ የሆኑ የአመጋገብ ሥርዓቶች ላይ የባህሪ ለውጥ ማሕበረሰቡ እንዲያመጣ ማበረታታት ይከብዳቸዋል። ይህም በጤና ስርዓቱ ላይ፣ ችግሮችን ከመቋቋምና በሀገር ምጣኔ ሀብት መረጋጋት ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል።

በአሁኑ ወቅት በህዝብ ደረጃ የምግብ ፍጆታን ለመገምገም የሚያስፈልገው የአመጋገብ መረጃ አለመገኘቱ እና የአመጋገብ ጥራትን ለመለካት በዓለም አቀፍ ደረጃ ተገቢ የሆኑ መለኪያዎች ማስፈለጉ፣ ትግበራንና ፈጠራን ያዘገያል፣ ለጤናማ እና ዘላቂ አመጋገብ እንዲኖር የሚያስችል የተፈጥሮ ሃብት ለመመደብ እንቅፋት ሆኗል። ግለሰቦች የሚመገቡትን ምግብ በትክክል መረዳትና ወቅታዊ የሆነ የአመጋገብ መረጃ መያዝ፣ በዓለም ዙሪያ ተደራሽ እና በትክክል የተገመተ ፖሊሲ ማውጣት የግድ አስፈላጊ ነው ።

ዓለም አቀፉ የአመጋገብ ጥራት ልኬት

የGDQS መለኪያ የተዘጋጀዉ የአመጋገብ ጥራትን ለመለካት በዓለም አቀፍ ደረጃ ተግባራዊ የሆኑ ዘዴዎች ባለመኖራቸዉ ምላሽ ለመስጠት ነዉ:: ስለሆነም ይህ ነጻ እና በቀላሉ ጥቅም ላይ የዋለ መተግበሪያ፣ በህዝብ ላይ በተመሰረቱ ጥናቶች ላይ የGDQS መረጃዎችን ለማሰባሰብ ያስችላል::

የGDQS መተግበሪያዎች ከፍተኛ ጥራት ያላቸው የአመጋገብ መረጃዎችን በስፋትና በዕለት ተዕለት ሁኔታ ለማሰባሰብ የሚያስችል አዲስና አነስተኛ መጠን ያለው መረጃ የመሰብሰብያ ዘዴ ያጎናጽፋል። GDQS መተግበሪያ አማካኝነት ስለእያንዳንዱ ምግብና መጠጥ እንዲሁም ጤናማና ጤናማ ያልሆኑ የምግብ ምድቦችን በህዝብ ደረጃ ምን ያህል እንደሚተገበሩ የሚገልጽ መረጃ በቀላሉ ለመሰብሰብ ያስችላል።

የGDQS መረጃ በአንድ ሕዝብ ውስጥ ያለውን የአመጋገብ ጥራት ለመገምገምና ለመከታተል ፣ ፕሮግራምና ፖሊሲ ቀረጻን ለማከናዎን ለምሳሌ ከሕዝቡ መካከል አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው አታክልቶችን ወይም ያልተፈተጉ እህሎችን የሚመገበው እንዲሁም ዝቅተኛ ወይም ከፍተኛ መጠን ያለው የምግብ ምድብ የሚመገቡትን ምን ያህል እንደሆኑ ለመረዳት ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።

23 Healthy eating saves lives | Institute for Health Metrics and Evaluation (2019)
24 Global Nutrition Report (2021)
25 Crippa et al. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions

ለፕሮግራም አስተዋዋቂዎች/አቀንቃኖች መወያያ ነጥቦች

» የምንመገበው ምግብ በዓለም ላይ ላሉት ለተወሰኑት ታላላቅ የጤና ፣ የአካባቢ ፣ የማኅበራዊና የአየር ንብረት ችግሮች አስኳል ነው ።

› ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ አንድ አራተኛ (26%) የሚሆነውን መከላከል የምንችለውን የአዋቂ ሰዎች ሞት ድርሻ እንደሚወስድ ይገመታል።[26]

› ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የተደረጉ ግምቶች እንደሚያመለክቱት በዓለም አቀፍ ደረጃ የምግብ ፍጆታ፣ የምግብ ብክነትን እና የምግብ ተረፈ ምርት ጨምሮ በዓለም ዙሪያ ከምናገኛቸው ከመኖሪያ አካባቢ የሚመነጭ የተበከለ አየር መለቀቅ መካከል 35 በመቶውን ያዋጣል።[27,28] እነዚህ የአካባቢ ተጽእኖዎች ከአሥር ዓመት ባነሰ ጊዜ ውስጥ እስከ 14% ጨምረዋል፡፡ .

» GDQS ለፖሊሲ አውጪዎች፣ ለፕሮግራም ቀራጮች፣ ለተመራማሪዎች እና ሌሎች አካላት፡ ሰዎች ምን እንደሚመገቡ ለመረዳት የሚያስችል ዘዴ ያቀርባል፡ ፡ በተለይ አመጋገባችን በፍጥነት በሚለዋወጥባቸው ሁኔታዎች በአሁኑ ጊዜ፣ በከፍተኛ ሁኔታ የተቀነባበረ ምግብ እና ከፍተኛ ኃይል የሚሰጥ ምግብ እየተመገብን ባለበት ወቅት፣ይህን ለመረዳት GDQS ወሳኝ ዘዴ ነዉ፡፡

» የGDQS መለኪያ በጤናማ አመጋገብ ረገድ የህዝብ አመጋገብ ምን እነደሚመስል ውጤታማ በሆነ መንገድ ለመፈተሽ፣ ለመከታተል እና ለመገምገም የሚያስችል መመሪያ ስለሚሰጥ ልዩ ነው፡፡

» GDQS መረጃዎችን በነጻ እና በቀላሉ ጥቅም ላይ በሚያውለው መተግበሪያ ሊሰበሰብ ይችላል፡፡ ይህ መተግበሪያ መረጃዎችን በአዲስ እና በዝቅተኛ ወጭ ለመሰብሰብ እንዲቻል ታስቦ የተዘጋጀ ነው፡፡

» በGDQS መተግበሪያ የተሰበሰበ መረጃ ለተለያዩ ዓላማዎች ሊውል ይችላል፤ ከእነዚህም መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፦

› በአካባቢው የተወሰኑ የተግባር ውሳኔዎችን እና ተደራሽነትን ለማሳወቅ ባልተማከለ ሁኔታ መረጃ በሚሰበሰብበት ጊዜ።
› በጤና፣ በግብርና፣ በማህበራዊ ጥበቃ፣ በትምህርት እና በንግድ መካከል ያሉ ባለብዙ ዘርፍ ፖሊሲዎችና ፕሮግራሞች ንድፍ ለማቅረብ።
› ከምግብ ደህንነት ጋር የተያያዙ የተሻሉ ፖሊሲዎችን ለማዘጋጀት፣ የምግብ ማሻሻጥ፣ እና የምግብ መለያ ማሸጊያዎችን ለማዘጋጀት፤
› ፖሊሲዎችንና ፕሮግራሞችን ይበልጥ ውጤታማ በሆነ መንገድ ለልጃገረዶችና በሴቶች እንዲሁም በምግብ ሥርዓቶች ላይ በሚደርሰው ኢፍትሃዊነት ባልተማከል እና ባልተመጣጠነ ሁኔታ እየተጎዱ ላሉት እንዲሁም ለመድረስ አስቸጋሪ በሆኑ ሕዝቦች ላይ ለማነጣጠር።
› የምግብ ዋጋ ሰንሰለት ለማሻሻል ያለመ እውነተኛ ጊዜ መረጃዎችን በመጠቀም የሕዝብና የግል አጋርነትን ለማሻሻል፡፡

» በዋናነት፣ በነጻ እና በቀላሉ ጥቅም ላይ የሚውል GDQS መተግበሪያ ጋር የአመጋገብ ጥራት መረጃዎችን መሰብሰብ በተለያዩ ዘርፎች ውስጥ ኃላፊነትን ለመወጣት ወሳኝ እርምጃ ነው፡፡

26 Global Nutrition Report (2021)
27 Global Nutrition Report (2021)
28 Crippa et al. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions

ተጨማሪ እውቀት መረጃ ለማግኘት

የአለም አቀፍ የአመጋገብ ጥራት መለኪያ ዘዴ (GDQS) አጋሮች እና ደጋፊዎች እንዲሁም የGDQS መለኪያውን እና መተግበሪያውን መጠቀም የሚፈልጉ የበለጠ መረጃ ለማግኘት እኛን እንዲያገኙ ተጋብዘዋል።

የGDQS ተጨማሪ ሰነዶች ያንብቡ

The Global Diet Quality Score (GDQS) Launch Event
Journal of Nutrition Supplement: The Global Diet Quality Score (GDQS): A New Method to Collect and Analyze Population-Based Data on Diet
Developing and Validating a Food-Based Diet Quality Score
The Global Diet Quality Score (GDQS) Data Collection Options and Tabulation Guidelines

በ GDQS TOOLKIT ውስጥ የሚገኙ ተጨማሪ ሰነዶች

የአመጋገብ ጥራት ሁኔታ አጠቃላይ እይታ – GDQS Toolkit Resource #1
ማወቅ ያለብዎት ነገር ሁሉ – GDQS Toolkit Resource #2
የአመጋገብ ጥራት ሜትሪክ ንጽጽር፣ፈጣን ማጣቀሻ - GDQS Toolkit Resource #3
ጠቃሚ ጥያቄዎች፣ GDQS ለእርስዎ ትክክል ነውን? GDQS Toolkit Resource #4
የፖሊሲ አጭር መግለጫ ከአድቮኬሲ መወያያ ነጥቦች ጋር- GDQS Toolkit Resource #5
ተጨማሪ ለመማር ማጣቀሻ መተግበሪያዎች – GDQS Toolkit Resource #6

ለበለጠ መረጃ

የበለጠ መረጃ እና የGDQS መተግበሪያ የመጠቀም ፈቃድ : በGDQS@FHISolutions.org ይጠይቁ
የበለጠ መረጃ ስለ Intake ለማወቅ: http://intake.org

FOLLOW US:

ዋቢዎች

Diet Quality Situation Overview -- GDQS Toolkit Resource #1

Global Nutrition Report. (2021). *2021 Global Nutrition Report: The state of global nutrition*. Bristol, UK: Development Initiatives. https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/ Accessed June 13, 2022

Coates, J. C., Colaiezzi, B. A., Bell, W., Charrondiere, U. R., & Leclercq, C. (2017). Overcoming dietary assessment challenges in low-income countries: Technological solutions proposed by the International Dietary Data Expansion (INDDEX) project, *Nutrients*, *9*(3), 289. https://doi.org/10.3390/nu9030289

Committee on World Food Security (2017). *Nutrition – A world in crisis*. https://medium.com/committee-on-world-food-security-cfs/nutrition-a-world-in-crisis-bf9e3f276c9b Accessed June 13, 2022

Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N., & Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, *2*, 198–209. https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9

Global Panel. (2017). *Healthy diets for all: A key to meeting the SDGs*. Policy Brief No. 10. London, UK: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition.

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). *Healthy eating saves lives*. https://www.healthdata.org/infographic/healthy-eating-saves-lives Accessed June 13, 2022

International Food Policy Research Institute. (2014). *Global Nutrition Report 2014: Actions and accountability to accelerate the world's progress on nutrition*. Washington, DC.

Miller, V., Webb, P., Micha, R., Mozaffarian, D., & Global Dietary Database. (2020). Defining diet quality: a synthesis of dietary quality metrics and their validity for the double burden of malnutrition. *Lancet Planet Health*, *4*(8), e352–e370. doi:10.1016/S2542-5196(20)30162-5

Ramakrishnan, U. (2020). Impact of nutrition on the next generation: The INCAP Longitudinal Study. *Food Nutrition Bulletin, 41*(1_suppl), S50–S58. doi: 10.1177/0379572120915422. PMID: 33172290.

Standing Together for Nutrition Consortium. (2021). https://www.standingtogetherfornutrition.org/ Accessed June 13, 2022

Everything You Need to Know – GDQS Toolkit Resource #2

Bromage, S., Batis, C., Bhupathiraju, S. N., Fawzi, W. W., Fung, T.T., Li, Y., Deitchler, M., Angulo, E., Birk, N., Castellanos-Gutiérrez, A., He, Y., Fang, Y., Matsuzaki, M., Zhang, Y., Moursi, M., Gicevic, S., Holmes, M. D., Isanaka, S., Kinra, S., Sachs, S. E., Stampfer, M. J., Stern, D., & Willett, W. C. (2021). Development and validation of a novel food-based Global Diet Quality Score (GDQS). *Journal of Nutrition*, *151* (12 Suppl 2), 75S–92S. doi: 10.1093/jn/nxab244. PMID: 34689200; PMCID: PMC8542096.

Miller, V., Webb, P., Micha, R., Mozaffarian, D., & Global Dietary Database. (2020). Defining diet quality: a synthesis of dietary quality metrics and their validity for the double burden of malnutrition. *Lancet Planet Health*, *4*(8), e352–e370. doi:10.1016/S2542-5196(20)30162-5

Quick Glance: Diet Quality Metric Comparison – GDQS Toolkit Resource #3

Arimond. M., Wiesmann, D., Becquey, E., Carriquiry, A., Daniels, M. C., Deitchler, M., Fanou-Fogny, N., Joseph, M. L., Kennedy, G., Martin-Prevel, Y., & Torheim, L. E. (2010). Simple food group diversity indicators predict micronutrient adequacy of women's diets in 5 diverse, resource-poor settings. *The Journal of Nutrition*, *140* (11), 2059S–2069S, https://doi.org/10.3945/jn.110.123414

Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H., Tripathi, N., & Daneshzad, E. (2020). Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Obesity*, *44*, 2080–2091.

Bromage, S., Batis, C., Bhupathiraju, S. N., Fawzi, W. W., Fung, T. T., Li, Y., Deitchler, M., Angulo, E., Birk, N., Castellanos-Gutiérrez, A., He, Y., Fang, Y., Matsuzaki, M., Zhang, Y., Moursi, M., Gicevic, S., Holmes, M. D., Isanaka, S., Kinra, S., Sachs, S. E., Stampfer, M. J., Stern, D., & Willett, W. C. (2021). Development and validation of a novel food-based Global Diet Quality Score (GDQS). *Journal of Nutrition*, *151* (12 Suppl 2), 75S–92S. doi: 10.1093/jn/nxab244. PMID: 34689200; PMCID: PMC8542096.

Costa C. S., & Monteiro, C. (2020). *Fact sheet: The Nova Score for the Consumption of Ultra-Processed Foods (Nova-UPF score)*. Technical consultation on measuring healthy diets: Concepts, methods, and metrics. May 18-20, 2021. Unpublished.

Herforth, A., Martínez-Steele, E., Calixto, G., Sattamini, I., Olarte, D., Ballard, T., & Monteiro, C. (2020). Development of a diet quality questionnaire for improved measurement of dietary diversity and other diet quality indicators (P13-018-19). *Current Developments in Nutrition*, *3*(1) nzz036.P13-018-19. https://doi.org/10.1093/cdn/nzz036.P13-018-19

Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Pereira Machado, P. (2019). *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*. Rome: FAO.

Morze. J., Danielewicz, A., Hoffmann, G., & Schwingshackl, L. (2020). Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and health outcomes: A second update of a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *120*(12), 1998–2031.e15. doi: 10.1016/j.jand.2020.08.076. Epub 2020 Oct 14. PMID: 33067162.

Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2020). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, *125*, 308–318.

Schwingshackl, L., & Hoffmann, G. (2015). Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension score, and health outcomes: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *115* (5), 780–800. e785.

Schwingshackl, L., Bogensberger, B., & Hoffmann, G. (2018). Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and health outcomes: An updated systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *118* (1), 74–100.e11. doi: 10.1016/j.jand.2017.08.024. PMID: 29111090.

Women's Dietary Diversity Project (WDDP) Study Group. (2017). Development of a dichotomous indicator for population-level assessment of dietary diversity in women of reproductive age, *Current Developments in Nutrition*, *1*, 12 cdn.117.001701, https://doi.org/10.3945/cdn.117.001701

intake.org