



بررسی تأثیر شرایط اقتصادی بر امنیت غذایی در مناطق روستایی

[مطالعه موردی: دهستان پایین ولایت از بخش رضویه شهرستان مشهد]

دکتر کتابون علیزاده

عضو هیئت علمی گروه جغرافیا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

حجت حاتمی نژاد

دانشجوی کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی روستایی دانشگاه فردوسی مشهد

اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آن جوامع است.

چکیده

تحقیق حاضر به بررسی تأثیر شرایط اقتصادی بر وضعیت امنیت غذایی گروه‌های مختلف اجتماعی در روستاهای نمونه دهستان پایین ولایت در شهرستان مشهد از استان خراسان رضوی می‌پردازد. روش تحقیق پیمایشی بوده و داده‌ها از طریق پرسشنامه استاندارد به دست آمده است. جامعه آماری ۴۰۴ خانوار و یا ۱۸۰۴ نفر بوده که در این میان ۴۰ خانوار در روستاهای نمونه از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. نتایج نشان می‌دهد عواملی نظیر شرایط جغرافیایی روستا، نحوه مالکیت بر اراضی، نوع و محل کار سرپرست خانوار و تعداد فرزندان بر اوضاع اقتصادی خانوارها و دستیابی به معیشت پایدار تأثیر می‌گذارد. همچنین ارتباط معناداری میان وضعیت اقتصادی سرپرست خانوار و امنیت غذایی افراد تحت تکفل وی وجود دارد. در این میان مادران و دختر بچه‌ها کمترین امنیت غذایی و شکننده‌ترین وضعیت را تجربه می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: وضعیت اقتصادی، امنیت غذایی، معیشت پایدار، دهستان پایین ولایت.

مقدمه

امروزه امنیت غذایی از واژه‌های مهم و پرکاربری است که در اسناد توسعه‌ای به آن پرداخته شده و از سوی مقامات و برنامه‌ریزان توسعه به کار گرفته می‌شود. بنابر تعریف سازمان ملل متحد در سال ۱۹۸۶، امنیت غذایی، «دسترسی همه مردم به غذای کافی در تمام اوقات برای داشتن یک زندگی سالم و فعال» است. بر طبق تعریف فوق، موجود بودن غذا، دسترسی به غذا و پایداری در دریافت غذا سه عنصر اصلی می‌باشند.^۱ عامل «موجود بودن غذا» تنها به میزان مواد غذایی در مرزهای ملی که در گذشته عنصر اصلی امنیت غذایی بود، تکیه ندارد و امروزه شامل تولید (عرضه داخلی) و واردات مواد غذایی می‌باشد. مفهوم «دسترسی به غذا» نیز دسترسی فیزیکی و اقتصادی به منابع جهت تأمین اقلام غذایی مورد نیاز جامعه است و به معنای «پایداری در دریافت غذا»، ثبات و پایداری در دریافت ارزش‌های غذایی مورد نیاز جامعه می‌باشد. درآمد خانوار از عوامل مهم در تأمین امنیت غذایی در یک نظام اجتماعی می‌باشد.

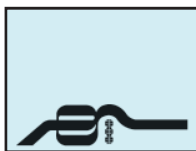
عامل مهم دیگر در تأمین امنیت غذایی جامعه، دانش تغذیه‌ای خانواده‌ها در نحوه تخصیص بودجه برای تهیه بهترین نوع غذای در دسترس و چگونگی تقسیم غذا در خانواده می‌باشد. امنیت غذایی زمانی تأمین می‌شود که سرانه سبد غذایی خانواده به صورت صحیح انتخاب و تهیه شود، برای تأمین امنیت غذایی در کشور باید سازمان‌ها و نهادها با هم همکاری داشته باشند. بنا به اهمیت متفاوت نوع و شیوه زندگی در مناطق شهری و روستایی میزان بهره‌مندی افراد از مواد غذایی در این مناطق یکسان نبوده و امنیت غذایی آنان متأثر از وضعیت

بیان مسأله

وجود انسانهای سالم و توانمند، رکن اصلی دستیابی به پایداری در توسعه است. تأمین مواد غذایی مورد نیاز در این میان نقشی اساسی ایفا می‌کند. امنیت غذایی در جوامع روستایی که خود عمده‌ترین بخش تولید کننده مواد غذایی در جامعه هستند (۷۰ درصد تولید کشاورزی کشور در عرصه روستاها انجام می‌شود).^۲ امری ضروری است. گرچه تصور می‌شود بدلیل تولید بسیاری از مواد غذایی در روستاها، روستائیان به مواد غذایی بهتر و بیشتری دسترسی دارند اما آمار نشان می‌دهد وضعیت تغذیه مردم ساکن در شهرها در موارد چندی از روستاها بهتر است. در طول دو دهه اخیر دو نوع تحول اساسی در سبد غذایی خانوارهای شهری و روستایی کشور ایجاد شده که یکی کاهش کمیت و وزن سبد و دیگری جابجایی میان کالاهای سبد است، به طوری که وزن گوشت، لبنیات، سبزی و میوه کاهش یافته و جای خود را به کالاهای نشاسته‌ای، چربی و قند داده است. پایه الگوی غذایی مصرفی خانوارهای ایرانی براساس مواد غذایی گیاهی است و گروه نان و غلات بویژه نان، یک سوم وزن سبد غذایی را تشکیل می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که متوسط مصرف نان در مناطق روستایی یک و نیم برابر بیشتر از مناطق شهری است. همچنین مصرف گوشت و تخم‌مرغ در شهرها بالاتر گزارش شده است.^۳ از آنجا که امنیت غذایی تا حد زیادی در گرو شرایط اقتصادی و آگاهی‌های فرهنگی - اجتماعی است در نتیجه در میان جمعیت مناطق کم برخوردار روستایی سبزی شکمی جای سبزی سلولی را گرفته و به جای تأمین واقعی نیازهای غذایی و فیزیولوژیک بدن و تأمین سلامت تغذیه‌ای تنها حالت گرسنگی فرد مرتفع می‌شود. بنا به گزارش‌ها ۲۰ درصد روستائیان دچار کمبود انرژی و حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد دچار کمبود کلسیم و آهن (که در عملکرد طبیعی مغز، قدرت یادگیری و توان انجام کار جسمی و مصونیت در مقابل بیماری‌ها نقش عمده‌ای دارد) هستند. ادامه این وضعیت در دراز مدت می‌تواند جمعیت روستایی را هم از نظر جسمی و هم بهره‌هوشی در معرض خطر قرار دهد.^۴ از سوی دیگر در میان جوامع روستایی در مناطق مختلف نیز تفاوت قابل توجهی وجود دارد. وضعیت تغذیه و رشد کودکان بویژه دختر بچه‌ها در روستاهای دهستان پایین ولایت، دلیلی برای انجام مطالعه در این منطقه و یافتن علت‌های تفاوت بود.

قلمرو پژوهش

دهستان پایین ولایت از بخش رضویه شهرستان مشهد در ۳۵ درجه و ۴۸ دقیقه تا ۳۶ درجه و ۱۷ دقیقه عرض شمالی و ۶۰ درجه و ۱۱ دقیقه تا ۶۰ درجه و ۳۰ دقیقه طول شرقی واقع شده است. این دهستان با مساحت



جدول ۱: تحولات جمعیت و خانوار نقاط روستایی استان خراسان رضوی طی سالهای ۱۳۸۵-۱۳۷۵

سرشماری سال ۱۳۸۵		سرشماری سال ۱۳۷۵		عنوان
تعداد خانوار	تعداد جمعیت	تعداد خانوار	تعداد جمعیت	
۱۴۲۲	۶۳۹۹	۱۳۰۰	۵۷۲۱	دهستان پایین ولایت
۱۵۶۰۳	۶۷۰۹۳	۱۳۶۵۶	۶۰۰۸۷	بخش رضویه
۴۳۹۷۵۲	۱۷۷۹۹۸۰	۳۷۹۸۲۶	۱۸۳۸۳۶۶	نقاط روستایی استان خراسان رضوی

منبع: سرشماری عمومی نفوس و مسکن ۱۳۷۵-۱۳۸۵ شهرستان مشهد

جدول ۲: تحولات جمعیت و خانوار در روستاهای منتخب طی سالهای ۱۳۴۵-۱۳۸۵

سال	کلاته منار			شورک ملکی			برج موری	
	جمعیت	خانوار	بعد خانوار	جمعیت	خانوار	بعد خانوار	جمعیت	خانوار
۱۳۴۵	۴۱۵	۱۰۰	۴/۲	۴۶۶	۱۱۳	۴/۱	۱۵۲	۴۰
۱۳۵۵	۷۵۰	۱۷۵	۴/۳	۴۵۷	۱۱۰	۴/۲	۱۷۹	۴۱
۱۳۶۵	۹۹۴	۲۰۲	۴/۹	۶۰۰	۱۱۶	۵/۲	۱۱۲	۲۴
۱۳۷۵	۷۰۹	۱۳۷	۵/۲	۷۳۰	۱۳۴	۵/۴	۷۸	۱۸
۱۳۸۵	۷۱۹	۱۶۴	۴/۴	۹۵۵	۲۱۹	۴/۴	۷۹	۲۱

منبع: سرشماری عمومی نفوس و مسکن سالهای ۱۳۴۵ تا ۱۳۸۵

به تبع شرایط جغرافیایی روستاهای مورد بررسی وضعیت دریافت بارندگی و نحوه تأمین منابع آبی در این روستاها متفاوت بوده و در نتیجه بر نوع و نحوه کشت (دیمی، آبی) و میزان درآمد حاصل از فعالیت‌های کشاورزی تأثیر مستقیمی بر جای می‌گذارد. همچنین نحوه برقراری ارتباط با سکونتگاه‌های شهری و روستایی پیرامون و میزان دسترسی مردم به خدمات و امکانات و وضعیت مهاجرت در این روستاها نیز متأثر از این شرایط است.

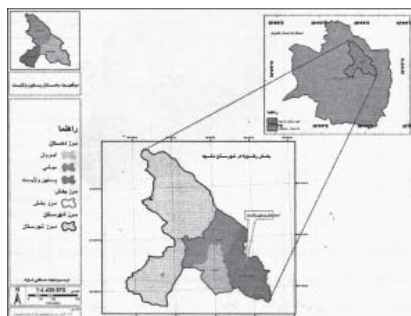
خصوصیات جمعیتی

دهستان پایین ولایت دارای ۶۳۹۹ نفر جمعیت در قالب ۱۴۵۴ خانوار در سال ۱۳۸۵ بوده که نسبت به سرشماری پیش از آن (۱۳۷۵)، ۶۷۸ نفر بر جمعیت آن افزوده شده است. از میان جمعیت مورد اشاره ۳۱۵۶ نفر مرد و ۳۲۴۳ نفر زن می‌باشند.

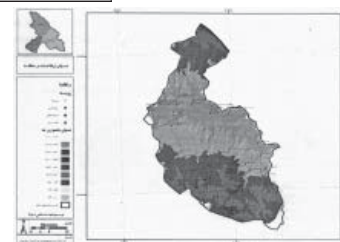
ارقام جدول فوق حاکیست که بعد خانوار در نقاط روستایی استان خراسان در دو دهه مورد بررسی کاهش یافته و ۴/۸ در سال ۱۳۷۵ به ۴/۰۴ در سال ۱۳۸۵ رسیده است و در همین حال مشاهده می‌شود که میزان کاهش در دهستان پایین ولایت کمتر از مقدار مشابه در سطح استان است. وضعیت جمعیت روستاهای نمونه در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است. وجود تعداد بیشتری از افراد در سن فعالیت و کاهش شمار کودکان و کهنسالان به کاهش بار تکفل می‌انجامد. پس ضروری است که تقسیم جمعیت در گروه‌های مختلف سنی و جنسی مورد بررسی قرار گیرد. جدول شماره ۳ تعداد افراد در گروه‌های سنی مختلف را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود، بیشترین میزان افراد جوان یعنی گروه سنی ۱۵-۳۴ سال در روستای شورک ملکی زندگی می‌کنند. همچنین جداول شماره ۲ و ۴ نشان می‌دهند که از بعد خانوار در هر سه روستای مورد بررسی در طی دو سرشماری اخیر، از بعد خانوار کاسته شده است و همین امر خود می‌تواند حاکی از کاهش بار تکفل در این روستاها باشد.

۱۶۱۷،۶۵ کیلومترمربع از غرب و جنوب غربی با دهستان آبروان و از غرب و شمال غربی با دهستان میامی بخش رضویه مجاورت دارد.



نقشه ۱: موقعیت جغرافیایی دهستان پایین ولایت از بخش رضویه شهرستان مشهد



نقشه ۲: وضعیت جغرافیایی روستاهای منتخب

از میان روستاهای واقع در این دهستان سه روستای شورک ملکی، کلاته منار و برج موری) که در شرایط توپوگرافی متفاوت قرار داشته و در نتیجه میزان دسترسی آنها به امکانات و خدمات و شرایط جمعیتی و اقتصادی آنها با یکدیگر تفاوت داشته انتخاب شدند. روستای شورک ملکی که یک روستای دشتی است در ارتفاع ۷۵۰ متری و کنار جاده آسفالت اصلی که از این دهستان می‌گذرد قرار دارد. دومین روستا کلاته منار نام دارد که در ارتفاع ۹۹۰ متری و در شرایط پائیکوهی مستقر شده است و سومین روستا که برج موری نامیده می‌شود روستایی کوهستانی بوده و در ارتفاع ۱۴۵۰ متری قرار گرفته است. نقشه شماره ۲ وضعیت استقرار و شرایط فیزیکی روستاهای منتخب را در این دهستان نشان می‌دهد.



جدول ۳: مقایسه ترکیب سنی جمعیت روستاهای نمونه دهستان پایین ولایت (۱۳۸۵)

گروه‌های سنی	درصد	۰-۱۴	۱۵-۳۴	۳۵-۶۴	۶۵+	جمع	درصد
برج موری	۴/۷	۳۴	۲۱	۱۶	۷	۷۸	۴/۷
شورک ملکی	۶۶/۰	۳۶۴	۴۳۴	۲۵۱	۴۳	۱۰۹۲	۶۶/۰
کلاته منار	۲۹/۳	۱۳۲	۱۹۸	۱۰۹	۴۶	۴۸۵	۲۹/۳
جمع	۱۰۰/۰	۵۳۰	۶۵۳	۳۷۶	۹۶	۱۶۵۵	۱۰۰/۰
درصد	-	۳۲/۰	۳۹/۵	۲۲/۷	۵/۸	۱۰۰	-

منبع: محاسبه و استخراج مرکز آمار ایران، سرشماری عمومی نفوس و مسکن، شهرستان مشهد ۱۳۸۵

جدول ۴: بارتکفل در روستاهای نمونه دهستان پایین ولایت در سال ۱۳۸۵

روستاها	بارتکفل	جمعیت کل روستا		
		جمع	زن	مرد
برج موری	۲/۶	۷۹	۴۰	۳۹
شورک ملکی	۳/۲	۹۵۵	۴۹۴	۴۶۱
کلاته منار	۳/۶	۷۱۹	۳۸۴	۳۳۵
جمع کل	۳/۳	۱۷۵۳	۹۱۸	۸۳۵

منبع: محاسبه و استخراج مرکز آمار ایران، سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۱۳۸۵، شهرستان مشهد

جدول ۵: شاخص‌های اشتغال در روستاهای مورد بررسی در سال ۱۳۸۵

نام روستا	نرخ اشتغال	جمعیت شاغل			جمعیت ده ساله و بیشتر		
		جمع	زن	مرد	جمع	زن	مرد
برج موری	۴۰/۴	۲۲	۰	۲۲	۵۴	۲۵	۲۹
شورک ملکی	۳۱/۱	۲۴۲	۱۶	۲۲۶	۷۷۹	۳۷۲	۴۰۷
کلاته منار	۳۴/۲	۱۸۵	۲۷	۱۵۸	۵۴۱	۲۹۳	۲۴۸
جمع کل	۳۲/۷	۴۴۹	۴۳	۴۰۶	۱۳۷۴	۶۹۰	۶۸۴
نرخ اشتغال		۳۲/۷	۶/۲	۵۹/۴	—		

منبع: محاسبه و استخراج مرکز آمار ایران، سرشماری عمومی نفوس و مسکن، شهرستان مشهد، ۱۳۸۵.

جدول ۶: میزان درآمد سالانه خالص هر خانوار روستایی در روستاهای نمونه از بخش‌های سه گانه اقتصادی در سال ۱۳۸۹

روستاهای نمونه	برج موری	شورک ملکی	کلاته منار
میزان درآمد سالانه به تومان	۵۳۰۰۰۰۰	۶۰۰۰۰۰۰	۵۴۰۰۰۰۰

منبع: مطالعات میدانی نگارندگان ۱۳۸۹

جدول ۷: سهم هر گروه از مواد غذایی در سبد غذایی خانوارهای ایرانی به تفکیک شهر و روستا و کل کشور

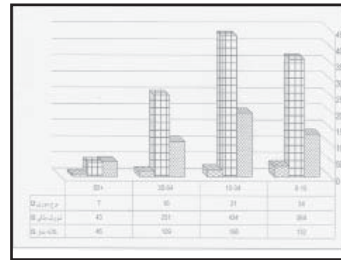
مواد غذایی	کشور (گرم/نفر/روز)	درصد	شهر (گرم/نفر/روز)	درصد	روستا (گرم/نفر/روز)	درصد
غلات	۴۵۰	۳۳	۴۱۳	۳۰	۵۱۸	۳۸
میوه و سبزی	۴۸۸	۳۵	۵۲۸	۳۸	۴۰۹	۳۰
شیر و لبنیات	۱۳۹	۱۰	۱۴۲	۱۰	۱۳۴	۱۰
گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات	۱۲۴	۹	۱۲۹	۹	۱۱۱	۸
سایر (قندها و چربی‌ها)	۱۸۴	۱۳	۱۸۹	۱۴	۱۷۱	۱۳
کل	۱۴۰۳	۱۰۰	۱۳۸۴	۱۰۰	۱۳۴۸	۱۰۰

جدول ۸: درصد مصرف هر گروه از مواد غذایی در سبد خانوارهای روستایی در روستاهای نمونه

مواد غذایی	شورک ملکی	کلاته منار	برج موری
غلات	۳۹	۴۰	۴۳
میوه و سبزی	۲۸	۲۹	۳۰
شیر و لبنیات	۱۱	۱۰	۹
گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات	۹	۸	۸
سایر (قندها و چربی‌ها)	۱۳	۱۳	۱۰
کل	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰



نمودار ۱: ترکیب گروه‌های سنی روستاهای نمونه دهستان پایین ولایت (۱۳۸۹)



منبع: محاسبه و استخراج مرکز آمار ایران، سرشماری عمومی نفوس و مسکن، شهرستان مشهد، ۱۳۸۵

نتیجه گیری

ارقام ارائه شده در جداول ۸ و ۶ بخوبی فرضیه اصلی این تحقیق را تأیید می‌کند. بنابراین فرضیه دسترسی به امنیت غذایی که رکنی بر توسعه پایدار همه جوامع بخصوص جوامع روستایی است، متأثر از دلایل چندی است که میزان درآمد خانوارها مهمترین آن می‌باشد. مردم روستای شورک ملکی با داشتن سطح درآمد بالاتر مواد غذایی بهتری نسبت به مردم دو روستای دیگر مصرف می‌کنند. جدول شماره ۸ نشان می‌دهد که اتکای مردم روستای شورک ملکی به غلات اندکی کمتر از دیگران بوده و به جای آن بیشتر از شیر و لبنیات استفاده می‌کنند. اما از سوی دیگر مردم در روستاهای کوهستانی به دلیل وجود فعالیت‌های باغداری اندکی بیشتر میوه و سبزی مصرف می‌کنند. عامل دیگری که در فرضیه دوم مطرح بوده همانا باورهای فرهنگی و میزان آموزش‌های دریافتی مردم و تأثیر آن بر مصرف مواد غذایی است. در هر سه روستای مورد بررسی مادران کمترین سهم از مواد با ارزش غذایی در سفره را دریافت می‌کردند. ترتیب تخصیص گوشت و سایر مواد مغذی در سفره خانواده‌های منطقه، نخست مردان و پسر بچه‌ها و سپس دختر بچه‌ها و مادران بوده است که با توجه به نیاز مبرم گروه دوم به ریز مغذی‌ها نظیر آهن، بر ارائه آموزش‌های اصولی به مادران روستایی تأکید می‌گردد.

منابع و مآخذ

- ۱- حقوقی، مرتضی، ۱۳۷۷، امنیت غذایی، آب و توسعه، شماره دوم و سوم.
- ۲- رکنی، نوردهر، ۱۳۷۲، اصول بهداشت مواد غذایی، چاپ اول، دانشگاه تهران.
- ۳- ریخته‌گر برنجی، ۱۳۸۹، امنیت غذایی در ایران، اقتصاد کشاورزی و توسعه، شماره ۲۴.
- ۴- زمردی، عظیم، ۱۳۷۰، بهداشت گیاهان و فرآورده‌های کشاورزی، چاپ اول، مؤلف، تهران.
- ۵- فروتن، بهروز، ۱۳۷۳، مجله صنعت و مطبوعات.
- ۶- کلانتری، عیسی (۱۳۷۳)، امنیت غذایی، ابعاد جهانی و ملی، اقتصاد کشاورزی و توسعه، سال دوم، پاییز، ۶.
- ۷- ملکوتی، محمدجعفر، ۱۳۷۷، ضرورت کنترل سبزی‌ها از طریق مصرف بهینه کودها، زیتون، ویژه‌نامه شماره ۶، دی ماه.
- ۸- ممتاز، فرهاد، ۱۳۸۸، مجله کشاورزی، بهمن و اسفند.
- ۹- مرکز آمار ایران، آمار نامه‌های استان خراسان رضوی، سال‌های ۱۳۷۵ و ۱۳۸۵.
- ۱۰- نتایج تفصیلی سرشماری‌های عمومی نفوس و مسکن شهرستان مشهد، سال‌های ۱۳۴۵-۱۳۵۵-۱۳۶۵-۱۳۷۵-۱۳۸۵.

11- Food and Agricultural Organization of the United Nations, Year Book, 2008.

پی‌نوشت

- ۱- حقوقی، مرتضی، ۱۳۷۷، امنیت غذایی - آب و توسعه - شماره دوم و سوم - ۴۷-۵۷.
- ۲- ریخته‌گر برنجی، ۱۳۸۹، امنیت غذایی در ایران - اقتصاد کشاورزی و توسعه، شماره ۲۴، ص ۱۸.
- ۳- ریخته‌گر برنجی، همان منبع، ص ۱۹.
- ۴- کلانتری، عیسی (۱۳۷۳)، امنیت غذایی، ابعاد جهانی و ملی، اقتصاد کشاورزی و توسعه، سال دوم، پاییز، ۶.
- ۵- ممتاز، فرهاد، ۱۳۸۸، مجله کشاورزی، بهمن و اسفند.

از آنجا از وضعیت بار تکفل در میزان تحقق امنیت غذایی خانوارها مؤثر است وضعیت بار تکفل در روستاهای نمونه در جدول شماره ۴ نشان داده شده است. علاوه بر وضعیت بار تکفل در روستاهای مورد بررسی، وضعیت اشتغال در این روستاها نیز مورد بررسی قرار گرفت تا شرایط اقتصادی خانوارها بهتر مشخص شود. جدول شماره ۵ تعداد افراد ده ساله و بیشتر در روستاهای نمونه و وضعیت اشتغال آنان را در سال ۱۳۸۵ نشان می‌دهد. بررسی وضعیت درآمدی گروه‌های شاغل از بخش‌های سه گانه اقتصادی و با توجه به شرایط متفاوت طبیعی در روستاهای مورد بررسی حاکی است که میزان درآمد هر خانوار در روستای شورک ملکی بهتر از دو روستای دیگر است. تولیدات مردم در این روستا به طور عمده شامل جو و گندم آبی و دیم، نخود و هندوانه دیم و زیره می‌باشد. تولیدات در روستاهای کوهستانی بیشتر به سمت پرورش درختان مثمر و تولید محصولات باغی گرایش دارد. آمارها حاکیست میزان اشتغال در فعالیت‌های صنعتی بسیار محدود بوده و تنها در روستای شورک ملکی سه آسیای آرد و یک جوشکاری وجود داشته است. همچنین ۱۵ دار قالی نیز در این روستا بخش صنایع دستی آن را تشکیل می‌دهد. براساس بررسی‌های به عمل آمده و پس از کسر هزینه‌ها میزان درآمد هر خانوار در روستاهای مورد مطالعه در سال به شرح جدول شماره ۶ می‌باشد.

میزان مصرف مواد غذایی مورد نیاز

انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی در سطح کشور و با توجه به اختصاصات هر یک از گروه‌های سنی به تفکیک جنس، سبد غذایی مطلوبی به طور جداگانه تعریف کرده است. بدلیل اجتناب از طولانی شدن بحث در این جا تنها سبد غذایی بزرگسالان به عنوان معیار میانگین معرفی می‌شود. براساس این سبد غذایی، هر فرد ایرانی باید روزانه ۳۲۰ گرم نان، ۱۰۰ گرم برنج، ۲۰ گرم ماکارونی، ۲۶ گرم حبوبات، ۷۰ گرم سیب‌زمینی، ۲۸۰ گرم سبزی، ۲۶۰ گرم میوه، ۴۸ گرم گوشت قرمز، ۵۰ گرم گوشت سفید، ۲۴ گرم تخم مرغ، بین ۲۲۵ تا ۲۴۰ گرم شیر یا لبنیات، ۳۵ تا ۴۰ گرم روغن و ۴۰ تا ۵۰ گرم قند و شکر مصرف کند. این مقادیر برای ساکنان نقاط شهری و روستایی متفاوت است که شرح آن در جدول شماره ۷ آمده است. ارقام این جدول حاکیست که اتکا در سبد غذایی خانوارهای روستایی بیشتر به غلات بوده و علیرغم آن که خود تولید کننده میوه و سبزی و گوشت و تخم مرغ هستند این مواد سهم کمتری را در سبد غذایی خانوار آنها نسبت به خانوارهای شهری به خود اختصاص می‌دهد. برای بررسی نحوه مصرف مواد غذایی و وضعیت امنیت غذایی در میان مردم روستاهای نمونه نخست از آنها خواسته شد تا با تکمیل پرسشنامه و با استفاده از مقیاس‌ها و اوزان محلی میزان مصرف مواد غذایی خود را در طی روز اعلام کنند. جدول شماره ۸ نتیجه این بررسی را نشان می‌دهد.