Brincat Anna at Parlament-MT

From: Brincat Anna at Parlament-MT
Sent: Tuesday, 30 January 2024 20:04
To: Brincat Anna at Parlament-MT
Subject: FW: Rapport ta l-NAO dwar l-Obesita'

From: Anton B. Dougall <anton@astoria.mt>
Sent: Monday, January 29, 2024 6:34 PM
To: NAO at NAO <nao.malta@gov.mt>
Subject: FW: Rabbort ta l-NSO dwar l-Obizita

CAUTION: This email originated from OUTSIDE the Government Email Infrastructure. DO NOT CLICK LINKS or OPEN attachments unless you recognise the sender and know the content is safe.

Att. Sur Deguara Awditur Generali

RAPPORT TAL-AWDITUR FUQ L-OBEŻITÀ

Sur Chairman
cc. Awditur Ġenerali

Ħadt pjaċir nhar is-Sibt nara ripetizzjoni tat-trażmissjoni tar-rapport tal-Awditur Ġenerali lill-kumitat PAC dwar l-obeżità f'pajjiżna. Dan huwa suġġett interessanti ħafna imma diffiċli.

Għaliex diffiċli? Qabelxejn ir-rapporti nibża' ftit minnhom għax ħafna minnhom jispiċċaw mhux implimentati u allura jista' jkun li din hija triq twila li ma twassal għal imkien. Sinjuri, jiena ftit ġimgħat oħra nagħlaq 72 sena u ili ngħallem it-tisjir għal madwar 54 sena. Ippubblikajt 55 ktieb u kull ġimgħa ntella' żewġ programmi fuq ir-radju u kull ħmistax fuq it- televiżjoni, sajjar ghar Regina u Prince Philip, Prince William, presidenti ta Cipru, Italja, Franza, Grecja barra min bosta kampani ta publicita barra minn Malta. Naf sewwasew x'jaħsbu n-nies, u x'inhi l-attitudni ġenerali dwar l-ikel li nieklu. Mhux qed nipprova nuri x'naf imma nixtieq nurikom li l-involviment tiegħi man-nies iżommli jdejja fuq il-polz tal-poplu. Ħasra li forsi fit-tħejjija ta' dan ir-rapport tkellimtu biss mal-għalliema u mhux mal-persuni kollha li jmissu man-nies ta' kuljum. Forsi nsejtu li aħna neżistu. Aħna m'aħniex nies li nqattgħu sigħat twal wara skrivanija u nafu n-nies kif jaħsbuha u xi jridu.

Nixtieq nagħti l-opinjoni tiegħi mhux biss kif tajjeb li nippreparaw ikliet sħan u nutrittivi, imma fuq kollox irħas. Ma nemminx li biex issajjar għandek bżonn tonfoq ħafna flus. Nitlobkom tagħtu kas u tgħallmu lin-nies fuq dawn il-punti li ġejjin:

ATTITUDNI: l-attitudni ta' min hu responsabbli għall-borma fil-familja hija attitudni, skużawni l-kelma bil-Malti pur, bażwija. Ħafna drabi nfittxu biss dak li hu konvenjenti għalina, ta' malajr. Ma nistgħux ngħallmu lill-familja tiekol ikel mhux tajjeb għal saħħitna. Ħafna jgħidulek li jsajru dak l-ikel li tagħmlu bi ftit flus minħabba d-dħul baxx. Jgħidulek li m'għandhomx ħin biżżejjed iddedikat għat-tisjir. Dawn kollha skużi... Dan ma jfissirx li kulħadd isajjar ħażin lanqas. Hemm bżonn li ngħallmu lil min isajjar

jorganizza lilu nnifsu u jgħallem lill-familja kif tiekol. Jekk it-tfal jidraw sistema ħażina, diffiċli jaqtgħu l-vizzju. Jiena ngħallem tfal bejn id-9 u l-15-il sena u fil-bidu donnhom dejjem ikunu diżappuntati li m'aħniex se nagħmlu doughnuts jew pancakes bin-nutella.

L-ORGANIZZAZZJONI: Kif tista' tipprepara għal xi ħaġa jekk ma tkunx taf x'se tagħmel. Ili 50 sena nħambaq li min hu responsabbli għall-kċina jrid jorganizza lilu nnifsu. Xi jfisser? Kull familja trid tagħmel skeda ta' menù ta' ġimgħa, li jgħin lil min isajjar ikun aktar organizzat, jixtri skont il-menù u mhux ħafna ikel li m'għandux bżonn u jispiċċa jintrema.
Hekk nevitaw ukoll li nixtru ħafna bottijiet tal-preservattivi u ikel imsajjar lest u kemm jissaħħan fil-microwave. Fis-suq insibu anke burgers imsajrin lesti, bil-ġobon ġo panina kemm jissaħħnu fil-microwave. Dawn huma ideali għal min mhux organizzat imma ħżiena ħafna għal saħħitna. Nistgħu niffriżaw l-ikel li nsajru aħna stess u jkun l-istess konvenjenti għalina.

IKEL MALTI: Minkejja li aħna l-Maltin inħobbu l-għaġina u ħafna ikel bl-għaġina, hemm bżonn inżommu f'moħħna kemm huwa tajjeb l-ikel Malti bnin. Ħafna ikel Malti huwa tajjeb fit-togħma imma tajjeb ukoll għas-saħħa. Jien ippubblikajt żewġ kotba dwar l-ikel Malti bl-Ingliż, u għandi ieħor dwar l-ikel Malti bil-Malti lest għall-pubblikazzjoni. Ktieb sabiħ ħafna b'ħafna informazzjoni u riċetti, li jekk insib min jiffinanzjah se jkun il-Bibbja tal-ikel Malti.
B'għafsa ta' qalb ninnota li l-borma Maltija qed tispiċċa u t-take aways u restoranti b'ikel Taljan, Indjan, Ċiniż, u Ażjatiku kibru bil-bosta. Dan sinjal tajjeb? Fejn hu l-ikel Malti? Taħseb li jekk tmur Sqallija, Franza, il-Greċja, Spanja, u pajjiżi oħra fil-Mediterran jieklu ikel mhux tradizzjonali ta' pajjiżhom? Jiena ndur ħafna restoranti f'bosta pajjiżi u ninnota li 90% tal-menù jkun ikel tradizzjonali tal-post. Aħna, għall-konvenjenza tagħna, qed nabbandunaw dak li hu tagħna.

L-IMPORTATURI U L-ĦWIENET: Il-familja Maltija hija misruqa l-ħin kollu, kull meta tmur tixtri. Kultant l-għażla li ningħataw tkun dgħajfa għax il-prezzijiet huma kollha simili jew l-istess. Ħafna nies, speċjalment dawk li għandhom dħul baxx ifittxu ħwienet li jagħmlu l-offerti. Ma jfissirx li dawn qed jixtru t-tajjeb jew li jafu jixtru. L-importaturi jgħollu l-prezzijiet bl-addoċċ u jimpurtaw l-irħas ikel, li ħafna drabi ma jkunx san għall-poplu. Ma nafx kemm jagħtu kas il-kwantità ta' melħ jew zokkor li jkun fihom il-prodotti u ovvjament jagħmlu dak li jaqbel għall-but tagħhom.
Skantajt meta s-Sur Deguara qal li f'pajjiżi oħra l-minerali bla zokkor huma orħos minn dawk li fihom iz-zokkor għax f'Malta dan mhuwiex il-każ. Dan huwa abbuż u nuqqas ta' rispett lejn il-konsumatur. Forsi wasal iż-żmien li jkollna tikketta li turi li t-tali prodott mhux tajjeb għal saħħitna. Jew taxxa ogħla fuq prodotti biz-zokkor.

PORZJONIJIET: Waħda mir-raġunijiet għall-problema tal-obeżità hija għax nieklu wisq. Mhux darba jew tnejn tisma' nies ifaħħru restorant mhux għax għandu ikel tajjeb imma għax ifawwar il-platti sa fuq nett. Xi kultant jagħtik ħafna biex jiċċarġjak ħafna. Il-prezzijiet tar-restoranti f'Malta huma esaġerati, anke l-Italja u l-Ġermanja huma orħos. Hawn Malta f'ħafna postijiet ma jingħatax il-valur ta' dak li tħallas, kemm fil-kwalità tal-ikel u wisq inqas fis-servizz.
Fid-dar ukoll insajru bil-goff. Porzjon ħuta jew laħam mingħajr għadma m'għandux jaqbeż il-200g. Għaliex insajru 1,000g għal 4 persuni? Dan ma jwassalx biss għal ikel mhux san imma ħela ta' flus. Eżempju jekk minn kilo salamun ta' €15 suppost toħroġ 5 porzjonijiet għaliex toħroġ 3? Problem oħra hi li ħafna ma jħobbux jew ma jafux jixtru l-ħut, allura jixtru l-aktar għoli. Minn kilo awrat iffilitjati għall-prezz ta' madwar €8 għandek toħroġ 4 porzjonijiet, u meta tħawwrahom bl-insalata jew il-ħaxix għandek titma' lill-familja kollha.

TENDERS: Qattajt snin twal nikkompeti għat-tenders tal-Gvern u naf sewwa kif jaħdmu. B'xorti ħażina ninnota li min jikteb it-tenders ħafna drabi ma jaf xejn dwar l-ikel. Jiktbu l-menù mingħajr ma jkunu jafu xejn fuq l-ikel. Jiena nagħmel ukoll konsulenza rigward dan u dan l-aħħar rajt menù ta' ġurnata għal settur partikolari li kien jammonta 3 kilos. La l-ammont huwa eseġerat, il-prezz ukoll se jkun għoli.

Ħafna menus ma jinkludux bilanċ ta' nutrittivi, u nuqqas ta' ikel tradizzjonali Malti. Hawn bżonn ta' aktar professjonalità f'kull qasam. Darba ġejna mitluba noffru ċena għal ministru barrani tal-ewwel filliera. Ħsibna li nippreżentaw menù Malti sabiħ li kien jinkludi l-brodu, balbuljata, falda mimlija u l-bqija. Wara jumejn ċempilt liċ-chief of staff biex nieħu r-reazzjoni tiegħu u dan qalli, 'Mela aħna tal-balbuljata!' Mentalità fqira.

PRIJORITAJIET: Tajjeb għalhekk li:

1. Ngħallmu biex ikun hemm aktar organizzazzjoni fil-kċina; menù ta' ġimgħa sħiħa.
2. Aktar organizzazzjoni fuq budget ikkalkulat fuq il-menù li tkun ippreparajt.
3. Ikel san, nutrittiv, sempliċi, Malti, ippreżentat bil-galbu, u xieraq għal min se jieklu.
4. Jingħataw taħditiet mill-Kunsilli Lokali dwar dan kollu.
5. Nitkellmu waqt l-ikel, kemm huwa importanti li napprezzaw dak li għandna.
6. Issir policy biex nillimitaw programmi televiżivi li joffru ikel b'ħafna melħ u ħafna zokkor. Fil-lectures li nagħti jien nibda billi ngħidilhom... 'Salt – enemy number one, Sugar – enemy number two.'

Sinjuri, intenni li m'iniex qed nipprova nkun prużuntuż jew nipprova nimpressjona. Jiena mal-pubbliku popolari u l-paġna tal-Facebook tiegħi għandha 51,000 like, imma sfortunatament dawk li jiddeċiedu, u mingħalihom li kulħadd se jimxi fuq dak li jgħidu, lanqas jafu bija.

Bi pjaċir ngħid li fi 53 sena tal-Klabb tat-Tisjir għamilt differenza fit-tisjir domestiku ta' pajjiżna. 50 sena ilu l-ikla ta' filgħaxija kienet patata moqlija fiż-żejt. It-tiġieġa kienet issir biss brodu sakemm aħna għedna lill-mara tad dar li din tista' tkun casserole, bil-karì u elf riċetta oħra. Xi ħaġa tajba kellna u l-erba' kotba *Tisjir bil-Għaqal* inbiegħu 80,000 kopja tagħhom. Il-cookery cards (650 differenti) inxtraw minn 30,000 persuna, u 16-il ktieb bil-Malti mis-sensiela *Fil-Kċina ta' Anton* inħatfu wkoll.

Ta' dak li għamilt qatt ma stennejt xejn lura imma ħadt gost li wara 54 sena xi ħadd ftakar fija u f'Diċembru li għadda ngħatajt Ġieħ ir-Repubblika mill-Istat Malti.

Insellmilkom u qiegħed għas-servizz tagħkom.

Anton B. Dougall