



PROJEKTIDEEN HUNGER

ERFAHREN SIE MEHR

- Laden Sie Gesundheitsexperten in Ihren Club ein, um die Mitglieder über die Hungersituation und die Auswirkungen in Ihrer Gemeinschaft zu informieren.

HANDELN SIE // GRUNDSTUFE

- Unterstützen Sie eine örtliche Tafel, indem Sie Ihre Zeit, Ausstattung oder Lebensmittel spenden.
- Erstellen Sie eine Ressourcenliste mit Möglichkeiten, sich ehrenamtlich in Ihrer Region zu engagieren und lassen Sie diese auch anderen Clubs in Ihrem Distrikt zukommen.
- Nutzen Sie soziale Medien, um das Bewusstsein bezüglich Hunger im Kindesalter in Ihrer Gemeinschaft zu steigern und andere zu inspirieren, sich ebenfalls zu engagieren.
- Führen Sie eine Veranstaltung in einer Schule, einem Gemeindezentrum oder einer Pfarrgemeinde bezüglich gesunder Ernährung durch. Laden Sie einen Ernährungsberater als Gastredner ein.
- Liefern Sie nahrhafte Mahlzeiten für ältere, behinderte oder kranke Mitmenschen aus.
- **Servieren Sie Mahlzeiten in einer Suppenküche oder in einem Obdachlosenheim.**
- Spenden Sie an Organisationen, die fehlernährten Kindern Mikronahrungspulver zur Verfügung stellen.
- Bringen Sie frisches Obst oder Gemüse in eine Grundschule. Erklären Sie den Schülern, wo die Lebensmittel herkommen und ermutigen Sie sie, verschiedene Nahrungsmittel zu probieren.

HANDELN SIE // AUFBAUSTUFE

- Engagieren Sie sich bei einer „Nachernte“-Gruppe, um Obst und Gemüse, das auf Feldern und Gärten nicht geerntet wurde, zu pflücken.
- Veranstalten Sie eine Führung durch ein Lebensmittelgeschäft oder über einen Markt, bei dem die Teilnehmer Tipps für die Auswahl gesunder und nahrhafter Nahrungsmittel erhalten.
- **Arbeiten Sie mit einer Lebensmittelbank zusammen, um eine Lebensmittelsammlung für in Ihrem Gebiet am meisten benötigte Nahrungsmittel zu organisieren,**
- Schreiben Sie ein Kochbuch mit preiswerten, gesunden, einfach zuzubereitenden Rezepten.
- Arbeiten Sie mit Ihren örtlichen Schulen zusammen, um hilfsbedürftigen Kindern am Wochenende Nahrungsmittel mit nach Hause zu geben.
- Sponsern Sie einen Kochkurs für Jugendliche zur Vermittlung grundlegender Kochkenntnisse für einen gesunden Lebensstil.
- Erstellen Sie eine Online-Ressource zur Planung und Portionierung von Mahlzeiten, um die Verschwendung von Essen zu reduzieren.

HANDELN SIE // FORTGESCHRITTENENSTUFE

- Führen Sie eine Auswertung der Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln in Ihrer Gemeinde durch. Wenden Sie sich an Führungskräfte Ihrer Kommunalverwaltung bezüglich zusätzlicher oder verbesserter Optionen für Gebiete, in denen Bedarf besteht.
- Unterstützen Sie Schwangere und junge Mütter, indem Sie sicherstellen, dass es in der Öffentlichkeit ausreichend geeignete Bereiche zum Stillen gibt.
- Nutzen Sie professionelle Netzwerke, um Kontakt zwischen Lebensmittelbanken und Unternehmen, die daran interessiert sind, Essen zu spenden, herzustellen.
- Entwickeln Sie Programme, um unterversorgten Schülern während der Schulferien Essen zukommen zu lassen.
- Legen Sie einen Gemeinschafts- oder Schulgemüsegarten in Gebieten, die schlecht versorgt sind, an.
- Richten Sie in Gebieten, in denen es diese nicht ausreichend gibt, einen Marktstand ein.
- Richten Sie ein Beförderungsprogramm mit ehrenamtlichen Helfern ein für diejenigen, die keine gute Anbindung an Lebensmittelgeschäfte, Lebensmittelbanken und Suppenküchen haben.
- Eine Möglichkeit könnte auch sein, Haushalte mit einem Tierbestand zur Mini-Landwirtschaft auszustatten. Dieses Programm kann durch die Weitergabe von Tieren an Nachbarn auch weiter ausgebaut werden.

