



Refeição pela Conscientização sobre a Fome

Vivencie os desafios
enfrentados por crianças
e famílias famintas da sua
comunidade e de todo o
mundo.



Lions Clubs International





ATIVIDADE PARA CLUBES //

Refeição pela Conscientização sobre a Fome

A insegurança alimentar é uma necessidade intensamente pessoal que afeta quase um bilhão de pessoas. Promova a conscientização e a educação sobre a fome em sua comunidade com a nossa atividade da Refeição pela Conscientização sobre a Fome.

A Refeição pela Conscientização sobre a Fome é uma atividade de 90 minutos, que permite que Leões, Leos e membros da comunidade vivenciem, em primeira mão, os déficits nutricionais que afetam

crianças e famílias ao redor do mundo. Os participantes recebem uma refeição representando um perfil alimentar selecionado aleatoriamente: segurança alimentar, desnutrição aguda, desnutrição crônica ou de pessoas que sofrem de fome oculta.

O alívio à fome é um pilar da nossa estrutura de serviços. Junte-se aos Leões e Leos de todo o mundo, conforme nos unimos para enfrentar um dos maiores desafios globais.

O que você vai precisar

- **Materiais para a refeição:** pratos, tigelas, utensílios, hashi (pauzinhos), etc.
- **Vegetais não amiláceos (sem amido), por exemplo:** vagens, amaranto, beterrabas, cenouras, quiabos, nabos, ervilhas, folhas verdes, acelga, aspargos, etc.
- **Com amido/grãos, por exemplo:** arroz, massa, batata, pão, quinoa, quirera de milho, cevada, etc.
- **Proteína, por exemplo:** Carne, tofu, ovos, etc.
- **Água ou outra bebida**
- **Bilhetes do Perfil Alimentar**
- **Diagrama dos Pratos**
- **Comentários de Introdução (opcional)**

Quem você vai precisar

- **Facilitador:** Para apresentar o evento, fornecer contexto local e direcionar a discussão em grupo
- **Voluntários (para organizar o evento):** orçamento e compra de materiais e comida
- **Voluntários (para preparar e servir a comida):** servir a comida aos participantes, de acordo com seus bilhetes
- **Voluntário anfitrião (opcional):** para fazer a distribuição dos bilhetes do perfil alimentar
- **Pessoas motivadoras (opcional):** para incentivar o entusiasmo, a participação e a reflexão entre os participantes
- **Orador convidado (opcional):** para apresentar contexto local adicional e seu trabalho de combate à fome para os participantes, durante a refeição



ETAPA 01: Planejamento

- Apresentar a atividade para o seu clube e determinar o número de participantes, a quantidade de materiais e o espaço que vai precisar.
- Pedir aos voluntários que preencham as posições listadas na seção “Quem você vai precisar” e explicar cada papel a ser desempenhado.
- Decidir se uma refeição completa será fornecida ao final da atividade.

ETAPA 02: Antes da Refeição

- Preparar a comida e organizar a área que ela será servida. Expor o Diagrama dos Pratos para que sejam visíveis aos participantes e aos voluntários que os servirão.
- Organizar os assentos e a tecnologia a ser usada (projetores, necessidades dos oradores convidados, etc.).

ETAPA 03: A Refeição

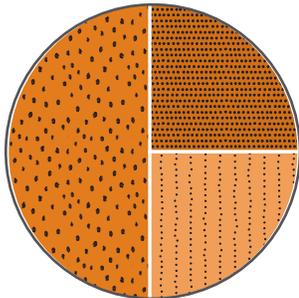
- Receber cada participante com um bilhete do Perfil Alimentar e **explicar que os bilhetes foram aleatoriamente designados**. Distribua-os de acordo com a porcentagem mundial de crianças em cada categoria. Como não existe uma estatística global referente ao número de crianças que sofrem de fome oculta, decida então, quantos bilhetes devem ser distribuídos para esta categoria.
- Explicar o objetivo dessa atividade, como o grupo foi dividido e o simbolismo de cada grupo (ver o roteiro suplementar do Facilitador).
- Servir a comida, de acordo com o bilhete de Perfil Alimentar e reiterar a natureza educacional da refeição. A refeição deve durar aproximadamente 30 minutos. Se os participantes não estiverem comendo, incentive-os a falar sobre a atividade e lembre-os que as pessoas famintas não têm essa opção.
- Transitar entre os participantes e escutar os comentários e as observações que vão causar uma discussão em um grupomaior.

ETAPA 04: Após a Refeição

Incentive a discussão com estas simples perguntas. Adicione outras perguntas, com base no contexto local de fome.

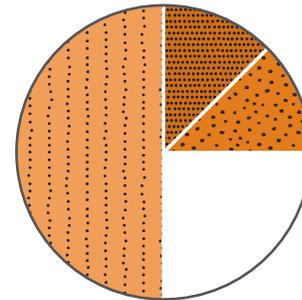
1. Alguém gostaria de compartilhar seus pensamentos sobre essa atividade?
2. Alguém gostaria de compartilhar experiências vividas, ouvidas ou vistas, relacionadas à fome em sua comunidade?
3. O que você aprendeu sobre a fome nesta atividade? Você, agora, tem uma opinião diferente sobre a fome?
4. Quais são algumas das circunstâncias que podem fazer com que crianças e adultos não consumam alimentos ou calorias suficientes todos os dias? Quais são algumas das circunstâncias que podem fazer com que as pessoas consumam calorias suficientes, mas não consumam os nutrientes adequados?
5. Como podemos aliviar a fome em nossa comunidade?

Diagrama dos Pratos



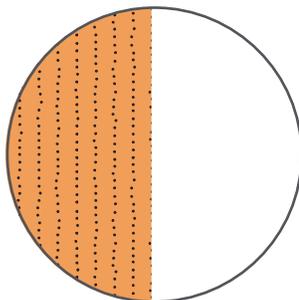
Segurança Alimentar (50% – 60%)

Nutricionalmente completa com a quantidade de calorias adequada.



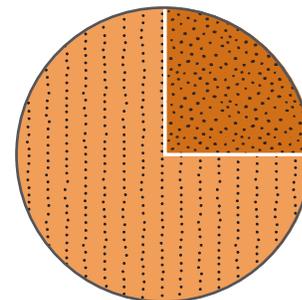
Desnutrição Aguda (10%)

Às vezes, nutricionalmente incompletas, às vezes insuficientes de calorias



Desnutrição Crônica (20%)

Frequentemente não equilibrada nutricionalmente com calorias insuficientes.



Fome Oculta (sugerido 10% – 20%)

Frequentemente não equilibrada nutricionalmente, mas consumindo calorias suficientes.

LEGENDA

 Vegetais não amiláceos (sem amido)

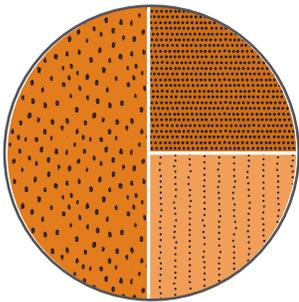
 Proteína

 Vegetais com amido

 Deficiência alimentar

Bilhetes do Perfil Alimentar

Cortar os bilhetes na linha pontilhada e distribuir aos participantes.

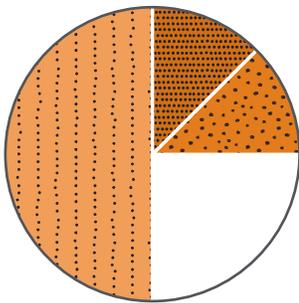


Segurança Alimentar (50% – 60% de crianças e famílias)

Você tem acesso a alimentos seguros e nutritivos e atinge às necessidades alimentares diárias. Você pode concentrar sua energia na escola, família e diversão. Você não precisa se preocupar em obter ou comprar alimentos.

Informações adicionais:

- 1/3 da comida produzida globalmente não é consumida.
- Consumidores na Europa e América do Norte desperdiçam cerca de 95 a 113 kg de comida por pessoa, por ano.
- Consumidores na África Sub-Saariana, sul e sudeste da Ásia desperdiçam cerca de 6 a 11 kg.

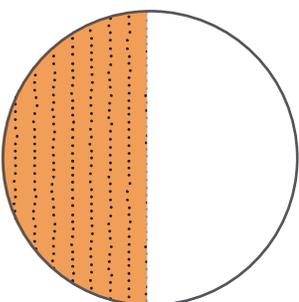


Desnutrição Aguda (10% de crianças e famílias)

Às vezes, você sofre de uma repentina falta de comida, talvez causada por uma seca ou por períodos de desemprego. Em momentos difíceis, você não come calorias suficientes e pode não obter alimentos nutritivos que precisa para uma vida saudável e ativa.

Informações adicionais:

- 52 milhões de crianças são consideradas debilitadas ou magras demais para a sua altura.

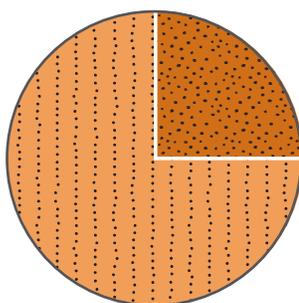


Desnutrição Crônica (20% de crianças e famílias)

Você passa longos períodos sem alimentos nutritivos. Como criança, você está correndo um risco muito alto de atrasos no seu desenvolvimento que vão lhe afetar para o resto da vida. Se você é uma mulher grávida, seu bebê também corre o risco de sofrer problemas de desenvolvimento.

Informações adicionais:

- 155 milhões de crianças abaixo de cinco anos sofrem com problemas de altura, ou desnutrição crônica.
- A prevalência da fome crônica é particularmente alta em áreas de emergência e crise.



Fome Oculta (estatísticas globais indisponíveis)

Você come calorias suficientes todos os dias para atender às suas necessidades diárias, mas está perdendo micronutrientes que são importantes para o seu crescimento e sua saúde.

Informações adicionais:

- A qualidade dos alimentos é tão importante quanto a sua quantidade.
- A fome oculta enfraquece o sistema imunológico, impede o desenvolvimento físico e intelectual que pode levar à morte.



Refeição pela Conscientização sobre a Fome: **Roteiro do Facilitador**

Visão geral do roteiro

Utilize esse roteiro para apresentar sobre a Refeição pela Conscientização sobre a Fome, aos seus participantes. Você pode tornar sua apresentação mais impactante, pesquisando sobre a fome e fornecendo estatísticas sobre programas de alimentação escolar, exemplos de organizações anti-fome e outras informações sobre a sua comunidade.

Introdução

“Bem-vindo à Refeição de Conscientização sobre a Fome. Durante esta atividade, você enfrentará alguns dos desafios enfrentados pelos quase 1 bilhão de pessoas em todo o mundo que vão dormir com fome todas as noites. Mulheres e crianças são mais vulneráveis à insegurança alimentar. E, como a população mundial deverá crescer para 9,1 bilhões até 2050, os números tendem a piorar.”

“Como Leões e líderes da comunidade, nós podemos mudar isso. Isso é o que fazemos. O alívio à fome é um pilar da nossa estrutura global de serviços e os Leões de todo o mundo estão trabalhando arduamente, neste exato momento, para garantir que todos tenham alimentos nutritivos suficientes para comer. Obrigado por se juntar a nós para esta atividade educacional na qual você terá uma amostra do que é viver com fome.”

Explicação sobre os bilhetes

“**Levante a mão se no seu bilhete está escrito ‘Segurança Alimentar.’** Você representa crianças que sempre têm acesso a alimentos seguros e nutritivos e podem atingir suas necessidades alimentares diárias. Como você tem segurança alimentar, você pode concentrar sua energia na escola, família e diversão. Você não precisa se preocupar em obter ou comprar alimentos.

“**Levante a mão se no seu bilhete está escrito ‘Desnutrição Aguda.’** Você representa mais de 52 milhões de crianças abaixo da idade de cinco anos que sofrem de desnutrição aguda e perda de peso recente rápida. Durante momentos de insegurança alimentar, você não come calorias suficientes ou comidas nutritivas. Você come menos, diariamente, para economizar por períodos em que você não consegue encontrar ou comprar alimentos.

“**Levante a mão se no seu bilhete está escrito ‘Desnutrição Crônica.’** Você representa mais de 155 milhões de crianças abaixo de cinco anos que passam por longos períodos sem alimentos nutritivos suficientes. Você é muito baixo para a sua idade e sofre de outros atrasos no desenvolvimento fisiológico e cognitivo. Os efeitos da desnutrição crônica, como estes, podem durar uma vida inteira.

“**Levante a mão se no seu bilhete está escrito ‘Fome Oculta.’** Você representa um número desconhecido de crianças que comem calorias suficientes todos os dias, mas não estão recebendo os nutrientes necessários para desenvolver e prosperar. Estima-se que 2 bilhões de pessoas sofrem de fome oculta, mas não é claro exatamente, quantas crianças são afetadas.

Conclusão

“Esta refeição é uma representação simplificada dos desafios colocados pela fome global. Espero que isso nos ajude a refletir sobre as nossas próprias experiências com a fome, e como os Leões e Leos podem ajudar as pessoas famintas em comunidades ao redor do mundo.”