# Un pasto per sensibilizzare al problema della fame

Porta alla luce le dure prove affrontate dai bambini e dalle famiglie che soffrono la fame nella tua comunità e in tutto il mondo.

Lions Clubs International

ATTIVITÀ DEL CLUB //

# Un pasto per sensibilizzare al problema della fame

L'insicurezza alimentare è un bisogno vissuto a livello fortemente personale che colpisce quasi un miliardo di persone. Promuovi la sensibilizzazione e l'informazione al problema della fame nella tua comunità con la nostra attività "Un pasto per sensibilizzare al problema della fame".

*Un pasto per sensibilizzare al problema della fame* è un'attività di 90 minuti che permette ai Lions, ai Leo e alla comunità in generale di provare in prima persona il significato delle carenze nutrizionali che colpiscono bambini e famiglie in tutto il mondo. Ai partecipanti sarà servito un pasto che corrisponde a un profilo legato alla fame scelto a caso: sicurezza alimentare, denutrizione estrema, denutrizione cronica, dieta povera.

Alleviare la fame è un pilastro della nostra struttura di service. Unisciti ai Lions e ai Leo di tutto il mondo quando insieme affronteranno una delle prove più difficili al mondo.

## Di che cosa avrai bisogno:

- **Tutto per la tavola:** piatti, bicchieri, posate, ecc.
- **Verdure non amidacee, per esempio:** fagiolini, amaranto, barbabietole, carote, gombo (okra), daikon, piselli, insalata verde, bietole, asparagi, ecc.
- **Amido/cereali, per esempio:** riso, pasta, patate, pane, quinoa, graniglia di mais, orzo, ecc.
- **Proteine, per esempio:** carne, tofu, uova, ecc.
- **Acqua o altre bevande**

**Biglietti con i profili della fame**

**Diagramma dei piatti della fame**

**Osservazioni introduttive (facoltative)**

## Di chi avrai bisogno:

- **Moderatore:** una persona che presenta l'evento, fornisce un contesto locale e guida la discussione di gruppo.
- **Volontari (organizzatori dell'evento):** responsabili di preparare il budget e acquistare materiale e cibo.
- **Volontari (preparazione e servizio del cibo):** servono il cibo ai partecipanti secondo i biglietti assegnati.
- **Volontario che accoglie i partecipanti (facoltativo):** consegna i biglietti con i profili della fame.
- **Persone motivanti (facoltativo):** incoraggiano entusiasmo, partecipazione e riflessione tra i soci.
- **Oratore ospite (facoltativo):** durante il pasto presenta informazioni aggiuntive relative alla realtà locale e alle attività svolte contro la fame.

# FASE 01: **Pianificazione**

- Presentare l'attività al club,  determinare il numero dei partecipanti e di quanto materiale e spazio ci sarà bisogno.
- Chiedere ad alcuni volontari di svolgere le attività elencate alla sezione "Di chi avrai bisogno" e spiegare ogni ruolo.
- Decidere se servire un pasto completo al termine dell'attività.

# FASE 02: **Prima del pasto**

- Preparare il cibo e l'area in cui sarà servito il pasto. Mostrare il diagramma con i piatti della fame in modo che sia visibile ai partecipanti e a chi serve le pietanze.
- Sistemare i posti a sedere e controllare di quali apparecchiature c'è bisogno (proiettori, richieste del relatore ospite, ecc.)

# FASE 03: **Il pasto**

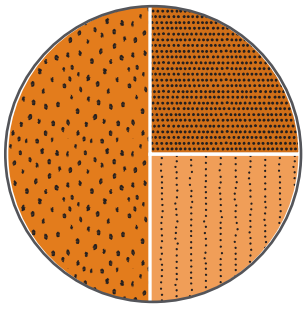
- Salutare ogni partecipante consegnando un biglietto con il profilo della fame e **spiegare che i biglietti vengono assegnati a caso**. Distribuire i biglietti sulla base della percentuale di bambini al mondo per ogni categoria. Non essendoci dati statistici sul numero dei bambini che soffrono di dieta povera, si consiglia di scegliere quanti biglietti distribuire per quella categoria specifica.
- Spiegare lo scopo dell'attività, come è stato suddiviso il gruppo e la simbologia di ogni gruppo (vedere il supplemento della guida per il moderatore).
- Servire il cibo sulla base degli biglietti con i profili sulla fame e ribadire la natura istruttiva del pasto. Il pasto dovrebbe durare circa 30 minuti. Se i soci non dovessero mangiare, incoraggiateli a discutere dell'attività e ricordare loro che le persone affamate non hanno questa scelta.
- Camminare tra i tavoli e ascoltare i commenti e le osservazioni che saranno poi affrontati nel corso della discussione del gruppo al completo.

# FASE 04: **Dopo il pasto**

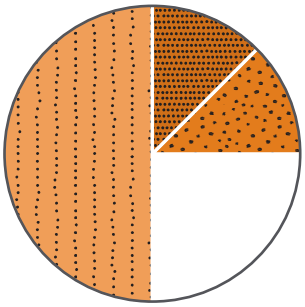
Incoraggiare la discussione con queste semplici domande. Aggiungere altre domande sulla base del contesto locale sul problema della fame.

1. Qualcuno desidera condividere la propria riflessione su questa attività?
2. Qualcuno desidera condividere le esperienze che ha visto, sentito o ritenuto legate al problema della fame nella nostra comunità?
3. Che cosa avete appreso sul problema della fame grazie a questa attività? Pensate alla fame in modo diverso?
4. Quali sono alcune delle circostanze che possono causare l'insufficienza alimentare o di calorie nei bambini e negli adulti su base quotidiana? Quali sono alcune delle circostanze che comportano una quantità sufficiente di calorie nella dieta alimentare, ma non di nutrienti corretti?
5. Come possiamo alleviare la fame nella nostra comunità?

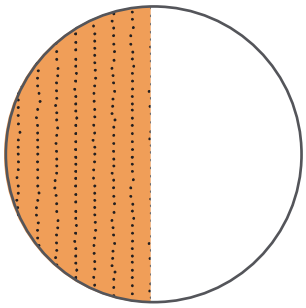
# Diagramma dei piatti della fame



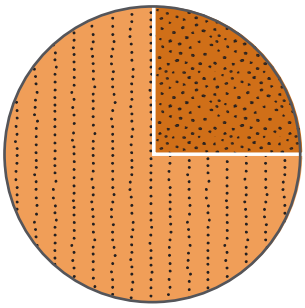
**Sicurezza alimentare (50% – 60%)**
Completa dal punto di vista nutrizionale con una quantità corretta di calorie.



**Denutrizione estrema (10%)**
A volte il livello nutrizionale è incompleto e a volte le calorie sono insufficienti.



**Denutrizione cronica (20%)**
Frequentemente squilibrata a livello nutrizionale con calorie insufficienti.



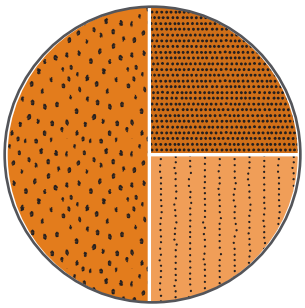
**Dieta povera**
**(percentuale suggerita 10% – 20%)**
Frequentemente squilibrata a livello nutrizionale con un consumo di calorie sufficienti.

**Legenda**

- Verdure non amidacee
- Proteine
- Verdure amidacee
- Carenza alimentare

# Biglietti con i profili della fame

Tagliare i biglietti lungo le linee tratteggiate e distribuire ai partecipanti.

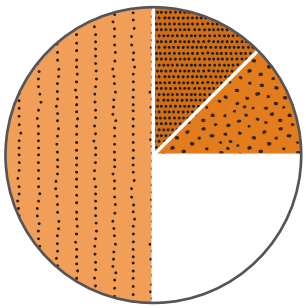


## Sicurezza alimentare (50% – 60% di bambini e famiglie)

Si ha accesso ad alimenti sicuri e nutrienti, e le esigenze dietetiche quotidiane sono soddisfatte. Si può prestare attenzione a scuola, si ha energia per la famiglia e le attività di svago. Non ci si deve preoccupare di avere cibo o di potersi permettere di acquistarlo.

**Ulteriori informazioni**

- 1/3 del cibo prodotto globalmente non viene consumato.
- I consumatori in Europa e in Nord America sprecano dai 95 ai 115 Kg di cibo all'anno per persona.
- I consumatori nell'Africa subsahariana, Asia meridionale e sudorientale ne sprecano dai 6 agli 11 Kg.

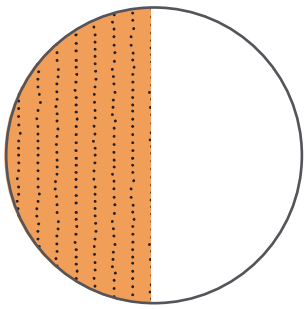


## Denutrizione estrema (10% di bambini e famiglie)

A volte si soffre di un'improvvisa mancanza di cibo per cause dovute per esempio a siccità o periodi di disoccupazione. Durante quei momenti difficili non si assumono abbastanza calorie e la dieta potrebbe essere carente di cibi nutrienti necessari per una vita sana e attiva.

**Ulteriori informazioni**

- 52 milioni di bambini sono considerati emaciati o troppo magri per la loro altezza.

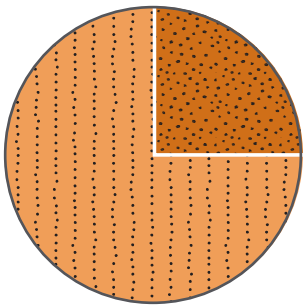


## Denutrizione cronica (20% di bambini e famiglie)

Non si assumono cibi nutrienti per lunghi periodi di tempo. I bambini sono ad alto rischio di ritardi nello sviluppo che influenzeranno il resto della loro vita. Le donne incinte corrono il rischio di partorire dei bambini che soffrono di disturbi nello sviluppo.

**Ulteriori informazioni**

- 155 milioni di bambini sotto i cinque anni soffrono di arresto della crescita o malnutrizione cronica.
- La prevalenza di fame cronica è particolarmente alta nelle aree di emergenza e crisi.



## Dieta povera (i dati statistici globali non sono disponibili)

Si assumono calorie sufficienti ogni giorno per soddisfare le proprie esigenze quotidiane, ma non si introducono micronutrienti che sono importanti per la crescita e la salute.

**Ulteriori informazioni**

- La qualità del cibo è importante tanto quanto la quantità.
- La dieta povera indebolisce il sistema immunitario, arresta la crescita fisica e mentale e può portare alla morte.

# Un pasto per sensibilizzare al problema della fame: **testo guida per il moderatore**

## Cenni preliminari sul testo guida

*Usare questo testo guida per presentare "Un pasto per sensibilizzare al problema della fame" ai propri partecipanti. Si può dare maggiore effetto alla presentazione facendo una ricerca sulla fame e fornendo dati statistici sui programmi alimentari scolastici, esempi di organizzazioni contro la fame e altri dati sulla propria comunità.*

## Introduzione

"Benvenuti a *Un pasto per sensibilizzare al problema della fame*. Durante questo esercizio si affronteranno alcune delle difficoltà vissute da quasi 1 miliardo di persone in tutto mondo che soffrono la fame ogni giorno. Le donne e i bambini sono i più esposti all'insicurezza alimentare. In considerazione dell'aumento della popolazione che si stima arrivare ai 9,1 miliardi entro il 2050, la situazione può solamente peggiorare.

Come Lions e leader comunitari, possiamo dare una svolta a questa realtà. È quello che facciamo. Alleviare la fame è un pilastro della nostra struttura di service globale e i Lions di tutto il mondo sono impegnati senza sosta per assicurare che tutti abbiano abbastanza cibo per nutrirsi. Vi ringrazio per la vostra disponibilità nel partecipare a questa attività istruttiva che vi permetterà di provare in prima persona quello che significa vivere con la fame".

## Spiegazione dei biglietti

"**Alzate la mano se avete un biglietto che dice *sicurezza alimentare***". Voi rappresentate i bambini che hanno sempre accesso a cibo sano e nutriente e che rispecchia le loro esigenze dietetiche. Avendo una sicurezza alimentare, potrete prestare attenzione a scuola, avrete energia per la famiglia e le attività di svago. Non dovete preoccuparvi di avere cibo o di potervi permettere di acquistarlo.

"**Alzate la mano se avete un biglietto che dice *denutrizione estrema***". Rappresentate più di 52 milioni di bambini al di sotto dei cinque anni che soffrono di malnutrizione estrema e di una recente, rapida perdita di peso. Durante i periodi di insicurezza alimentare, non assumete una quantità sufficiente di calorie o di cibi nutrienti. Potreste mangiare di meno su una base quotidiana per risparmiare in vista di periodi in cui non avrete cibo o non potrete permettervi di acquistarlo.

"**Alzate la mano se avete un biglietto che dice *denutrizione cronica***". Rappresentate gli oltre 155 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni che restano a lungo senza cibo sufficientemente nutriente. Siete troppo piccoli per la vostra età e soffrite di ritardi nello sviluppo psicologico e mentale. Gli effetti della denutrizione cronica simili a questi possono durare una vita.

"**Alzate la mano se avete un biglietto che dice *dieta povera***". Rappresentate un numero sconosciuto di bambini che assumono sufficienti calorie ogni giorno, ma non ricevono alimenti nutrienti necessari per svilupparsi e crescere. Nonostante sia stimato che 2 miliardi di persone soffrono di dieta povera, non si sa chiaramente quanti bambini siano colpiti".

## Conclusione

"Questo pasto è una rappresentazione semplificata delle problematiche poste dalla fame globale. Spero che vi aiuterà comunque a riflettere sulle nostre esperienze legate alla fame e su come i Lions e i Leo possano aiutare le persone che soffrono la fame nelle comunità di tutto il mondo".