

# LIVELLO ELEMENTARE



## 1 lezione 1

### Che cosa è la fame e chi sono gli affamati?

*Durata complessiva della lezione: 45 minuti*



#### Obiettivo 1

Capire perché abbiamo bisogno  
del cibo

#### Concetti

- Tutti abbiamo bisogno del cibo
- Il cibo ci dà l'energia e le sostanze nutritive che il nostro corpo necessita per crescere e svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare e apprendere
- Mangiare troppo o troppo poco non è salutare



#### Obiettivo 2

Sapere che abbiamo bisogno  
di molti alimenti diversi

#### Concetto

- Le persone hanno bisogno di un'alimentazione variata per crescere e per vivere sane



#### Obiettivo 3

Sapere chi soffre la fame nel mondo

#### Concetti

- 'Fame' significa non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i nostri bisogni
- In tutti i Paesi e regioni del mondo vi sono persone affamate

# 2

lezione 2

## Perché le persone soffrono la fame?

*Durata complessiva della lezione: 45 minuti*



Obiettivo 1

Capire il sistema alimentare che fornisce gli alimenti alle persone

Concetto

- Il sistema che ci fornisce gli alimenti si compone di molti passaggi



Obiettivo 2

Capire che cosa significa avere la sicurezza alimentare

Concetti

- 'Sicurezza alimentare' significa poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana
- La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri: disponibilità, accessibilità e utilizzo degli alimenti

# 3

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

*Durata complessiva della lezione: 45 minuti*



Obiettivo 1

Sapere che tutti noi potremmo e dovremmo agire per combattere la fame

Concetto

- Ognuno di noi può essere un 'eroe' nella lotta contro la fame



Obiettivo 2

Identificare in che modo possiamo combattere la fame e la malnutrizione nella nostra comunità

Concetto

- Tutti possiamo agire per aiutare ad eliminare la fame



# 1

livello elementare

lezione 1

## Cosa è la fame e chi sono gli affamati?

La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.



### Informazioni per gli insegnanti

Per iniziare a studiare la fame nel mondo, è importante che i bambini comprendano le principali funzioni degli alimenti e l'importanza del cibo per godere di buona salute, per la crescita e lo sviluppo. Dovrebbero sapere che in tutti i Paesi e le regioni, in alcuni più che in altri, vi sono persone affamate e che stiamo lavorando insieme per risolvere il problema della fame nel mondo. L'argomento della fame dovrebbe essere presentato in maniera tale da incoraggiare la speranza in un futuro migliore, dove tutti dispongano degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana.

L'obiettivo 1 evidenzia l'importanza di procurarci gli alimenti di cui abbiamo bisogno. La nutrizione è presentata, in modo semplice, come ciò che ci fornisce l'energia e le sostanze nutritive necessarie per la salute, per vivere e per aiutarci nello sviluppo e nella crescita, senza entrare nel dettaglio in merito alle sostanze nutritive specifiche che potrebbero essere troppo difficili da capire per i bambini più piccoli. Per i bambini più grandi, invece, possono essere aggiunte delle lezioni supplementari sulle sostanze nutritive e sui bisogni specifici nonché indicazioni sui cibi locali. Per avere un prospetto più esauriente dei concetti di base della nutrizione, gli insegnanti possono fare riferimento alla Lezione 1 dei livelli Intermedio e Secondario.

L'obiettivo 2 introduce l'importanza di avere un'alimentazione varia al fine di soddisfare i nostri bisogni nutrizionali. Una semplice immagine è volta a rappresentare i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno e ad illustrare il tipico pasto utilizzato in molti Paesi che fornisce un'alimentazione varia. Se il tempo a disposizione lo consente, ciascuna sezione può essere presentata più dettagliatamente e i materiali e le immagini possono essere distribuiti ai bambini per essere colorati e poi discussi.

L'obiettivo 3 presenta la dimensione del problema della fame nel mondo e identifica le persone più soggette al rischio di soffrirne. Per un prospetto più dettagliato dell'attuale situazione a livello mondiale, gli insegnanti possono fare riferimento a *La fame e la malnutrizione nel mondo*, nella sezione Introduzione.



## Obiettivo 1 Capire perché abbiamo bisogno del cibo

### Materiali



Immagine: *Tutti abbiamo bisogno del cibo*  
Scheda: *Gli alimenti ci forniscono...*

### Concetto

Tutti abbiamo bisogno del cibo

### Contenuto



Al principio della catena alimentare ci sono le piante e gli esemplari più piccoli del mondo animale, risalendo verso l'alto si trovano animali sempre più grandi e le persone. Come la stessa parola 'catena' implica, tutte le forme di vita dipendono l'una dall'altra e sono collegate tra loro attraverso il bisogno di sostanze nutritive. Per vivere, tutti dobbiamo avere le sostanze nutritive.

### Attività



Chiedete ai bambini di pensare se esiste qualche animale che non ha bisogno degli alimenti.



Fate circolare o mostrate l'immagine *Tutti abbiamo bisogno del cibo* e chiedete ai bambini di scrivere o dire quali sono gli alimenti di cui si nutrono le persone e gli animali rappresentati nell'immagine. È anche possibile colorare l'immagine.



Discutete su come gli animali e le persone rappresentate nell'immagine *Tutti abbiamo bisogno del cibo* mangino cibi differenti e abbiano bisogno di differenti sostanze nutritive, pur condividendo tutti il bisogno di alimenti che li mantengano sani.




Discutete con i bambini il concetto di catena alimentare: tutte le piante e gli animali, incluse le persone, sono collegati tra loro. Le piante costituiscono il cibo per molti animali; gli animali, a loro volta, costituiscono il cibo per altri animali; e molti animali mangiano sia le piante che gli animali. Questo può essere concepito sia come un ciclo che come una catena perché a volte gli animali forniscono il fertilizzante che nutre le piante.





La catena alimentare può essere rappresentata facendo disegnare ai bambini una piccola immagine di una pianta, di un pesce, di un animale di piccola taglia, di un animale più grande o di una persona per poi attaccarla ai loro vestiti o fargliela tenere in mano. Quindi, i bambini possono formare una catena (tenendosi per le braccia o per le mani) con le piante, i pesci o gli animali piccoli da una parte e con, dall'altra parte, risalendo la catena alimentare, quelle specie il cui nutrimento dipende dalle prime. Poi, i bambini possono unire le mani (o le braccia) e formare un cerchio, per rappresentare la connessione che ogni specie ha con le altre. È importante il concetto per cui se uno dei contatti si rompe, questo influisce su l'intera catena o cerchio. Tutti sono importanti e ognuno dipende dall'altro: questo è il concetto di un sistema. Un altro sistema, quello di approvvigionamento alimentare, verrà introdotto nella lezione successiva.




**Concetto** Il cibo ci dà l'energia e le sostanze nutritive di cui il nostro corpo ha bisogno per crescere e svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare ed apprendere


**Contenuto**  Dite ai bambini che negli alimenti ci sono delle sostanze speciali chiamate sostanze nutritive. Le sostanze nutritive sono contenute nel cibo che mangiamo e includono le vitamine, i minerali, i carboidrati, le proteine, i grassi e l'acqua. Queste sostanze permettono al nostro corpo di funzionare, di respirare e pensare, permettono al nostro sangue di circolare, ci danno l'energia e sono i 'mattoni' che ci aiutano a crescere, a muoverci, a lavorare, a giocare, a pensare e ad imparare. Molte importanti sostanze nutritive sono analizzate più dettagliatamente nella scheda *Gli alimenti ci forniscono...* I concetti possono essere introdotti e discussi in maniera più dettagliata a seconda del livello di apprendimento della classe. Concetti più approfonditi relativi alla nutrizione sono forniti nelle sezioni dei livelli Intermedio e Secondario.


**Attività**  Fate circolare o mostrate la scheda *Gli alimenti ci forniscono...* Mostrate dei campioni di alimenti, o delle immagini di alimenti locali, e discutete sulle loro funzioni per il corpo. Per esempio, per illustrare le proteine, indicate la loro funzione nel corpo (fate riferimento alla scheda), mostrate una piccola manciata di fagioli (o di altri cibi locali ricchi di proteine) e spiegate che i fagioli sono una ricca fonte di proteine.

 Durante i giochi possono essere sviluppate attività alternative. Per esempio, mostrate un cibo o l'immagine di un cibo oppure semplicemente fate il nome di un cibo locale e domandate quali sostanze nutritive (sulla base della scheda) sono contenute in quel cibo. Un esempio potrebbe essere mostrare o disegnare un cereale e domandare cosa ci forniscono i cereali (carboidrati, fibre, vitamine e sali minerali).

**Concetto** Mangiare troppo o troppo poco non è salutare

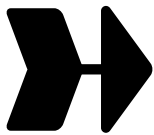
**Contenuto**  Per essere in salute, dobbiamo disporre del giusto genere e della giusta quantità di alimenti. Un'alimentazione non sufficiente, o non sufficientemente diversificata, e persino eccessiva può nuocere alla salute. Qual è la giusta e sufficiente quantità di cibo? Le persone hanno bisogno di alimenti di genere e quantità differenti. Abbiamo bisogno di più cibo quando ci troviamo in una fase di crescita come, ad esempio, i neonati, i bambini, le donne in gravidanza e le madri che allattano. Abbiamo bisogno di più cibo se lavoriamo e giochiamo intensamente. E possiamo avere bisogno di più cibo se siamo ammalati.

 Anche se mangiamo troppo cibo possiamo non essere in buona salute. Troppo cibo porta il nostro corpo ad immagazzinare troppi grassi e ciò può contribuire al rischio di malattie cardiocircolatorie e diabete.

**Attività**  Mostrate l'immagine *Tutti abbiamo bisogno degli alimenti*. Chiedete ai bambini di immaginare che cosa potrebbe accadere se i vari animali e le persone rappresentate nell'immagine mangiassero la razione giornaliera di cibo degli altri. Per esempio, che cosa succederebbe se la gallina mangiasse il cibo giornaliero della mamma; o che cosa succederebbe se il bambino



mangiasse la razione giornaliera della gallina? Spiegate inoltre che nella famiglia ognuno ha bisogni alimentari differenti. Abbiamo bisogno di quantità maggiori di cibo quando lavoriamo e giochiamo intensamente, quando stiamo crescendo o quando siamo ammalati. Anche le donne in gravidanza e le mamme che allattano hanno bisogno di una quantità maggiore di cibo. Tutti i membri della famiglia, per essere in salute, devono avere un'alimentazione sufficiente. Ciascun animale e persona riportati nell'immagine ha bisogni particolari in relazione alla quantità e alla qualità di cibo. Se il tempo lo permette, i bambini possono disegnare un pasto per ogni animale e per ciascuna delle persone rappresentate nell'immagine e discutere sul genere e sulla quantità degli alimenti necessari a ciascun membro della famiglia.



## Obiettivo 2 Sapere che abbiamo bisogno di molti alimenti diversi

### Materiali



Immagine: *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi*

### Concetto

Le persone hanno bisogno di un'alimentazione varia per crescere e per vivere sane

### Contenuto



Anche se abbiamo un'alimentazione sufficiente a soddisfare i nostri bisogni energetici, possiamo non essere in salute se non ci procuriamo i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno. Poiché le diverse sostanze nutritive si trovano in alimenti differenti, abbiamo bisogno di mangiare molti cibi al fine di ottenere tutto quello che il nostro organismo necessita.



La maggior parte delle regioni ha un modello di alimentazione tradizionale o locale che fornisce la varietà necessaria per la salute e per la crescita. Per esempio, alimenti di base come il riso, il frumento, il granoturco, la manioca o le patate forniranno l'alimento principale al quale, tipicamente, verranno aggiunte più piccole quantità di vegetali, di carne, di pesce o di pollame e di salse. Quando gli alimenti aggiuntivi forniscono varietà di vegetali, di carni o di legumi (fagioli, piselli e noci), come pure salse con grassi, zuccheri e frutta allora, il regime alimentare tradizionale locale è ricco delle sostanze nutritive necessarie per la salute e per la crescita.

### Attività



Dite ai bambini che le persone hanno diversi modi di mangiare in tutto il mondo. Fate circolare o mostrate l'immagine *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi* e descrivete il pasto che è stato servito a quella famiglia. È costituito da una grande quantità di un alimento di base. Chiedete ai bambini quale gli sembra che sia l'alimento di base (riso, manioca, patate). Chiedete loro quale altro alimento vedono presente in quantità ridotta (frutta, carne, verdure e salse).



Dite ai bambini che questo è il modo in cui mangiano la maggior parte delle persone nel mondo. Esse hanno un cibo di base, poi aggiungono piccole quantità di alimenti di accompagnamento. Discutete su come, nel mondo, gli alimenti di base siano tipicamente dei cibi amidacei, come il riso e altri cereali, patate e manioca. Discutete su come gli alimenti di accompagnamento possano essere delle verdure, fagioli, piselli, noci, della carne e del pesce, delle uova o salse ottenute da questi alimenti.



Dite ai bambini che gli cibi di accompagnamento forniscono i differenti generi di alimenti di cui abbiamo bisogno per essere sani. E che si dovrebbe tentare di mangiare cibi differenti ogni giorno. Si dovrebbe anche tentare di mangiare della frutta dopo i pasti o come spuntino.



Chiedete ai bambini come sono i loro pasti e chiedere anche se, come la famiglia nell'immagine, hanno un alimento di base e piccole quantità di alimenti di accompagnamento.



Usando l'immagine come riferimento, chiedete ai bambini di creare una lista dei loro alimenti locali di base e dei cibi di accompagnamento. Chiedetegli di contare quanti alimenti di accompagnamento differenti riescono ad elencare e spiegate come il disporre di molti differenti generi di alimenti li aiuta a crescere e ad essere sani.



Potete creare una vostra versione dell'immagine con un disegno o con il ritaglio di immagini di alimenti locali di base e di cibi di accompagnamento.



## Obiettivo 3 Sapere chi soffre la fame nel mondo

### Materiali



Immagine: *La mappa della fame nel mondo*

### Concetti

- 'Fame' significa non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i nostri bisogni
- In tutti i Paesi e regioni del mondo vi sono persone affamate

### Contenuti



La fame consiste nel non avere un'alimentazione sufficiente né la varietà di alimenti necessaria a soddisfare i bisogni nutrizionali. La fame è un problema in tutto il mondo: in qualsiasi Paese e regione vi sono persone che non godono di un'alimentazione sufficiente. Ma se la fame è presente dovunque, in alcuni Paesi e regioni si incontrano maggiori problemi nel nutrire la gente.



Relativamente all'anno 2001, le persone che soffrono la fame e che non hanno un'alimentazione sufficiente, sono 800 milioni. L'obiettivo del nuovo millennio è quello di assicurare che tutti abbiano cibo in qualità e quantità sufficiente per nutrirsi.



Poiché la fame esiste per molte ragioni (vedete anche la Lezione 2), sarà necessario molto lavoro per risolvere i problemi che la causano. In ogni parte del mondo, tantissime persone lavorano per identificare le cause e per cercare soluzioni al problema della fame.



Tutti, inclusi i bambini, possono essere parte attiva di questo sforzo imparando il più possibile sulla fame e su come prevenirla.

### Attività





Mostrate l'immagine *La mappa della fame nel mondo*, che indica le aree con i più gravi problemi di fame e malnutrizione. Spiegate come la mappa mostri le aree dove molte persone non hanno da mangiare gli alimenti di cui hanno bisogno. Indicate le aree con il maggior numero di persone affamate. Spiegate che tutti i Paesi hanno delle persone che sono affamate.




Discutete su come, dentro ciascuna area, le persone che più facilmente sono affamate, siano quelle senza lavoro o educazione, i poveri, le persone senza terra sulla quale coltivare il cibo e altre socialmente svantaggiate. Altre persone che possono essere affamate

sono quelle con bisogni nutrizionali particolari, come i bambini, che hanno bisogno di crescere, e le donne in gravidanza o che allattano. Le guerre, i disordini civili, i cambiamenti climatici e ambientali e altre emergenze quali inondazioni e terremoti spesso causano, a breve e lungo termine, dei problemi di fame nella regione. Identificate la vostra area/regione nel mondo e discutete sui suoi problemi in relazione alla fame.

 Chiedete ai bambini di pensare a un mondo dove tutte le persone hanno un'alimentazione sufficiente. Chiedetegli di creare, nella loro mente, una immagine di quel mondo e di condividere quell'immagine con la classe. Condividete la vostra immagine mentale di quel mondo senza persone affamate. Dove siano disponibili le risorse, fate disegnare ai bambini le loro immagini 'viste con la mente' di un mondo o di un posto dove il cibo è abbondante e nessuno è affamato ed esibite queste immagini negli edifici scolastici e negli edifici pubblici della comunità.

 Discutete su come le persone possano essere affamate per molte ragioni, su quanto lavoro sia necessario per risolvere il problema e su come molte persone stiano lavorando per comprendere perché le persone sono affamate e per trovare delle vie per assicurare alimenti giusti a tutti e per tutto l'anno.

 Discutete su come le persone nel mondo possano lavorare insieme in modo che ognuno abbia da mangiare il cibo sufficiente e nei giusti generi.

## Sommario

La Lezione 1 ha presentato dei materiali per rispondere alla domande 'Che cosa è la fame e chi sono gli affamati?'. Dopo avere completato la Lezione 1, i bambini dovrebbero essere in grado di affermare che:

- tutti abbiamo bisogno degli alimenti;
- gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno per crescere e per svilupparci, per muoverci, lavorare, pensare ed imparare, per mantenerci in vita ed in salute;
- mangiare troppo o troppo poco non è salutare;
- la fame consiste nel non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i propri bisogni;
- in tutte le regioni del mondo vi sono persone affamate;
- alcune persone hanno bisogni nutrizionali particolari, tra queste i bambini, le donne in gravidanza o che allattano, le persone che svolgono lavori pesanti e le persone malate.

Dite ai bambini che nella nostra prossima lezione impareranno da dove provengono gli alimenti e alcune delle ragioni per cui le persone sono affamate nel mondo.





# 2

livello elementare

lezione 2

## Perché le persone soffrono la fame?

La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti.

Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.



Informazioni per gli insegnanti

Nella lezione 1 abbiamo fornito delle informazioni semplici sull'importanza degli alimenti per la vita e per la salute spiegando che la fame esiste nella maggior parte delle regioni del mondo. Nella lezione 2, i bambini potranno esaminare il sistema alimentare come un elemento del problema della fame nel mondo per essere poi introdotti al concetto di sicurezza alimentare utilizzando l'esempio dei tre pilastri.

L'obiettivo 1 aiuta i bambini a capire che la fame esiste, in parte, perché il processo necessario per ottenere gli alimenti è complesso e perché il sistema alimentare può essere interrotto in qualsiasi momento. Prima di poter risolvere il problema della fame, dobbiamo capire da dove provengono gli alimenti e conoscere i processi che alcuni alimenti subiscono prima di essere mangiati. Il sistema alimentare è presentato attraverso un racconto che illustra i concetti di base, e tramite alcune domande che offrono spunti di riflessione.

L'obiettivo 2, facendo riferimento agli elementi menzionati, introduce il concetto di sicurezza alimentare – poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana – e i suoi tre pilastri: disponibilità, accessibilità, e utilizzo degli alimenti. Si sottolinea inoltre che il sistema alimentare, per contribuire ad assicurare la sicurezza alimentare, deve funzionare.





## Obiettivo 1

### Capire il sistema alimentare che fornisce gli alimenti alle persone

#### Materiali



Immagine: *I passaggi nel sistema alimentare*  
 Racconto: *I pomodori di Miguel*

#### Concetto

Il sistema che ci fornisce gli alimenti si compone di molti passaggi

#### Contenuto



I passaggi che compongono il sistema alimentare comprendono:

- la preparazione per la coltivazione degli alimenti;
- la coltivazione degli alimenti;
- il trasporto degli alimenti dal campo;
- il trattamento, la vendita o la conservazione degli alimenti;
- la preparazione e il consumo degli alimenti



Ognuno di questi passaggi implica, a sua volta, molti processi e considerazioni.

Ciascun processo può coinvolgere molte persone, come banchieri, fornitori agricoli, formatori, contadini e lavoratori agricoli, camionisti, distributori, mugnai e fornai, o anche diverse situazioni come le condizioni ambientali, la viabilità e la stabilità economica e politica. È questa complessità che rende vulnerabile il nostro approvvigionamento alimentare.



I passaggi coinvolti ed i processi di ogni passaggio dipendono dalla specifica situazione di ciascuna comunità e famiglia.



Nei sistemi alimentari locali, compresi gli orti domestici e le piccole fattorie, la complessità dei processi coinvolti può diminuire o, addirittura, eliminare alcuni passaggi quali il trasporto, il trattamento o la vendita. Gli orti domestici possono aumentare la sicurezza familiare, in quanto fonte di cibo sufficiente a sfamare la famiglia o anche fonte di guadagno che deriva dalla vendita delle eccedenze.



Tuttavia, anche un orto domestico può dipendere da persone esterne per provvedere a certe necessità come le sementi, gli arnesi, i fertilizzanti, la macina del grano o l'affitto del terreno e delle attrezzature agricole. Inoltre, tutte le fattorie sono soggette alle condizioni meteorologiche.



Il racconto *I pomodori di Miguel* è volto a generare discussioni su ciascuno dei passaggi del sistema alimentare e può essere letto ai bambini più piccoli per spiegare loro come gli alimenti sono coltivati, trasportati e trattati.



I bambini più grandi possono leggere il racconto da soli o in gruppo e, per loro, la discussione può essere più approfondita. Riferendosi al viaggio dei pomodori, si può, ad esempio, chiedere loro di immaginare i processi addizionali coinvolti in ogni passaggio e le eventuali conseguenze di fattori sfavorevoli (se non fosse piovuto, se Miguel si fosse ammalato e non avesse potuto prestare attenzione alle piante, se il camion si fosse rotto andando in città e i pomodori si fossero rovinati). L'insegnante può condurre una discussione sugli effetti finali di una qualsiasi interruzione del sistema alimentare sull'approvvigionamento alimentare di una comunità.

#### Attività




Chiedete ai bambini dove prendiamo i nostri alimenti (se dicono al mercato o al negozio, chiedetegli da dove prendono il cibo i mercati o i negozi alimentari). Dite loro che gli alimenti 'hanno inizio' dal contadino.




Dite ai bambini che state per leggere la storia di un contadino e dei suoi pomodori. Chiedetegli di pensare a tutte le cose che possono accadere agli alimenti prima di essere mangiati. Leggete ad alta voce ai bambini il racconto *I pomodori di Miguel*.



 Mostrate l'immagine *I passaggi nel sistema alimentare*. Dite ai bambini che ci sono cinque passaggi principali che devono avvenire affinché gli alimenti siano disponibili:

- la preparazione per la coltivazione degli alimenti;
- la coltivazione degli alimenti;
- il trasporto degli alimenti dal campo;
- il trattamento, la vendita o la conservazione degli alimenti;
- la preparazione e il consumo degli alimenti

 Discussione sul racconto *I pomodori di Miguel*: chiedete ai bambini di pensare ai passaggi del sistema alimentare nella storia di Miguel e dei suoi pomodori:

#### **La preparazione per la coltivazione degli alimenti**

- Di che cosa aveva bisogno Miguel per cominciare a fare crescere i suoi pomodori? (I semi, il fertilizzante, l'aratro e il terreno.)
- Che cosa sarebbe successo se questi non fossero stati disponibili? Miguel avrebbe potuto coltivare i pomodori senza questi elementi?

#### **La coltivazione degli alimenti**

- Di che cosa aveva bisogno Miguel per fare crescere i pomodori? (Il sole, la pioggia, le sue mani per lavorare, ripulire dalle erbacce e prendersi cura dei pomodori – mano d'opera –, la conoscenza della coltivazione degli alimenti, del terreno e dell'agricoltura – istruzione/conoscenza –.)
- Se questi elementi non fossero stati disponibili, avrebbero potuto crescere i pomodori di Miguel?

#### **Il trasporto degli alimenti dal campo**

- Dove furono trasportati i pomodori di Miguel dopo che lui e Ana li avevano raccolti?
  - Alcuni furono portati a casa di Miguel e Ana per essere mangiati a cena o per essere conservati in barattoli.
  - Il resto fu portato da Miguel, su un carretto, al mercato del villaggio.
  - Al mercato del villaggio furono caricati su un camion e portati in città.

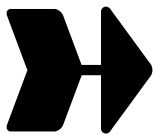
- Alcuni furono portati al mercato della città.
- Il resto fu portato allo stabilimento per il trattamento alimentare
- Quanto viaggiarono i pomodori per arrivare alla cena di Miguel e Ana?
- Quanto viaggiarono i pomodori per arrivare alla città? Con quale mezzo viaggiarono? (Il carretto di Miguel e il camion di Pedro.)
- Che cosa sarebbe accaduto ai pomodori se il carretto o il camion si fossero rotti lungo il viaggio?

#### Il trattamento o la vendita degli alimenti

- Ana come trattò i pomodori?
- Miguel come vendette i suoi pomodori?
- Pedro come rivendette i pomodori?
- Che cosa accadde ai pomodori allo stabilimento di lavorazione alimentare?

#### Il consumo degli alimenti

- Discutete su come le persone abbiano bisogno di denaro per comprare il cibo, a meno che non lo coltivino come Miguel e Ana.
- Discutete su come le persone debbano capire come usare gli alimenti in modo sicuro e scegliere quelli che li mantengono in salute.
- Discutete sui problemi che potrebbero sorgere in ogni passaggio suddetto e come gli alimenti, quindi, potrebbero non essere a disposizione delle persone per essere mangiati.
- Discutete sulla differenza tra i pomodori che Miguel e Ana mangiarono direttamente dal loro campo e quelli che tornarono indietro in scatola.



## Obiettivo 2 Capire che cosa significa avere la sicurezza alimentare

### Concetto

- 'Sicurezza alimentare' significa poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana
- La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri: disponibilità, accessibilità, e utilizzo degli alimenti

### Contenuto



La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri, o 'gambe di sostegno'. Gli alimenti, in sufficiente quantità, devono essere **disponibili** ed **accessibili** per tutti e devono essere **utilizzati** nel miglior dei modi possibile.


- Gli alimenti devono essere **disponibili**, significa che sufficienti quantità di cibo di buona qualità e di origine sicura devono essere prodotte o importate a livello locale e nazionale.
- Gli alimenti devono essere **accessibili**, significa che devono essere distribuiti e disponibili localmente, e devono essere economicamente raggiungibili.
- Perché le persone siano sane e ben nutrite, infine, gli alimenti devono essere **utilizzati** nel migliore modo possibile (devono essere sufficienti in quantità, qualità e varietà, secondo i bisogni individuali).




Per ottenere la sicurezza alimentare a livello nazionale, un Paese deve essere capace di produrre o importare il cibo necessario ed essere in grado di





conservarlo, distribuirlo e assicurarne equamente l'accesso.

 Per raggiungere la sicurezza alimentare, le famiglie devono avere i mezzi, la sicurezza e la garanzia di produrre o acquistare gli alimenti di cui hanno bisogno; devono avere il tempo e le conoscenze per assicurare a tutti i membri della famiglia che i loro bisogni nutrizionali siano soddisfatti durante l'arco di tutto l'anno.

#### Attività


 Discutete con i bambini il concetto di avere a sufficienza molti generi differenti di alimenti buoni e sicuri da mangiare e di come tutti dovremmo sapere che, per essere sani e per crescere, dovremmo avere sempre gli alimenti di cui abbiamo bisogno: questa è la sicurezza alimentare. Per i bambini più grandi, la definizione di sicurezza alimentare suddetta può essere descritta e spiegata più approfonditamente.

 **Disponibilità.** Guardando l'immagine *I passaggi nel sistema alimentare* (Lezione 2, Obiettivo 1), discutete con i bambini su come tutti i passaggi nel sistema alimentare influenzino l'accessibilità al cibo: preparare la coltivazione degli alimenti; coltivare sufficienti alimenti; trasportare gli alimenti dal campo; trattare, vendere o conservare gli alimenti. Coltiviamo sufficienti alimenti per le nostre famiglie? per la nostra area? per il nostro mondo? Coltiviamo il genere di alimenti di cui abbiamo bisogno? o abbiamo bisogno di comprare alimenti aggiuntivi? Che cosa succede se non coltiviamo sufficienti alimenti o tutto il cibo di cui abbiamo bisogno? Che cosa influenza la disponibilità? I concetti già introdotti, discutendo il sistema alimentare, possono essere analizzati qui, in maniera più dettagliata. Per esempio, è possibile migliorare la disponibilità alimentare aumentando la produttività attraverso la selezione delle sementi, dei fertilizzanti e delle altre tecniche agricole; aumentando il numero di orti domestici, con piccoli animali, con la produzione di bestiame e di pesci; con essiccatoi e altri luoghi di conservazione; facilitando il trasporto degli alimenti, dentro e fuori l'area.

 **Accessibilità.** L'accessibilità è importante perché, anche quando ci sono sufficienti alimenti a disposizione, tutti gli individui, le famiglie, tutti i familiari, hanno bisogno di avere accesso fisico ed economico a questi alimenti. Tutti i passaggi del sistema alimentare influiscono sull'accessibilità ma quelli che influiscono più direttamente sono il trasporto del cibo, il trattamento e la vendita, come pure il consumo del cibo. Tra i fattori che influenzano l'accessibilità ci sono i soldi a disposizione delle persone per comprare alimenti, semi, altre forniture agricole e animali; il possesso del terreno; il trasporto ai mercati; il prezzo degli alimenti. Anche una ridotta sicurezza in una regione può diminuire l'accessibilità in quanto le persone possono avere paura a muoversi dentro, fuori o intorno a determinate aree o comunità a causa di guerre, bande criminali o altri fattori che minacciano la sicurezza. Viceversa,



l'accessibilità può essere incrementata attraverso il miglioramento del potere d'acquisto di tutte le persone come pure attraverso il miglioramento dei servizi governativi (strade e sistemi di trasporto) e degli accordi commerciali internazionali.

 **Utilizzo del cibo.** Le persone mangiano la giusta quantità di cibi diversi e nei tempi corretti per ottenere l'energia e le sostanze nutritive necessarie ad essere sani e crescere? Discutete con i bambini su come le persone abbiano bisogno di comprendere il loro sistema alimentare, di conoscere quali alimenti mangiare e sapere come questi debbano essere preparati e conservati per durare sino a quando altri alimenti siano più disponibili. Discutete con i bambini su come apprendiamo i sistemi alimentari e su cosa mangiamo. Discutete su come i genitori e i nonni aiutino i bambini ad apprendere, e su come anche gli insegnanti, i funzionari governativi e i lavoratori del servizio sanitario possano aiutare sia i bambini che i genitori a saperne di più in merito all'utilizzo degli alimenti per poter essere in salute e per crescere.

## Sommario

Il nostro scopo è quello di assicurare che tutte le persone si sentano sicure dal punto di vista alimentare. Ottenere gli alimenti comporta molti passaggi. Dobbiamo capire da dove viene il cibo per decidere al meglio come alimentare ciascuno nel mondo.

La Lezione 2 ha illustrato la complessità dei sistemi alimentari al fine di spiegare le numerose ragioni per le quali le persone possono essere affamate. Dopo avere completato la Lezione 2, i bambini dovrebbero essere capaci di asserire che:

- 'sicurezza alimentare' significa poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana;
- per avere la sicurezza alimentare, il cibo deve essere disponibile, deve essere accessibile e deve essere utilizzato nel miglior modo possibile da ogni persona per essere sana e bene nutrita;
- il sistema che ci fornisce gli alimenti è costituito da molti passaggi.

Dite ai bambini che possiamo lavorare insieme per ridurre la fame. La prossima lezione ci mostrerà che cosa possiamo fare per aiutare a combattere la fame.



# 3

livello elementare

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.



Informazioni per gli insegnanti

Nell'ultima lezione abbiamo appreso che i sistemi alimentari globali e locali sono complessi e che in tutte le regioni vi sono problemi nel garantire la sicurezza alimentare a tutti. Questa lezione fornisce le basi per capire che cosa possiamo fare, individualmente e collettivamente, per ridurre la fame nel mondo.

L'obiettivo 1 utilizza il concetto di eroi, veri e leggendari, per mostrare come le persone coraggiose possano contribuire a rendere il mondo un posto migliore per tutti e per incoraggiare i bambini a riflettere sugli eroi che hanno cambiato la realtà delle loro comunità e del mondo intero. L'idea rappresentata è che tutti noi possiamo fornire un contributo per sconfiggere la fame e che ciascuno, anche se in minima parte, può diventare un eroe.

L'obiettivo 2 suggerisce azioni specifiche che possono essere intraprese dai bambini per aiutare a combattere la fame e la malnutrizione nelle loro comunità.

Si incoraggiano gli alunni a mettere in pratica nelle loro comunità quanto hanno appreso utilizzando lo Studio di progetti come base per sviluppare delle idee.





## Obiettivo 1 Sapere che tutti noi potremmo e dovremmo agire per combattere la fame

### Materiali



Presentazioni

- *La Giornata mondiale dell'alimentazione*
- *Nutrire la mente, combattere la fame*

### Concetti

Ognuno di noi può essere un eroe nella lotta contro la fame

### Contenuti



I grandi eroi sono sempre esistiti. In ogni cultura esistono leggende su grandi eroi che hanno lottato contro la povertà e la fame in favore dei poveri. Molte di queste leggende sono basate su fatti, molte nascono da credenze religiose e popolari. Ma, sebbene alcune leggende siano basate su conquiste, gli eroi intramontabili sono quelli che aiutarono a liberare la gente dalla povertà e dalla fame.



Oltre alle leggende, persone reali hanno cambiato il corso della storia e lottato contro la sofferenza umana e la fame in tutti i Paesi del mondo. Molte di queste persone hanno fatto sacrifici enormi nel tentativo di aiutare i propri simili.



Le qualità di un vero eroe sono la forza morale, il coraggio e la volontà di aiutare gli altri.



'Eroi' nelle organizzazioni e nei governi. Per fare progressi nella lotta contro la fame, molte persone lavorano anche per organizzazioni e istituti governativi che, come tali, hanno le necessarie risorse per aiutarci. Centinaia di organizzazioni sono state costituite per lavorare sui vari aspetti del problema della fame. Le organizzazioni sono costituite da gruppi privati, istituti governativi, organizzazioni internazionali e coalizioni regionali e l'ambito dei loro compiti comprende aiuti, ricerca, sostegno e sensibilizzazione. Alcuni gruppi sono concentrati su specifici Paesi, altri su campi specifici come l'istruzione o l'agricoltura.



### Attività



Chi sono i nostri eroi? Chiedete ai bambini di elencare tre dei loro eroi, vivi o morti, reali o immaginari. Discutete su quali qualità personali hanno in comune questi eroi. Discutete su quali sono le qualità personali che apprezziamo nelle persone.




Da questo elenco, selezionate i diversi eroi che hanno lavorato contro la povertà, la fame o l'ingiustizia e, brevemente, descrivete il loro contributo. Chiedete ai bambini se questi eroi sono molto diversi da noi, se è possibile ritrovare le stesse qualità dentro noi stessi per lavorare nella direzione di un cambiamento.





Chiedete ai bambini se conoscono delle persone, nella loro comunità, che si preoccupano, e hanno il coraggio, di aiutare gli altri nelle emergenze e nelle situazioni di ogni





giorno. Pensano che questi siano degli eroi? Perché, o perché no? Fare in modo che i bambini descrivano i contributi di alcune delle persone della loro comunità che stanno aiutando gli altri.

 Chiedete ai bambini che cosa essi stessi vorrebbero fare per aiutare le proprie famiglie, la loro comunità e il loro mondo. Chiedetegli di scrivere un racconto, o di fare un disegno, su cosa gli piacerebbe fare per mettere fine alla fame.

 Discutete sul fatto che la loro classe sia parte di migliaia di classi, in tutto il mondo, che stanno partecipando alle lezioni della Giornata mondiale dell'alimentazione. La Giornata mondiale dell'alimentazione è un'attività annuale mondiale che ha l'obiettivo di incrementare la consapevolezza sulla fame e la malnutrizione nel mondo e di incoraggiare le persone, su scala mondiale, ad agire contro la fame. Bambini in tutto il mondo stanno imparando insieme come, insieme, possono lavorare per essere parte della fine della fame. Leggete o parafrasate ai bambini la presentazione *La Giornata mondiale dell'alimentazione* in modo che siano informati su alcune delle iniziative mondiali per combattere la fame.


 Le lezioni che tutte le classi stanno utilizzando sono *Nutrire la mente, combattere la fame* e sono state concepite al fine di istruire su come aiutare ad eliminare la fame. Leggete o parafrasate la presentazione che descrive gli scopi del progetto e i suoi ideali. Discutete su come i bambini possano trarre beneficio dallo scambio con altre classi, nel loro Paese o nel mondo, delle informazioni sulla fame che hanno raccolto. Spedite questi suggerimenti ai partner di *Nutrire la mente, combattere la fame* elencati nell'Introduzione.


 Mettetevi in contatto, o fate che i bambini si mettano in contatto, con le organizzazioni internazionali che sono partner di *Nutrire la mente, combattere la fame*. Alcune di queste organizzazioni hanno rappresentanti nel vostro Paese o funzionari responsabili di progetti locali che potrebbero essere contattati e invitati a scuola per parlare del loro lavoro. Chiedete alle organizzazioni di inviarvi informazioni sui loro progetti e sulle loro attività per eliminare la fame in modo da poterle condividere con la classe.


 Fate che la classe si metta in contatto con altre persone coinvolte in organizzazioni che si occupano della fame e con dirigenti a livello locale, nazionale, regionale o internazionale e fate che possano chiedere cosa è stato fatto in merito a ciascuno dei tre pilastri di sostegno alla sicurezza alimentare (discussa nella lezione precedente). Inoltre, fate che i bambini cerchino o richiedano informazioni sull'entità della fame nella loro area.






 Mettetevi in contatto con le autorità civili locali e invitatele in classe per parlare di quali azioni sono state intraprese, a livello locale, per prevenire la fame. Fate che i bambini intervistino diversi funzionari pubblici sui progetti o le azioni contro la fame condotti a livello locale. Ciascun bambino, o gruppo di bambini, potrebbe poi scrivere un piccolo riassunto e presentarlo in classe.

 Invitate gli 'eroi locali' che i bambini hanno identificato a venire in classe e domandategli cosa è che fanno per aiutare gli altri nella comunità.

 Discutete sull'importanza dell'istruzione nel combattere la fame. Molta fame è legata alla povertà che deriva dalla mancanza d'istruzione. I bambini dovrebbero essere incoraggiati a continuare la scuola e ad imparare, oltre alle nozioni di base, quanto più possono sull'agricoltura e sulla nutrizione, .


 Discutete sui vantaggi di una carriera nei servizi sociali e nel combattere la fame e su come i bambini possano imparare ad aiutare in questo settore. Invitate in classe funzionari sanitari e dei servizi sociali locali per discutere su quante persone siano necessarie nei lavori connessi alla lotta alla fame.




## Obiettivo 2 Identificare in che modo possiamo combattere la fame e la malnutrizione nella nostra comunità


**Materiali**  Studio di progetti


**Concetto** Tutti noi possiamo agire per aiutare ad eliminare la fame

**Contenuto**  Per risolvere i problemi della fame e della malnutrizione a livello comunitario, nazionale ed internazionale è possibile fare alcuni passi, a volte piccoli, altre volte più grandi. Ma la cosa importante è riflettere su questi problemi ed essere consapevoli di star lavorando per risolverli.

 I giovani hanno la creatività e l'energia necessari ad affrontare grandi problemi come quello della fame. Lo Studio di progetti fornisce esempi di azioni realmente compiute dai

giovani nel mondo. Lo Studio di progetti è uno strumento per dare speranza ai bambini, una rappresentazione e una guida di come anche loro possano contribuire a cambiare il mondo.

**Attività**  Assegnate uno Studio di progetto a ciascun bambino o gruppo di bambini (o leggete diversi progetti ai bambini più piccoli). Fate in modo che i bambini riassumano i progetti alla classe e diano suggerimenti su come progetti simili potrebbero essere applicati alla loro comunità.

 Chiedete ai bambini le proprie idee su quali azioni loro, e altri, potrebbero intraprendere nelle proprie comunità e nel mondo per aiutare a risolvere i problemi della fame e della malnutrizione. Fatene una lista e identificate chi potrebbe realizzarle. Un elenco di alcune azioni che potrebbero essere intraprese nel mondo è fornito di seguito. Prendete uno o due esempi dalla lista creata dai bambini, o dall'elenco fornito, ed analizzate come queste azioni possano essere portate avanti e le vie attraverso le quali potrebbero aiutare a combattere la fame, localmente o nel mondo.

**Esempi di azioni:**

- **Aiutare a migliorare l'approvvigionamento alimentare attraverso l'aumento della quantità e della varietà degli alimenti a disposizione:**
  - piantare degli orti a casa, nella comunità e a scuola;
  - trovare dei modi per allevare pollame, animali di piccola taglia o pesci da consumare e/o vendere;
  - riscoprire alimenti dimenticati che vengono coltivati nell'area;
  - coltivare i raccolti migliori per venderli o utilizzarli;
  - adattare i raccolti alle condizioni del terreno e dell'acqua;
  - usare i migliori attrezzi disponibili per la coltivazione in una determinata regione;
  - trovare il migliore equilibrio tra la vendita e l'uso domestico dei raccolti;
  - diventare partecipi di iniziative cooperative per la coltivazione e la vendita di cibi;
  - sostenere gli agricoltori locali; acquistare alimenti cresciuti localmente
  - fondare centri o banche alimentari per condividere gli alimenti.



- **Aiutare a mantenere sicuri gli alimenti da mangiare:**
  - mantenere puliti gli alimenti;
  - mantenere puliti gli utensili e la zona in cui si preparano gli alimenti;
  - mantenere asciutti gli alimenti conservati e tenerli lontani da insetti e animali.
- **Aiutare tutte le persone a soddisfare i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive:**
  - conoscere i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive;
  - conoscere i differenti bisogni delle singole persone (cicli di vita);
  - cercare gli alimenti più nutrienti tra quelli disponibili;
  - prestare opera di volontariato per lavorare sulle questioni della fame;
  - prestare opera di volontariato per lavorare in centri di distribuzione di alimenti o di pasti;
  - fondare centri e banche alimentari per condividere il cibo in eccesso;
  - lavorare con l'industria alimentare per ridistribuire il surplus di cibo;
  - invitare i coltivatori che commerciano alimenti e i produttori a prendere parte nella soluzione dei problemi legati alla fame della comunità.
- **Apprendere sugli alimenti, la nutrizione e la fame e condividere con altri la conoscenza e le idee:**
  - imparare il sistema alimentare della propria area;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali lavorano per combattere la fame; ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali hanno la conoscenza sulla sanità e sulle coltivazioni; ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - riportare le informazioni a casa, alle famiglie e ai vicini;
  - condividere i progetti e i resoconti fatti a scuola negli spazi della comunità;
  - condividere le idee con i dirigenti, nella comunità e nella nazione;
  - sollecitare i dirigenti e i fornitori di servizi (medici, infermieri, lavoratori ospedalieri/ bibliotecari) a collaborare con le scuole su progetti sulle tematiche della fame e della nutrizione.

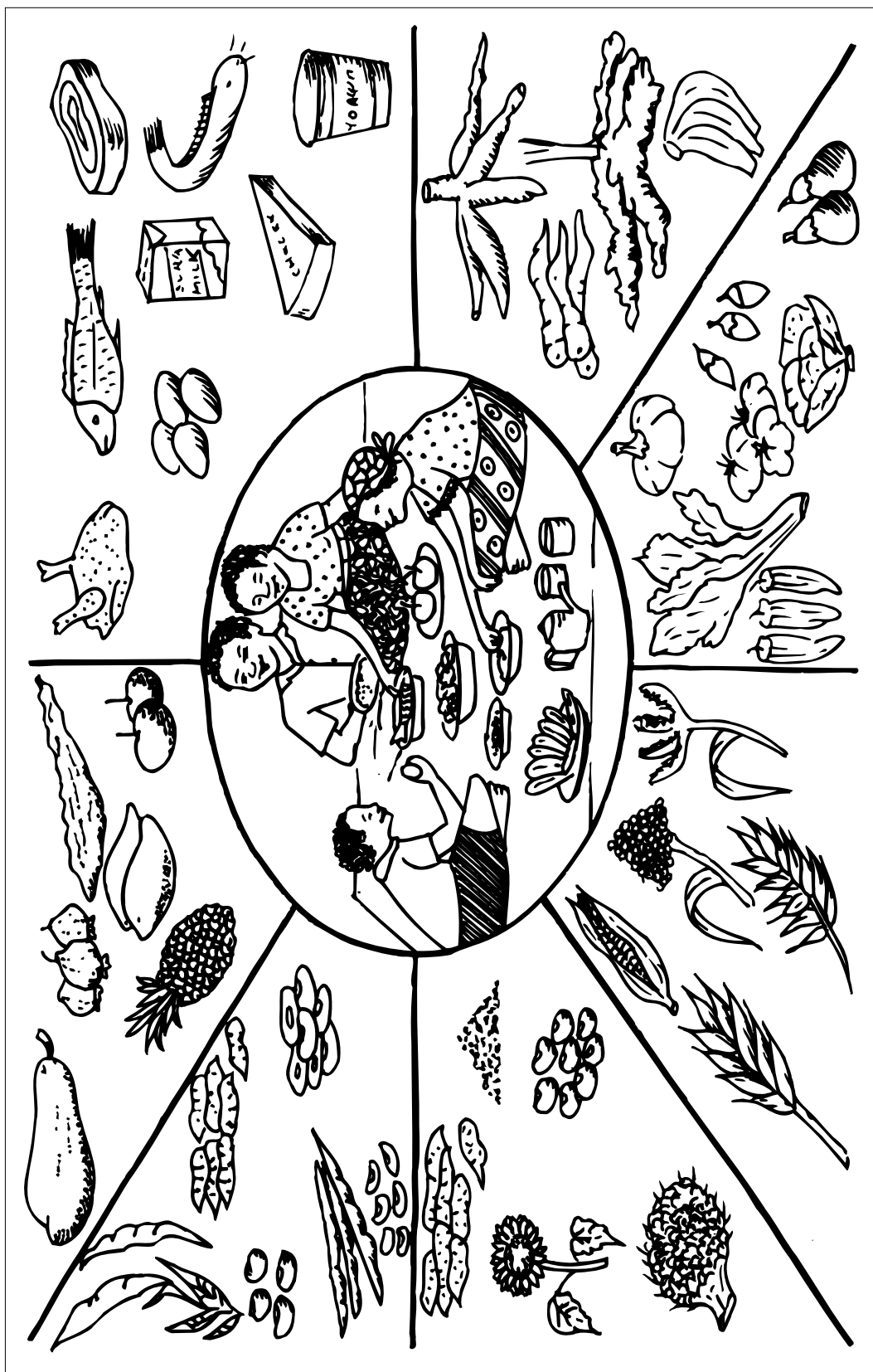
## Sommario

Abbiamo affrontato il problema della fame nel mondo. Il mondo ha fatto progressi nel campo dell'alimentazione, ma molte persone non hanno ancora abbastanza da mangiare. In molti Paesi c'è bisogno di incrementare gli approvvigionamenti alimentari e di aumentare la varietà degli alimenti. Sebbene vi siano molti problemi nel combattere la fame a livello mondiale, ci sono 'eroi' che stanno lavorando per sfamare ciascuno. Ognuno di noi può essere un 'eroe' e lottare contro la fame. Se impariamo a conoscere le cause della fame, e lavoriamo a livello personale e comunitario nell'identificare e risolvere questi problemi, possiamo eliminarla.

FINE DEL LIVELLO ELEMENTARE



Immagine: Abbiamo bisogno di molti cibi diversi





## Immagine: I passaggi del sistema alimentare

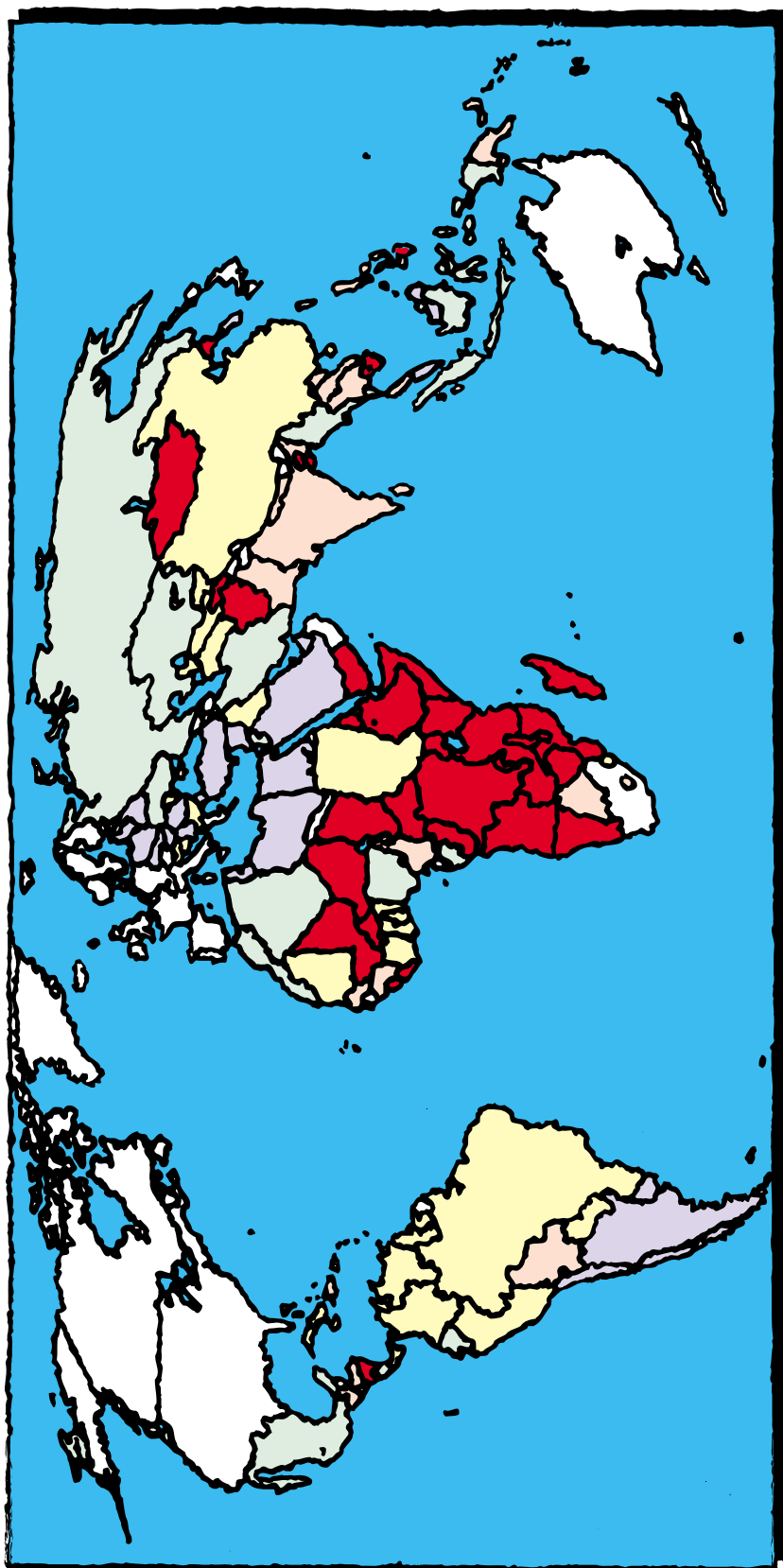


- Trasformazione, vendita e stoccaggio degli alimenti
- Preparazione e consumo degli alimenti

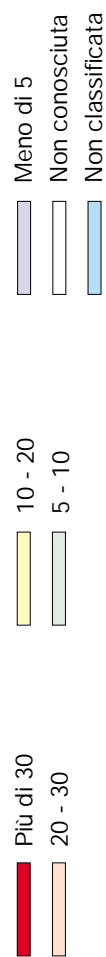
- Preparazione per la coltura degli alimenti
- Coltura degli alimenti
- Trasporto degli alimenti dai campi



Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Mondo



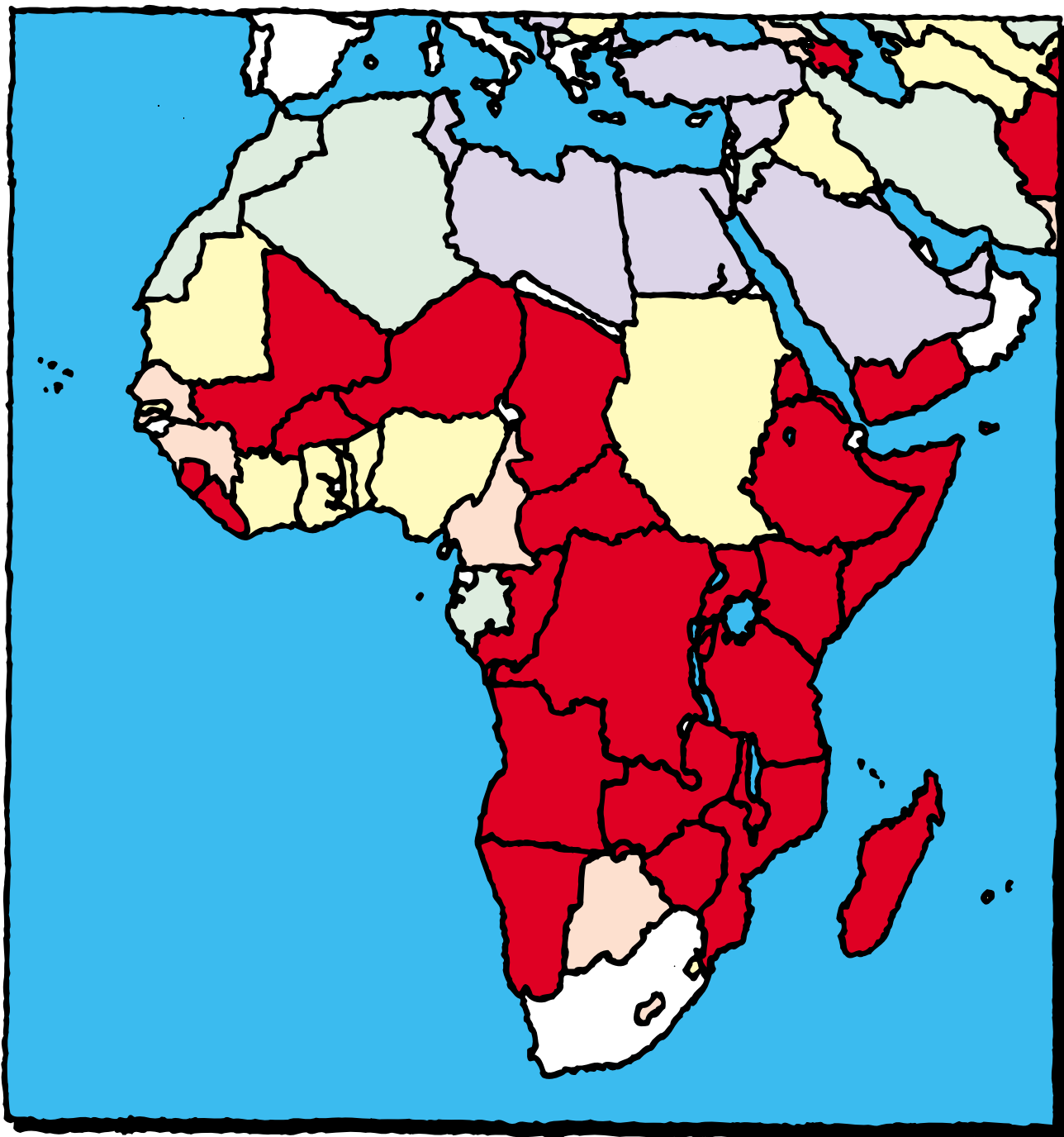
Percentuale di individui sottanutriti



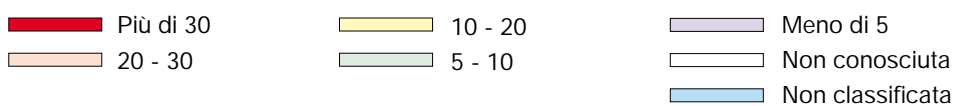
Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Africa



Percentuale di individui sottanutriti



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000

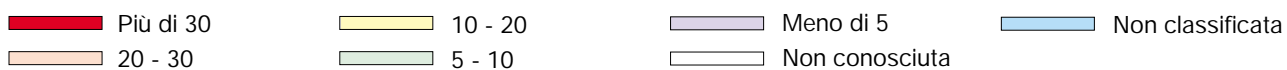




Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Sud America



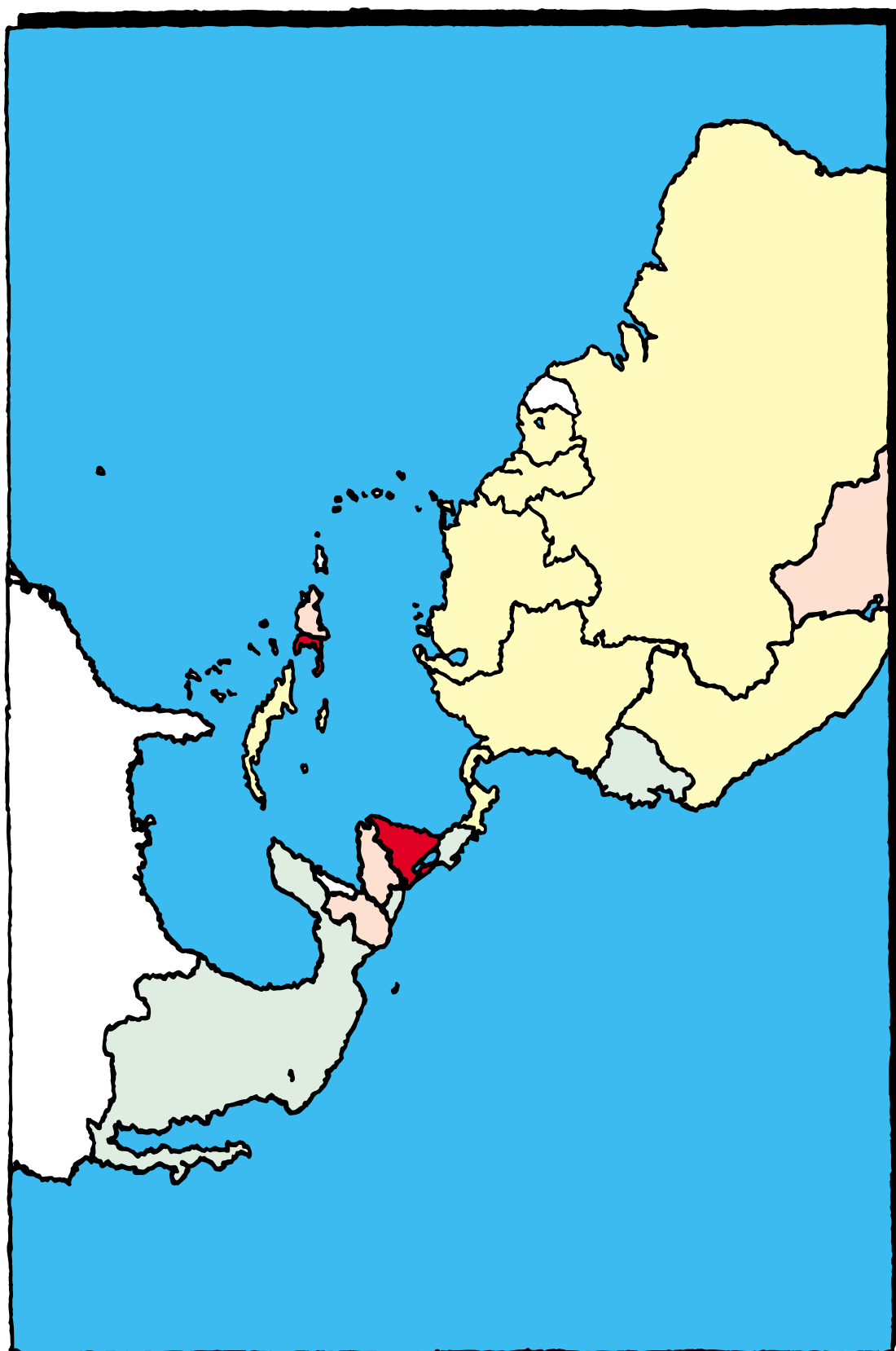
Percentuale di individui sottanutriti



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
America centrale



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Nord America

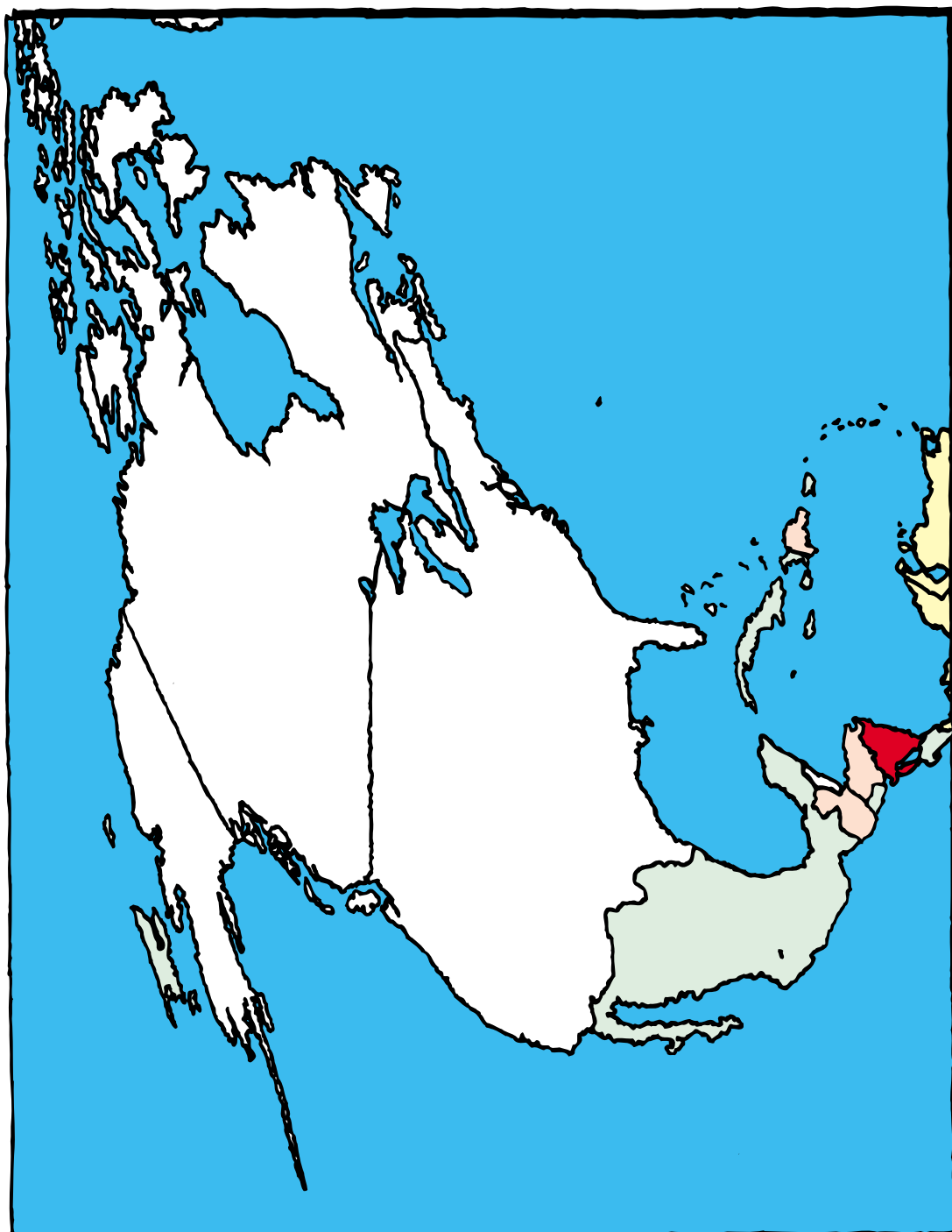




Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Europa

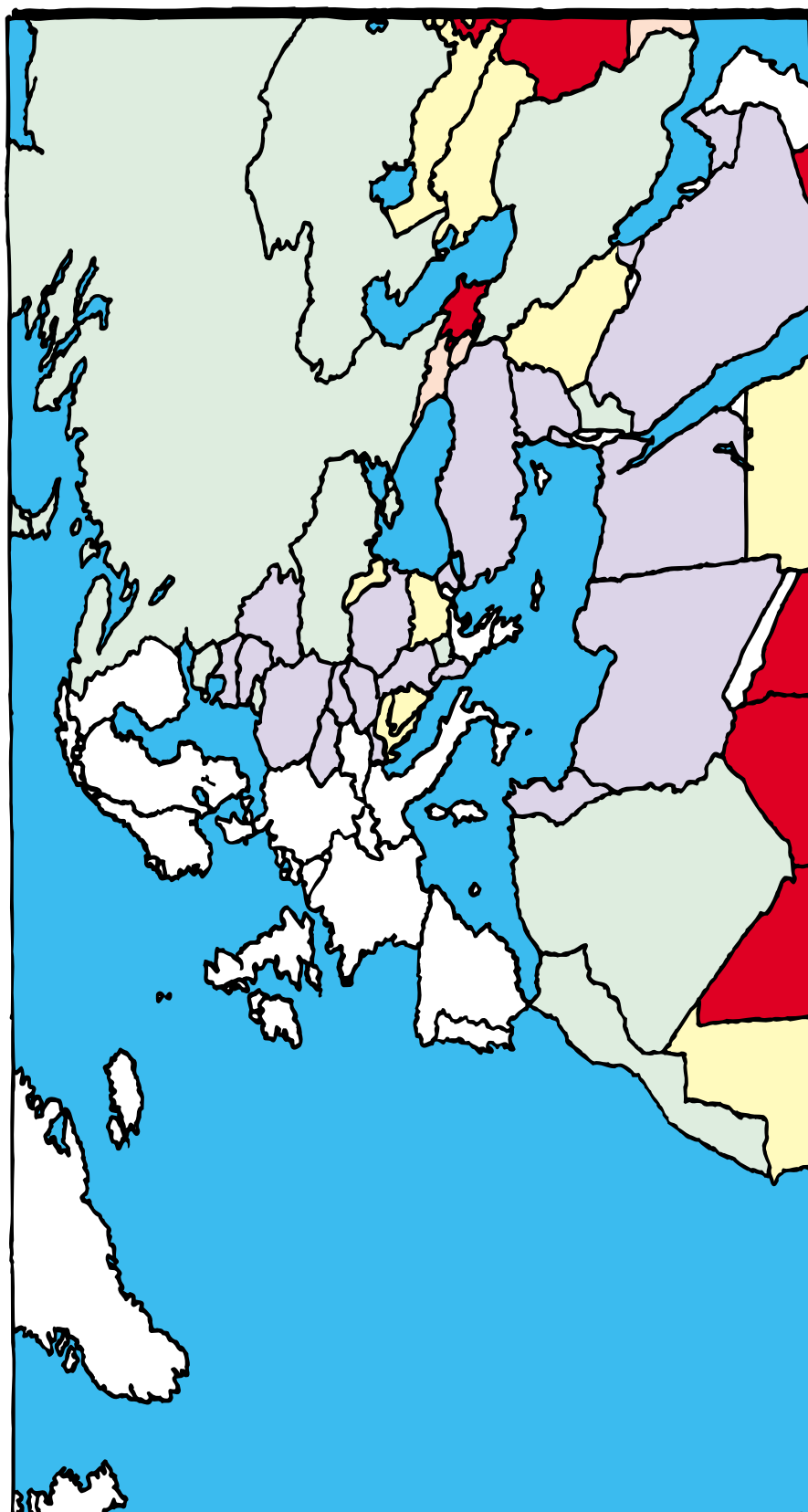
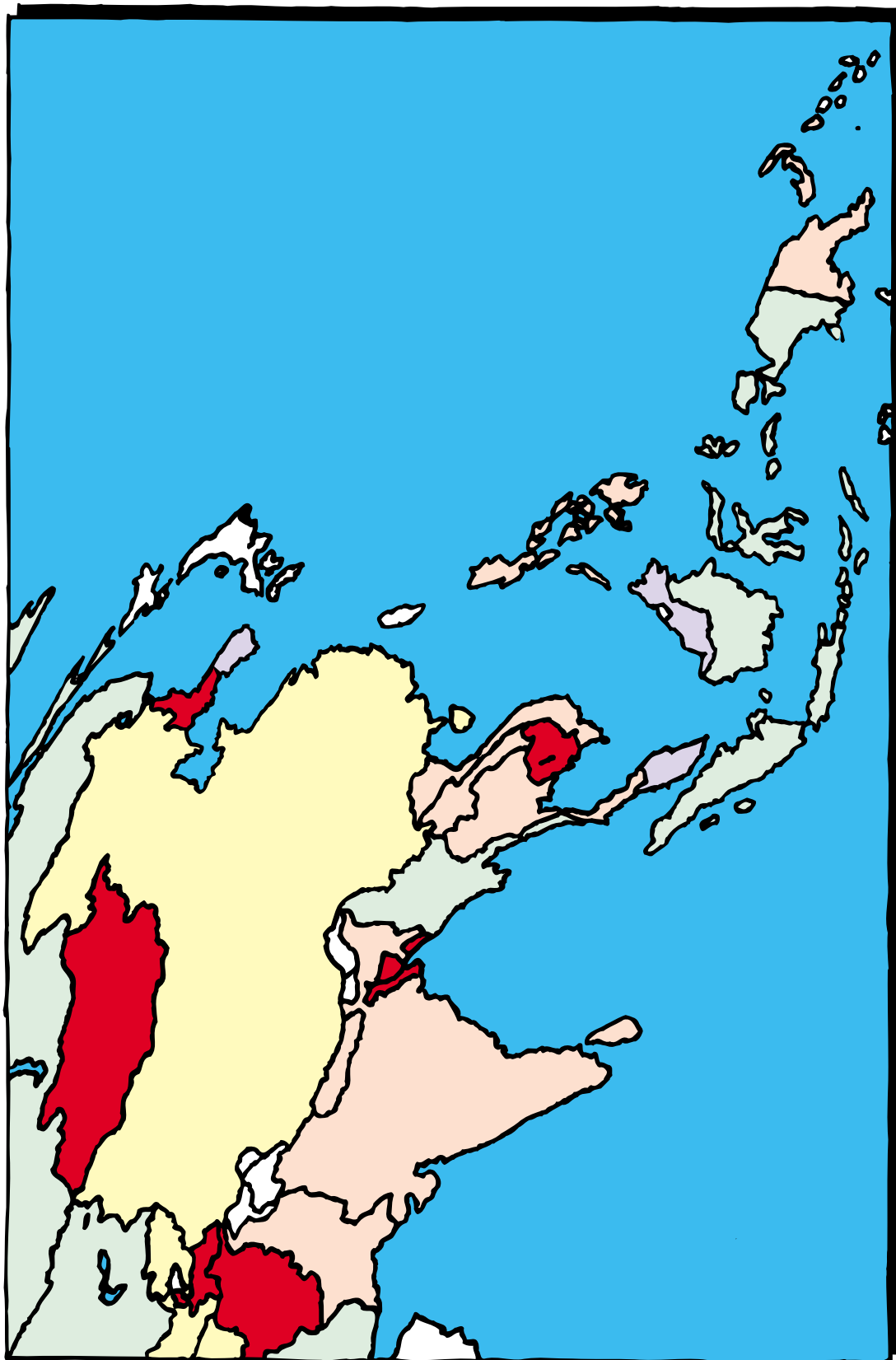




Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Asia



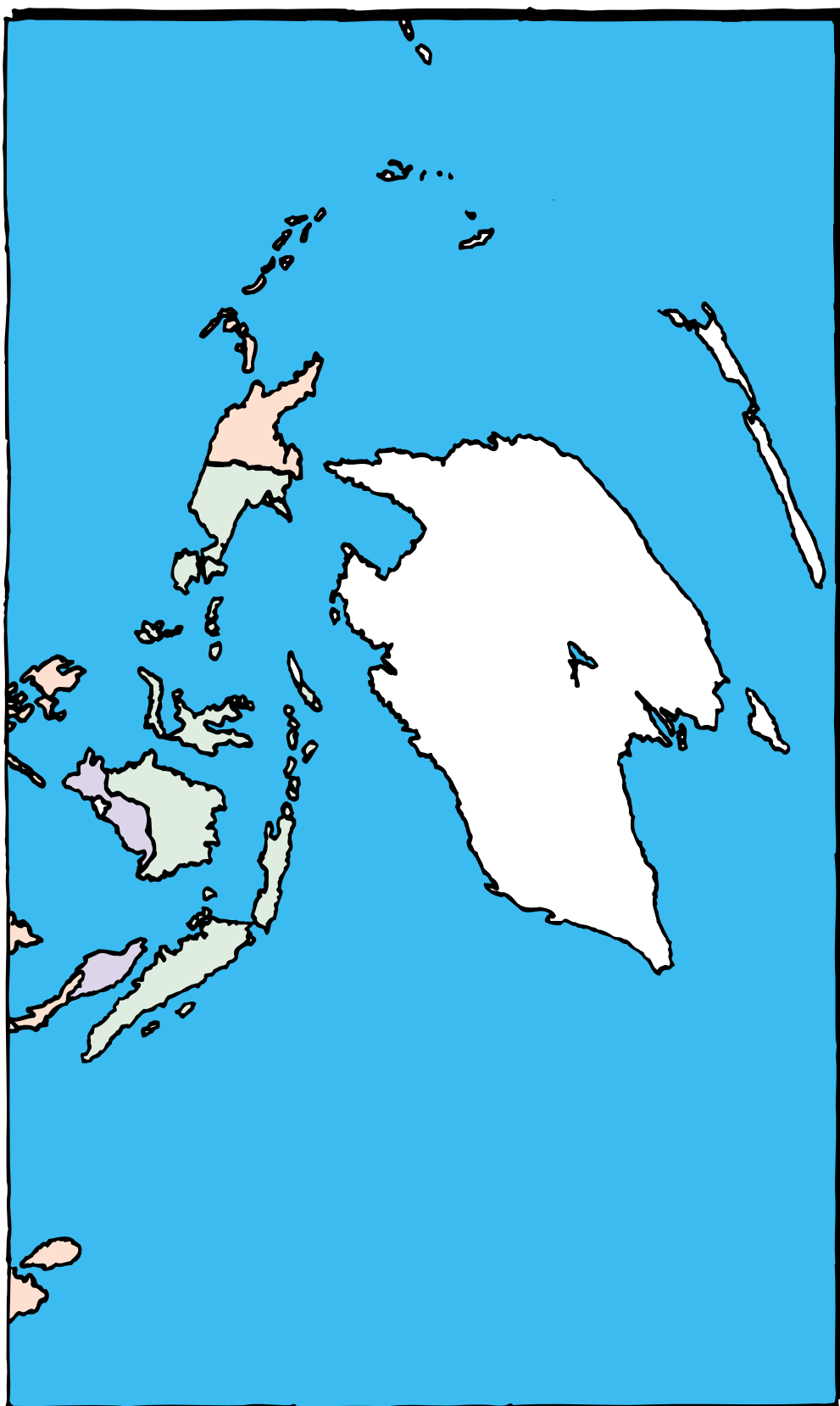
Percentuale di individui sottanutriti



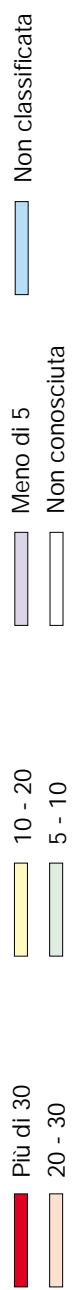
Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
Oceania



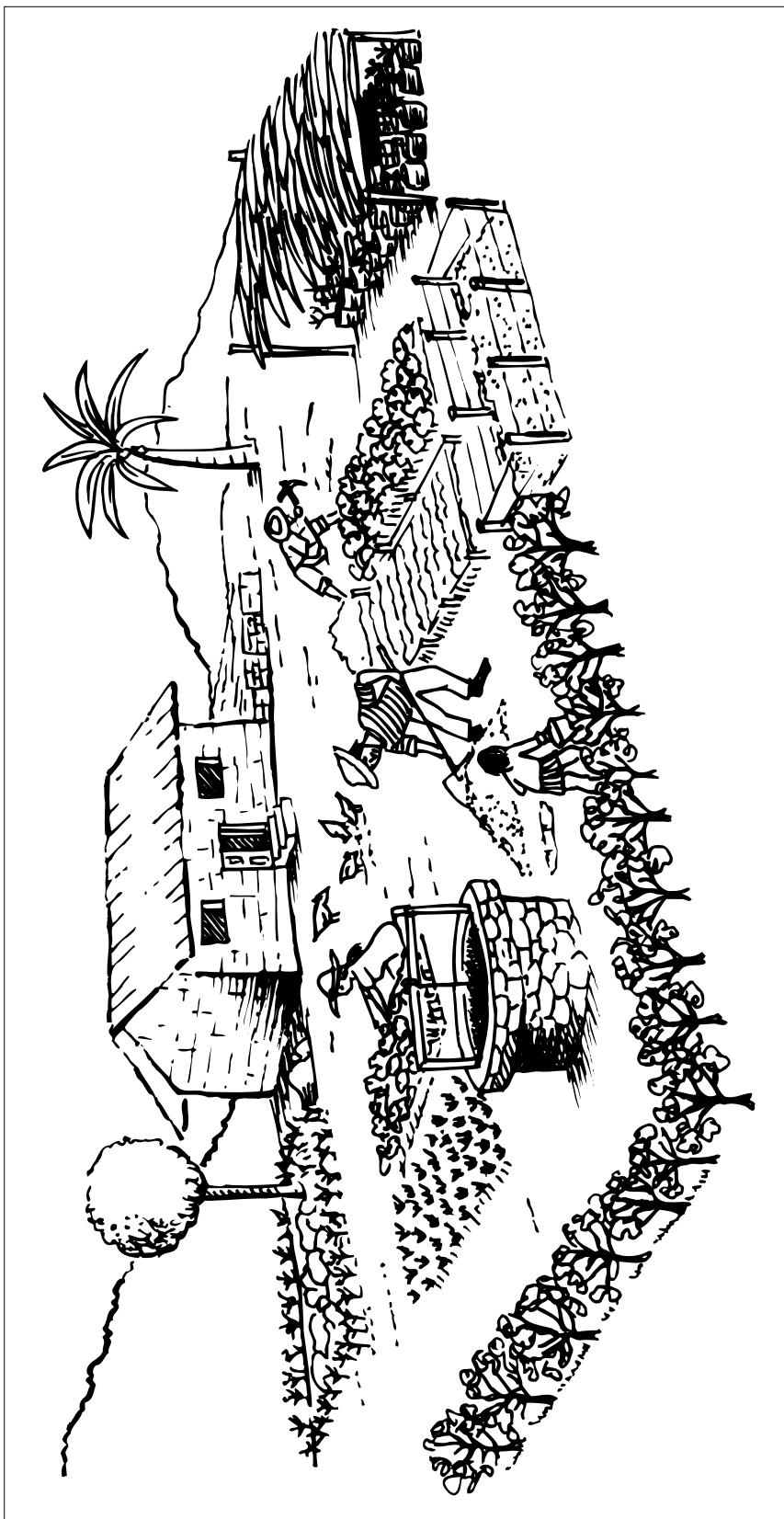
Percentuale di individui sottanutriti



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: Tutti noi abbiamo bisogno di cibo





## Presentazione: La Giornata mondiale dell'alimentazione

La Giornata mondiale dell'alimentazione si festeggia ogni anno, il 16 ottobre, per celebrare la fondazione dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), avvenuta nel 1945. La Giornata mondiale dell'alimentazione ha lo scopo di rafforzare la consapevolezza dell'opinione pubblica sul problema della fame e della malnutrizione nel mondo e per incoraggiare le persone, su scala mondiale, ad agire contro la fame. Più di 150 Paesi celebrano ogni anno questo avvenimento. Negli Stati Uniti d'America, 450 organizzazioni private nazionali di volontariato sponsorizzano la Giornata mondiale dell'alimentazione e vi sono gruppi locali attivi in quasi tutte le comunità. La prima Giornata è stata festeggiata nel 1981 e da allora, ogni anno, in questa occasione viene messo in risalto un tema particolare sul quale vengono focalizzate le attività. Nel 2000, il tema è stato 'Un millennio libero dalla fame', mentre i temi affrontati nei due anni precedenti sono stati 'I giovani contro la fame' (1999) e 'La donna nutre il mondo' (1998).

Una iniziativa connessa è la campagna TeleFood nella quale programmi televisivi e radiofonici, concerti, appelli da parte di persone famose, avvenimenti sportivi e di altro genere diffondono il messaggio che è arrivato il momento di agire per il problema della fame nel mondo. L'obiettivo di TeleFood è quello di aumentare la consapevolezza e di mobilitare risorse per micro-progetti sulla sicurezza alimentare. Le donazioni a TeleFood vanno a sostegno di centinaia di piccoli progetti in Paesi in via di sviluppo e in transizione al fine di aiutare gli agricoltori poveri a produrre più alimenti o ad accrescere il reddito familiare in modo da potersi permettere di acquistare sufficiente cibo per nutrire le proprie famiglie. I materiali riguardanti i temi delle recenti Giornate mondiali dell'alimentazione e di TeleFood sono disponibili sul sito web della FAO ([www.fao.org](http://www.fao.org)).





## Presentazione: Nutrire la mente, combattere la fame

Un mondo libero dalla fame

Immaginiamo un mondo senza fame e malnutrizione, un mondo nel quale tutti siano sicuri di poter disporre degli alimenti necessari per essere sani e nutriti bene. Immaginiamo un mondo che procura e protegge il benessere e la dignità di tutte le persone. Un mondo dove tutti i bambini possano crescere, imparare, rafforzarsi e divenire membri sani, attivi e responsabili della società.

Nonostante siano stati ottenuti, a livello mondiale, molti risultati positivi nella lotta alla fame e alla malnutrizione, siamo ancora molto lontani da un mondo in cui tutte le persone siano libere dalla fame. Riteniamo che l'istruzione e l'informazione sui temi della fame nel mondo, della sicurezza alimentare e della nutrizione siano dei fattori chiave per trasformare questa visione ideale in realtà. Così, abbiamo orientato i nostri sforzi verso i giovani e i loro insegnanti. Se tutti gli anni, in occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione (16 ottobre), attraverso materiale comune di insegnamento, fossero presentati ai bambini i temi della fame, della malnutrizione e dei necessari provvedimenti, crescerebbero con una maggiore comprensione delle interrelazioni del mondo? Se ricevessero insegnamenti da altre parti del mondo, da culture e contesti diversi, sarebbero maggiormente predisposti a lavorare insieme per risolvere i problemi della fame e della insicurezza alimentare? Esistono dei mezzi per educare le nuove generazioni a divenire responsabili cittadini del mondo?

Crediamo che la risposta a queste domande sia affermativa. In quanto educatori, siete in una posizione speciale per diffondere nei giovani il senso di responsabilità e di impegno comune nella lotta alla fame. L'immaginazione, gli ideali e l'energia dei giovani rappresentano una risorsa vitale per il costante sviluppo delle loro comunità e dei loro Paesi. Voi, come loro insegnanti, potete contribuire a cambiare le cose attraverso l'informazione e la condivisione delle vostre conoscenze, incoraggiando la loro partecipazione e mostrando ai giovani quale importante ruolo hanno nel realizzare un mondo libero dalla fame.

Vi invitiamo ad unirvi agli altri insegnanti e studenti di tutto il mondo per partecipare a *Nutrire la mente, combattere la fame*.



## Racconto: I pomodori di Miguel



I pomodori crescono nei campi

Il sole splendeva nei campi e, accanto ad una piccola casa di legno, la terra era umida di pioggia e ricca di letame. Miguel spingeva lentamente il suo nuovo aratro su e giù per il campo lasciando dietro di sé lunghi solchi che creavano piccole montagnole nella terra scura. Quando guardava dietro di sé, Miguel era molto soddisfatto delle sue montagnole ordinate e dritte, e dolcemente vi piantava piccoli germogli di pomodoro che aveva preventivamente coltivato dai semi.

Passarono molti giorni e molte notti. La pioggia veniva ed andava e le piante crescevano alte e rigogliose. Miguel andava su e giù per i filari curando le piante e spargendo altro

letame per dare nutrimento alla terra.

Un giorno Miguel, vide dei piccoli fiori gialli che si affacciavano attraverso il verde delle foglie. Presto vi furono talmente tanti fiori sulle piante che tutto il campo sembrava un cielo stellato poi, sotto ad ogni fiore, come per magia, apparve un piccolo pomodoro, tondo e verde. I pomodori crescevano e crescevano e ogni giorno che passava cambiavano di colore: da verde scuro a giallo, da giallo ad arancio, da arancio a rosso. Quando un pomodoro diventava grande e rosso, Miguel sapeva che sarebbe stato morbido e sugoso e pronto per essere mangiato. Miguel andò su e giù per il campo e raccolse tutti i pomodori che erano già rossi, pronti per essere mangiati da lui e dalla sua famiglia. Ne portò a casa una piccola cesta colma. Ana, sua moglie, fu felice di vedere quanto erano grandi e rossi i loro pomodori, perché sapeva che il loro sapore sarebbe stato dolce e buono. Ana lavò con attenzione i pomodori, tolse tutta la terra che li copriva e li tagliò in piccoli pezzi per preparare la salsa per la cena.



Dopo molti giorni il campo era tutto colorato di rossi pomodori che pendevano dalle piante lungo i filari. Ora, molti pomodori erano pronti per essere raccolti e siccome erano davvero tanti, Ana non poté usarli tutti per la cena. Così la mattina seguente, sul fare del giorno, Miguel e Ana, andarono al campo portando con loro delle grandi cassette e, andando lentamente su e giù per i filari, raccolsero tutti i pomodori e ve li misero dentro. Poi Ana e Miguel caricarono le cassette sul loro vecchio carretto e, dopo aver salutato Ana, Miguel spinse il carretto giù per la strada polverosa che conduceva al mercato del villaggio.



I pomodori vanno al mercato

La piazza del mercato era gremita di gente, tutta indaffarata a scaricare la merce da vendere: vestiti, gioielli, cinture, scarpe, torte e pane fresco fatto la mattina. Le merci furono messe tutte in mostra su dei teli e sotto a degli ombrelloni colorati. Le uova, le carni, i formaggi erano tenuti al fresco

sotto a dei tessuti umidi. La frutta e la verdura erano attentamente disposte su pile ordinate l'una sopra l'altra. Alcune persone, compreso Miguel, scaricarono le loro cassette da un lato della piazza del mercato. Qui, aspettarono le persone che arrivavano con i camion a comparare la merce e altri articoli dal villaggio per portarli in città. Miguel rimase lì in piedi accanto alle sue casse di pomodori finché vide un vecchio camion entrare





rumorosamente nella piazza e fermarsi con un sobbalzo. Pedro, saltando fuori e sbattendo lo sportello del camion, salutò la gente del mercato. Era felice di vedere tanta gente con casse piene di frutta fresca e bella verdura. Pedro e Miguel, dopo aver contrattato sul prezzo e sulla qualità dei pomodori, trovarono un accordo. Pedro comperò tutti i pomodori di Miguel e, insieme, caricarono il camion. Pedro visitò anche altri venditori e comprò altra frutta e verdura. Presto, il vecchio camion, fu carico fino all'orlo della verdura e della frutta coltivata negli orti del villaggio e per Pedro fu ora di tornare in città. Era



contento, perché sapeva che avrebbe fatto un buon guadagno con i cibi che aveva acquistato al mercato del villaggio di Miguel, risalì sul suo camion, salutò Miguel e lentamente uscì dalla piazza del mercato. Intanto Ana, mentre Miguel era al mercato, aveva raccolto altri pomodori per fare la salsa. Con cura lavò i barattoli con dell'acqua calda e preparò i pomodori. Quando Miguel ritornò, Ana aveva preparato tanti barattoli pieni di salsa, pronti per essere consumati quando il sole dell'estate sarebbe definitivamente tramontato ed i campi sarebbero stati di nuovo coperti di neve.

Ana era felice che Miguel era riuscito a vendere tutti i pomodori. Sapeva che ora avrebbero avuto i soldi necessari a comprare altro cibo e provviste di cui la loro famiglia aveva bisogno. Dopo una giornata così lunga, Miguel e Ana, erano stanchi ed affamati così furono felici di ritrovarsi seduti a tavola a mangiare la cena preparata con i cibi che avevano coltivato nel loro orto, compresa la salsa fatta con i loro splendidi pomodori rossi.

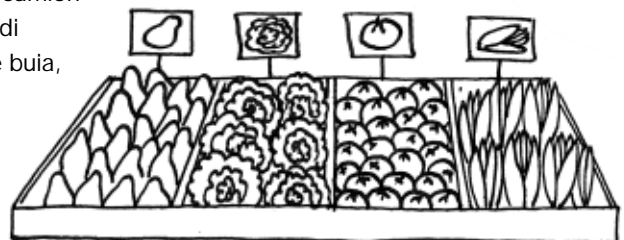


### I pomodori vanno nella grande città

Mentre Miguel e Ana mangiavano la loro cena, i pomodori di Miguel continuavano il loro lungo viaggio verso la grande città. Dentro alle loro cassette i pomodori rossi sussultavano lungo le strade polverose che il camion di Pedro percorreva.

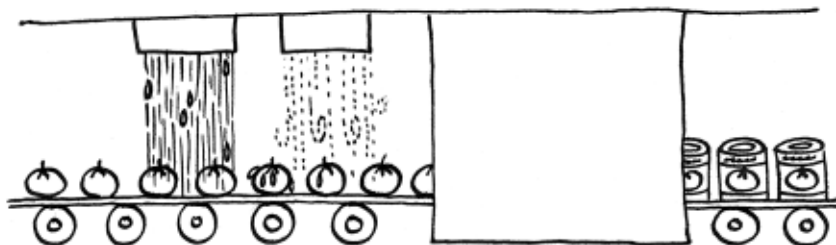
La gente di città non coltiva il proprio cibo e deve comprare tutto ciò di cui ha bisogno nei supermercati o sulle bancarelle che costeggiano le mura della città. Sono molti anni che Pedro va nei villaggi di campagna a comprare verdura da vendere in città; Pedro vende la verdura fresca al gestore del supermercato, ai negozianti delle bancarelle e agli stabilimenti per il trattamento dei prodotti alimentari alla periferia della città. Quando Pedro arriva al supermercato, l'uomo del supermercato si congratula con lui per la freschezza della verdura e della frutta che gli ha portato. Poi il camion

di Pedro viene scaricato di alcune cassette di pomodori e verdure che vengono messe in una stanza fresca e buia, in cui sono già stipate altre cassette di verdura e pomodori. La mattina dopo, gli operai del supermercato provvedono ad accatastare i pomodori e le verdure sugli scaffali, dai quali la gente indaffarata della città li prenderà per metterli nelle proprie buste di plastica e portarseli a casa per cena.



I pomodori vanno allo stabilimento alimentare

Il resto dei pomodori di Miguel continuarono il loro viaggio attraverso le affollate strade della città. Tutto intorno al camion di Pedro i clacson suonavano e il traffico scorreva veloce. Un vigile indicò a Pedro la strada che portava al distretto industriale, alla periferia della città. Quando il camion di Pedro arrivò allo stabilimento, il sole cominciava a tramontare. Robusti operai, chiacchierando e ridendo, presero le casse di pomodori e le portarono dal camion al magazzino. Fuori dello stabilimento vi erano centinaia di casse piene di verdura e pomodori che aspettavano di entrare nella fabbrica per essere trasformate in cibo in scatola. I pomodori di Miguel furono tirati fuori dalle casse e messi su dei nastri trasportatori che li portarono saltellando dentro allo stabilimento dove sarebbero passati attraverso le varie fasi dell'inscatolamento. I pomodori di Miguel, adesso, si erano mischiati con altri pomodori che provenivano da tutte le parti del Paese. Il nastro trasportatore portava i pomodori lucenti verso i selezionatori. Questi li esaminavano mano mano che gli arrivavano. Le loro mani, che indossavano guanti di plastica, si muovevano velocissime scartando i pomodori che si erano danneggiati durante il viaggio. Piano piano, i pomodori andavano verso la successiva stazione di lavoro dove, con acqua bollente, veniva rimossa la buccia per poi venir gettati in una grande vasca in cui essere cotti con l'aggiunta di spezie e sale. Ora i pomodori di Miguel, insieme a tanti altri pomodori, gorgogliavano nella grande vasca e cominciarono a trasformarsi in un rosso sugo. Poi continuarono il loro viaggio verso l'area di inscatolamento dove furono gettati, con uno spruzzo e un tonfo, dentro a file di scintillanti barattoli tondi. Con un colpo rumoroso i barattoli venivano sigillati, poi, ad ogni barattolo, veniva applicata un'etichetta colorata con il disegno di un pomodoro. Infine gli operai prendevano i barattoli e, velocemente, li mettevano dentro a grossi e robusti scatoloni di cartone.



I pomodori tornano a casa

Ora, i pomodori di Miguel, dentro alle scatole, furono trasportati in un grande deposito dove sarebbero stati conservati fino al momento di essere venduti.

I pomodori di Miguel avrebbero potuto restare in quel deposito per molti mesi, aspettando che qualcuno li commissionasse. Avrebbero potuto essere ordinati da qualcuno in città oppure avrebbero potuto viaggiare intorno al mondo, sino ad un luogo lontanissimo o addirittura sino ad un luogo in cui i pomodori non erano mai stati coltivati. Avrebbero potuto viaggiare in un camion, in un treno, su un aereo o su una nave. Avrebbero potuto, in fine, essere comprati e usati per cena in un ospedale, in una scuola, in un ristorante o in una famiglia.

E un giorno sarebbe potuto accadere che Miguel e Ana andassero a comprare una scatola di passata di pomodori al piccolo negozio del loro paese e, una volta seduti a tavola davanti alla salsa fatta con i loro pomodori in scatola, Miguel avrebbe detto: "Ana, questi pomodori sono deliziosi, ma non buoni come i nostri" e Ana avrebbe risposto: "Sì, non buoni come i nostri, però sono molto, molto buoni, veramente". E non avrebbero mai saputo che i loro pomodori erano tornati a casa.





## Scheda: Gli alimenti ci forniscono...

Gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno per rimanere in salute e in vita, per crescere, svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare ed apprendere.

Il corpo ha bisogno di numerose e diverse sostanze nutritive – proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali – e queste provengono dagli alimenti che mangiamo.

- **Le proteine** sono necessarie alla formazione e al mantenimento della massa muscolare, del sangue, della pelle, delle ossa e di altri tessuti ed organi del corpo.
- **I carboidrati e i grassi** sono le principali fonti di energia. I grassi, inoltre, oltre a favorire l'assorbimento di alcune vitamine, vengono utilizzati come 'mattoni da costruzione'.
- **Le vitamine e i sali minerali**, chiamati anche **micronutrienti**, sono necessari in quantità molto minore rispetto alle proteine, ai grassi e ai carboidrati. Sono essenziali per un adeguato stato nutrizionale, per il corretto funzionamento dell'organismo e, quindi, per il mantenimento della nostra salute. Alcuni sali minerali fanno parte di molti tessuti dell'organismo come, ad esempio, il calcio e il fluoro, che si trovano nelle ossa e nei denti, ed il ferro, che è presente nel sangue.
- **La fibra alimentare e l'acqua** potabile sono necessarie per una alimentazione equilibrata.

Tutti gli alimenti contengono sostanze nutritive, ma ognuno in quantità diverse e di vario tipo.

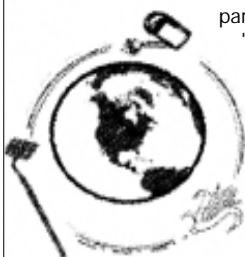
- **Gli alimenti ricchi di proteine** sono la carne, il pollame, il pesce, i fagioli, i piselli, i semi di soia, i semi d'arachide, il latte, il formaggio, lo yogurt e le uova.
- **Gli alimenti ricchi di carboidrati** sono il riso, il granturco, il grano e gli altri cereali, tutti i tipi di tuberi, le radici, le patate e i dolci.
- **I cibi ricchi di grassi** comprendono gli olii da tavola, alcuni tipi di carni e derivati, il lardo, il burro, i latticini, la margarina, alcuni tipi di pesce, le noci e la soia.
- **Tra gli alimenti ricchi di vitamina A** ci sono le verdure a foglia verde scuro, le carote, le patate dolci di colore giallo scuro, la zucca, il mango, la papaia, le uova e il fegato.
- **Gli alimenti ricchi di vitamina B** comprendono le verdure di colore verde scuro, i semi d'arachidi, i fagioli, i piselli, i cereali, la carne, il pesce e le uova.
- **Fonti ricche di vitamina C** sono la frutta e la maggior parte delle verdure, comprese le patate.
- **I cibi ricchi di ferro** sono la carne, il pesce, i semi d'arachide, i fagioli, i piselli, le verdure a foglie verde scuro e la frutta secca.



## Studio di progetti

### Giovani studiosi migliorano la comunicazione

Ogni anno, giovani studiosi di istituti per la ricerca agricola nei Paesi in via di sviluppo, sponsorizzati dalla Banca mondiale, dal Gruppo consultivo della ricerca agricola internazionale (CGIAR) e dall'Istituto Rodale, partecipano alla manifestazione "Orticoltura per la produzione alimentare nel mondo" a Epcot Center, attrazione turistica di divulgazione scientifica negli Stati Uniti. Lo scopo della manifestazione non è l'addestramento di studiosi su argomenti di ricerca, ma la comunicazione.



Una parte del programma riguarda la

riproduzione di edifici simili alle fattorie che si trovano in America latina, Africa, Asia e Stati Uniti. Gli studiosi in visita, con esperti della nuova comunicazione, espongono i problemi agricoli dei loro Paesi alle migliaia di visitatori giornalieri di Epcot dimostrando come la ricerca possa risolvere i problemi.

I giovani studiosi hanno così la possibilità di raccontare la loro storia al pubblico di un Paese industrializzato, e possono tornare a casa con maggiori esperienze per ulteriori ricerche nel proprio Paese e sfruttare una migliore capacità di discutere i problemi con i responsabili delle politiche, con altri studiosi e con gli stessi agricoltori. L'uditorio più vasto e la ricerca più approfondita si tramutano in un miglioramento della produzione e della sicurezza alimentare.

**"Le politiche dovrebbero coinvolgere i giovani in prima persona, e non solo come beneficiari dei programmi di sviluppo"**  
Elizeu Chaves, 24 anni, presidente del Comitato giovanile brasiliano

### Studenti internazionali aiutano i villaggi del Ghana

Gli studenti di quattro organizzazioni internazionali hanno unito le loro forze a quelle di studenti del Ghana per definire un approccio interdisciplinare e a basso costo per lo sviluppo della comunità rurale. Il progetto offre un eccellente esempio di collaborazione tra giovani di ambo i sessi per migliorare la salute e la nutrizione nei Paesi in via di sviluppo.



Il progetto è stato iniziato dalla Federazione internazionale degli studenti di medicina, con il successivo sostegno e partecipazione dell'Associazione internazionale degli studenti di Scienze forestali e della Federazione internazionale degli studenti di Farmacia.

L'approccio, "Progetti a dimensione villaggio", riconosce l'intima relazione tra salute, produzione alimentare e gestione delle risorse naturali. Assicurare

la disponibilità locale di proteine è uno degli obiettivi prioritari. Gli studenti di Agraria locali e internazionali hanno lavorato con gli abitanti dei villaggi per impiantare lotti sperimentali di fagioli dall'occhio e soia e per far conoscere agli agricoltori tecniche agricole innovative e ambientalmente corrette. Hanno inoltre realizzato una fattoria modello per il pollame.

Questi "Progetti a dimensione villaggio" non sarebbero stati realizzati senza la partecipazione degli studenti del Ghana che hanno agito da coordinatori locali. Gli studenti hanno operato in stretta collaborazione con il locale Comitato per lo sviluppo del villaggio. Sessantotto studenti di 15 Paesi hanno lavorato insieme sul primo "Progetto a dimensione villaggio" che servirà da modello per altri progetti internazionali simili e che ha riscosso un tale successo che, immediatamente dopo la sua conclusione, ne è stato lanciato un secondo.

**"Noi sappiamo cosa significa essere giovani. Ci rendiamo conto quando il nostro coinvolgimento è concreto e quando siamo usati come tappezzeria, per legittimare decisioni che sono già state prese. Stiamo bussando alla porta, fateci entrare, per favore, e subito"**  
Camilla Lindquist, Consiglio nazionale giovanile svedese

### Un balzo in avanti del cibo e della speranza

Meno di cinque anni fa, Ren Xuping, giovane insegnante cinese nullatenente, ha ricevuto in dono tre conigli dal Heifer Project International (HPI), una ONG che ha fiducia nello spirito imprenditoriale giovanile. I tre conigli sono stati consegnati a Ren Xuping perché giudicato dai vicini il più bisognoso del villaggio. Unico obbligo, la promessa di fare, a sua volta, lo stesso - in altre parole, donare la prima nidiata ad un altro bisognoso, individuo o famiglia.

Ren Xuping è andato ben oltre la promessa. Ha allevato



con successo più di 21 generazioni di conigli ed ha un avviato commercio di 200.000 conigli. Ha distribuito conigli a centinaia tra i suoi vicini, dando anche consigli per il loro allevamento.

In un'altra parte della Cina, l'HPI ha donato alcune anatre a una giovane famiglia. In tre anni, i giovani imprenditori hanno costruito una fattoria per l'allevamento di anatre con una produzione annua di 400.000 capi. Ora stanno distribuendo anatre da allevamento ad altre famiglie e hanno intrapreso un'industria artigianale per la commercializzazione della carne, delle uova e delle piume di anatra.



HPI fornisce animali da fattoria per alimenti e per reddito a giovani e alle loro famiglie in 40 Paesi.

## Accesa una candela a Dominica

Nell'isola caraibica di Dominica, un seminario per giovani contadini disoccupati li ha sollecitati ad intraprendere iniziative nel settore rurale, come la lavorazione della frutta. Dieci giovani, invece, hanno intravisto un'opportunità imprenditoriale nella produzione e vendita di candele. La maggior parte dell'isola era priva di elettricità e, quindi, c'era una grande domanda di candele, importate dagli Stati Uniti e dalla Gran Bretagna.



banca era disponibile ma, alla fine, la USAID è venuta loro in soccorso con una sovvenzione di 4.000 dollari con i quali sono state acquistate le materie prime – cera e stoppini – ed iniziata la produzione. I negozi locali hanno acquistato di buon grado il prodotto e la cooperativa ha reinvestito i profitti nell'iniziativa e ottenuto un prestito di 5.000 dollari; dopo un anno, i membri hanno cominciato a vedere un piccolo utile. Dato l'incremento dell'elettrificazione in Dominica, e la conseguente diminuzione della domanda di candele, la cooperativa ha iniziato l'esportazione nelle altre isole della regione.

Gli organizzatori del seminario hanno consigliato di abbandonare l'idea, ma i giovani hanno tranquillamente ignorato il suggerimento. Hanno scelto tre donne per gestire la cooperativa ed hanno imparato la tecnica per la produzione delle candele. Successivamente, hanno avuto bisogno di capitali. Nessuna

Attualmente, la Cooperativa industriale delle candele ha 16 membri, tutti fieri di aver realizzato una piccola ma vitale iniziativa che rende denaro, dimostrando quello che un gruppo di giovani può raggiungere con le proprie forze.

**"Lo sradicamento della povertà dovrebbe avvenire in senso africano, non occidentale. Chi lavora nello sviluppo deve comprendere e dare priorità ai valori e alle ideologie locali, e tener conto delle consuetudini giovanili locali nelle decisioni. Bisogna partire dal basso"**

**Benedetta Rossi, 24 anni, Organizzazione mondiale degli ex-alunni di educazione cattolica**

## La gioventù del Bangladesh concede credito

Raramente le banche concedono credito ai contadini poveri per migliorare i metodi della produzione alimentare, cosicché gli abitanti dei villaggi nel Bangladesh devono spesso pagare interessi rovinosi agli strozzini che, in caso di mancato pagamento, si appropriano dei terreni.

Un villaggio aveva assoluto bisogno di una macchina per trebbiare il riso – un'operazione di sgrossatura lenta e a basso rendimento, tradizionalmente eseguita a mano. Un gruppo di giovani ha



creato un fondo di credito tra gli abitanti del villaggio, con il versamento di una piccola somma settimanale a testa. In breve, il fondo ha consentito l'acquisto del macchinario che, durante la stagione del raccolto, è stato usato a turno da tutte le famiglie. Attualmente, il fondo presta denaro anche ai più poveri del villaggio che lo usano per l'acquisto di pollame restituendolo con la vendita delle uova.

Queste iniziative, non solo hanno aumentato le disponibilità alimentari ma hanno anche dato agli abitanti una sensazione di autosufficienza e autoconsiderazione.

## I giovani di 4-H sposano le nuove idee

Il movimento americano 4-H è la prova che le vie più rapide per diffondere nuove varietà alimentari e tecnologiche agricole passano attraverso i giovani. Nel 1898, Will Otwell, un istruttore agricolo dell'Illinois, si rese conto che pochi agricoltori adulti erano interessati a partecipare alle riunioni per imparare nuove tecniche agricole. Decise quindi di trascurare gli adulti e concentrarsi sui loro figli. Otwell offrì ai

giovani agricoltori sementi di mais migliorate, con la promessa di un premio a chi avesse ottenuto il raccolto più copioso. In questo modo, i giovani avrebbero realizzato una dimostrazione pratica per i genitori dei vantaggi legati alla semina di varietà di alta qualità. Nel primo anno, oltre 500 ragazzi hanno chiesto le sementi di mais. Nel 1901, il loro numero era salito a 1500, nel 1904, a 50.000. Oggi, il Programma 4-H ha, negli Stati Uniti, 5 milioni di membri e l'idea è stata copiata in tutto il mondo. Le quattro 'H' significano: testa, mani, cuore e salute (head, hands, heart, health).

## Giovani guide promuovono la nutrizione e la solidarietà

Un gruppo di 100 guide stanno migliorando l'alimentazione e il reddito dando speranza a due villaggi isolati in Burundi. Con l'aiuto della campagna TeleFood della FAO, le guide hanno iniziato l'allevamento di polli e la produzione di frutta e verdura.

L'Associazione mondiale delle guide e delle esploratrici (WAGGGS), con 10 milioni di ragazze e giovani donne in 136 Paesi, ha posto al centro delle attività locali e della solidarietà internazionale la lotta contro la fame e la malnutrizione.

Nel marzo 1999, le guide del Canada hanno consegnato alla Croce rossa un assegno di 100.000 dollari per sostenere lo

sforzo contro la carestia nella Repubblica popolare democratica di Corea. In tutto il Paese, le guide sono state impiegate sia nella raccolta di fondi sia in attività per migliorare la nutrizione all'interno delle comunità, inclusa la collaborazione con le banche agricole locali, l'assistenza ai programmi alimentari per anziani e la pianificazione di orti comunitari per la produzione di ortaggi in favore delle donne. Analogamente, in Austria e Costa Rica, altre guide hanno lavorato insieme per migliorare la nutrizione e la sicurezza alimentare.

Dal 1995, la FAO e la WAGGGS hanno consegnato ogni anno una Medaglia della nutrizione a una singola guida o ad un gruppo per un progetto di spicco nel campo del miglioramento alimentare e nell'istruzione nutrizionale.