Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger

Rücken Sie die Herausforderungen, mit denen hungrige Kinder und Familien vor Ort und weltweit konfrontiert sind, ins Rampenlicht.

Lions Clubs International

CLUBPROJEKT //

Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger

Ernährungsunsicherheit ist ein starkes persönliches Bedürfnis, das nahezu eine Milliarde Menschen betrifft. Fördern Sie in Ihrer Gemeinschaft mit unserem Projekt „Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger“ öffentliches Bewusstsein und Aufklärung über Hunger.

„Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger“ ist ein 90-minütiges Projekt, bei dem Lions, Leos und Gemeindemitglieder die Ernährungsmängel von Kindern und Familien auf der ganzen Welt persönlich miterleben können. Den Teilnehmern wird eine Mahlzeit serviert, die ein willkürlich gewähltes Hungerprofil repräsentiert: ernährungssicher, akut unterernährt, chronisch unterernährt oder an verstecktem Hunger leidend.

Hungerlinderung ist ein Eckpfeiler unseres Hilfeleistungsrahmens. Schließen Sie sich Lions und Leos auf der ganzen Welt in der Bemühung an, gemeinsam auf eine der weltweit größten Herausforderungen einzugehen.

Was Sie brauchen werden

- **Speisegeschirr/-besteck:** Teller, Schüsseln, Besteck, Essstäbchen etc.
- **Nicht stärkehaltiges Gemüse, zum Beispiel:** grüne Bohnen, Amarant, Rüben, Karotten, Okra, Rettich, Erbsen, Blattsalate, Mangold, Spargel etc.
- **Stärke-/getreidehaltige Lebensmittel, zum Beispiel:** Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, Quinoa, Grütze, Gerste etc.
- **Protein, zum Beispiel:** Fleisch, Tofu, Eier etc.
- **Wasser oder ein anderes Getränk**
- **Hungerprofil-Essenscoupons**
- **Diagramm der Hungerteller**
- **Einleitende Bemerkungen (optional)**

Wen Sie brauchen werden

- **Moderator/in:** Stellt die Veranstaltung vor, stellt den lokalen Kontext her und leitet die Gruppendiskussion
- **Freiwillige Helfer (Veranstaltungsplanung):** Budget und Kauf von Materialien und Lebensmitteln
- **Freiwillige Helfer (Zubereiten und Servieren der Mahlzeiten):** servieren den Teilnehmern ihre Mahlzeit je nach Essenscoupon
- **Freiwilliger Begrüßer (optional):** verteilt Hungerprofil-Essenscoupons
- **Motivierende Helfer (optional):** regen die Mitglieder zu Enthusiasmus, zur Teilnahme und zum Nachdenken an
- **Gastredner (optional):** präsentiert den Mitgliedern während ihrer Mahlzeit weiteren lokalen Kontext und Maßnahmen zur Hungerlinderung

1. SCHRITT: **Planung**

- Stellen Sie Ihrem Club das Projekt vor und ermitteln Sie die Anzahl der Teilnehmer sowie den notwendigen Material- und Platzbedarf.
- Bitten Sie die freiwilligen Helfer, die unter „Wen Sie brauchen werden“ aufgeführten Positionen zu besetzen, und erläutern Sie jede Helferrolle.
- Entscheiden Sie, ob am Ende des Projekts eine volle Mahlzeit serviert werden soll.

2. SCHRITT: **Vor der Mahlzeit**

- Bereiten Sie die Mahlzeit zu und organisieren Sie den Speisenausgabebereich. Stellen Sie das Hungerteller-Diagramm zur Schau, so dass es für die Teilnehmer und Servierer sichtbar ist.
- Organisieren Sie Sitzgelegenheiten und den Technologiebedarf (Projektoren, Bedarf des Gastredners etc.).

3. SCHRITT: **Die Mahlzeit**

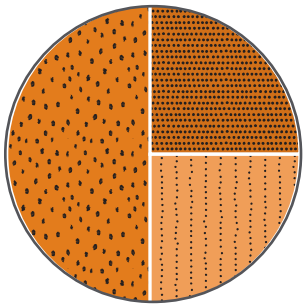
- Begrüßen Sie jeden Teilnehmer mit einem Hungerprofil-Essenscoupon und **erklären Sie, dass die Coupons willkürlich zugeteilt werden**. Verteilen Sie die Coupons basierend auf dem weltweiten Prozentsatz an Kindern in jeder Kategorie. Da es keine globale Statistik für die Anzahl von Kindern gibt, die an verstecktem Hunger leiden, können Sie selbst entscheiden, wie viele Coupons für diese Kategorie verteilt werden sollen.
- Erläutern Sie die Prämisse des Projekts, wie die Gruppe unterteilt wurde und die Symbolik jeder Gruppe (siehe Moderator-Skript-Beilage).
- Verteilen Sie das Essen basierend auf den Hungerprofil-Coupons und betonen Sie nochmals den erzieherischen Wert der Mahlzeit. Die Mahlzeit sollte ca. 30 Minuten dauern. Falls Mitglieder nicht essen, ermutigen Sie sie, über das Projekt zu reden und erinnern Sie sie daran, dass hungrige Menschen diese Wahl nicht haben.
- Machen Sie Ihre Runden unter den Mitgliedern und horchen Sie auf Kommentare und Beobachtungen, die eine Diskussion in der Großgruppe auslösen werden.

4. SCHRITT: **Nach der Mahlzeit**

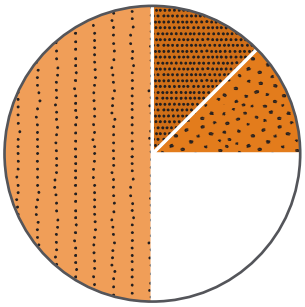
Regen Sie mit diesen einfachen Fragen zur Diskussion an. Stellen Sie je nach lokalem Kontext weitere Fragen zu Hunger.

1. Möchte jemand seine Gedanken zu diesem Projekt mitteilen?
2. Möchte jemand Erfahrungen dazu austauschen, was er/sie in Bezug auf Hunger in unserer Gemeinschaft gesehen, gehört oder erlebt hat?
3. Was haben Sie bei diesem Projekt über Hunger gelernt? Inwiefern hat sich Ihre Meinung bezüglich Hunger geändert?
4. Was sind einige der Umstände, die dazu führen können, dass Kinder und Erwachsene täglich nicht genügend Nahrungsmittel oder Kalorien zu sich nehmen? Was sind einige der Umstände, die dazu führen, dass Menschen genügend Kalorien, jedoch nicht die richtigen Nährstoffe zu sich nehmen?
5. Wie können wir den Hunger auf lokaler Ebene lindern?

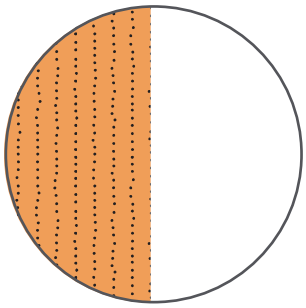
Diagramm der Hungerteller



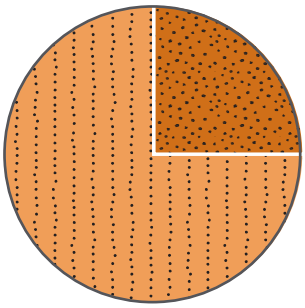
Ernährungssicher (50% – 60%)
Ausgewogene Ernährung mit der richtigen Kalorienzahl.



Akut unterernährt (10%)
Manchmal unvollständige Ernährung, manchmal nicht genügend Kalorien.



Chronisch unterernährt (20%)
Häufig unausgewogene Ernährung mit unzureichender Kalorienzahl.



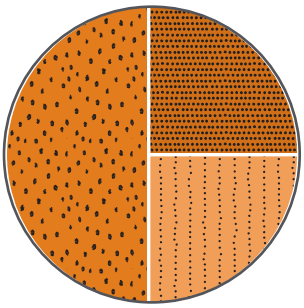
Versteckter Hunger (vermutlich 10% – 20%)
Häufig keine ausgewogene Ernährung, jedoch ausreichende Kalorienzufuhr.

LEGENDE

- Nicht-stärkehaltiges Gemüse
- Protein
- Stärkehaltiges Gemüse
- Nahrungsmangel

Hungerprofil-Essenscoupons

Schneiden Sie die Coupons entlang den punktierten Linien aus und verteilen Sie sie an die Teilnehmer.

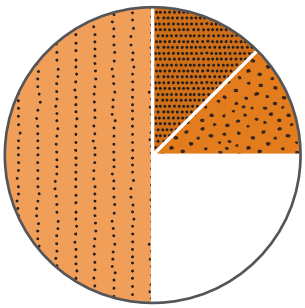


Ernährungssicher (50% – 60% aller Kinder und Familien)

Sie haben Zugang zu sicherer und nahrhafter Nahrung und können Ihre täglichen Ernährungsbedürfnisse decken. Sie können Ihre Energie auf Schule, Familie und Vergnügen konzentrieren. Sie müssen sich keine Sorgen machen, Nahrungsmittel finden oder bezahlen zu können.

Weitere Informationen:

- 1/3 der weltweit hergestellten Nahrungsmittel werden nicht konsumiert.
- Verbraucher in Europa und Nordamerika verschwenden im Jahr 95 bis 113 kg Nahrungsmittel pro Person.
- Verbraucher in Subsahara-Afrika, Süd- und Südostasien verschwenden 6 bis 11 kg.

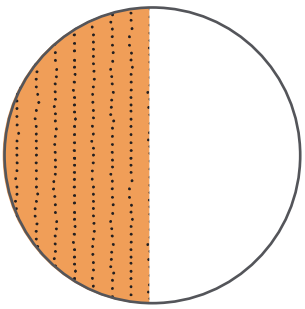


Akut unterernährt (10% aller Kinder und Familien)

Sie erleiden manchmal einen plötzlichen Nahrungsmangel, der eventuell durch eine Dürre oder durch Arbeitslosigkeit verursacht wird. In schweren Zeiten nehmen Sie nicht genügend Kalorien zu sich und es mangelt Ihnen eventuell an nahrhaftem Essen, das für ein gesundes und aktives Leben notwendig ist.

Weitere Informationen:

- 52 Millionen Kinder gelten als siechend oder zu dünn für Ihre Größe.

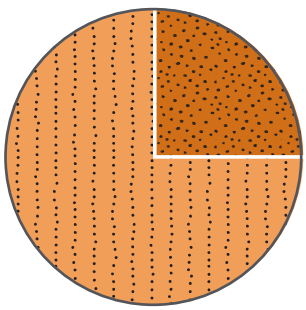


Chronisch unterernährt (20% aller Kinder und Familien)

Sie harren lange Zeit ohne nahrhaftes Essen aus. Als Kind sind Sie einem sehr hohen Risiko zu Entwicklungsverzögerungen ausgesetzt, die sich lebenslang auf Sie auswirken werden. Falls Sie schwanger sind, ist Ihr Baby ebenfalls durch Entwicklungsprobleme gefährdet.

Weitere Informationen:

- 155 Millionen Kinder unter fünf Jahren leiden an Wachstumsstörungen oder chronischer Mangelernährung.
- Chronische Hungersnot ist vor allem in Not- und Krisengebieten stark verbreitet.



Versteckter Hunger (keine globale Statistik verfügbar)

Sie nehmen genügend Kalorien zu sich, um Ihren täglichen Bedarf zu decken, Ihnen fehlen jedoch wichtige Spurenelemente für Ihr Wachstum und Ihre Gesundheit.

Weitere Informationen:

- Nahrungsmittelqualität ist genauso wichtig wie Nahrungsmittelquantität.
- Versteckter Hunger schwächt das Immunsystem, hemmt körperliches und geistiges Wachstum und kann zum Tod führen.

Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger : **Moderator-Skript**

Skript-Überblick

Nutzen Sie dieses Skript, um Ihren Teilnehmern die Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger vorzustellen Sie können Ihre Präsentation wirkungsvoller gestalten, indem Sie zum Thema Hunger recherchieren und Statistiken über Ernährungsprogramme an Schulen, Beispiele für Anti-Hunger-Organisationen und weitere Informationen über Ihre Gemeinschaft bereitstellen.

Einleitung

„Willkommen bei der Mahlzeit zur Steigerung des Bewusstseins für Hunger, Bei dieser Übung werden Sie mit einigen Herausforderungen konfrontiert, die nahezu eine Milliarde Menschen betreffen, die jeden Abend hungrig ins Bett gehen. Frauen und Kinder sind am stärksten von Ernährungsunsicherheit betroffen. Und da die Weltbevölkerung bis zum Jahr 2050 voraussichtlich auf 9,1 Milliarden anwachsen wird, werden sich diese Zahlen noch weiter verschlechtern."

„Als Lions und kommunale Führungskräfte können wir das ändern. Es ist unsere Mission. Hungerlinderung ist ein Eckpfeiler unseres globalen Hilfeleistungsrahmens und Lions auf der ganzen Welt bemühen sich gegenwärtig intensiv darum, dass jeder genügend nahrhaftes Essen hat. Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem lehrreichen Projekt, das Ihnen nahebringen wird, was es bedeutet, mit Hunger zu leben."

Erläuterung der Coupons

"**Heben Sie Ihre Hand, wenn auf Ihrem Coupon 'Ernährungssicher**' steht. Sie repräsentieren Kinder, die stets Zugang zu sicherer und nahrhafter Nahrung haben und Ihre täglichen Ernährungsbedürfnisse decken können. Da Sie ernährungssicher sind, können Sie Ihre Energie auf Schule, Familie und Vergnügen konzentrieren. Sie müssen sich keine Sorgen machen, Nahrungsmittel finden oder bezahlen zu können.

„**Heben Sie Ihre Hand, wenn auf Ihrem Coupon 'Akut unterernährt**' steht. Sie repräsentieren über 52 Millionen Kinder unter 5 Jahren, die an akuter Mangelernährung und jüngst rascher Gewichtsabnahme leiden. In Zeiten der Ernährungsunsicherheit nehmen Sie weder genügend Kalorien noch nahrhaftes Essen zu sich. Sie essen eventuell täglich weniger, um für Zeiten zu sparen, in denen Sie keine Nahrungsmittel finden oder bezahlen können.

„**Heben Sie Ihre Hand, wenn auf Ihrem Coupon 'Chronisch unterernährt**' steht. Sie repräsentieren über 155 Millionen Kinder unter fünf Jahren, die lange Zeit ohne genügend nahrhaftes Essen ausharren. Sie sind zu klein für Ihr Alter und leiden an anderen körperlichen und geistigen Entwicklungsverzögerungen. Eine derartige chronische Unterernährung kann lebenslange Auswirkungen haben.

„**Heben Sie Ihre Hand, wenn auf Ihrem Coupon 'Versteckter Hunger**' steht. Sie repräsentieren eine unbekannte Anzahl von Kindern, die täglich genügend Kalorien zu sich nehmen, jedoch nicht die notwendigen Nährstoffe für Entwicklung und Wachstum erhalten. Obwohl schätzungsweise 2 Milliarden Menschen an verstecktem Hunger leiden, ist es unklar, genau wie viele Kinder davon betroffen sind."

Fazit

„Diese Mahlzeit ist eine vereinfachte Darstellung der Herausforderungen, die sich durch weltweiten Hunger stellen. Ich hoffe jedoch, dass sie uns helfen wird, über unsere eigenen Erfahrungen mit Hunger nachzudenken und wie die Lions und Leos hungrigen Menschen auf der ganzen Welt helfen können.