



## IDEAS DE PROYECTOS HAMBRE

### ENTERARSE

- Invitar a un profesional de la salud de la comunidad para que eduque a los socios del club sobre la prevalencia e impacto del hambre en su comunidad.

### ACTUAR // PRINCIPIANTE

- Apoyar el banco de alimentos local donando tiempo, equipo o alimentos.
- Crear una lista de oportunidades relacionadas con el hambre para los voluntarios de la región y compartirla con otros clubes del distrito.
- Usar las redes sociales para crear conciencia sobre el problema del hambre que afecta a los niños de la comunidad e inspirar a los demás a ayudar.
- Organizar un evento de alimentación saludable en la escuela, centro comunitario o lugar de culto. Invitar a un experto en nutrición como orador principal.
- Distribuir comidas nutritivas ya preparadas a los ancianos, discapacitados o enfermos de la comunidad.
- **Servir comidas en un comedor o refugio para personas sin hogar.**
- Donar a organizaciones que suministran polvos con micronutrientes a los niños malnutridos.
- Llevar fruta y vegetales a un salón de clase de una escuela primaria. Explicar a los alumnos de dónde proviene la comida y animarles a probar diferentes tipos de productos.

### ACTUAR // INTERMEDIO

- Servir como voluntario con un "grupo de cosecha" para recolectar frutas y hortalizas que han quedado sin recolectar en granjas y huertos.
- Organizar una visita a una tienda de comestibles o mercado donde un nutricionista da consejos a los participantes sobre cómo elegir comestibles saludables y nutritivos.
- **Colaborar con un banco de alimentos para organizar una colecta de alimentos, concentrándose en los alimentos que más se necesitan en su área.**
- Escribir un libro de cocina con recetas de bajo costo y fáciles de preparar.
- Trabajar con la escuela local para donar bolsas con refrigerios nutritivos que los niños necesitados pueden llevar a casa para el fin de semana.
- Patrocinar un curso culinario para que los jóvenes aprendan a cocinar comidas saludables.
- Crear un recurso en línea que ayude a planear las comidas en porciones adecuadas para controlar el desperdicio de alimentos.

### ACTUAR // AVANZADO

- Hacer una evaluación de la disponibilidad de alimentos en su comunidad. Abogar para que los líderes gubernamentales locales proporcionen o mejoren las opciones para atender áreas de necesidad.
- Apoyar a las mujeres embarazadas y madres nuevas para asegurar que haya zonas cómodas, seguras y limpias donde puedan amamantar a sus bebés.
- Usar las redes profesionales para conectar los bancos de alimentos con los líderes de la industria alimentaria interesados en la recuperación de alimentos.
- Desarrollar un programa para proporcionar alimentos a estudiantes necesitados los días de fiesta en que no tienen clase.
- Establecer una huerta comunitaria para los residentes de un barrio con inseguridad alimentaria.
- Establecer un puesto semanal de vegetales en una zona donde no haya tiendas de comestibles.
- Crear un programa de voluntarios que ayuden a transportar a individuos y familias hasta tiendas de comestibles, bancos de alimentos o comedores sociales.
- Desarrollar un programa de cría de animales para que algunas familias puedan recibir un stock pequeño de animales. Una porción de las crías de los animales se dará a familias del vecindario para que el programa pueda seguir creciendo.

