



# Ateria-aktiviteetti, jolla opitaan nälkää näkevien tilanteesta

---

Näytä konkreettisesti mitä nälkää näkevät lapset ja perheet joutuvat kohtaamaan omalla paikkakunnallanne ja ympäri maailmaa.



**Lions Clubs International**





## KLUBIAKTIVITEETTI //

### Ateria-aktiviteetti, jolla opitaan nälkää näkevien tilanteesta

Ruuan puute vaikuttaa lähes miljardin ihmisen elämään. Lisää ihmisten tietoisuutta ja tietoja nälästä tällä ateria-aktiviteetilla.

Nälkään liittyvä ateria-aktiviteetti on noin 90 minuutin mittainen harjoitus, jonka kautta lionit, leot ja paikkakuntalaiset kokevat konkreettisesti miten aliravitsemus vaikuttaa lasten ja perheiden elämään kaikkialla maailmassa.

Osallistujille annetaan ateria, joka edustaa satunnaisesti valittuja nälkään liittyviä nälkäprofiileja: hyvin ravittu, akuutti aliravitsemus, krooninen aliravitsemus tai virheravitsemus.

Nälän helpottaminen on yksi palvelurakenteemme peruspilareista.

Tule lionien ja leojen mukaan kun pyrimme vastaamaan yhteen maailman suurimmista haasteista.

## Mitä tarvitsette

- **Välineet aterialla varten:** lautaset, haarukat, syömäpuikot, jne.
- **Ei-tärkkelyspitoisia vihanneksia kuten:** vihreitä papuja, punajuuria, porkkanoita, herneitä, salaatinlehtiä, lehtikaali, parsat, jne.
- **Tärkkelyspitoiset ruuat, esimerkiksi:** riisi, pasta, peruna, leipä, ohra, jne.
- **Proteiini kuten:** Liha, tofu, kananmunat, jne.
- **Vettä tai muuta juotavaa**
- **Nälkäprofiilin lippuja**
- **Nälkään liittyvien aterioiden kaavio**
- **Alkukommentit (valinnainen)**

## Tarvittavat henkilöt

- **Ohjaaja:** esittelee tilaisuuden, kertoo paikallisesta tilanteesta ja opastaa ryhmäkeskustelua
- **Vapaaehtoiset (tapahtuman järjestäjät):** budjetti ja materiaalien ja ruuan hankkiminen
- **Vapaaehtoiset (ruuan valmistelu ja tarjoilu):** tarjoilevat ruokaa osallistujille heidän lippunsa mukaisesti
- **Tervehtijä (valinnainen):** ojentaa osallistujille nälkäprofiilin liput
- **Tunnelman luojat (valinnainen):** innostavat osallistujia ja kannustavat heitä miettimään nälkää näkevien tilannetta
- **Vieraspuhuja (valinnainen):** kertoo aterian aikana paikallisesta tilanteesta ja nälän helpottamiseen liittyvästä työstä



## VAIHE 01: Suunnittelu

- Esittele aktiviteetti klubille ja päätä osallistujien lukumäärä sekä miten paljon materiaaleja ja tilaa tarvitsette.
- Pyydä jäseniä ilmoittautumaan vapaaehtoisiksi ”Tarvittavat henkilöt” -listalla ja kuvaile tarkemmin tehtäviä.
- Päätä tarjoatkeko täyden aterian aktiviteetin lopussa.

## VAIHE 02: Ennen ateriala

- Valmista ruoka ja viimeistele tarjoiluala. Aseta Nälkä -kaavio niin että kaikki osallistujat ja vapaaehtoiset näkevät sen.
- Järjestä pöydät ja tuolit sekä teknologian tarpeet (projektori, vieraspuhujan tarpeet, jne.).

## VAIHE 03: Ateria

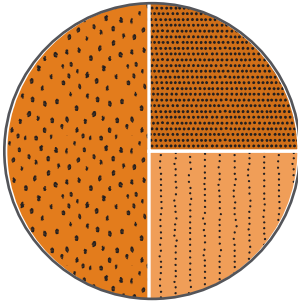
- Tervehdi jokaista osallistujaa ja anna hänelle nälkäprofiilin lippu ja **selitä että liput on annettu sattumanvaraisesti**. Jaa liput sen mukaan minkä verran lapsia on näissä jokaisessa kategoriassa maailmanlaajuisesti. Meillä ei ole maailmanlaajuisia tilastoja siitä miten monta lasta kärsii virheravitsemuksesta, joten valitse itse montako lippua jaat tässä kategoriassa.
- Selitä aktiviteetin tarkoitus, miten ryhmä on jaettu kategorioihin ja jokaisen ryhmän symbolinen merkitys (katso Ohjaajan lisäopasta).
- Tarjoilkaa ruokaa kunkin nälkäprofiilin mukaan ja korosta vielä kerran tämän aterian opetustarkoitusta. Aterian tulisi kestää noin 30 minuuttia. Jos jäsenet eivät syö tässä tilaisuudessa, kannusta heitä puhumaan aktiviteetista ja muistuta, että nälkää näkeillä ihmisillä ei ole tätä mahdollisuutta.
- Kiertele jäsenten joukossa ja kuuntele kommentteja ja huomioita, jotka innostavat keskustelua suuremmassa ryhmässä.

## VAIHE 04: Aterian jälkeen

Kannusta keskustelua näillä yksinkertaisilla kysymyksillä. Lisää muita kysymyksiä sen perusteella mikä on nälkää näkevien tilanne paikallisesti.

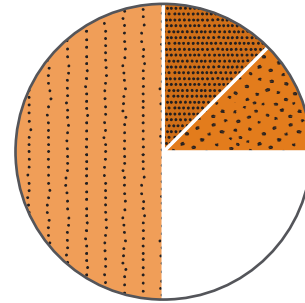
1. Haluaako kukaan kertoa omia mielipiteitä tästä aktiviteetista?
2. Onko kellään kokemuksia paikallisista tarpeista nälkään ja ruuan puutteeseen liittyen?
3. Mitä opitte nälästä tämän aktiviteetin kautta? Miten ajatuksenne nälän näkemisestä on nyt muuttunut?
4. Mitkä olosuhteet voivat vaikuttaa siihen, että lapset ja aikuiset eivät saa tarpeeksi ruokaa tai kaloreita joka päivä? Mitkä olosuhteet aiheuttavat sen, että ihmiset saavat tarpeeksi kaloreita, mutta ei tarpeeksi ravintoaineita?
5. Miten voimme helpottaa tilannetta omalla paikkakunnallamme?

## • Nälkään liittyvien aterioiden kaavio



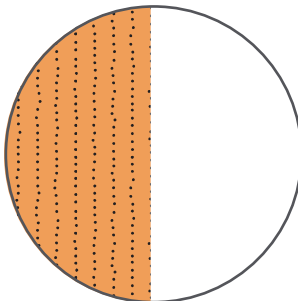
### Hyvä ravitsemus (50% – 60%)

Monipuolinen ruokavalio, jossa on oikea määrä kaloreita.



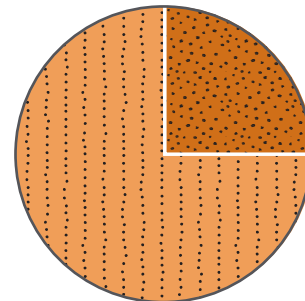
### Akuutti aliravitsemus (10%)

Joskus ravinto ei ole tarpeeksi monipuolista, joskus kaloreita ei saada tarpeeksi.



### Krooninen aliravitsemus (20%)

Usein ilman ravitsevaa ruokaa eikä tarpeeksi kaloreita.



### Virheravitsemus (esimerkiksi 10% – 20%)

Usein syödyllä ruualla on huono ravintoarvo, mutta kaloreita on tarpeeksi.

#### AVAIN



Ei-tärkkelyspitoinen vihannes



Proteiini



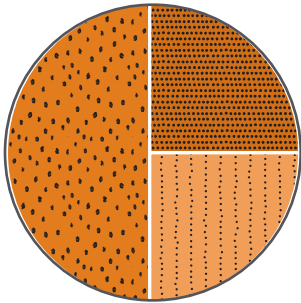
Tärkkelyspitoinen vihannes



Ruuan puute

# Nälkäprofiilin lippuja

Leikkaa liput viivoja pitkin ja jaa ne osallistujille.

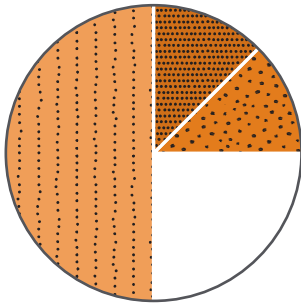


## Hyvä ravitsemus (50% – 60% lapsista ja perheistä)

Sinulla on aina mahdollisuus turvalliseen ja terveelliseen ravintoon ja pystyt täyttämään päivittäiset tarpeet. Pystyt keskittymään koulussa, perheen kanssa olemiseen ja vapaa-ajan toimintoihin. Sinun ei tarvitse miettiä mistä löydät ruokaa tai onko sinulla tarpeeksi rahaa.

### Lisätietoja:

- 1/3 maailmassa tuotettua ruokaa ei syödä.
- Ihmiset Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa heittävät pois reilut 100 kiloa ruokaa per vuosi per ihminen.
- Saharan eteläpuolen Afrikan, Etelä- ja Kaakkois-Aasian asukkaat heittävät pois noin 10 kiloa ruokaa.

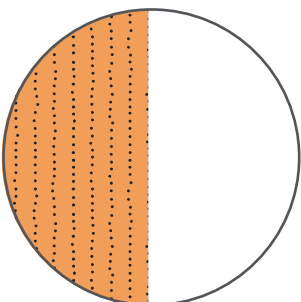


## Akuutti aliravitsemus (10% lapsista ja perheistä)

Kärsit ajoittain yllättävästä ruuan puutteesta, esimerkiksi kuivuuden takia tai työttömyyden seurauksena. Vaikeina aikoina et ehkä saa tarpeeksi kaloreita tai et saa tarpeeksi ravintoaineita ruuasta.

### Lisätietoja:

- 52 miljoonaa lasta on liian laihoja heidän pituuteensa nähden.

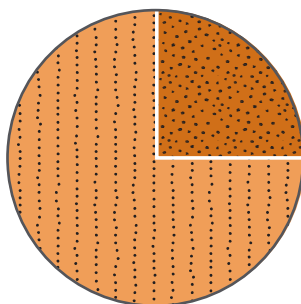


## Krooninen aliravitsemus (20% lapsista ja perheistä)

Joudut olemaan pitkiä aikoja ilman ravitsevaa ruokaa. Jos olet lapsi, sinulla on suuri riski kärsiä kehitysviiveistä, jotka vaikuttavat sinuun koko loppuelämän ajan. Jos olet raskaana oleva nainen, vauva voi myös kärsiä kehitykseen liittyvistä ongelmista.

### Lisätietoja:

- 155 miljoonaa alle 5-vuotiasta lasta kärsii lyhytkasvuisuudesta tai kroonisesta aliravitsemuksesta.
- Kroonista nälänhätää esiintyy erityisesti kriisialueilla.



## Virheravitsemus (maailmanlaajuisia numeroita ei ole saatavilla)

Saat joka päivä tarpeeksi kaloreita, mutta et saa tarvittavia vitamiineja ja muita ravintoaineita, joita tarvitaan kasvamiseen ja terveyden ylläpitämiseen.

### Lisätietoja:

- Ruuan laatu on yhtä tärkeä kuin sen määrä.
- Virheravitsemus heikentää immuuniteettia, hidastaa fyysistä ja henkistä kehittymistä ja se saattaa johtaa kuolemaan.

# Ateria, jonka kautta opitaan nälkää näkevien tilanteesta:

## Tilaisuuden vetäjän teksti

### Teksti

*Käytä tätä tekstiä kun esittelet tämän aktiviteetin osallistujille. Voit tehdä tästä osuudesta paremman etsimällä tietoja ruuan puutteesta ja siihen liittyvistä ohjelmista kouluissa, esimerkkejä järjestöistä, jotka auttavat nälkää näkeviä ja muuta asiaan liittyvää tietoa paikkakunnan olosuhteista.*

### Johdanto

”Tervetuloa tähän tilaisuuteen, jossa opimme yhteisen aterian kautta ruuan puutteen vaikutuksista. Tämän aktiviteetin kautta näette mitä lähes miljardi ihmistä joutuu kokemaan kun he menevät iltaisin nälkäisinä nukkumaan. Naiset ja lapset ovat suurimmassa vaarassa. Oletus on, että maailman väestö kasvaa 9,1 miljardiin vuoteen 2050 mennessä ja nälkää näkevien määrä tulee kasvamaan.

”Lioneina ja paikkakuntien johtajina me pystymme vaikuttamaan tähän tilanteeseen. Nälän helpottaminen on yksi maailmanlaajuisen palvelurakenteemme peruspilareita ja lionit joka puolella maailmaa tekevät töitä sen varmistamiseksi, että kaikilla on tarpeeksi ruokaa. Kiitos kun osallistutte tähän tilaisuuteen, jossa saatte paremman käsityksen siitä miltä tuntuu elää ilman riittävää ravintoa.”

### Liput

**“Nostakaa kätenne ylös jos lipussanne lukee ‘Riittävästi ravintoa.’** Sinä edustat lapsia, joilla on aina mahdollisuus turvalliseen ja terveelliseen ravintoon, joka vastaa päivittäisiin tarpeisiin. Pystyt keskittymään koulussa, perheen kanssa olemiseen ja vapaa-ajan toimintoihin. Sinun ei tarvitse miettiä mistä löydät ruokaa tai onko sinulla tarpeeksi rahaa.

**“Nostakaa kätenne ylös jos lipussanne lukee ‘Akuutti aliravitsemus.’** Te edustatte yli 52 miljoonaa alle 5-vuotiasta lasta, jotka kärsivät aliravitsemuksesta ja nopeasta painonmenetyksestä. Joudut kärsimään ruuan puutteesta erilaisten syiden vuoksi. Et saa tarpeeksi kaloreita tai ravintoaineita. Saatat syödä vähemmän joka päivä säästääkseen ruokaa sellaiseen ajankohtaan, jolloin sitä ei ole saatavilla.

**“Nostakaa kätenne ylös jos lipussanne lukee ‘Krooninen aliravitsemus.’** Edustatte yli 155 miljoonaa alle 5-vuotiasta lasta, jotka joutuvat olemaan pitkiä aikoja ilman ruokaa. Olet lyhyt ikäiseksesi ja kärsit sekä fyysisistä että muihin kehittymiseen liittyvistä viiveistä. Nämä vaikutukset voivat olla elinikäisiä.

**“Nostakaa kätenne ylös jos lipussanne lukee ‘Virheravitsemus.’** Edustatte lapsia, jotka syövät tarpeeksi kaloreita joka päivä, mutta he eivät saa tarvitsemiaan ravintoaineita kehittyäkseen ja voidakseen hyvin. On oletettu, että noin kaksi miljardia ihmistä kärsii virheravitsemuksesta, mutta emme tiedä montako lasta kärsii tästä.”

### Yhteenveto

”Tämä ateria on yksinkertaistettu esimerkki siitä mitä nälän näkeminen tarkoittaa. Toivottavasti se on auttanut meitä ymmärtämään paremmin mitä nälkä tarkoittaa ja että lionit ja leot pystyvät auttamaan nälkää näkeviä kaikkialla maailmassa.”