



Information om hungersnöd och måltider

Skapa uppmärksamhet om
utmaningar för hungriga barn
och familjer i ditt område och
runtom i världen.



Lions Clubs International





KLUBBAKTIVITET //

Information om hungersnöd och måltider

Brist på mat är ett mycket personligt behov och påverkar nära en miljard människor. Främja information och utbildning om hungersnöd i ditt område med aktiviteten vid namn information om hungersnöd och måltider.

Information om hungersnöd och måltider är en aktivitet på 90 minuter, vilken ger möjlighet för Lions,

Leos och allmänheten att lära sig mer om brist på mat som påverkar barn och familjer runtom i världen. Deltagarna serveras en måltid som motsvarar en specifik näringsprofil: Matsäker, akut undernärld, kroniskt undernärld eller dold hungersnöd.

Att lindra hungersnöd är en av grundstenarna i våra globala hjälpinsatser. Gör som andra Lions och Leos runtom i världen i en gemensam kamp mot en av världens största utmaningar.

Vad du behöver

- **Middagstillbehör:** Tallrikar, skålar, bestick etc.
- **Grönsaker utan stärkelse, till exempel:** Gröna bönor, amarantfrö, rödbetor, morötter, okra, ärtor, sallad, mangold, sparris etc.
- **Stärkelse/Spannmål, till exempel:** Ris, pasta, potatis, bröd, quinoa, korn etc.
- **Protein, till exempel:** Kött, tofu, ägg etc.
- **Vatten eller annan dryck**
- **Biljett med näringsprofil**
- **Diagram med näringsprofil**
- **Introduktion att framföra (frivilligt)**

Vem du behöver

- **Presentatör:** Informerar om evenemanget, tillhandahåller lokala fakta och leder gruppdiskussioner
- **Frivilliga (organisatörer):** Fastställer budget samt köper material och mat
- **Frivilliga (matlagning och servering):** Serverar mat till deltagarna baserat på deras biljett
- **Värd (frivilligt):** Välkomnar och delar ut biljetter
- **Assistenter (frivilligt):** Skapar entusiasm, deltagande och reflektion bland deltagarna
- **Gästtalare (frivilligt):** Presenterar aktuella fakta om hungersnöd och om insatser att lindra hungersnöd i världen



STEG 01: Planering

- Presentera aktiviteten för klubben, beräkna antal deltagare och det material som behövs samt fundera över lämplig lokal.
- Be några frivilliga om hjälp med aktiviteten enligt information under rubriken "Vem du behöver" och förklara deras roller.
- Besluta vilken typ av mat som bör serveras under aktiviteten.

STEG 02: Före måltiden

- Laga maten och förbered lokalen för att kunna servera den. Visa diagram med näringsprofil, så att alla som deltar kan se den.
- Ordna bord och stolar samt projektor, duk, mikrofon etc efter behov.

STEG 03: Måltiden

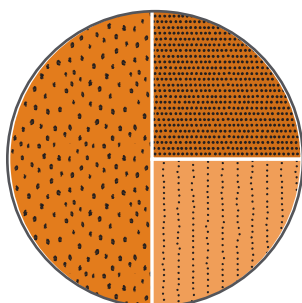
- Välkomna varje deltagare och överlämna en biljett med näringsprofil samt **förklara att biljetterna delas ut slumpmässigt**. Basera antal biljetter på procentandelen barn i respektive kategori. Eftersom det inte finns någon global statistik avseende barn som lider av dold hunger kan du välja lämpligt antal biljetter i denna kategori.
- Förklara förutsättningarna för aktiviteten, hur gruppen har delats upp och symboliken för varje grupp (se bilagan med presentatörens tal).
- Servera mat baserat på näringsprofilerna och repetera måltidens utbildningssyfte. Måltiden bör pågå i cirka 30 minuter. Om det finns deltagare som inte äter bör du uppmuntra dem att diskutera aktiviteten samt påminna dem om att de som är hungriga inte har detta alternativ.
- Gå runt bland deltagarna och lyssna efter kommentarer och förslag som kan ligga till grund för diskussion i hela gruppen.

STEG 04: Efter måltiden

Uppmuntra till diskussion med dessa enkla frågor. Lägg till fler frågor som är lämpliga i ditt område.

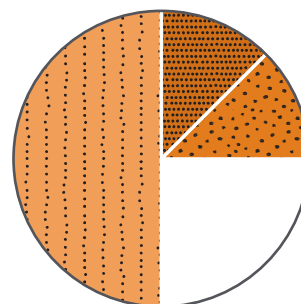
1. Vill någon dela med sig av sina tankar om denna aktivitet?
2. Vill någon dela med sig av egna upplevelser om hunger, antingen lokalt eller ute i världen?
3. Vad lärde du dig om hungersnöd under denna aktivitet? Har du nu en annan uppfattning om hungersnöd?
4. Vilka är några av de omständigheter som kan orsaka att barn och vuxna inte har tillräcklig tillgång till mat eller kalorier varje dag? Vilka är några orsaker till att människor kan ha tillräcklig tillgång till kalorier, men inte till rätt näringsinnehåll?
5. Hur kan vi lindra hungersnöd i vårt område?

Diagram med näringsprofil



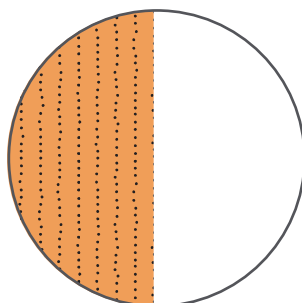
Matsäker (50 % – 60 %)

Näringsinnehållet är rätt och med korrekt mängd kalorier.



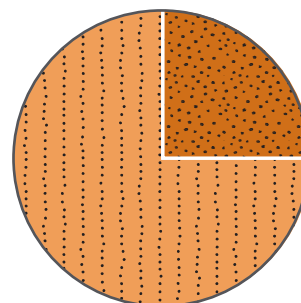
Akut undernärld (10 %)

Ibland inte näringsriktigt, ibland otillräckligt med kalorier.



Kroniskt undernärld (20 %)

Ofta inte näringsriktig balans med otillräcklig mängd kalorier.



Dold hungersnöd (uppskattat 10 % – 20 %)

Ofta inte näringsriktigt balanserad, men konsumerar tillräckligt med kalorier.

DIAGRAMFÖRKLARING



Grönsaker utan stärkelse



Protein



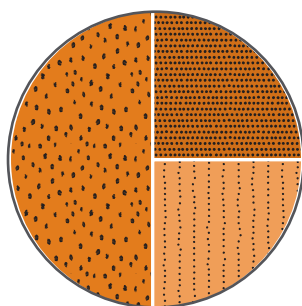
Grönsaker med stärkelse



Näringsbrist

Biljett med näringsprofil

Klipp biljetterna längsmed den streckade linjen och dela ut till deltagarna.

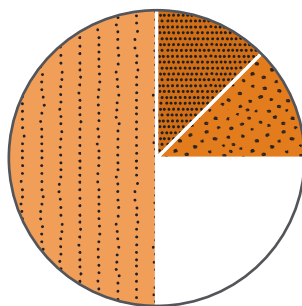


Matsäker (50 % – 60 % av barn och familjer)

Du har tillgång till säker och näringsriktig mat samt kan tillgodose ditt dagliga behov av näring. Du kan fokusera din energi på skola, familj och nöjen. Du behöver inte oroa dig över att finna eller att ha råd med mat.

Ytterligare information:

- 1/3 av den mat som produceras i världen konsumeras inte.
- Konsumenter i Europa och Nordamerika slänger 95-115 kilo mat per person varje år. Konsumenter söder om Sahara i Afrika samt södra och sydöstra Asien slänger 6-11 kilo.

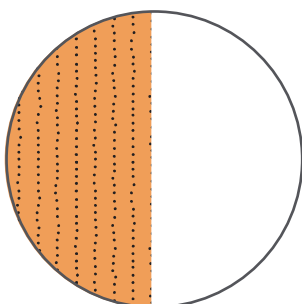


Akut undernärld (10 % av barn och familjer)

Man lider ibland av brist på mat, på grund av torka eller perioder av arbetslöshet. Under svåra tider kan man inte inta tillräcklig mängd kalorier och har kanske inte tillgång till näringsriktig mat som behövs för ett hälsosamt och aktivt liv.

Ytterligare information:

- 52 miljoner barn anses vara utmärklade eller för smala för sin längd.

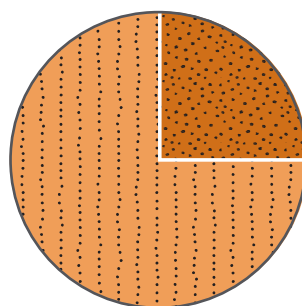


Kroniskt undernärda (20 % av barn och familjer)

Man lever långa perioder utan näringsriktig mat. Barn är utsatta för en hög risk av försenad utveckling som kan påverka dem resten av livet. Kvinnor som är gravida riskerar att deras foster drabbas av skador under fosterstadiet.

Ytterligare information:

- 155 miljoner barn under fem års ålder lider av dvärgväxt eller kronisk undernäring.
- Förekomsten av kronisk hungersnöd är betydligt högre i områden där krig och liknande omständigheter råder.



Dold hungersnöd (global statistik finns ej)

Man äter tillräcklig mängd kalorier varje dag för att täcka dagsbehovet, men får ändå inte i sig näring som är viktig för att växa och att ha god hälsa.

Ytterligare information:

- Matens kvalitet är lika viktig som matens kvantitet.
- Dold hungersnöd försvagar immunförsvaret, försenar psykisk och fysisk tillväxt samt kan leda till döden.



Information om hungersnöd och måltider:

Presentatörens tal

Översikt

Använd denna text för att presentera information om hungersnöd och måltider för deltagarna. Du kan göra presentationen mer kraftfull, genom att ta fram lokal information om hungersnöd, statistik om skolmat, exempel på organisationer som bekämpar hungersnöd och annan lämplig information.

Inledning

Välkommen till en information om hungersnöd och måltider. Under denna aktivitet kommer vi att fokusera på några av de utmaningar som nära en miljard människor runtom i världen står inför, vilket är att gå till sängs hungriga varje kväll. Kvinnor och barn påverkas allra mest när det råder brist på mat. Eftersom världens befolkning förväntas växa till 9,1 miljarder år 2050 kommer antalet människor som lider att öka.

Vi i Lions och samhällets ledare kan förändra detta. Det är just det vi gör. Att lindra hungersnöd är en av grundstenarna i våra globala hjälpinsatser och Lions medlemmar i världen arbetar hårt för att bidra till att alla människor har tillgång till näringsriktig mat. Tack för att ni deltar i denna utbildningsaktivitet, under vilken du kommer att få mer förståelse för vad det innebär att leva i hungersnöd.

Förklaring av biljetter

Räck upp handen om du har en biljett där det står "Matsäker". Du representerar barn som alltid har tillgång till säker och näringsriktig mat samt kan tillgodose sitt dagliga behov av näring. Eftersom du är i kategorin matsäker kan du fokusera din energi på skola, familj och nöjen. Du behöver inte oroa dig över att finna eller att ha råd med mat.

Räck upp handen om du har en biljett där det står "Akut undernärning". Du representerar mer än 52 miljoner barn under fem års ålder som lider av akut undernäring och snabb viktnedgång. Under tider av brist på mat kan du inte inta tillräckligt många kalorier eller näringsriktig mat. Du kanske äter mindre och mindre för varje dag, för att spara till perioder när du inte kan finna eller ha råd med mat.

Räck upp handen om du har en biljett där det står "Kroniskt undernärning". Du representerar mer än 155 miljoner barn under fem års ålder som lever långa perioder utan tillräcklig tillgång på näringsriktig mat. Du är för kort för din ålder samt lider fysiskt eller mentalt av försenad utveckling. Effekter av kronisk undernäring kan orsaka problem under hela livet.

Räck upp handen om du har en biljett där det står "Dold hungersnöd". Du representerar ett okänt antal barn som får i sig tillräckligt med kalorier varje dag, men som samtidigt inte får den näring som krävs för att utvecklas och växa. Det uppskattas att cirka två miljarder barn lider av dold hungersnöd, men det är oklart exakt hur många barn som är påverkade.

Avslutning

Denna måltid är en enkel beskrivning av de utmaningar som orsakas av global hungersnöd. Jag hoppas den kommer hjälpa oss att förstå global hungersnöd samt hur Lions och Leos kan hjälpa människor som lider av hungersnöd runtom i världen.