



# 认识饥饿感受的餐会

---

让您亲身体会在您的社区和世界各地饥饿儿童所面临的挑战。



Lions Clubs International





分会活动 //

# 认识饥饿感受的餐会

食物不穩定影响近10亿人的强烈需求。宣  
导认识饥饿感受的餐会提高社区对饥饿的  
认识和教育。

饥饿感受的餐会是长达90分钟的活动，可让参与的  
狮友、青少狮、社区居民 亲身体会影响世界各地营养  
缺乏的儿童和家庭。参与者将得到一份随机取样的餐  
点，但代表饥饿状况的食物：食物穩定、严重营养不  
良、长期营养不足或患有隐藏性的饥饿。

救济饥饿是我们服务框架的一个重点。

加入世界各地的狮友、青少狮，共同面对世界上最大的  
挑战之一。

## 需要项目

- 餐饮用品：盘子、碗、餐具、筷子等
- 非淀粉蔬菜，例如：青豆、苋菜、甜菜、胡萝卜、秋葵、萝卜、豌豆、沙拉蔬菜、瑞士甜菜、芦笋等。
- 淀粉/谷物，例如：米饭、面食、土豆、面包、藜麦、大麦等
- 蛋白质，例如：肉、豆腐、蛋等
- 水或其他饮料
- 饥饿档案票券
- 饥饿盘子图
- 介绍说明(选择性)

## 您需要谁

- 组织者：介绍活动、提供当地情况、并指导小组讨论
- 志愿者(活动组织者)：预算和购买材料和食物
- 志愿者(准备食物和服务)：根据票券提供参与者食物
- 志愿担任欢迎者(选择性)：发放饥饿资料票券
- 提高士气者(选择性)：鼓励会员的热忱，参与和反思
- 演讲嘉宾(选择性)：在餐会中向会员介绍更多的当地情况和他们的反饥饿工作



## 步骤01：计划

- 将活动介绍给分会，并确定参与人数和需要的材料和场地。
- 要求志愿者填写“您需要谁”所列出的职位，并解释每个角色。
- 决定是否在活动结束后提供全餐。

## 步骤 02: 用餐前

- 准备食物并组织服务区域。显示饥饿盘子图，让参与者和服务者可看到。
- 组织座位和技术需求（投影机、演讲嘉宾需求等）。

## 步骤 03: 用餐

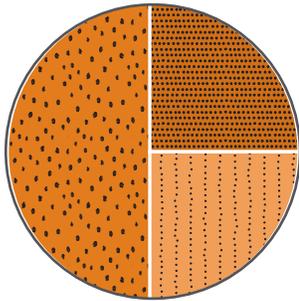
- 发一份饥饿档案给每个参与者，并解释这些票券是随机分发的。根据全球儿童在每个类别的百分比分配票券。因为没有全球隐藏性的饥饿症的儿童统计数字以决定该类别的票券数。
- 解释活动的前提，如何分组，以及每个小组的象征意义（见组织者草案补充）。
- 根据饥饿档案票券提供食物，并重申餐会的教育性质。此餐会应该持续30分钟。如果参与者不吃，鼓励他们谈论活动并提醒他们，饥饿者没有选择权的。
- 在参与者之间走动、倾听意见、观察，引发在较大的群体中讨论。

## 步骤04：餐后

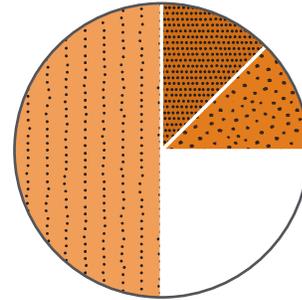
鼓励使用以下简单的问题进行讨论。根据当地情况添加其他饥饿情况的问题。

- 1.谁愿意分享他们对这个活动的想法？
- 2.谁愿意分享他们在社区中看到、听到、感受到的与饥饿有关的经历吗？
- 3.您从这个活动中了解到什么是饥饿？对饥饿您有什么不同的看法？
- 4.有些情况可能导致儿童和成年人每一天得不到足够食物或卡路里？那些情况导致人们虽有足够的卡路里，但不是正确的营养食物？
- 5.如何在我们的社区中进行救济饥饿？

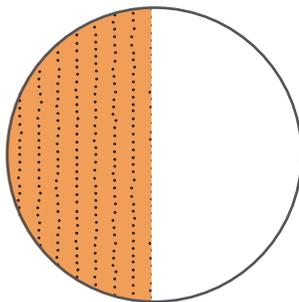
# 饥饿盘子图



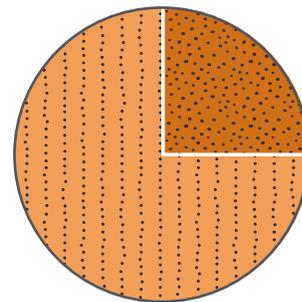
**食物稳定 (50% - 60%)**  
正确的营养完整卡路里量。



**严重的营养不良(10%)**  
有时营养不完整，有时卡路里不足。



**长期营养不良(20%)**  
经常营养不均衡 卡路里不足。



**隐藏性的饥饿(建议10% - 20%)**  
经常营养不均衡但消耗足够的卡路里。

## 关键



非淀粉蔬菜



蛋白



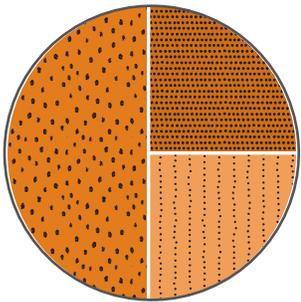
淀粉蔬菜



食物不足

# 饥饿档案票券

沿着虚线剪开票券并传递给参与者。

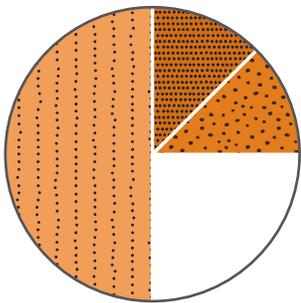


## 食物稳定 (50% - 60%的儿童和家庭)

有稳定和营养的食物，并可以满足日常饮食需求。可以把精力集中在学校、家庭、娱乐上。而且不必担心没钱买食物。

其他资讯：

- 全球有1/3的食物未被消耗。
- 欧洲和北美的消费者每人每年浪费210至250磅的食物。
- 撒哈拉以南非洲，南亚和东南亚的消费者浪费13至25磅。

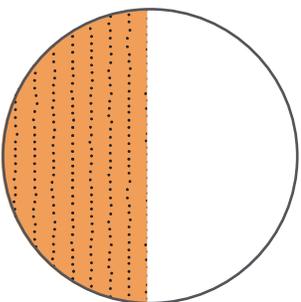


## 严重营养不良 (10%的儿童和家庭)

有时会因干旱或失业等因素突然缺乏食物。困难时期，不会有足够的热量，并且可能缺乏维持健康和积极的生活所需要的营养食物。

其他资讯：

- 5200万儿童被认为浪费，或根据其身高显得太瘦。

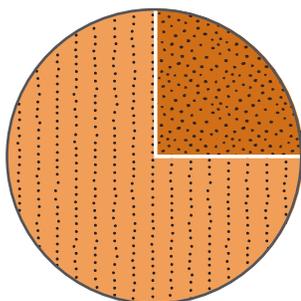


## 长期营养不良 (20%的儿童和家庭)

长时间没有营养食物。若是儿童，将处于高度发育迟缓的风险，可影响一生。若是孕妇，宝宝也遭受发育问题的风险。

其他资讯：

- 5岁以下的儿童有1.55亿发育迟缓或长期营养不良。
- 在紧急和危机情况地区，长期饥饿流行率特别高。



## 隐藏性的饥饿 (全球没有统计数字)

每天有足够的卡路里来满足日常需求，但缺失成长和健康的微量营养素。

其他资讯：

- 食物的品质与数量同样重要。
- 隐藏性的饥饿会削弱免疫系统，阻碍身体和精神的发育并可能导致死亡。

# 认识饥饿感受的餐会: 组织者草案

## 草案概述

使用此草案向参与者介绍认识饥饿感受的餐会。通过研究饥饿和提供有关学校餐饮计划的统计数据，反饥饿组织的实例以及有关贵地的其他信息，使您的展示更具影响力。

## 介绍

“欢迎来到认识饥饿感受的餐会。在这个练习中，您将体会每天晚上全世界近10亿人饿着肚子的挑战。妇女和儿童最容易受到粮食不稳定的影响。而且到2050年，世界人口预计将增长到91亿，这个数字只会变得更糟。

“身为狮友和社区领袖，我们可以改变这一点。我们将救济饥饿列入我们全球服务框架的一个重点，世界各地的狮子会努力确保每个人都有足够的营养食物。感谢您加入这个教育活动，在这个活动中，您将体会到生活在饥饿的感受。”

## 说明票券

“如果您的票券是‘食物稳定’，请举手。您所代表的儿童总是有稳定和营养的食物，并能满足他们的饮食需求。因为食物稳定就能集中精力在学校、家庭、快乐。而且不必担心没钱买食物。

“如果您的票券是‘严重营养不良’，请举手。您代表5200多万五岁以下，严重营养不良近期体重迅速下降的儿童。在粮食不稳定的时候，没有足够的热量或营养食物。您可能每天少吃一些，以免没有或买不起食物。

“如果您的票券是‘长期营养不良’，请举手。您代表1.55多亿，五岁以下的儿童长期没有足够的营养食物。您会太矮小，并且会影响到延迟其他生理和心理的发育。像这些慢性营养不良的影响可以持续一生。

“如果您的票券是‘隐藏性的饥饿’，请举手。您代表了未知人数的儿童，他们每天都摄入足够的热量，但没有获得发育和茁壮所需的营养。虽然估计有20亿饥民，但究竟有多少儿童受到影响尚不清楚。

## 总结

“此餐会是简单的感受全球饥饿者经历的挑战。我希望这将帮助我们了解饥饿者经历，以及狮友、青少狮如何帮助世界各地社区的饥民”。