

La giusta combinazione

La storia



Per compito, Anna e i suoi compagni intervistano i clienti di un supermercato, di un negozio di alimentari e di un mercato sulle loro scelte alimentari. Insieme imparano cosa significa vivere ed alimentarsi in modo sano. Infine Anna verifica quanto ha imparato a tavola, a cena.

Obiettivi educativi della storia

Dopo aver letto la storia, il lettore sarà in grado di:

- ◆ Rendersi conto e spiegare perché è importante disporre di una quantità adeguata e di una varietà di cibi di qualità per essere sani e ben nutriti.
- ◆ Spiegare in che modo l'educazione e l'informazione ci aiutano a conoscere le nostre necessità nutrizionali e a fare scelte alimentari sane.
- ◆ Individuare azioni specifiche che possono essere intraprese da singoli, famiglie, comunità e governo per migliorare l'alimentazione, le scelte alimentari e gli stili di vita delle persone.



Messaggi chiave della storia

Per essere sani e ben nutriti, dobbiamo disporre della quantità adeguata e di una varietà di cibi sicuri e di buona qualità per soddisfare i nostri bisogni nutrizionali e dobbiamo sapere come fare le scelte alimentari migliori.

- ❖ Il diritto ad un'alimentazione adeguata comporta che il cibo debba essere disponibile in quantità, qualità e varietà sufficienti per soddisfare le necessità dietetiche degli individui, debba essere sicuro e privo di sostanze nocive, nonché accettabile per una determinata cultura.
- ❖ Le persone debbono disporre delle conoscenze e delle capacità di comprendere cosa mangiano e cosa dovrebbero mangiare, in modo da poter fare le giuste scelte alimentari per essere sane e ben nutrite.
- ❖ Andrebbero prese opportune misure per promuovere regimi equilibrati, abitudini alimentari salutari e un'adeguata preparazione dei cibi, sia attraverso l'educazione alimentare e nutrizionale, sia con l'etichettatura degli alimenti.

Consultare "Saperne di più sul diritto all'alimentazione" alla fine della guida.



Dati sulla nutrizione

- ✓ Gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui il nostro corpo ha bisogno per crescere, ristabilirsi, praticare attività fisica e resistere alle malattie.
- ✓ Un'alimentazione sana ed equilibrata dovrebbe fornire le giuste quantità di tutte le sostanze nutritive: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua.
- ✓ I carboidrati costituiscono la principale fonte di energia per la popolazione del mondo. Cibi ricchi di carboidrati sono: riso, mais, grano e altri cereali, patate, patate dolci e tapioca; legumi; frutta, verdura e zuccheri.
- ✓ Le proteine servono a formare muscoli, sangue, pelle, ossa e altri organi e tessuti. Ottime fonti di proteine sono: carne, pollame, pesce, fagioli, piselli, arachidi, latte, formaggio, yogurt e uova.
- ✓ I grassi si utilizzano come fonti di energia e sono indispensabili per l'assorbimento di alcune vitamine. I grassi forniscono inoltre elementi costitutivi essenziali per cellule ed ormoni. Alimenti ricchi di grassi sono: oli, burro, burro chiarificato ed alcuni prodotti derivati dal latte intero, noci, pesce ed alcuni tipi di carne.
- ✓ Le vitamine e i minerali sono necessari in quantità inferiori ma sono essenziali per far sì che il corpo funzioni bene e si mantenga in salute.
- ✓ L'acqua è necessaria per formare le cellule e i fluidi del corpo, per far avvenire le reazioni chimiche e per produrre urina, che trasporta le sostanze di scarto del corpo.

Dibattito

Chiedete ai lettori di riflettere sulla storia e discuterne. Basatevi sui punti che si trovano rispettivamente nelle sezioni "E allora, VOI cosa ne pensate?" a pagina 65 ed "Alcuni dati sul mio paese" a pagina 56 del libro a fumetti.

Vi siete chiesti...

- ✧ Perché alcuni possono scegliere tra tanti cibi buoni e sicuri, mentre per altri non è affatto così?
- ✧ Perché Anna ha cambiato idea sugli alimenti che può scegliere di mangiare?
- ✧ Secondo voi, com'è un'alimentazione sana e buona?

È giusto che...

- ✧ I produttori alimentari siano responsabili della sicurezza dei cibi che producono?
- ✧ Il governo faccia in modo di fornire le corrette informazioni sugli alimenti e su una sana alimentazione?

Tutti noi possiamo fare qualcosa

- ✧ Lisa, Anna, Marco e Luca intervistano le persone per sapere cosa comperano e mangiano. Perché non fate lo stesso?



“... e spronare i giovani, che più degli adulti hanno l'entusiasmo necessario per agire, a giocare quello che potrebbe diventare un ruolo decisivo nell'eliminazione di questa tragica realtà [della fame e della malnutrizione] .”

Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la medicina

L'arcobaleno dell'alimentazione



Scopo

Capire come alimentarsi in modo sano ed equilibrato



Tempo

45 minuti



Materiale

Due grandi fogli di carta, pennarelli

Realizzazione

1. I partecipanti formano un cerchio. Uno di essi va al centro, indica un altro giocatore e chiama un colore ("Rosso!"). Il giocatore interpellato deve dire un cibo di quel colore ("Pomodoro!") prima che chi sta al centro finisca di contare fino a dieci. Se il giocatore non riesce a dire nulla, i due si scambiano di posto.
2. Chiedete ad un volontario di scrivere tutti gli alimenti che i giocatori menzionano ed interrompete il gioco quanto la lista è arrivata a 20-30 cibi diversi.
3. Copiate l'arcobaleno su un grande foglio di carta o su una lavagna. Chiedete ai partecipanti di collocare gli alimenti della lista nel punto corrispondente dell'arcobaleno.
4. Spiegate che l'arcobaleno rappresenta un'alimentazione equilibrata e che dovremmo disporre della giusta combinazione di alimenti per crescere ed essere sani. Il nostro piatto dovrebbe somigliare ad un arcobaleno!
5. Incoraggiate i partecipanti a scoprire se il vostro paese ha adottato direttive nutrizionali e cosa prevedono.



Puzzle di parole



Scopo

Riflettere sull'importanza dell'informazione per poter fare scelte alimentari sane



Tempo

45 minuti



Materiale

Carta, matite colorate o pennarelli, forbici

Realizzazione

1. Scrivete su un foglio i messaggi nutrizionali della pagina successiva, utilizzando colori diversi per ciascuno di essi e lasciando molto spazio tra le parole.
2. Ritagliate le singole parole o le combinazioni di parole che compongono i messaggi. Ripiegate i foglietti e nascondeteli nell'area di gioco. Contate quanti ne nascondete e comunicatene il numero ai partecipanti, che dovranno ritrovarli.
3. Dividete il gruppo in squadre, che debbono cercare i foglietti nascosti e metterli insieme per colore, per ricostruire così i messaggi. Possono chiedere foglietti alle altre squadre se non hanno trovato tutte le parole che compongono i messaggi.
4. Ogni squadra dovrebbe leggere a voce alta i messaggi nutrizionali che ha ricostruito.

Riflessioni

È stato facile capire i messaggi quando mancavano alcune parole?

È possibile fare scelte alimentari sane senza disporre di informazioni complete?

Dove potete trovare informazioni complete su alimenti e nutrizione?

Messaggi nutrizionali

Un'alimentazione adeguata è essenziale per condurre una vita sana ed attiva.

Abbiamo bisogno di molti cibi diversi per crescere ed essere sani.

Un'alimentazione sana ed equilibrata comprende una varietà di cibi.

Un regime alimentare equilibrato fornisce la giusta quantità di energia ed altre sostanze nutritive.

I bambini che mangiano bene di solito crescono bene.

Mangiare correttamente aiuta a combattere infezioni e malattie.

È probabile che madri ben nutrite abbiano figli sani.

Conservazione preparazione e cottura del cibo incidono sul valore nutrizionale.

Una buona nutrizione dipende anche dall'igiene nel conservare e maneggiare i cibi.

Dobbiamo assumere una quantità di cibo commisurata all'energia che utilizziamo.

In genere, chi è attivo ha bisogno di mangiare più di chi è meno attivo.

L'esercizio fisico regolare e un'alimentazione bilanciata ci aiutano a essere sani e in forma.

Il giusto equilibrio

Scopo



Capire la necessità di un giusto equilibrio tra quanto mangiamo e quanto ci muoviamo

Tempo



45 minuti

Materiale



Sassi, fagioli o altri piccoli oggetti; una pietra; una tavoletta piatta e rettangolare; carta e penne

Realizzazione

1. Iniziate con un piccolo esperimento. Dovrete creare una bilancia improvvisata, mettendo una riga o una tavoletta piatta e rettangolare (di legno, plastica o cartone) su una pietra o su un oggetto simile. Chiedete al gruppo di osservare attentamente quanto avviene. Collocate la stessa quantità di sassi (fagioli, acqua, sabbia o terra) su entrambe le estremità della bilancia, in modo che stiano in equilibrio, poi togliete qualche sasso da una delle due estremità, sbilanciandola. Rimettete i sassi dove erano e la bilancia dovrebbe ritornare in equilibrio.
2. Spiegate ai partecipanti che questa dimostrazione illustra la necessità di trovare il giusto equilibrio tra quanto mangiamo e quanto ci muoviamo.
3. Proseguite dicendo che attività diverse richiedono quantità di energia differenti: abbiamo infatti bisogno di un'energia maggiore per attività fisiche energiche, ma meno per attività più leggere. L'energia che ci serve dipende anche dal tempo durante il quale si protrae la nostra attività.
4. Date a ciascun partecipante un foglietto dove sarà indicata una delle attività fisiche che seguono. Dovranno andare al centro del cerchio e mimare l'azione senza parlare, mentre il resto del gruppo dovrà indovinare di che attività fisica si tratta e se è leggera, moderata o energica.
5. Spiegate che è necessario bilanciare quanto mangiamo con l'energia che utilizziamo.

Attività leggere: camminare lentamente, cucinare, fare le pulizie di casa, piantare fiori, far spesa all'alimentari, fare ginnastica leggera, rastrellare foglie, spazzare.

Attività moderate: camminare velocemente, lavare automobili, fregare i pavimenti, lavare vetri, strappare erbacce, giocare a palla, ballare, saltare a corda, andare in bicicletta.

Attività energiche: trasportare acqua, trasportare legna, seminare, zappare, tagliare la legna, fare jogging o correre, nuotare, andare in bicicletta in salita, spostare mobili, partecipare a gare sportive.

Riferimenti

Divisione Nutrizione e Tutela Consumatori della FAO www.fao.org/ag/agn

"CoolFoodPlanet"

www.coolfoodplanet.org/ita/home.htm

Alimentazione e movimento

www.alimentazionemovimento.sirio.regione.lazio.it

EUFIC The European Food Information Council
(Consiglio Europeo dell'Informazione Alimentare)

www.eufic.org



Acqua, acqua ovunque

La storia



Quando Emily, che viene dall'Australia, arriva in Giordania, si rende conto dell'importanza dell'acqua per l'alimentazione e per la vita. Insieme alla ragazza che la ospita, Fatima, visita un campo di rifugiati e una fattoria e capisce il valore dell'acqua potabile per le persone, l'agricoltura e l'industria.

Obiettivi educativi della storia

Dopo aver letto la storia, il lettore sarà in grado di:

- ◆ Descrivere le cause e gli effetti della mancanza di acqua potabile in relazione alla storia e alla propria comunità.
- ◆ Spiegare perché l'acqua potabile è essenziale, perché è necessario proteggerne le fonti e permettere a tutti di attingervi in modo equo e sostenibile.
- ◆ Riconoscere la necessità di armonizzare la protezione dell'ambiente con l'uso concorrenziale dell'acqua in agricoltura, nell'industria e nelle famiglie.
- ◆ Individuare azioni specifiche che possono essere intraprese da singoli, famiglie, comunità e governo per migliorare l'accesso all'acqua potabile in una comunità.



Messaggi chiave della storia

L'acqua potabile è necessaria alla vita e alla salute. Le risorse idriche andrebbero protette e dovrebbero essere disponibili per tutti in modo equo e sostenibile.

- ❖ Le risorse idriche debbono essere utilizzate in modo equo e sostenibile, armonizzando la necessità di difendere o preservare l'ambiente naturale con il consumo di acqua in ambito domestico, agricolo e industriale.
- ❖ Sarebbe necessario adottare misure volte ad assicurare che le risorse idriche non vengano inquinate.

Consultare "Saperne di più sul diritto all'alimentazione" alla fine della guida.



Dati sull'acqua

- ✓ Sulla terra, nulla può vivere senz'acqua. Il 70 per cento del pianeta è coperto di acqua. Soltanto il 2,5 per cento di essa è acqua dolce, mentre quella che resta è salata.
- ✓ Nel mondo, l'acqua potabile disponibile è utilizzata per il 70 per cento dall'agricoltura, per il 22 per cento dall'industria e per l'8 per cento circa dalle famiglie.
- ✓ Una persona necessita da 2 a 4 litri di acqua da bere al giorno, ma ci vogliono dai 2.000 ai 5.000 litri di acqua per produrre il cibo quotidiano necessario a ciascun individuo.
- ✓ Un sesto della popolazione mondiale (1,2 miliardi di persone) non dispone di acqua potabile e due quinti (2,4 miliardi di abitanti) non dispongono di servizi igienici.
- ✓ Ogni anno, due milioni di bambini muoiono a causa di infezioni provocate da acqua malsana o dalla mancanza di servizi igienici.
- ✓ In molte zone rurali, le donne e le ragazze impiegano ore ogni giorno per andare a prendere l'acqua.
- ✓ L'Obiettivo del Millennio N. 7 si propone di dimezzare il numero di persone che non hanno accesso all'acqua potabile entro il 2015.

Dibattito

Chiedete ai lettori di riflettere sulla storia e discuterne. Basatevi sui punti che si trovano rispettivamente nelle sezioni "E allora, VOI cosa ne pensate?" a pagina 35 ed "Alcuni dati sul mio paese" a pagina 26 del libro a fumetti.

Vi siete chiesti...

- ✧ Come cambia la vita di ogni giorno quando c'è poca acqua potabile disponibile?
- ✧ In cosa è diversa la vita di Mahmoud rispetto a quella di Fatima e di Emily?
- ✧ Cosa intendeva il padre di Mahmoud quando ha detto che le cose cambieranno soltanto quando tutti s'impegneranno ad usare l'acqua con buon senso?

È giusto che...

- ✧ Le comunità povere non abbiano abbastanza acqua potabile?
- ✧ Alcune persone e industrie inquinino o sprechino l'acqua?

Tutti noi possiamo fare qualcosa

- ✧ Preparate un piano per risparmiare l'acqua in famiglia o nella vostra scuola e mettetelo in atto.



“ Il diritto all'acqua consiste in un approvvigionamento sufficiente, fisicamente accessibile e ad un costo abbordabile, di acqua salubre e di qualità accettabile ad uso personale e domestico di ciascuno. ” Comitato dei diritti sociali, economici e culturali delle Nazioni Unite

Goccia a goccia



Scopo

Comprendere come utilizzare saggiamente l'acqua in tutto il suo ciclo



Tempo

60 minuti



Materiale

Copie dello schema del Ciclo dell'acqua, penne o matite, una palla, un sasso o un bastone

Realizzazione

1. Suddividete i partecipanti a gruppetti e consegnate a ciascuna squadra una copia dello schema del Ciclo dell'acqua, che utilizzeranno per capire da dove viene l'acqua ed in che modo circola. Dovranno inoltre cercare di riempire le caselle vuote dello schema utilizzando le parole che compaiono nel riquadro.
2. Quando hanno terminato di completare lo schema, chiedete ai gruppi di mettere in comune le loro conclusioni; parlatene e se necessario correggete gli schemi in base alle risposte che seguono.
3. Spiegate ora ai partecipanti che dovranno creare una storia sull'avventura di una goccia di pioggia. Chiedete loro di sistemarsi in cerchio e prendete una palla o un bastone. Iniziate il racconto: "Questa è la storia di una goccia di pioggia (o di un fiocco di neve)" e passate quindi la palla a un partecipante che dovrebbe continuare, aggiungendo la frase successiva. Date a tutti la possibilità di offrire il loro contributo e infine concludete il racconto.
4. Chiedete ai partecipanti di riunirsi di nuovo in gruppetti e consegnate loro la lista che segue, che sarà utilizzata, in base allo schema completato, per discutere e decidere in che modo ciascuna delle misure elencate può migliorare l'uso delle risorse idriche, all'interno di tutto il ciclo dell'acqua.

Utilizzare l'acqua con buon senso

Anaffiare campi e giardini al mattino o alla sera.
 Costruire argini di terra per dirigere l'acqua piovana verso le piante.
 Piantare coltivazioni che richiedono meno acqua.
 Anaffiare dirigendo il getto d'acqua direttamente sulle radici.
 Proteggere dal sole il terreno intorno alle radici delle piante e degli alberi.
 Raccogliere neve e acqua piovana.
 Riutilizzare l'acqua.
 Trattenerne l'acqua piovana alle radici degli alberi.
 Creare terrazzamenti per le coltivazioni.
 Scavare o trivellare pozzi.

Tenere l'acqua pulita

Coprire i pozzi.
 Costruire servizi igienici e latrine lontano dalle fonti.
 Tenere i rifiuti animali e domestici lontani dalle sorgenti di acqua potabile.
 Mantenere fiumi e ruscelli privi di sostanze inquinanti.
 Tenere puliti i contenitori per l'acqua.
 Fare in modo che le sostanze inquinanti e i rifiuti non raggiungano le acque sotterranee.

Risposte: A. Oceano B. Evaporazione C. Condensazione D. Nuvola E. Traspirazione F. Sole G. Pioggia H. Neve I. Precipitazione J. Infiltrazione K. Acque sotterranee L. Acqua superficiale M. Scorrimento.

Fasi principali del ciclo dell'acqua:

Evaporazione: il sole riscalda l'acqua dei fiumi e degli oceani, trasformandola in vapore.

Traspirazione: le foglie delle piante emettono vapore acqueo, che ritorna nell'aria.

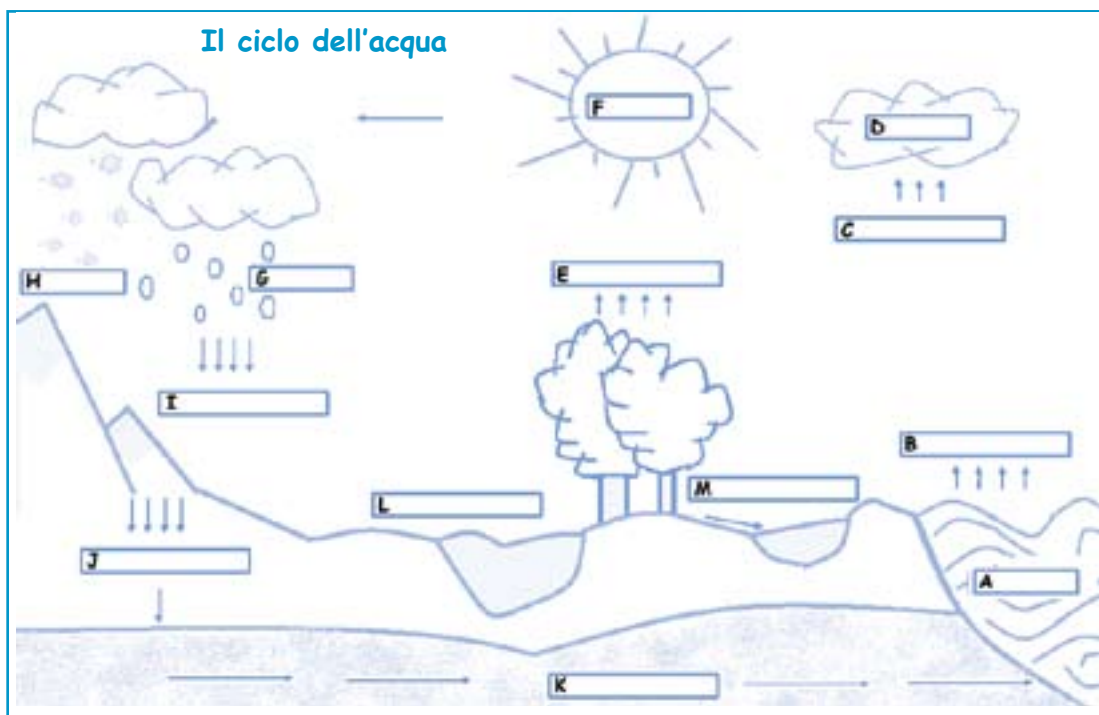
Condensazione: il vapore acqueo, raffreddandosi, forma delle goccioline d'acqua, che vanno a formare le nuvole.

Precipitazione: le nuvole si appesantiscono a causa dell'acqua, che così ricade sulla terra sotto forma di pioggia o neve.

Infiltrazione: quando l'acqua ricade sulla terra, vi penetra e diventa acqua sotterranea. Le piante l'assorbono e gli animali la bevono.

Quando l'acqua scorre sul terreno per giungere agli oceani, ai fiumi ed ai laghi, si chiama acqua di scorrimento. Quando vi torna diventa acqua di superficie e il suo ciclo ricomincia.

Sole
 Evaporazione
 Acqua superficiale
 Pioggia
 Condensazione
 Scorrimento
 Traspirazione
 Neve
 Precipitazione
 Nuvola
 Acque sotterranee
 Infiltrazione
 Oceano



Lottare per l'acqua

Scopo

Capire che esistono situazioni di competizione per l'utilizzazione dell'acqua

Tempo

45 minuti

Materiale

3 copie della lettera, carta e penne

Realizzazione

1. Dividete i partecipanti in tre gruppi: un'associazione comunitaria, una di coltivatori, e una di industriali locali. Spiegate che vivono tutti in una città che sta attraversando un periodo di grande siccità e che ciascuna associazione ha deciso di scrivere una lettera alle autorità locali per spiegare la sua situazione.
2. Date a ciascun gruppo una copia della lettera da completare, spiegando che debbono farlo illustrando le loro problematiche e i loro bisogni.
3. Leggete le lettere, confrontatele e parlatene. Cercate di armonizzare bisogni e richieste.

*Spettabili Autorità locali,
 Ci rivolgiamo a Voi per richiedere il Vostro intervento nell'assicurarci l'acqua di cui abbiamo bisogno. Infatti, dopo tre mesi di siccità, la nostra città deve affrontare una situazione di grande scarsità di acqua. La poca acqua disponibile non basta per i bisogni di tutti e questo provoca liti su come utilizzarla: quella che c'è, infatti, non viene usata in modo equo. Desideriamo pertanto metterVi al corrente della situazione cui dobbiamo far fronte...*



Riferimenti

FAO "Water Tour"
 Acqua - Nazioni Unite
 "WaterAid"
 "Water Quiz"
 Contratto mondiale sull'acqua

www.fao.org/ag/agl/aglw/WaterTour
www.unwater.org
www.wateraid.org
www.un.org/cyberschoolbus/waterquiz
www.contrattoacqua.it

La storia



La vita non è facile dopo la guerra. Il marito di Mariana è morto e quello di Adama ha perso una gamba. Grazie alla formazione e al sostegno, le due donne sono in grado di riprendere a coltivare la terra per procurare cibo ai loro figli e ricostruirsi una vita.

Obiettivi educativi della storia

Dopo aver letto la storia, il lettore sarà in grado di:

- ◆ Descrivere i molteplici effetti che la guerra può avere sull'accesso all'alimentazione.
- ◆ Indicare situazioni pratiche in cui è necessario fornire aiuti alimentari e spiegare di quale altro tipo di sostegno potrebbero aver bisogno le persone.
- ◆ Individuare azioni specifiche che possono essere intraprese da singoli, famiglie, comunità e governo per aiutare le vittime delle emergenze a ricostruirsi una vita.



Messaggi chiave della storia

Chi si trova in situazioni di emergenza o si sta riprendendo da eventi come guerre o catastrofi naturali, non ha accesso ad un'alimentazione adeguata e deve ricevere cibo. Ha anche bisogno di sostegno, cure e formazione per migliorare le proprie risorse economiche e ricostruire la propria esistenza.

- ❖ Le vittime delle emergenze dovrebbero essere aiutati a tornare alla normalità, sostenendo i loro sforzi per procurarsi cibo e offrendo loro opportunità per migliorare le loro risorse economiche e il loro sostentamento.
- ❖ I gruppi più svantaggiati - orfani, malati, anziani, diversamente abili - hanno bisogno di ulteriore sostegno, cure e formazione per ricostruire la loro vita. Alcuni di essi potrebbero non diventare mai autosufficienti.

Consultare "Saperne di più sul diritto all'alimentazione" alla fine della guida.



Dati sulle emergenze

- ✓ Milioni di persone sono vittime di catastrofi naturali o provocate dall'uomo: siccità, inondazioni, terremoti, uragani, incendi, pestilenze e guerre.
- ✓ Ogni anno, 30-40 paesi si trovano in situazioni critiche e necessitano di interventi esterni per affrontare problemi cruciali di insicurezza alimentare.
- ✓ La guerra decennale che ha colpito la Sierra Leone, ha provocato la morte di 50.000 persone, ha reso necessaria la riabilitazione di circa 70.000 combattenti e di migliaia di mutilati. Perdere mani o gambe fa sì che le persone non siano più in grado di procurare il cibo che necessitano per sé e per le loro famiglie.
- ✓ La guerra viola il diritto all'alimentazione. Nei paesi teatro di conflitti, l'agricoltura viene abbandonata e il poco cibo prodotto non è sufficiente ad alimentare la nazione. Gli animali vengono razziati per sfamare chi combatte: pochi capi restano così per ricostituire le mandrie dei contadini. I raccolti vengono bruciati nei campi e ciò provoca non soltanto la distruzione del cibo, ma anche del terreno e delle sementi per la stagione successiva.

Dibattito

Chiedete ai lettori di riflettere sulla storia e discuterne. Basatevi sui punti che si trovano rispettivamente nelle sezioni "E allora, VOI cosa ne pensate?" a pagina 75 ed "Alcuni dati sul il mio paese" a pagina 66 del libro a fumetti.

Vi siete chiesti...

- ✧ Cosa è successo agli agricoltori e alle loro famiglie durante la guerra?
- ✧ Perché è stata una buona idea organizzare una "Scuola di Formazione Agricola sul Campo" al villaggio?
- ✧ Di cosa hanno bisogno le persone per ricominciare a vivere dopo una guerra?

È giusto che...

- ✧ Chi vive in una situazione di emergenza riceva cibo gratuitamente?
- ✧ Chi è sopravvissuto ad una guerra riceva tutto il sostegno, le cure e la formazione necessarie per ricostruire la propria esistenza?

Tutti noi possiamo fare qualcosa

- ✧ Potete raccogliere informazioni sulle emergenze e discutere in famiglia, con gli amici, con i vicini e a scuola su cosa si può fare.



“ Ancor più fermamente, rinnovo la promessa di impegnarmi a fare quanto è in mio potere per assicurare che nessun abitante della Sierra Leone vada più a letto affamato. ”

Ahmad Tejan Kabbah, Presidente della Sierra Leone

Aereo di emergenza



Scopo

Comprendere che le vittime delle emergenze necessitano di assistenza immediata per sopravvivere e ulteriore sostegno per ricostruire la propria vita



Tempo

30 minuti



Materiale

Carta, due copie della lista "Aiuti di emergenza", penne o matite

Realizzazione

1. Dividete i partecipanti in due gruppi. Ad uno di essi direte: "Immaginate di essere un'organizzazione umanitaria. Un terremoto disastroso è avvenuto in Xland e state consegnando rifornimenti di emergenza alla popolazione colpita. Avete raccolto molte cose utili, ma l'aereo è troppo piccolo per trasportarle tutte, quindi il compito del vostro gruppo è quello di scegliere, dalla lista fornita, 10 oggetti da imbarcare sull'aereo".
2. Al secondo gruppo direte: "Immaginare di essere sopravvissuti ad un disastroso terremoto che ha colpito la vostra città o il vostro villaggio. Avete la possibilità di richiedere interventi esterni per le prime necessità. Si sta allestendo un aereo per farvi giungere aiuti, ma è troppo piccolo per trasportare tutto. Il compito del vostro gruppo è quello di scegliere, dalla lista fornita, 10 oggetti da imbarcare sull'aereo".

Aiuti di emergenza

Acqua potabile	Coperte	Indumenti	Penne e matite	Scarpe
Attrezzi agricoli	Dentifricio	Lampade a cherosene	Riso	Sementi
Carburante	Farina	Libri scolastici	Sale	Tende
Cibo in scatola	Giocattoli	Medicinali	Sapone	Zucchero

3. Lasciate ai gruppi 10-15 minuti di tempo, poi confrontate le liste e discutete le scelte fatte.

Reflection

Di cosa ha immediata necessità chi sopravvive ad un'emergenza?

Di cosa c'è bisogno dopo l'emergenza per aiutare le vittime a ricostruire la loro esistenza?

Inviati speciali



Scopo

Descrivere le conseguenze di guerre e calamità naturali sull'accesso all'alimentazione



Tempo

45 minuti



Materiale

Grandi fogli di carta e pennarelli; informazioni su guerre o catastrofi naturali

Realizzazione

1. Dividete i partecipanti in gruppi, che saranno giornalisti radiotelevisivi cui viene chiesto di preparare un programma sulle conseguenze delle guerre e delle calamità naturali. Dovranno cercare di raccogliere informazioni su almeno una nazione o regione dove vi è un conflitto o che di recente è stata colpita da una catastrofe naturale (ciclone, tornado, tsunami, terremoto, siccità, ecc.). Possono parlare con rappresentanti delle autorità locali, del governo, delle organizzazioni umanitarie, delle Agenzie ONU e consultare inoltre giornali e riviste.
2. Ciascun gruppo dovrebbe preparare un breve reportage basato sulle informazioni reperite, per illustrare al pubblico le conseguenze che conflitti o disastri naturali hanno sulla capacità delle persone di coltivare o acquistare il proprio cibo.
3. Ogni gruppo sceglierà un "presentatore" che illustrerà il programma e ne trarrà le conclusioni, basandosi sulle seguenti domande:
 - ◆ Vi sono zone nel mondo in cui guerre e catastrofi naturali accadono più spesso?
 - ◆ Quale impatto hanno guerre e calamità naturali sull'accesso all'alimentazione?
4. Gli altri membri del gruppo dovrebbero presentare il reportage utilizzando scenette, supporti visivi, musica o canti. Incoraggiateli ad essere creativi: si tratta di una trasmissione televisiva o radiofonica!

Un villaggio ricomincia



Scopo

Comprendere le conseguenze delle emergenze sulla vita delle persone



Tempo

30 minuti



Materiale

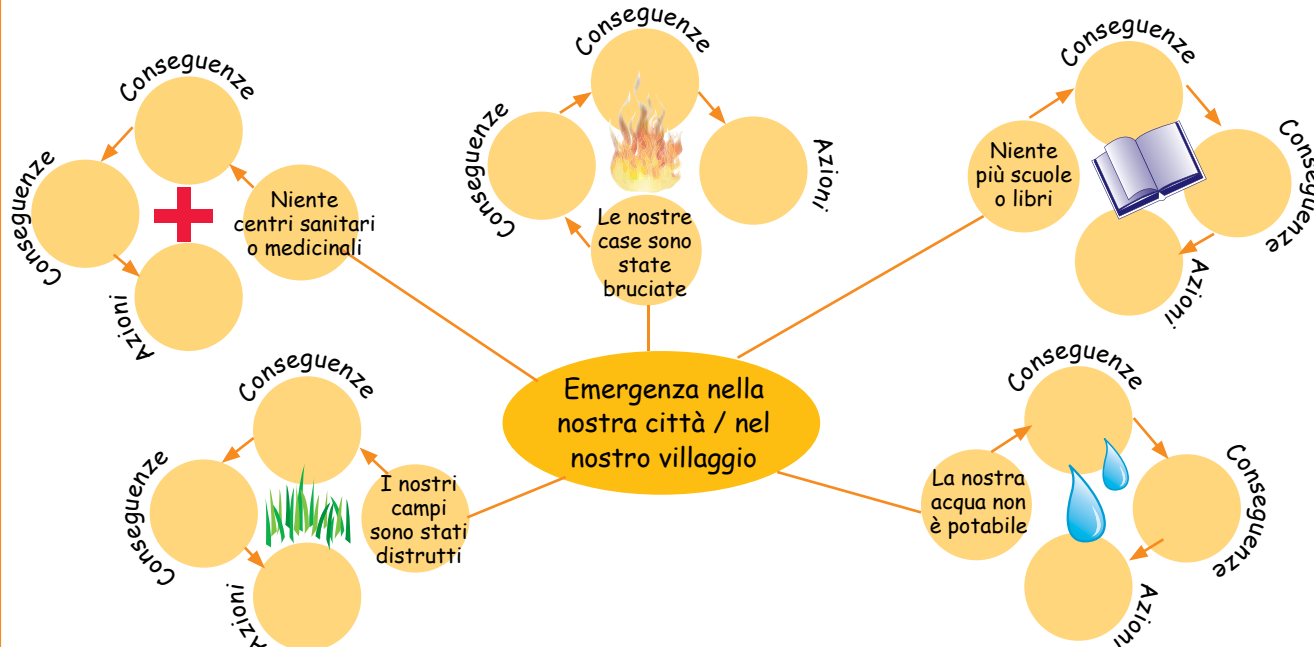
Un grande foglio di carta, e pennarelli per ciascun gruppo

Realizzazione

- Utilizzate il disegno fornito sotto per realizzare lo schema di una situazione di emergenza. Al centro di un grande foglio di carta, scrivete: "Emergenza nella nostra città / nel nostro villaggio".
- Chiedete al gruppo di scegliere uno specifico tipo di emergenza: guerra, siccità, inondazione, terremoto, ecc.
- Chiedete poi di scrivere nel grafico le principali conseguenze dell'emergenza. Potete scegliere tra alcuni degli esempi forniti di seguito, ma anche incoraggiare il gruppo a tirar fuori le proprie idee: *la nostra casa è distrutta. La nostra fattoria è stata incendiata. I nostri animali sono stati rubati. Non ci sono dottori né infermiere. Non ci sono più scuole. Non esiste più il mercato. Le strade sono state distrutte. Le nostre scorte idriche non sono sufficienti né potabili.* I partecipanti possono aggiungere tutte le conseguenze e le azioni che vengono loro in mente.
- Discutete ed inserite nello schema i problemi pratici che ciascuna di esse provoca alle famiglie che lì vivono. Ad esempio: *non possiamo coltivare i nostri campi. Non abbiamo più prodotti agricoli da comperare o vendere. Non abbiamo più attrezzi e animali per lavorare i campi. Non abbiamo sementi da piantare. Abbiamo fame. Non guadagniamo nulla. La gente si ammala a causa dell'acqua. Le persone sono troppo deboli per occuparsi della ricostruzione, a causa della mancanza di cibo e di acqua.*
- Ora comunicate al gruppo che può scegliere uno o due forme di assistenza per ricostruire la propria vita. Fateglielo scrivere nella parte dello schema riservata alle "azioni" e aggiungete gli effetti positivi che avranno per le famiglie del villaggio.

Suggerimenti

Dopo aver completato lo schema, il gruppo può preparare e recitare una scenetta per mostrare come una famiglia cerca di ricostruirsi la vita dopo un'emergenza.



Riferimenti



Programma Alimentare Mondiale
"Food Force"
Sierra Leone
Il Darfur sta morendo
WAGGGS - Il diritto di vivere in pace

www.wfp.it
www.food-force.rai.it
www.sierra-leone.org
www.darfurisdying.com
www.waggsworld.org

La storia



Tina e Jane vogliono andare a scuola come il loro fratello Joseph, ma c'è bisogno di loro a casa. Grazie all'allevamento di polli della mamma e ad un nuovo pozzo, riescono infine a tornare a scuola, dove imparano nozioni importanti, che condividono con gli altri.

Obiettivi educativi della storia

Dopo aver letto la storia, il lettore sarà in grado di:

- ◆ Dibattere sul fatto che le ragazze e le donne hanno pari diritti e dovrebbero godere degli stessi benefici ed opportunità rispetto ai ragazzi e agli uomini.
- ◆ Spiegare perché le cure mediche e una buona alimentazione siano importanti per i malati di HIV/AIDS.
- ◆ Individuare azioni specifiche che possono essere intraprese da singoli, famiglie, comunità e governo per contribuire a risolvere i problemi che le ragazze, le donne e altri gruppi vulnerabili debbono affrontare nel procurarsi un'alimentazione adeguata.



Messaggi chiave della storia

Le ragazze e le donne godono pienamente degli stessi diritti e dovrebbero avere gli stessi benefici ed opportunità. Particolare attenzione dovrebbe essere riservata ai problemi che devono affrontare le donne e i gruppi vulnerabili e svantaggiati, compresi i malati di HIV/AIDS, per procurarsi un'alimentazione adeguata.

- ❖ È necessario rispondere ai bisogni alimentari e nutritivi specifici di chi è colpito dall'HIV/AIDS o delle vittime di altre malattie epidemiche.
- ❖ È necessario promuovere pienamente pari diritti, benefici ed opportunità per le donne e le ragazze, compresi l'educazione, l'accesso alle risorse produttive quali credito, terreni, acqua e tecnologie, nonché il diritto di ereditare e possedere la terra e altre proprietà.

Consultare "Saperne di più sul diritto all'alimentazione" alla fine della guida.



Dati sulle donne

- ✓ Nel mondo, sette affamati su dieci sono donne e ragazze.
- ✓ Le donne producono la maggior parte del cibo del mondo. In Africa, l'80 per cento degli agricoltori sono donne; in Asia sono il 60 per cento. Le donne seminano, raccolgono, mietono e cucinano il cibo.
- ✓ Nel mondo, due terzi degli 880 milioni di adulti analfabeti sono donne.
- ✓ Il tasso di occupazione delle donne è due terzi rispetto a quello degli uomini.
- ✓ Nel mondo, metà delle persone sieropositive all' HIV sono donne. In Africa, dove l'epidemia è più diffusa, le ragazze sono tre volte più a rischio di contagio rispetto ai ragazzi.
- ✓ L'AIDS ha provocato 11 milioni di orfani in Africa. La maggior parte di essi non ha mai potuto imparare come le madri coltivavano e preparavano il cibo.
- ✓ Per assicurare il diritto all'alimentazione è essenziale che i diritti delle donne vengano rispettati, in virtù del ruolo chiave che hanno e delle loro responsabilità nel nutrire, curare e produrre cibo per la famiglia.
- ✓ L'Obiettivo del Millennio N. 3 è quello di promuovere l'uguaglianza tra i sessi e le pari opportunità per le donne.

Dibattito

Chiedete ai lettori di riflettere sulla storia e discuterne. Basatevi sui punti che si trovano rispettivamente nelle sezioni "E allora, VOI cosa ne pensate?" a pagina 85 ed "Alcuni dati del mio paese" a pagina 76 del libro a fumetti.



Vi siete chiesti...

- ✧ Il progetto della mamma di Tina e Jane, come ha cambiato la vita della loro famiglia?
- ✧ Frequentare la scuola, in che modo aiuterà Tina e Jane ad avere un futuro migliore?

È giusto che...

- ✧ Sia più difficile per le donne rispetto agli uomini andare a scuola, possedere la terra, ereditare proprietà, prendere un prestito?
- ✧ Alcune ragazze siano costrette a vendere il proprio corpo e rischiare di ammalarsi di HIV/AIDS per sopravvivere?
- ✧ Le persone affette da HIV/ AIDS sono discriminate?

Tutti noi possiamo fare qualcosa

- ✧ Guardatevi intorno, trovate chi ha bisogno di aiuto e sostegno e fare quanto potete per aiutarlo/aiutarla.




“...l'esplorazione dello spazio, le comunicazioni via satellite, i trapianti di cuore... Siamo riusciti a fare oggi quanto, per le generazioni precedenti era semplicemente inimmaginabile, eppure, nel mondo milioni di persone non hanno ancora cibo a sufficienza. E questo non è certo inevitabile.”

Miriam Makeba, cantante africana

Agire

	<p>Scopo</p> <p>Individuare azioni da intraprendere per collaborare a risolvere i problemi che ragazze e donne affrontano nell'accedere all'alimentazione</p>	 <p>Tempo</p> <p>20 minuti</p>	 <p>Materiale</p> <p>Fogli di carta, penne, un gesso o un bastone per segnare il terreno</p>
<p>Realizzazione</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividete il gruppo in tre squadre: "Famiglia", "Scuola" e "Autorità locali". Date a ciascuna lo stesso numero di fogli e penne. 2. Con il gesso o il bastone disegnate a terra tre grandi cerchi, uno per ogni squadra. Poi disegnate una linea di partenza a venti passi circa dai cerchi. 3. Chiedete a ciascuna squadra di riunirsi vicino alla linea di partenza e decidere quali misure essi - in quanto famiglie, scuole, autorità - possono prendere per collaborare nel risolvere i problemi che ragazze e donne affrontano nell'accedere all'alimentazione. 4. Al vostro segnale (battito di mani, fischio o grido), le squadre dovrebbero scrivere, una per ogni foglio, quante più azioni ritengano appropriate ai loro ruoli. A quel punto, una persona dovrebbe correre verso il cerchio e mettervi dentro un foglio. La squadra che fornisce il maggior numero di idee vince. 5. Al vostro segnale, fermate il gioco, raccogliete i fogli e contate le idee di ciascuna squadra. <p>Riflessioni</p> <p>È possibile per le vostre famiglie, scuole e autorità applicare tali misure? Come potrebbero lavorare insieme per realizzare le vostre idee?</p>			

La giornata mondiale contro l'AIDS

	<p>Scopo</p> <p>Promuovere la consapevolezza riguardo al problema dell'HIV/AIDS</p>	 <p>Tempo</p> <p>3 incontri</p>	 <p>Materiale</p> <p>Poster per pubblicizzare l'evento</p>
<p>Realizzazione</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Raccogliete dati e informazioni sull'AIDS nel vostro paese o in altre nazioni. 2. In gruppo, rivedete e discutete come utilizzarli per preparare un evento in occasione della giornata mondiale contro l'AIDS. Potreste organizzare un seminario di sensibilizzazione sul tema, un concerto, una mostra di disegni, uno spettacolo teatrale o qualunque altro tipo di evento. 3. Programmate e preparate l'evento. 4. Pubblicizzatelo con anticipo, incoraggiando quante più persone possibile a partecipare. <p>Suggerimenti</p> <p>Questa giornata si celebra ogni anno il 1 dicembre. Per ulteriori informazioni su come organizzare eventi e progetti consultare pagina 51.</p>			

Questa è la nostra terra!



Scopo

Dimostrare la necessità di proteggere il diritto all'alimentazione di orfani e vedove



Tempo

90 minuti



Materiale

Materiale per realizzare burattini e un palcoscenico: calze vecchie, stoffa, sacchetti di carta, carta colorata, bastoncini, nastro adesivo o colla, pennarelli o colori

Realizzazione

1. Comunicate al gruppo che stanno per ascoltare l'inizio di una storia che riguarda i seguenti personaggi:

- ◆ Betty, una ragazza di 15 anni.
- ◆ Rose, sua madre.
- ◆ Gli zii di Betty.

2. Chiedete a tutti di sedersi, chiudere gli occhi e cercare di immaginare quanto state raccontando. Leggete il seguente copione:

"Questa è la storia di Betty, una ragazza di 15 anni. Un giorno, suo padre, ammalato, muore all'ospedale locale. Betty corre al pascolo per salvare le capre della sua famiglia prima che i suoi zii vengano a prendersi terra e animali, togliendoli a lei e sua madre Rose. Infatti, le tradizioni vigenti nel paese di Betty permettono ai parenti maschi di impadronirsi di terre ed animali appartenenti a vedove ed orfani. Quando arrivano i parenti, Rose comunica loro che suo marito avrebbe desiderato che lei e Betty tenessero terra ed animali per nutrirsi e sopravvivere, ma essi minacciano di bruciarle la casa se cerca di tenerseli. Cosa possono fare Rose e Betty per difendere i loro diritti? A chi possono chiedere aiuto? Cosa può fare per loro la comunità?"

3. Dividete i partecipanti in gruppi di 6-8 persone; ciascun gruppo discuterà cosa dovrebbero fare Betty e Rose per difendere i loro diritti e cercherà un possibile finale per lo spettacolo di burattini.
4. Preparate i burattini, un palcoscenico improvvisato e provate le parti. Potete disegnare le facce dei personaggi sulle dita ed utilizzare le mani come burattini.
5. Fate lo spettacolo per i presenti o invitate altri bambini e adulti.

HIV/AIDS, alimentazione e sicurezza alimentare

L'HIV/AIDS incide sull'alimentazione e sulla sicurezza alimentare delle persone, riducendo le capacità di famiglie e individui di nutrirsi e di prendersi cura di sé, nonché rendendo più oneroso da parte della comunità fornire servizi di base e sostegno a quanti ne hanno bisogno. L'HIV/AIDS colpisce di solito per primi i membri più attivi della famiglia, riducendo la loro capacità di lavorare, di procurarsi cibo e di provvedere alla famiglia. Ciò può portare alla malnutrizione, la quale può accelerare l'evoluzione della malattia riducendo l'appetito, interferendo con l'assorbimento delle sostanze nutritive e mettendo a dura prova lo stato nutrizionale dell'organismo. Per quanti sono sieropositivi all'HIV o malati di AIDS è molto importante nutrirsi in modo sano ed equilibrato: una buona alimentazione previene infatti la perdita di peso e consente di mantenersi in salute più a lungo.

Riferimenti



HIV/AIDS e sicurezza alimentare

Vivere bene con l'HIV/AIDS

Programma congiunto ONU sull' AIDS

Coalizione dei giovani contro l'AIDS

"WomenWatch" dell'ONU

Cibo per le donne

L'ONU e lo status delle donne

www.fao.org/hiv aids; www.fao.org/ragazzi/aids_it.html

www.fao.org/docrep; www.fao.org/ragazzi/aids-fao_it.html

www.unaids.org

www.youthaidscoalition.org

www.un.org/womenwatch

www.wfp.org/food_aid/food_for_women; www.wfp.it

www.un.org/Conference/Women