



NUTRIRE LA MENTE,  
COMBATTERE LA FAME

UN  
MONDO  
LIBERO  
DALLA FAME



NUTRIRE LA MENTE,  
COMBATTERE LA FAME

UN  
MONDO  
LIBERO  
DALLA FAME

Le denominazioni usate e la forma in cui sono presentati i dati che figurano in questa pubblicazione non implicano da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura o da parte dell'Associazione Nutrire la mente, combattere la fame alcuna presa di posizione in merito allo stato giuridico di paesi, territori, città o zone, né in merito alle loro autorità o alla delimitazione delle loro frontiere o dei loro confini.

Tutti i diritti sono riservati. È vietato riprodurre, memorizzare in un sistema di ricerca o trasmettere in qualsiasi forma o mezzo: elettronico, meccanico, fotocopia o altro, qualsiasi parte di questa pubblicazione senza previa autorizzazione del possessore del diritto d'autore. La richiesta di autorizzazione, indicante lo scopo e la quantità da riprodurre deve essere rivolta al Direttore della Divisione dell'Informazione, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'agricoltura e l'alimentazione, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia o, per posta elettronica a: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)

# INTRODUZIONE

4



## LIVELLO ELEMENTARE

14



## LIVELLO INTERMEDIO

34



## LIVELLO SECONDARIO

56



## MATERIALI

75

## Un mondo libero dalla fame

**Immaginiamo** un mondo senza fame e malnutrizione, un mondo nel quale tutti siano sicuri di poter disporre degli alimenti necessari per essere sani e nutriti bene. Immaginiamo un mondo che procura e protegge il benessere e la dignità di tutti. Un mondo dove tutti i bambini possano crescere, imparare, rafforzarsi e divenire membri sani, attivi e responsabili della società.

**Nonostante siano stati ottenuti**, a livello mondiale, molti risultati positivi nella lotta alla fame e alla malnutrizione, siamo ancora molto lontani da un mondo in cui tutte le persone siano libere dalla fame. Riteniamo che l'istruzione e l'informazione sui temi della fame nel mondo, della sicurezza alimentare e della nutrizione siano dei fattori chiave per trasformare questa visione ideale in realtà. Così, abbiamo orientato i nostri sforzi verso i giovani e i loro insegnanti. Se tutti gli anni, in occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione (16 ottobre), attraverso materiale comune di insegnamento, fossero presentati ai bambini i temi della fame, della malnutrizione e dei necessari provvedimenti, crescerebbero con una maggiore comprensione delle interrelazioni del mondo? Se ricevessero insegnamenti da altre parti del mondo, da culture e contesti diversi, sarebbero maggiormente predisposti a lavorare insieme per risolvere i problemi della fame e della insicurezza alimentare? Esistono dei mezzi per educare le nuove generazioni a divenire responsabili cittadini del mondo?

**Crediamo che la risposta** a queste domande sia affermativa. In quanto educatori, siete in una posizione speciale per diffondere nei giovani il senso di responsabilità e di impegno comune nella lotta alla fame. L'immaginazione, gli ideali e l'energia dei giovani rappresentano una risorsa vitale per il costante sviluppo delle loro comunità e dei loro Paesi. Voi, come loro insegnanti, potete contribuire a cambiare le cose attraverso l'informazione e la condivisione delle vostre conoscenze, incoraggiando la loro partecipazione e mostrando ai giovani quale importante ruolo hanno nel realizzare un mondo libero dalla fame.

**Vi invitiamo** ad unirvi agli altri insegnanti e studenti di tutto il mondo per partecipare a *Nutrire la mente, combattere la fame*.



## Introduzione per gli insegnanti

**CHI:** Gli insegnanti di tutto il mondo, che vogliono presentare ai loro studenti i problemi della fame e della malnutrizione, possono utilizzare e adattare i modelli delle lezioni e i materiali dell'iniziativa *Nutrire la mente, combattere la fame*.

**COSA:** Le lezioni di *Nutrire la mente, combattere la fame* sono state concepite come punto di partenza per gli insegnanti che decidano di introdurre ai loro studenti l'argomento della fame nel mondo. Considerata la grande diversità di culture e di contesti esistenti, le lezioni sono state concepite essenzialmente come un modello di riferimento per gli insegnanti che, in molti casi, dovranno adattarne l'estensione, il linguaggio, le discussioni e le attività alle specifiche caratteristiche dei propri studenti. Tutti i livelli trattano i temi *Che cos'è la fame e la malnutrizione, e chi sono gli affamati? Perché ci sono persone che sono affamate e malnutrite? Che cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?* Inoltre, per far sì che i vostri studenti discutano su questi gravi e persistenti problemi, ciascuna lezione contiene obiettivi, concetti ed attività.

**Si prevedono tre lezioni** per ciascuno dei tre cicli scolastici – elementare, intermedio e secondario –. Le lezioni si rivolgono a studenti con un livello medio di apprendimento. Tuttavia, poiché i livelli scolastici e le età degli studenti sono determinati diversamente nel mondo, sarà necessario che gli insegnanti esaminino le lezioni al fine di selezionare il materiale che più si adatta al grado di sviluppo conoscitivo dei propri studenti, apportando le modifiche necessarie.

**QUANDO:** In occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione – che cade il 16 ottobre – e durante tutto l'anno, studenti provenienti da ogni parte del mondo potranno usare queste lezioni per una migliore comprensione del problema della fame e della malnutrizione. I docenti, a loro volta, potranno poi presentare le lezioni create nelle proprie classi in modo che altri insegnanti, in diverse parti del mondo, potranno eventualmente utilizzarle in occasione delle successive Giornate mondiali dell'alimentazione. Saranno così raccolte ogni anno nuove idee, attività e lezioni provenienti da tutto il mondo.

**DOVE:** Nella vostra classe e in migliaia di altre classi nel mondo, nello stesso momento.

**PERCHÉ:** Immaginiamo un mondo dove ogni persona abbia accesso a una quantità di alimenti sufficiente a condurre una vita sana ed attiva e dove non esista la malnutrizione. Crediamo che l'educazione e l'informazione sui temi della fame, della sicurezza alimentare e della nutrizione siano dei fattori chiave per trasformare questa visione in realtà. L'intento è quello di creare una classe mondiale dove i bambini e i giovani studino e discutano gli stessi problemi, nella speranza di prepararli e di stimolarli a partecipare alle attività volte alla creazione di un mondo libero dalla fame.

**COME:** Siete invitati a riprodurre ed utilizzare questo materiale durante l'intero anno scolastico, adattando le lezioni alle circostanze particolari dei vostri studenti e delle infrastrutture delle vostre scuole. Le lezioni che sono state adattate ed elaborate a livello locale, per andare incontro ai problemi, agli interessi e alle culture del posto, sono di solito le più incisive. Le lezioni e i materiali così sviluppati, infatti, possono essere usati per aiutare ciascuna

comunità ad affrontare i propri problemi specifici. Le 'lezioni-modello' sono state formulate per essere trattate più o meno approfonditamente, a seconda delle esigenze della classe nell'arco di tre lezioni della durata di circa 45 minuti ognuna. All'interno di esse troverete delle informazioni base che potrete liberamente utilizzare per voi stessi o per i vostri studenti. Per ciascuna lezione, inoltre, si prevedono attività e spunti per discussioni che potrete utilizzare così come prospettati o come base per ulteriori attività sui diversi argomenti.

*Per inviare i vostri  
commenti e lezioni,  
andate alla sezione  
Commenti,  
posta alla fine del libro.  
Oppure visitate  
il nostro sito web  
all'indirizzo:  
[www.feedingminds.org](http://www.feedingminds.org)*

*La nostra e-mail:  
[fmfh@fao.org](mailto:fmfh@fao.org)*

**In quanto insegnanti** che operano in contesti diversi, controllate quali materiali e quali attività siano più funzionali alle diverse culture ed ambienti e, di conseguenza, adattate queste lezioni: ne otterrete una serie di strumenti e attività didattiche stimolanti sulla fame nel mondo. Ci farebbe piacere conoscere i vostri commenti su queste lezioni e, in particolare, condividere i vostri adattamenti. Questo ci aiuterà a migliorare il programma, anno dopo anno. Siete anche invitati a presentare, in occasione della prossima Giornata mondiale dell'alimentazione (che cade sempre il 16 ottobre), le lezioni o i risultati ottenuti dalla vostra classe per condividerli con il resto del mondo.

Vi ringraziamo in anticipo per il vostro contributo.

## La Giornata mondiale dell'alimentazione

**Nella Giornata mondiale dell'alimentazione**, che si festeggia ogni anno il 16 ottobre, si celebra la fondazione dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), che risale al 1945. La Giornata mondiale dell'alimentazione ha lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema della fame e della malnutrizione nel mondo e di incoraggiare le persone, a livello mondiale, ad agire contro la fame. Più di 150 Paesi celebrano ogni anno questo avvenimento. Negli Stati Uniti d'America, 450 organizzazioni private nazionali di volontariato sponsorizzano la Giornata mondiale dell'alimentazione e vi sono gruppi locali attivi in quasi tutte le comunità. La prima Giornata è stata festeggiata nel 1981 e, da allora, ogni anno in questa occasione, viene messo in risalto un particolare tema sul quale vengono focalizzate le attività. Nel 2000, il tema è stato 'Un millennio libero dalla fame', mentre i temi affrontati nei due anni precedenti sono stati 'I Giovani contro la fame' (1999) e 'La donna nutre il mondo' (1998).

**Una iniziativa connessa** è la campagna TeleFood nella quale programmi televisivi e radiofonici, concerti, appelli da parte di persone famose, avvenimenti sportivi e di altro genere diffondono il messaggio che è arrivato il momento di agire per il problema della fame nel mondo. L'obiettivo di TeleFood è quello di aumentare la consapevolezza e di mobilitare risorse per micro-progetti sulla sicurezza alimentare. Le donazioni a TeleFood vanno a sostegno di centinaia di piccoli progetti in Paesi in via di sviluppo e in transizione, al fine di aiutare gli agricoltori poveri a produrre più alimenti o ad accrescere il reddito familiare in modo da potersi permettere di acquistare sufficiente cibo per nutrire le proprie famiglie. I materiali riguardanti i temi delle recenti Giornate mondiali dell'alimentazione e di TeleFood sono disponibili sul sito web della FAO ([www.fao.org](http://www.fao.org)).

## La fame e la malnutrizione nel mondo

**Per condurre una vita sana e attiva** dobbiamo disporre di alimenti in quantità, qualità e varietà sufficiente a soddisfare i nostri bisogni energetici e nutritivi. Senza una nutrizione

adeguata, i bambini non possono sviluppare pienamente il loro potenziale di crescita e gli adulti avranno difficoltà nel mantenere o accrescere il loro.

**Non tutti** hanno un accesso sufficiente agli alimenti necessari e questo, su vasta scala, ha portato fame e malnutrizione nel mondo. Oggi, circa 800 milioni di persone sono cronicamente sottoalimentate e non sono in grado di avere un'alimentazione sufficiente per soddisfare neppure i propri bisogni energetici di base. Approssimativamente, 200 milioni di bambini sotto i cinque anni soffrono di sintomi acuti o cronici di malnutrizione; questo numero aumenta durante i periodi di scarsità alimentare stagionali e in tempi di carestia e di disordini sociali. Secondo alcune stime, la malnutrizione è un fattore determinante per i 13 milioni di bambini sotto i cinque anni che, annualmente, muoiono a causa di malattie e infezioni che potrebbero essere prevenute quali il morbillo, la diarrea, la malaria e la polmonite, o di combinazioni delle medesime.

**La grande maggioranza** delle persone sottoalimentate vive in Asia e nel Pacifico. Questa regione, nella quale abita circa il 70 per cento della popolazione totale dei Paesi in via di sviluppo, comprende circa due terzi delle persone sottoalimentate (526 milioni). L'India, da sola, ne conta 204 milioni e la subregione dell'Asia del Sud conta, circa, più di un terzo del totale mondiale (526 milioni). Un altro 30 per cento (240 milioni) vive nell'Asia del Sud Est e dell'Est, solo in Cina, su 1,2 miliardi di abitanti, più di 164 milioni di persone sono sottoalimentate. Circa un quarto delle persone sottoalimentate vivono nell'Africa Sub-Sahariana rendendola la regione con la più alta proporzione di popolazione sottoalimentata. La situazione è particolarmente grave nell'Africa centrale, orientale e meridionale dove il 44 per cento della popolazione totale vive in condizioni di sottoalimentazione.

**La malnutrizione** è una delle principali cause della nascita di bambini con insufficienza di peso e con crescita ritardata. I bambini con insufficienza di peso alla nascita che sopravvivono, tendono a soffrire di ritardi nella crescita e di malattie durante l'infanzia, l'adolescenza e fino alla maggiore età. Le donne adulte che soffrono di crescita ritardata tendono verosimilmente ad incrementare il cerchio vizioso della malnutrizione partorendo bambini con peso insufficiente già alla nascita. Stanno anche emergendo dei legami tra malnutrizione nella prima età, compreso lo stato fetale, e lo sviluppo di successive malattie croniche come la cardiopatia, il diabete e l'ipertensione. Ogni anno, nei Paesi in via di sviluppo, circa 30 milioni di bambini nascono con crescita menomata a causa della malnutrizione durante la gravidanza.

**La malnutrizione**, sotto forma di carenze di vitamine e di minerali essenziali, continua ad essere, su scala mondiale, la causa di malattie gravi e della morte di milioni di persone. Più di 3,5 miliardi di persone soffrono di carenza di ferro, 2 miliardi sono a rischio di carenza di iodio e 200 milioni di bambini, in età prescolare, sono affetti da carenza di vitamina A. La carenza di ferro può causare un ritardo nella crescita, una minore resistenza alle malattie, una diminuzione, a lungo termine, dello sviluppo mentale e motorio e disordini nelle funzioni riproduttive; contribuisce, inoltre, a circa il 20 per cento dei decessi durante il parto. La carenza di iodio può causare danni cerebrali permanenti, ritardo mentale, sterilità, diminuzione delle probabilità di sopravvivenza dei bambini e gotta. La carenza di iodio in una donna in gravidanza, può causare diversi gradi di ritardo mentale nel nascituro. La carenza di vitamina A nei bambini può causare la cecità o la morte; contribuisce ad una ritardata crescita fisica e ad una diminuita resistenza alle infezioni con conseguente aumento della mortalità tra i bambini più piccoli.

**Anche le forme più lievi** di queste carenze possono limitare lo sviluppo del bambino e le sue capacità di apprendimento nella prima parte della sua vita portando a conseguenti

deficienze accumulative nel rendimento scolastico e determinando una più alta percentuale di abbandono della scuola o di analfabeti nelle future generazioni. Molte delle più gravi conseguenze sanitarie di queste tre rilevanti carenze di micronutrienti possono essere ridotte sensibilmente con alimenti adeguati e regimi alimentari variati, in grado di fornire le vitamine e i minerali necessari.

**In molti Paesi**, i problemi di salute connessi agli eccessi alimentari rappresentano una minaccia in continuo aumento. L'obesità, nei bambini e negli adolescenti, è associata a diversi problemi di salute e la sua persistenza, sino alla maggiore età, può condurre ad effetti che vanno dall'aumento del rischio di morte prematura a diversi stati debilitanti, non mortali, ma che influiscono sulla produttività. Questi problemi emergenti non riguardano solo i Paesi progrediti; infatti, un numero sempre più alto di Paesi in via di sviluppo si sta confrontando con il duplice problema della sottoalimentazione e delle malattie croniche legate all'alimentazione. Inoltre, la contaminazione alimentare causata da agenti microbici, da metalli pesanti e da insetticidi è un ostacolo al miglioramento nutrizionale in tutti i Paesi del mondo. In molti Paesi sono piuttosto comuni le malattie che si trasmettono attraverso gli alimenti e i bambini ne sono le prime vittime: la perdita di peso ed il deperimento provocati dalla diarrea, portano infatti ad alti livelli di mortalità infantile.

**Le conseguenze** di una alimentazione povera e di malattie, sia che si presentino nelle forme più lievi che in quelle più gravi, si traducono in una riduzione del benessere, della qualità della vita, in senso lato, e dei livelli di sviluppo del potenziale umano. In particolare, la malnutrizione può dare luogo a una perdita nella produttività lavorativa ed economica, in quanto gli adulti afflitti da disordini nutrizionali non sono in grado di lavorare, a una carenza nell'istruzione, quando i bambini sono troppo deboli o ammalati per frequentare la scuola o per imparare adeguatamente, a costi per le cure sanitarie dei malati per cause legate alla malnutrizione, e, inoltre, a costi che la società deve sostenere per curare i disabili e, a volte, anche le loro famiglie.

**Nell'ultimo secolo**, sono stati compiuti rimarchevoli progressi al fine di aumentare la quantità e qualità della produzione alimentare mondiale e migliorare lo stato nutrizionale delle popolazioni. Così come la produzione alimentare mondiale è cresciuta, al pari del tasso di incremento della popolazione, anche la sanità, l'istruzione e i servizi sociali sono migliorati in tutto il mondo e il numero delle persone affamate e malnutrite è diminuito considerevolmente. Tuttavia, l'accesso ad approvvigionamenti sufficienti di alimenti vari e di buona qualità resta un problema grave per molti Paesi anche là dove, a livello nazionale, la produzione alimentare sia adeguata. In tutti i Paesi, certe forme di fame e malnutrizione continuano ad esistere.

**Per mettere fine alla fame** è necessario cominciare a garantire che alimenti siano prodotti in quantità sufficiente e diventino accessibili per tutti. Tuttavia, aumentare semplicemente la produzione alimentare non garantisce l'eliminazione della fame. Deve essere garantito l'accesso di ogni individuo, e in ogni momento, ad alimenti sicuri e sufficienti dal punto di vista nutritivo, necessari per una vita attiva e sana – la cosiddetta sicurezza alimentare –. In tutto il mondo, è necessario aumentare gli sforzi per garantire la 'sicurezza alimentare' al fine di eliminare la fame e la malnutrizione e le loro devastanti conseguenze tra le generazioni presenti e quelle a venire. È necessario che ognuno di noi contribuisca, attraverso la condivisione delle informazioni, l'attenzione e la partecipazione alle attività, a garantire il diritto fondamentale di tutti gli esseri umani ad essere 'liberi dalla fame'.

*Vedere anche  
la nota informativa  
sulla Giornata mondiale  
dell'alimentazione 2000  
e il documento tematico  
'Un millennio libero  
dalla fame', disponibili  
in forma stampata  
e sul sito web della FAO  
(www.fao.org).*

## I partner di *Nutrire la mente, combattere la fame*

**Il progetto** *Nutrire la mente, combattere la fame* è stato promosso da un gruppo di organizzazioni internazionali e non governative che hanno unito le loro forze per aiutare ad eliminare la fame e la malnutrizione attraverso l'educazione. I partner credono che, unendo le loro capacità e le loro esperienze individuali, si possa realizzare un 'mondo libero dalla fame' più velocemente e con più successo che non lavorando singolarmente.

### **Federazione americana degli insegnanti (AFT)**

La Federazione americana degli insegnanti è un'organizzazione sindacale che rappresenta più di 1 milione di soci nel campo dell'istruzione, dalle scuole materne alle scuole superiori (insegnanti e personale paraprofessionale), dei governi, degli infermieri e delle professioni legate al mondo della sanità. Fondata nel 1916, l'AFT continua ad essere riconosciuta per i suoi ideali democratici e per il grande impegno lavorativo dei suoi membri, esercitando una forte influenza sulle normative e sulle pratiche professionali nei luoghi di lavoro.

555 New Jersey Avenue NW, Washington, DC 20001-2079, USA

Tel.: (+1) 202 879 4490 - Fax: (+1) 202 393 8648

Sito web: [www.aft.org](http://www.aft.org)

### **Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO)**

La FAO è stata fondata nel 1945 con il mandato di migliorare i livelli nutrizionali e il tenore di vita, incrementare la produttività agricola e migliorare le condizioni delle popolazioni rurali. Con un personale specializzato proveniente da tutto il mondo, 180 Paesi membri e l'Unione europea (UE), la FAO è impegnata ad alleviare la povertà e la fame attraverso la promozione dello sviluppo agricolo, il miglioramento della nutrizione ed il perseguimento della sicurezza alimentare, ovvero l'accesso di ogni individuo, e in ogni momento, agli alimenti necessari per una vita attiva e sana.

Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia

Contatto: Valeria Menza, Divisione della nutrizione e alimentazione

Tel: (+1) 39 06 5705 4292 - Fax: (+1) 39 06 5705 4593

E-mail: [fmfh@fao.org](mailto:fmfh@fao.org) - Sito web: [www.fao.org](http://www.fao.org)

### **Future Harvest**

Future Harvest è impegnata nella creazione di un mondo senza povertà, di una famiglia più sana, di bambini ben nutriti e di un ambiente migliore aumentando la consapevolezza e il sostegno alla ricerca internazionale nel campo dell'agricoltura. Future Harvest sostiene la ricerca scientifica, aiuta a diffonderne i risultati nelle comunità rurali dei Paesi in via di sviluppo e tende a sensibilizzare i bambini e gli adulti sull'importanza di nutrire il mondo e proteggere la Terra.

PMB 238, 2020 Pennsylvania Ave NW Washington, DC 20006-1846, USA

Tel.: (+1) 202 473 3553

Sito web: [www.futureharvest.org](http://www.futureharvest.org)

### **International Food Policy Research Institute (IFPRI)**

La missione dell'IFPRI è identificare e analizzare strategie alternative, nazionali ed internazionali, al fine di soddisfare le necessità alimentari dei Paesi in via di sviluppo su basi sostenibili rivolgendo particolare attenzione ai Paesi con basso reddito, ai poveri e alla gestione appropriata delle risorse naturali che sono alla base dell'agricoltura.

2033 K Street NW, Washington, DC 20006-1002, USA

Tel.: (+1) 202 862 5600

Sito web: [www.ifpri.org](http://www.ifpri.org)

Lista server: [www.ifpri.cgiar.org/new/newatifpri.htm](http://www.ifpri.cgiar.org/new/newatifpri.htm)

### **International Education and Resource Network (I\*EARN)**

L'I\*EARN è una rete mondiale di telecomunicazioni a sfondo educativo, che unisce scuole e gruppi di giovani di più di 90 Paesi al fine di permettere agli studenti di utilizzare le tecnologie Internet per partecipare a progetti collettivi di apprendimento relativi a tematiche di interesse locale, nazionale ed internazionale.

475 Riverside Drive, # 540, New York, NY 10115, USA

Tel.: (+1) 212 8702693 - Fax: (+1) 212 870 2672

Sito web: [www.iearn.org](http://www.iearn.org)

### **Associazione nazionale dei Corpi di pace (NPCA)**

L'Associazione nazionale dei Corpi di pace è una organizzazione no-profit, composta da volontari reduci, ex personale ed altri simpatizzanti dei Corpi di pace. Il programma della NPCA si focalizza sull'obiettivo di 'portare il mondo a casa' attraverso l'educazione mondiale, la costruzione della pace e la promozione di servizi su scala mondiale.

1900 L Street NW, Suite 205, Washington, DC 20036, USA

Tel.: (+1) 202 293 7728 - Fax: (+1) 202 293 7554

Sito web: [www.rpcv.org](http://www.rpcv.org)

### **Newsweek Education Programme (NEP)**

La missione del Programma educativo della rivista *Newsweek* consiste nel promuovere la partecipazione degli studenti a temi d'attualità. Il programma cerca di migliorare la capacità d'analisi degli studenti in materia di politica pubblica e di incrementare la loro partecipazione civica. Il NEP fornisce delle dotazioni della rivista *Newsweek* alle scuole superiori e alle facoltà di Inglese, di Studi sociali, d'Economia e di Inglese per studenti stranieri. Alcune riduzioni speciali sono rivolte agli studenti che intendono acquistare una serie di risorse didattiche supplementari (mappe, quiz, manuali per insegnanti e materiale tecnico).

P.O. Box 919, Mountain Lakes, NJ, 07046, USA

Tel./Fax (all'interno degli Stati Uniti): 800 526 2595

Tel./Fax (al di fuori degli Stati Uniti): (+1) 212 445 5032

Sito web: [www.school.newsweek.com](http://www.school.newsweek.com)

### **Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO)**

L'UNESCO promuove la collaborazione tra le Nazioni attraverso l'educazione, la scienza, la cultura e la comunicazione al fine di assicurare il rispetto universale della giustizia, della legge, dei diritti umani e delle libertà fondamentali affermate dalla Carta delle Nazioni Unite.

L'UNESCO lavora con educatori di tutti i livelli e con organizzazioni partner per integrare le conoscenze scientifiche e culturali ed aiutare gli allievi ad analizzare il loro ambiente, le loro scelte sociali e personali e le condizioni che conducono ad uno sviluppo sostenibile.

7, Place de Fontanoy, Parigi 07 SP, Francia, 75352

Contatto: Anna Maria Hoffman Barthes

Fax: (+33) 1 4568 5622

Sito web: [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

### **Comitato nazionale degli Stati Uniti per la Giornata mondiale dell'alimentazione**

La Giornata mondiale dell'alimentazione è un avvenimento mondiale che si celebra tutti gli anni al fine di incrementare, nel corso dell'anno, la consapevolezza, la comprensione e l'informazione sul complesso tema della sicurezza alimentare globale. Il Comitato nazionale degli Stati Uniti d'America è una coalizione di 450 organizzazioni nazionali volontarie private e no-profit, con sede negli Stati Uniti.

2175 K Street NW, Washington, DC 20437, USA

Contatto: Patricia Young, Coordinatrice nazionale

Tel.: (+1) 202 653 2404 - Fax: (+1) 202 653 5760

Sito web: [www.worldfooddayusa.org](http://www.worldfooddayusa.org)

### **La Banca mondiale**

La Banca mondiale è la più grande fonte d'aiuto allo sviluppo mondiale e provvede annualmente, in media, a prestiti per un valore di 20 miliardi di dollari ai Paesi beneficiari. La Banca utilizza le sue risorse finanziarie, il suo personale altamente qualificato e la sua vasta conoscenza di base per sostenere i Paesi in via di sviluppo verso una crescita corretta e sostenibile. L'obiettivo principale è quello di aiutare le popolazioni e i Paesi più poveri. In materia di sviluppo rurale, questo si concretizza con: 1) l'incremento della produttività agricola, del lavoro e della sicurezza alimentare nelle aree rurali; 2) lo sviluppo d'infrastrutture (quali strade, corsi d'acqua, scuole e ospedali) e di servizi sociali a favore delle popolazioni delle zone rurali; 3) la promozione di uno sviluppo rurale che rispetti l'ambiente.

1818 H Street, NW, Washington, DC 20433, USA

Contatto: Lynn R. Brown, MC5110

Tel.: (+1) 202 458 8175 - Fax: (+1) 202 522 3307

Sito web: [www.worldbank.org](http://www.worldbank.org)

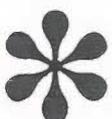
### **Collaboratori**

**Arab Nutrition Society, Asia-Pacific Network For Food and Nutrition, Secretariat of the Pacific Community, Federación Latinoamericana de Asociaciones, Académicos de Nutrición y Dietética, Fundación de Vida Rural, Universidad Católica de Chile, Colegio de Profesores de Chile, Kenya Coalition for Action in Nutrition, Southern Africa Teachers' Organisation, Società italiana di Nutrizione umana, European Food Information Council, Associated Schools Project Network, World Association of Girl Guides and Girl Scouts.**



## Per sponsorizzare *Nutrire la mente, combattere la fame*

**L'intero progetto** è stato realizzato grazie al contributo dei Partner. Tuttavia, al fine di raggiungere tutte le classi nelle diverse parti del mondo, si è reso necessario un contributo supplementare per le traduzioni, la grafica, i materiali scolastici, la stampa e la distribuzione. In futuro, inoltre, un ulteriore contributo si renderà necessario per lo sviluppo del materiale destinato alle prossime Giornate mondiali dell'alimentazione. Perciò, se desiderate sponsorizzare o contribuire in qualche modo ad incrementare questi materiali e renderli più ampiamente disponibili, siete invitati a contattare uno dei partner di *Nutrire la mente, combattere la fame*.

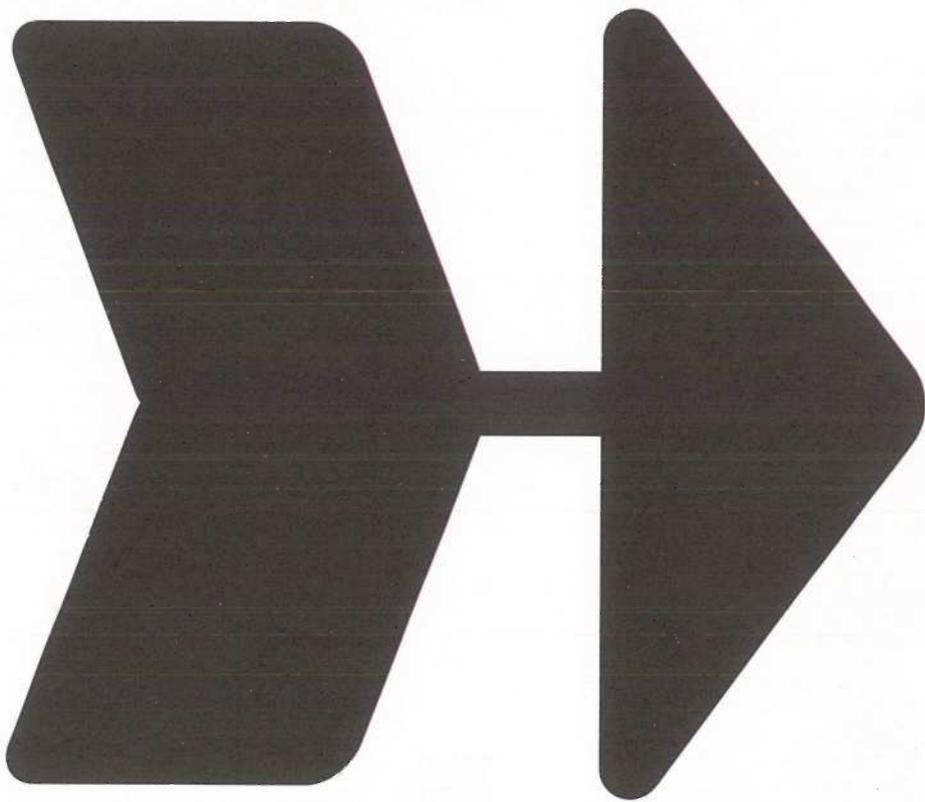


## Ringraziamenti

**I Partner** di *Nutrire la mente, combattere la fame* desiderano esprimere il loro riconoscimento alle tante persone che hanno generosamente contribuito al progetto mettendo al servizio dell'iniziativa il loro impegno e la loro esperienza. In particolare, si ringrazia: per lo sviluppo del progetto e per il suo contenuto, Valeria Menza, FAO; per il coordinamento del progetto, Patricia Young, Comitato nazionale degli Stati Uniti per la Giornata mondiale dell'alimentazione; per la preparazione dei programmi delle lezioni, Claudia Probart, esperto invitato presso la FAO.

**I ringraziamenti** sono rivolti anche a Christine Terry, Stephanie Kempf, Jane Levine e Larry Levine per i contributi alla pianificazione delle lezioni. Un particolare ringraziamento è rivolto al World Agricultural Information Centre (WAICENT)/FAO per la realizzazione del sito web, a Chiara Caproni per la grafica del livello elementare; a Davies Zulu, artista locale dello Zambia, per alcuni dei disegni e a Todd Metroken di Supon Design, Inc., per il logo *Nutrire la mente, combattere la fame* e per il progetto della copertina del libro.

**Per il lavoro svolto** si ringraziano anche i membri del Comitato direttivo del Progetto: Anne Baker, National Peace Corps Association; Evelyn Banda, IFPRI; Lynn Brown, World Bank; William D. Clay, FAO; Valeria Menza, FAO; Connie Cordovilla, AFT; AnnaMaria Hoffman-Barthes, UNESCO; Susan Lynyear, National Peace Corps Association; Frank Method, UNESCO; Dave Milburn, Newsweek Education Program; Deborah Parker, ex membro del Newsweek Education Programme; Mundy Tumulty, Peace Corps e Klaus vonGrebmer, IFPRI.



# LIVELLO ELEMENTARE

## 1 lezione 1

### Che cosa è la fame e chi sono gli affamati?

*Durata complessiva della lezione: 45 minuti*



Obiettivo 1

**Capire perché abbiamo bisogno del cibo**

#### Concetti

- Tutti abbiamo bisogno del cibo
- Il cibo ci dà l'energia e le sostanze nutritive che il nostro corpo necessita per crescere e svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare e apprendere
- Mangiare troppo o troppo poco non è salutare



Obiettivo 2

**Sapere che abbiamo bisogno di molti alimenti diversi.**

#### Concetto

- Le persone hanno bisogno di un'alimentazione variata per crescere e per vivere sane



Obiettivo 3

**Sapere chi soffre la fame nel mondo**

#### Concetti

- 'Fame' significa non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i nostri bisogni
- In tutti i Paesi e regioni del mondo vi sono persone affamate



# 2

lezione 2

## Perché le persone soffrono la fame?

*Durata complessiva della lezione: 45 minuti*



Obiettivo 1

**Capire il sistema alimentare che fornisce gli alimenti alle persone**

### Concetto

- Il sistema che ci fornisce gli alimenti si compone di molti passaggi



Obiettivo 2

**Capire che cosa significa avere la sicurezza alimentare**

### Concetti

- 'Sicurezza alimentare' significa poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana
- La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri: disponibilità, accessibilità e utilizzo degli alimenti

# 3

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

*Durata complessiva della lezione: 45 minuti*



Obiettivo 1

**Sapere che tutti noi potremmo e dovremmo agire per combattere la fame**

### Concetto

- Ognuno di noi può essere un 'eroe' nella lotta contro la fame



Obiettivo 2

**Identificare in che modo possiamo combattere la fame e la malnutrizione nella nostra comunità**

### Concetto

- Tutti possiamo agire per aiutare ad eliminare la fame



# 1

livello elementare

lezione 1

## Cosa è la fame e chi sono gli affamati?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



### Informazioni per gli insegnanti

Per iniziare a studiare la fame nel mondo, è importante che i bambini comprendano le principali funzioni degli alimenti e l'importanza del cibo per godere di buona salute, per la crescita e lo sviluppo.

Dovrebbero sapere che in tutti i Paesi e le regioni, in alcuni più che in altri, vi sono persone affamate e che stiamo lavorando insieme per risolvere il problema della fame nel mondo. L'argomento della fame dovrebbe essere presentato in maniera tale da incoraggiare la speranza in un futuro migliore, dove tutti dispongano degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana.

**L'obiettivo 1** evidenzia l'importanza di procurarci gli alimenti di cui abbiamo bisogno. La nutrizione è presentata, in modo semplice, come ciò che ci fornisce l'energia e le sostanze nutritive necessarie per la salute, per vivere e per aiutarci nello sviluppo e nella crescita, senza entrare nel dettaglio in merito alle sostanze nutritive specifiche che potrebbero essere troppo difficili da capire per i bambini più piccoli. Per i bambini più grandi, invece, possono essere aggiunte delle lezioni supplementari sulle sostanze nutritive e sui bisogni specifici nonché indicazioni sui cibi locali. Per avere un prospetto più esauriente dei concetti di base della nutrizione, gli insegnanti possono fare riferimento alla Lezione 1 dei livelli Intermedio e Secondario.

**L'obiettivo 2** introduce l'importanza di avere un'alimentazione varia al fine di soddisfare i nostri bisogni nutrizionali. Una semplice immagine è volta a rappresentare i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno e ad illustrare il tipico pasto utilizzato in molti Paesi che fornisce un'alimentazione varia. Se il tempo a disposizione lo consente, ciascuna sezione può essere presentata più dettagliatamente e i materiali e le immagini possono essere distribuiti ai bambini per essere colorati e poi discussi.

**L'obiettivo 3** presenta la dimensione del problema della fame nel mondo e identifica le persone più soggette al rischio di soffrirne. Per un prospetto più dettagliato dell'attuale situazione a livello mondiale, gli insegnanti possono fare riferimento a *La fame e la malnutrizione nel mondo*, nella sezione Introduzione.



## Obiettivo 1 Capire perché abbiamo bisogno del cibo

### Materiali



**Immagine:** *Tutti abbiamo bisogno del cibo*

**Scheda:** *Gli alimenti ci forniscono...*

### Concetto

**Tutti abbiamo bisogno del cibo**

### Contenuto



Al principio della catena alimentare ci sono le piante e gli esemplari più piccoli del mondo animale, risalendo verso l'alto si trovano animali sempre più grandi e le persone. Come la stessa parola 'catena' implica, tutte le forme di vita dipendono l'una dall'altra e sono collegate tra loro attraverso il bisogno di sostanze nutritive. Per vivere, tutti dobbiamo avere le sostanze nutritive.

### Attività



Chiedete ai bambini di pensare se esiste qualche animale che non ha bisogno degli alimenti.



Fate circolare o mostrate l'immagine *Tutti abbiamo bisogno del cibo* e chiedete ai bambini di scrivere o dire quali sono gli alimenti di cui si nutrono le persone e gli animali rappresentati nell'immagine. È anche possibile colorare l'immagine.



Discutete su come gli animali e le persone rappresentate nell'immagine *Tutti abbiamo bisogno del cibo* mangino cibi differenti e abbiano bisogno di differenti sostanze nutritive, pur condividendo tutti il bisogno di alimenti che li mantengano sani.



Discutete con i bambini il concetto di catena alimentare: tutte le piante e gli animali, incluse le persone, sono collegati tra loro. Le piante costituiscono il cibo per molti animali; gli animali, a loro volta, costituiscono il cibo per altri animali; e molti animali mangiano sia le piante che gli animali. Questo può essere concepito sia come un ciclo che come una catena perché a volte gli animali forniscono il fertilizzante che nutre le piante.



La catena alimentare può essere rappresentata facendo disegnare ai bambini una piccola immagine di una pianta, di un pesce, di un animale di piccola taglia, di un animale più grande o di una persona per poi attaccarla ai loro vestiti o fargliela tenere in mano. Quindi, i bambini possono formare una catena (tenendosi per le braccia o per le mani) con le piante, i pesci o gli animali piccoli da una parte e con, dall'altra parte, risalendo la catena alimentare, quelle specie il cui nutrimento dipende dalle prime. Poi, i bambini possono unire le mani (o le braccia) e formare un cerchio, per rappresentare la connessione che ogni specie ha con le altre. È importante il concetto per cui se uno dei contatti si rompe, questo influisce su l'intera catena o cerchio. Tutti sono importanti e ognuno dipende dall'altro: questo è il concetto di un sistema. Un altro sistema, quello di approvvigionamento alimentare, verrà introdotto nella lezione successiva.



**Concetto** Il cibo ci dà l'energia e le sostanze nutritive di cui il nostro corpo ha bisogno per crescere e svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare ed apprendere

**Contenuto**  Dite ai bambini che negli alimenti ci sono delle sostanze speciali chiamate sostanze nutritive. Le sostanze nutritive sono contenute nel cibo che mangiamo e includono le vitamine, i minerali, i carboidrati, le proteine, i grassi e l'acqua. Queste sostanze permettono al nostro corpo di funzionare, di respirare e pensare, permettono al nostro sangue di circolare, ci danno l'energia e sono i 'mattoni' che ci aiutano a crescere, a muoverci, a lavorare, a giocare, a pensare e ad imparare. Molte importanti sostanze nutritive sono analizzate più dettagliatamente nella scheda *Gli alimenti ci forniscono...* I concetti possono essere introdotti e discussi in maniera più dettagliata a seconda del livello di apprendimento della classe. Concetti più approfonditi relativi alla nutrizione sono forniti nelle sezioni dei livelli Intermedio e Secondario.

**Attività**  Fate circolare o mostrate la scheda *Gli alimenti ci forniscono...* Mostrate dei campioni di alimenti, o delle immagini di alimenti locali, e discutete sulle loro funzioni per il corpo. Per esempio, per illustrare le proteine, indicate la loro funzione nel corpo (fate riferimento alla scheda), mostrate una piccola manciata di fagioli (o di altri cibi locali ricchi di proteine) e spiegate che i fagioli sono una ricca fonte di proteine.

 Durante i giochi possono essere sviluppate attività alternative. Per esempio, mostrate un cibo o l'immagine di un cibo oppure semplicemente fate il nome di un cibo locale e domandate quali sostanze nutritive (sulla base della scheda) sono contenute in quel cibo. Un esempio potrebbe essere mostrare o disegnare un cereale e domandare cosa ci forniscono i cereali (carboidrati, fibre, vitamine e sali minerali).

**Concetto** Mangiare troppo o troppo poco non è salutare

**Contenuto**  Per essere in salute, dobbiamo disporre del giusto genere e della giusta quantità di alimenti. Un'alimentazione non sufficiente, o non sufficientemente diversificata, e persino eccessiva può nuocere alla salute. Qual è la giusta e sufficiente quantità di cibo? Le persone hanno bisogno di alimenti di genere e quantità differenti. Abbiamo bisogno di più cibo quando ci troviamo in una fase di crescita come, ad esempio, i neonati, i bambini, le donne in gravidanza e le madri che allattano. Abbiamo bisogno di più cibo se lavoriamo e giochiamo intensamente. E possiamo avere bisogno di più cibo se siamo ammalati.

 Anche se mangiamo troppo cibo possiamo non essere in buona salute. Troppo cibo porta il nostro corpo ad immagazzinare troppi grassi e ciò può contribuire al rischio di malattie cardiocircolatorie e diabete.

**Attività**  Mostrate l'immagine *Tutti abbiamo bisogno degli alimenti*. Chiedete ai bambini di immaginare che cosa potrebbe accadere se i vari animali e le persone rappresentate nell'immagine mangiassero la razione giornaliera di cibo degli altri. Per esempio, che cosa succederebbe se la gallina mangiasse il cibo giornaliero della mamma; o che cosa succederebbe se il bambino



mangiassse la razione giornaliera della gallina? Spiegate inoltre che nella famiglia ognuno ha bisogni alimentari differenti. Abbiamo bisogno di quantità maggiori di cibo quando lavoriamo e giochiamo intensamente, quando stiamo crescendo o quando siamo ammalati. Anche le donne in gravidanza e le mamme che allattano hanno bisogno di una quantità maggiore di cibo. Tutti i membri della famiglia, per essere in salute, devono avere un'alimentazione sufficiente. Ciascun animale e persona riportati nell'immagine ha bisogni particolari in relazione alla quantità e alla qualità di cibo. Se il tempo lo permette, i bambini possono disegnare un pasto per ogni animale e per ciascuna delle persone rappresentate nell'immagine e discutere sul genere e sulla quantità degli alimenti necessari a ciascun membro della famiglia.



## Obiettivo 2 Sapere che abbiamo bisogno di molti alimenti diversi

### Materiali



**Immagine:** *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi*

### Concetto

**Le persone hanno bisogno di un'alimentazione varia per crescere e per vivere sane**

### Contenuto



Anche se abbiamo un'alimentazione sufficiente a soddisfare i nostri bisogni energetici, possiamo non essere in salute se non ci procuriamo i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno. Poiché le diverse sostanze nutritive si trovano in alimenti differenti, abbiamo bisogno di mangiare molti cibi al fine di ottenere tutto quello che il nostro organismo necessita.



La maggior parte delle regioni ha un modello di alimentazione tradizionale o locale che fornisce la varietà necessaria per la salute e per la crescita. Per esempio, alimenti di base come il riso, il frumento, il granturco, la manioca o le patate forniranno l'alimento principale al quale, tipicamente, verranno aggiunte più piccole quantità di vegetali, di carne, di pesce o di pollame e di salse. Quando gli alimenti aggiuntivi forniscono varietà di vegetali, di carni o di legumi (fagioli, piselli e noci), come pure salse con grassi, zuccheri e frutta allora, il regime alimentare tradizionale locale è ricco delle sostanze nutritive necessarie per la salute e per la crescita.

### Attività



Dite ai bambini che le persone hanno diversi modi di mangiare in tutto il mondo. Fate circolare o mostrate l'immagine *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi* e descrivete il pasto che è stato servito a quella famiglia. È costituito da una grande quantità di un alimento di base. Chiedete ai bambini quale gli sembra che sia l'alimento di base (riso, manioca, patate). Chiedete loro quale altro alimento vedono presente in quantità ridotta (frutta, carne, verdure e salse).



Dite ai bambini che questo è il modo in cui mangiano la maggior parte delle persone nel mondo. Esse hanno un cibo di base, poi aggiungono piccole quantità di alimenti di accompagnamento. Discutete su come, nel mondo, gli alimenti di base siano tipicamente dei cibi amidacei, come il riso e altri cereali, patate e manioca. Discutete su come gli alimenti di accompagnamento possano essere delle verdure, fagioli, piselli, noci, della carne e del pesce, delle uova o salse ottenute da questi alimenti.



Dite ai bambini che gli cibi di accompagnamento forniscono i differenti generi di alimenti di cui abbiamo bisogno per essere sani. E che si dovrebbe tentare di mangiare cibi differenti ogni giorno. Si dovrebbe anche tentare di mangiare della frutta dopo i pasti o come spuntino.

 Chiedete ai bambini come sono i loro pasti e chiedere anche se, come la famiglia nell'immagine, hanno un alimento di base e piccole quantità di alimenti di accompagnamento.

 Usando l'immagine come riferimento, chiedete ai bambini di creare una lista dei loro alimenti locali di base e dei cibi di accompagnamento. Chiedetegli di contare quanti alimenti di accompagnamento differenti riescono ad elencare e spiegate come il disporre di molti differenti generi di alimenti li aiuta a crescere e ad essere sani.

 Potete creare una vostra versione dell'immagine con un disegno o con il ritaglio di immagini di alimenti locali di base e di cibi di accompagnamento.



### Obiettivo 3 Sapere chi soffre la fame nel mondo

#### Materiali



**Immagine:** *La mappa della fame nel mondo*

#### Concetti

- **'Fame' significa non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i nostri bisogni**
- **In tutti i Paesi e regioni del mondo vi sono persone affamate**

#### Contenuti

 La fame consiste nel non avere un'alimentazione sufficiente né la varietà di alimenti necessaria a soddisfare i bisogni nutrizionali. La fame è un problema in tutto il mondo: in qualsiasi Paese e regione vi sono persone che non godono di un'alimentazione sufficiente. Ma se la fame è presente dovunque, in alcuni Paesi e regioni si incontrano maggiori problemi nel nutrire la gente.

 Relativamente all'anno 2001, le persone che soffrono la fame e che non hanno un'alimentazione sufficiente, sono 800 milioni. L'obiettivo del nuovo millennio è quello di assicurare che tutti abbiano cibo in qualità e quantità sufficiente per nutrirsi.

 Poiché la fame esiste per molte ragioni (vedete anche la Lezione 2), sarà necessario molto lavoro per risolvere i problemi che la causano. In ogni parte del mondo, tantissime persone lavorano per identificare le cause e per cercare soluzioni al problema della fame.

 Tutti, inclusi i bambini, possono essere parte attiva di questo sforzo imparando il più possibile sulla fame e su come prevenirla.

#### Attività

 Mostrate l'immagine *La mappa della fame nel mondo*, che indica le aree con i più gravi problemi di fame e malnutrizione. Spiegate come la mappa mostri le aree dove molte persone non hanno da mangiare gli alimenti di cui hanno bisogno. Indicate le aree con il maggior numero di persone affamate. Spiegate che tutti i Paesi hanno delle persone che sono affamate.

 Discutete su come, dentro ciascuna area, le persone che più facilmente sono affamate, siano quelle senza lavoro o educazione, i poveri, le persone senza terra sulla quale coltivare il cibo e altre socialmente svantaggiate. Altre persone che possono essere affamate

sono quelle con bisogni nutrizionali particolari, come i bambini, che hanno bisogno di crescere, e le donne in gravidanza o che allattano. Le guerre, i disordini civili, i cambiamenti climatici e ambientali e altre emergenze quali inondazioni e terremoti spesso causano, a breve e lungo termine, dei problemi di fame nella regione. Identificate la vostra area/regione nel mondo e discutete sui suoi problemi in relazione alla fame.

 Chiedete ai bambini di pensare a un mondo dove tutte le persone hanno un'alimentazione sufficiente. Chiedetegli di creare, nella loro mente, una immagine di quel mondo e di condividere quell'immagine con la classe. Condividete la vostra immagine mentale di quel mondo senza persone affamate. Dove siano disponibili le risorse, fate disegnare ai bambini le loro immagini 'viste con la mente' di un mondo o di un posto dove il cibo è abbondante e nessuno è affamato ed esibite queste immagini negli edifici scolastici e negli edifici pubblici della comunità.

 Discutete su come le persone possano essere affamate per molte ragioni, su quanto lavoro sia necessario per risolvere il problema e su come molte persone stiano lavorando per comprendere perché le persone sono affamate e per trovare delle vie per assicurare alimenti giusti a tutti e per tutto l'anno.

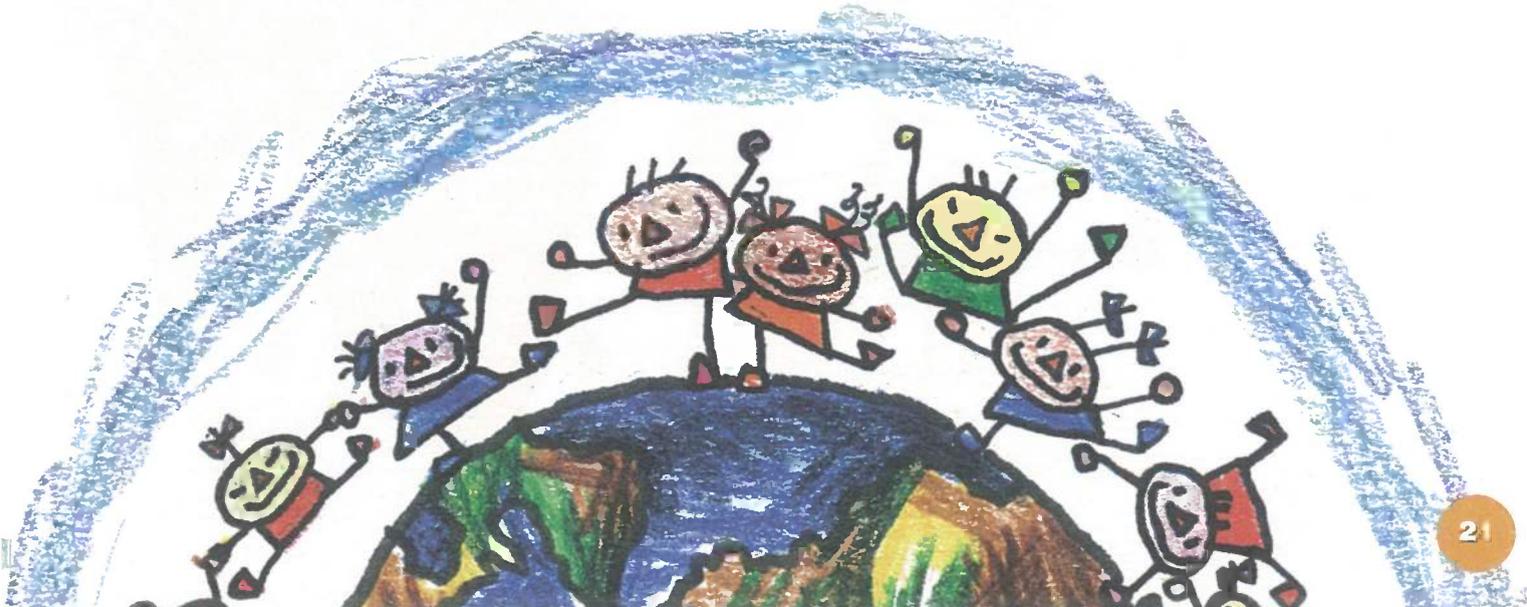
 Discutete su come le persone nel mondo possano lavorare insieme in modo che ognuno abbia da mangiare il cibo sufficiente e nei giusti generi.

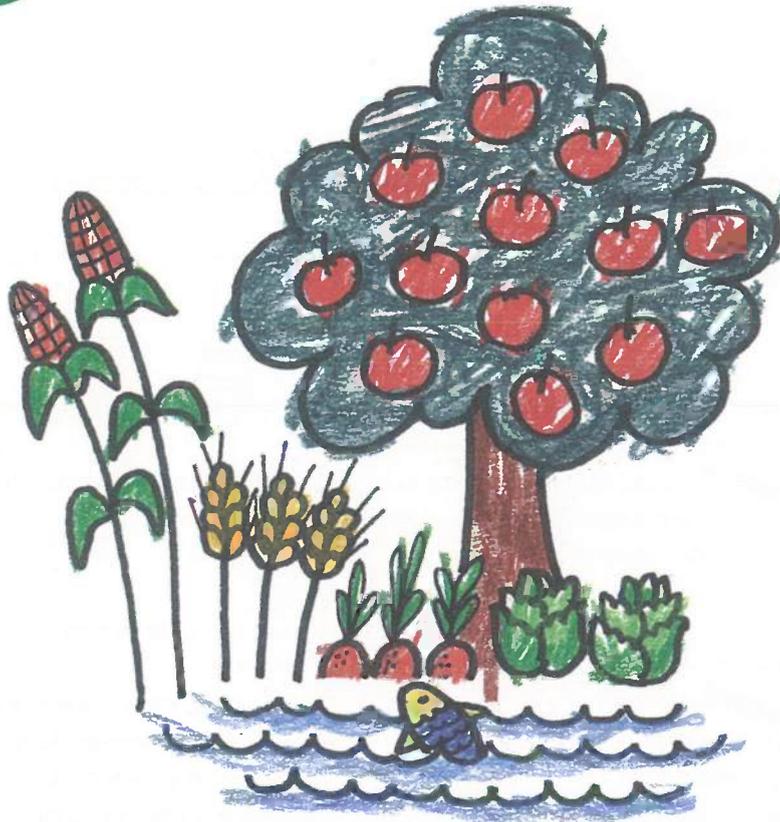
## Sommario

La Lezione 1 ha presentato dei materiali per rispondere alle domande 'Che cosa è la fame e chi sono gli affamati?'. Dopo avere completato la Lezione 1, i bambini dovrebbero essere in grado di affermare che:

- tutti abbiamo bisogno degli alimenti;
- gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno per crescere e per svilupparci, per muoverci, lavorare, pensare ed imparare, per mantenerci in vita ed in salute;
- mangiare troppo o troppo poco non è salutare;
- la fame consiste nel non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i propri bisogni;
- in tutte le regioni del mondo vi sono persone affamate;
- alcune persone hanno bisogni nutrizionali particolari, tra queste i bambini, le donne in gravidanza o che allattano, le persone che svolgono lavori pesanti e le persone malate.

Dite ai bambini che nella nostra prossima lezione impareranno da dove provengono gli alimenti e alcune delle ragioni per cui le persone sono affamate nel mondo.





 Mostrate l'immagine *I passaggi nel sistema alimentare*. Dite ai bambini che ci sono cinque passaggi principali che devono avvenire affinché gli alimenti siano disponibili:

- la preparazione per la coltivazione degli alimenti;
- la coltivazione degli alimenti;
- il trasporto degli alimenti dal campo;
- il trattamento, la vendita o la conservazione degli alimenti;
- la preparazione e il consumo degli alimenti

 **Discussione sul racconto *I pomodori di Miguel*:** chiedete ai bambini di pensare ai passaggi del sistema alimentare nella storia di Miguel e dei suoi pomodori:

#### **La preparazione per la coltivazione degli alimenti**

- Di che cosa aveva bisogno Miguel per cominciare a fare crescere i suoi pomodori? (I semi, il fertilizzante, l'aratro e il terreno.)
- Che cosa sarebbe successo se questi non fossero stati disponibili? Miguel avrebbe potuto coltivare i pomodori senza questi elementi?

#### **La coltivazione degli alimenti**

- Di che cosa aveva bisogno Miguel per fare crescere i pomodori? (Il sole, la pioggia, le sue mani per lavorare, ripulire dalle erbacce e prendersi cura dei pomodori – mano d'opera –, la conoscenza della coltivazione degli alimenti, del terreno e dell'agricoltura – istruzione/conoscenza –.)
- Se questi elementi non fossero stati disponibili, avrebbero potuto crescere i pomodori di Miguel?

#### **Il trasporto degli alimenti dal campo**

- Dove furono trasportati i pomodori di Miguel dopo che lui e Ana li avevano raccolti?
  - Alcuni furono portati a casa di Miguel e Ana per essere mangiati a cena o per essere conservati in barattoli.
  - Il resto fu portato da Miguel, su un carretto, al mercato del villaggio.
  - Al mercato del villaggio furono caricati su un camion e portati in città.

- Alcuni furono portati al mercato della città.
- Il resto fu portato allo stabilimento per il trattamento alimentare
- Quanto viaggiarono i pomodori per arrivare alla cena di Miguel e Ana?
- Quanto viaggiarono i pomodori per arrivare alla città? Con quale mezzo viaggiarono? (Il carretto di Miguel e il camion di Pedro.)
- Che cosa sarebbe accaduto ai pomodori se il carretto o il camion si fossero rotti lungo il viaggio?

#### Il trattamento o la vendita degli alimenti

- Ana come trattò i pomodori?
- Miguel come vendette i suoi pomodori?
- Pedro come rivendette i pomodori?
- Che cosa accadde ai pomodori allo stabilimento di lavorazione alimentare?

#### Il consumo degli alimenti

- Discutete su come le persone abbiano bisogno di denaro per comprare il cibo, a meno che non lo coltivino come Miguel e Ana.
- Discutete su come le persone debbano capire come usare gli alimenti in modo sicuro e scegliere quelli che li mantengono in salute.
- Discutete sui problemi che potrebbero sorgere in ogni passaggio suddetto e come gli alimenti, quindi, potrebbero non essere a disposizione delle persone per essere mangiati.
- Discutete sulla differenza tra i pomodori che Miguel e Ana mangiarono direttamente dal loro campo e quelli che tornarono indietro in scatola.



## Obiettivo 2 Capire che cosa significa avere la sicurezza alimentare

### Concetto

- **'Sicurezza alimentare' significa poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana**
- **La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri: disponibilità, accessibilità, e utilizzo degli alimenti**

### Contenuto



La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri, o 'gambe di sostegno'. Gli alimenti, in sufficiente quantità, devono essere **disponibili** ed **accessibili** per tutti e devono essere **utilizzati** nel miglior dei modi possibile.

- Gli alimenti devono essere **disponibili**, significa che sufficienti quantità di cibo di buona qualità e di origine sicura devono essere prodotte o importate a livello locale e nazionale.
- Gli alimenti devono essere **accessibili**, significa che devono essere distribuiti e disponibili localmente, e devono essere economicamente raggiungibili.
- Perché le persone siano sane e ben nutrite, infine, gli alimenti devono essere **utilizzati** nel migliore modo possibile (devono essere sufficienti in quantità, qualità e varietà, secondo i bisogni individuali).



Per ottenere la sicurezza alimentare a livello nazionale, un Paese deve essere capace di produrre o importare il cibo necessario ed essere in grado di



conservarlo, distribuirlo e assicurarne equamente l'accesso.

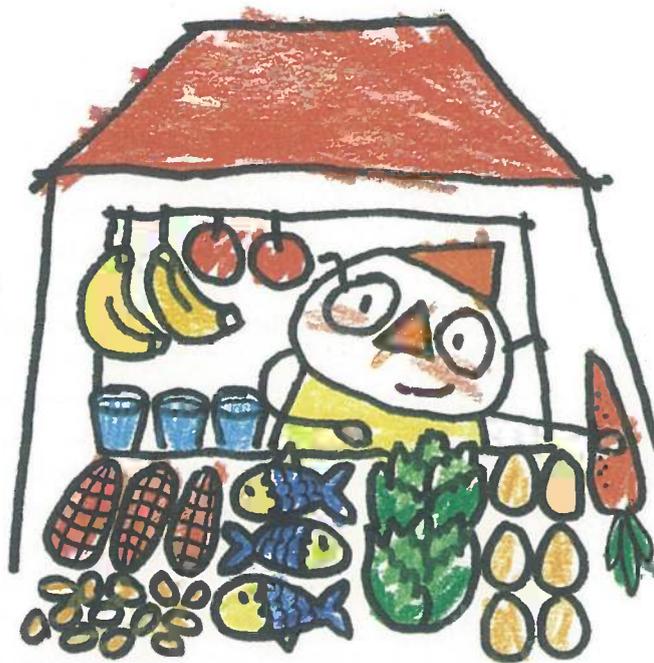
 Per raggiungere la sicurezza alimentare, le famiglie devono avere i mezzi, la sicurezza e la garanzia di produrre o acquistare gli alimenti di cui hanno bisogno; devono avere il tempo e le conoscenze per assicurare a tutti i membri della famiglia che i loro bisogni nutrizionali siano soddisfatti durante l'arco di tutto l'anno.

### Attività

 Discutete con i bambini il concetto di avere a sufficienza molti generi differenti di alimenti buoni e sicuri da mangiare e di come tutti dovremmo sapere che, per essere sani e per crescere, dovremmo avere sempre gli alimenti di cui abbiamo bisogno: questa è la sicurezza alimentare. Per i bambini più grandi, la definizione di sicurezza alimentare suddetta può essere descritta e spiegata più approfonditamente.

 **Disponibilità.** Guardando l'immagine *I passaggi nel sistema alimentare* (Lezione 2, Obiettivo 1), discutete con i bambini su come tutti i passaggi nel sistema alimentare influenzino l'accessibilità al cibo: preparare la coltivazione degli alimenti; coltivare sufficienti alimenti; trasportare gli alimenti dal campo; trattare, vendere o conservare gli alimenti. Coltiviamo sufficienti alimenti per le nostre famiglie? per la nostra area? per il nostro mondo? Coltiviamo il genere di alimenti di cui abbiamo bisogno? o abbiamo bisogno di comprare alimenti aggiuntivi? Che cosa succede se non coltiviamo sufficienti alimenti o tutto il cibo di cui abbiamo bisogno? Che cosa influenza la disponibilità? I concetti già introdotti, discutendo il sistema alimentare, possono essere analizzati qui, in maniera più dettagliata. Per esempio, è possibile migliorare la disponibilità alimentare aumentando la produttività attraverso la selezione delle sementi, dei fertilizzanti e delle altre tecniche agricole; aumentando il numero di orti domestici, con piccoli animali, con la produzione di bestiame e di pesci; con essiccatoi e altri luoghi di conservazione; facilitando il trasporto degli alimenti, dentro e fuori l'area.

 **Accessibilità.** L'accessibilità è importante perché, anche quando ci sono sufficienti alimenti a disposizione, tutti gli individui, le famiglie, tutti i familiari, hanno bisogno di avere accesso fisico ed economico a questi alimenti. Tutti i passaggi del sistema alimentare influiscono sull'accessibilità ma quelli che influiscono più direttamente sono il trasporto del cibo, il trattamento e la vendita, come pure il consumo del cibo. Tra i fattori che influenzano l'accessibilità ci sono i soldi a disposizione delle persone per comprare alimenti, semi, altre forniture agricole e animali; il possesso del terreno; il trasporto ai mercati; il prezzo degli alimenti. Anche una ridotta sicurezza in una regione può diminuire l'accessibilità in quanto le persone possono avere paura a muoversi dentro, fuori o intorno a determinate aree o comunità a causa di guerre, bande criminali o altri fattori che minacciano la sicurezza. Viceversa,



l'accessibilità può essere incrementata attraverso il miglioramento del potere d'acquisto di tutte le persone come pure attraverso il miglioramento dei servizi governativi (strade e sistemi di trasporto) e degli accordi commerciali internazionali.

 **Utilizzo del cibo.** Le persone mangiano la giusta quantità di cibi diversi e nei tempi corretti per ottenere l'energia e le sostanze nutritive necessarie ad essere sani e crescere? Discutete con i bambini su come le persone abbiano bisogno di comprendere il loro sistema alimentare, di conoscere quali alimenti mangiare e sapere come questi debbano essere preparati e conservati per durare sino a quando altri alimenti siano più disponibili. Discutete con i bambini su come apprendiamo i sistemi alimentari e su cosa mangiamo. Discutete su come i genitori e i nonni aiutino i bambini ad apprendere, e su come anche gli insegnanti, i funzionari governativi e i lavoratori del servizio sanitario possano aiutare sia i bambini che i genitori a saperne di più in merito all'utilizzo degli alimenti per poter essere in salute e per crescere.

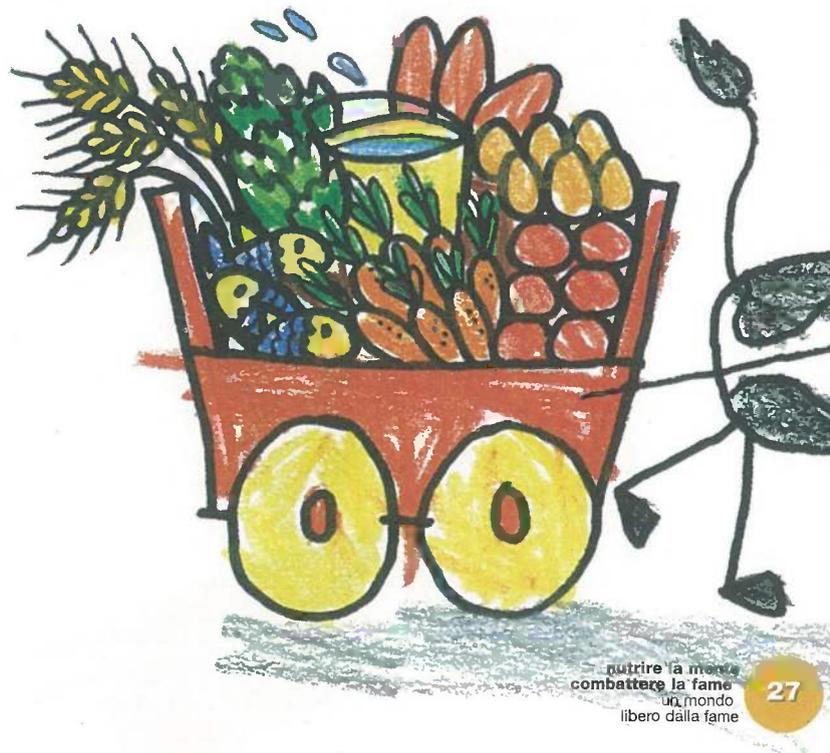
## Sommario

Il nostro scopo è quello di assicurare che tutte le persone si sentano sicure dal punto di vista alimentare. Ottenere gli alimenti comporta molti passaggi. Dobbiamo capire da dove viene il cibo per decidere al meglio come alimentare ciascuno nel mondo.

La Lezione 2 ha illustrato la complessità dei sistemi alimentari al fine di spiegare le numerose ragioni per le quali le persone possono essere affamate. Dopo avere completato la Lezione 2, i bambini dovrebbero essere capaci di asserire che:

- 'sicurezza alimentare' significa poter disporre sempre degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana;
- per avere la sicurezza alimentare, il cibo deve essere disponibile, deve essere accessibile e deve essere utilizzato nel miglior modo possibile da ogni persona per essere sana e bene nutrita;
- il sistema che ci fornisce gli alimenti è costituito da molti passaggi.

Dite ai bambini che possiamo lavorare insieme per ridurre la fame. La prossima lezione ci mostrerà che cosa possiamo fare per aiutare a combattere la fame.



# 3

livello elementare

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



### Informazioni per gli insegnanti

Nell'ultima lezione abbiamo appreso che i sistemi alimentari globali e locali sono complessi e che in tutte le regioni vi sono problemi nel garantire la sicurezza alimentare a tutti. Questa lezione fornisce le basi per capire che cosa possiamo fare, individualmente e collettivamente, per ridurre la fame nel mondo.

**L'obiettivo 1** utilizza il concetto di eroi, veri e leggendari, per mostrare come le persone coraggiose possano contribuire a rendere il mondo un posto migliore per tutti e per incoraggiare i bambini a riflettere sugli eroi che hanno cambiato la realtà delle loro comunità e del mondo intero. L'idea rappresentata è che tutti noi possiamo fornire un contributo per sconfiggere la fame e che ciascuno, anche se in minima parte, può diventare un eroe.

**L'obiettivo 2** suggerisce azioni specifiche che possono essere intraprese dai bambini per aiutare a combattere la fame e la malnutrizione nelle loro comunità.

Si incoraggiano gli alunni a mettere in pratica nelle loro comunità quanto hanno appreso utilizzando lo Studio di progetti come base per sviluppare delle idee.





## Obiettivo 1 Sapere che tutti noi potremmo e dovremmo agire per combattere la fame

### Materiali



#### Presentazioni

- La Giornata mondiale dell'alimentazione
- Nutrire la mente, combattere la fame

### Concetti

Ognuno di noi può essere un eroe nella lotta contro la fame

### Contenuti



I grandi eroi sono sempre esistiti. In ogni cultura esistono leggende su grandi eroi che hanno lottato contro la povertà e la fame in favore dei poveri. Molte di queste leggende sono basate su fatti, molte nascono da credenze religiose e popolari. Ma, sebbene alcune leggende siano basate su conquiste, gli eroi intramontabili sono quelli che aiutarono a liberare la gente dalla povertà e dalla fame.



Oltre alle leggende, persone reali hanno cambiato il corso della storia e lottato contro la sofferenza umana e la fame in tutti i Paesi del mondo. Molte di queste persone hanno fatto sacrifici enormi nel tentativo di aiutare i propri simili.



Le qualità di un vero eroe sono la forza morale, il coraggio e la volontà di aiutare gli altri.



#### 'Eroi' nelle organizzazioni

**e nei governi.** Per fare progressi nella lotta contro la fame, molte persone lavorano anche per organizzazioni e istituti governativi che, come tali, hanno le necessarie risorse per aiutarci. Centinaia di organizzazioni sono state costituite per lavorare sui vari aspetti del problema della fame. Le organizzazioni sono costituite da gruppi privati, istituti governativi, organizzazioni internazionali e coalizioni regionali e l'ambito dei loro compiti comprende aiuti, ricerca, sostegno e sensibilizzazione. Alcuni gruppi sono concentrati su specifici Paesi, altri su campi specifici come l'istruzione o l'agricoltura.



### Attività



Chi sono i nostri eroi? Chiedete ai bambini di elencare tre dei loro eroi, vivi o morti, reali o immaginari. Discutete su quali qualità personali hanno in comune questi eroi. Discutete su quali sono le qualità personali che apprezziamo nelle persone.



Da questo elenco, selezionate i diversi eroi che hanno lavorato contro la povertà, la fame o l'ingiustizia e, brevemente, descrivete il loro contributo. Chiedete ai bambini se questi eroi sono molto diversi da noi, se è possibile ritrovare le stesse qualità dentro noi stessi per lavorare nella direzione di un cambiamento.



Chiedete ai bambini se conoscono delle persone, nella loro comunità, che si preoccupano, e hanno il coraggio, di aiutare gli altri nelle emergenze e nelle situazioni di ogni

giorno. Pensano che questi siano degli eroi? Perché, o perché no? Fare in modo che i bambini descrivano i contributi di alcune delle persone della loro comunità che stanno aiutando gli altri.

 Chiedete ai bambini che cosa essi stessi vorrebbero fare per aiutare le proprie famiglie, la loro comunità e il loro mondo. Chiedetegli di scrivere un racconto, o di fare un disegno, su cosa gli piacerebbe fare per mettere fine alla fame.

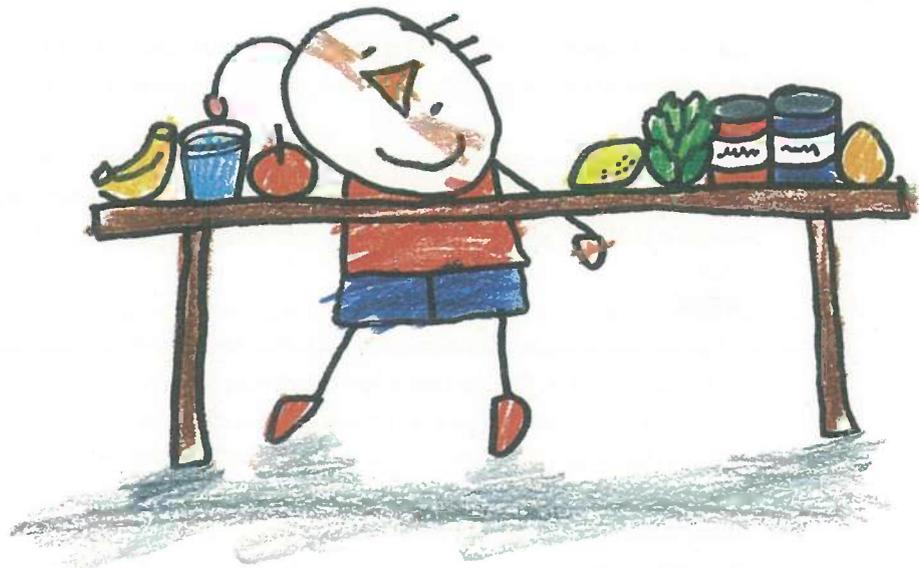
 Discutete sul fatto che la loro classe sia parte di migliaia di classi, in tutto il mondo, che stanno partecipando alle lezioni della Giornata mondiale dell'alimentazione. La Giornata mondiale dell'alimentazione è un'attività annuale mondiale che ha l'obiettivo di incrementare la consapevolezza sulla fame e la malnutrizione nel mondo e di incoraggiare le persone, su scala mondiale, ad agire contro la fame. Bambini in tutto il mondo stanno imparando insieme come, insieme, possono lavorare per essere parte della fine della fame. Leggete o parafrasate ai bambini la presentazione *La Giornata mondiale dell'alimentazione* in modo che siano informati su alcune delle iniziative mondiali per combattere la fame.

 Le lezioni che tutte le classi stanno utilizzando sono *Nutrire la mente, combattere la fame* e sono state concepite al fine di istruire su come aiutare ad eliminare la fame. Leggete o parafrasate la presentazione che descrive gli scopi del progetto e i suoi ideali. Discutete su come i bambini possano trarre beneficio dallo scambio con altre classi, nel loro Paese o nel mondo, delle informazioni sulla fame che hanno raccolto. Spedite questi suggerimenti ai partner di *Nutrire la mente, combattere la fame* elencati nell'Introduzione.

 Mettetevi in contatto, o fate che i bambini si mettano in contatto, con le organizzazioni internazionali che sono partner di *Nutrire la mente, combattere la fame*. Alcune di queste organizzazioni hanno rappresentanti nel vostro Paese o funzionari responsabili di progetti locali che potrebbero essere contattati e invitati a scuola per parlare del loro lavoro. Chiedete alle organizzazioni di inviarvi informazioni sui loro progetti e sulle loro attività per eliminare la fame in modo da poterle condividere con la classe.

 Fate che la classe si metta in contatto con altre persone coinvolte in organizzazioni che si occupano della fame e con dirigenti a livello locale, nazionale, regionale o internazionale e fate che possano chiedere cosa è stato fatto in merito a ciascuno dei tre pilastri di sostegno alla sicurezza alimentare (discussa nella lezione precedente). Inoltre, fate che i bambini cerchino o richiedano informazioni sull'entità della fame nella loro area.





 Mettetevi in contatto con le autorità civili locali e invitatele in classe per parlare di quali azioni sono state intraprese, a livello locale, per prevenire la fame. Fate che i bambini intervistino diversi funzionari pubblici sui progetti o le azioni contro la fame condotti a livello locale. Ciascun bambino, o gruppo di bambini, potrebbe poi scrivere un piccolo riassunto e presentarlo in classe.

 Invitate gli 'eroi locali' che i bambini hanno identificato a venire in classe e domandategli cosa è che fanno per aiutare gli altri nella comunità.

 Discutete sull'importanza dell'istruzione nel combattere la fame. Molta fame è legata alla povertà che deriva dalla mancanza d'istruzione. I bambini dovrebbero essere incoraggiati a continuare la scuola e ad imparare, oltre alle nozioni di base, quanto più possono sull'agricoltura e sulla nutrizione, .

 Discutete sui vantaggi di una carriera nei servizi sociali e nel combattere la fame e su come i bambini possano imparare ad aiutare in questo settore. Invitate in classe funzionari sanitari e dei servizi sociali locali per discutere su quante persone siano necessarie nei lavori connessi alla lotta alla fame.



## Obiettivo 2 Identificare in che modo possiamo combattere la fame e la malnutrizione nella nostra comunità

### Materiali



Studio di progetti

### Concetto

Tutti noi possiamo agire per aiutare ad eliminare la fame

### Contenuto



Per risolvere i problemi della fame e della malnutrizione a livello comunitario, nazionale ed internazionale è possibile fare alcuni passi, a volte piccoli, altre volte più grandi. Ma la cosa importante è riflettere su questi problemi ed essere consapevoli di star lavorando per risolverli.



I giovani hanno la creatività e l'energia necessari ad affrontare grandi problemi come quello della fame. Lo Studio di progetti fornisce esempi di azioni realmente compiute dai

giovani nel mondo. Lo Studio di progetti è uno strumento per dare speranza ai bambini, una rappresentazione e una guida di come anche loro possano contribuire a cambiare il mondo.

**Attività**  Assegnate uno Studio di progetto a ciascun bambino o gruppo di bambini (o leggete diversi progetti ai bambini più piccoli). Fate in modo che i bambini riassumano i progetti alla classe e diano suggerimenti su come progetti simili potrebbero essere applicati alla loro comunità.

 Chiedete ai bambini le proprie idee su quali azioni loro, e altri, potrebbero intraprendere nelle proprie comunità e nel mondo per aiutare a risolvere i problemi della fame e della malnutrizione. Fatene una lista e identificate chi potrebbe realizzarle. Un elenco di alcune azioni che potrebbero essere intraprese nel mondo è fornito di seguito. Prendete uno o due esempi dalla lista creata dai bambini, o dall'elenco fornito, ed analizzate come queste azioni possano essere portate avanti e le vie attraverso le quali potrebbero aiutare a combattere la fame, localmente o nel mondo.

**Esempi di azioni:**

- **Aiutare a migliorare l'approvvigionamento alimentare attraverso l'aumento della quantità e della varietà degli alimenti a disposizione:**
  - piantare degli orti a casa, nella comunità e a scuola;
  - trovare dei modi per allevare pollame, animali di piccola taglia o pesci da consumare e/o vendere;
  - riscoprire alimenti dimenticati che vengono coltivati nell'area;
  - coltivare i raccolti migliori per venderli o utilizzarli;
  - adattare i raccolti alle condizioni del terreno e dell'acqua;
  - usare i migliori attrezzi disponibili per la coltivazione in una determinata regione;
  - trovare il migliore equilibrio tra la vendita e l'uso domestico dei raccolti;
  - diventare partecipi di iniziative cooperative per la coltivazione e la vendita di cibi;
  - sostenere gli agricoltori locali; acquistare alimenti cresciuti localmente
  - fondare centri o banche alimentari per condividere gli alimenti.



- **Aiutare a mantenere sicuri gli alimenti da mangiare:**
  - mantenere puliti gli alimenti;
  - mantenere puliti gli utensili e la zona in cui si preparano gli alimenti;
  - mantenere asciutti gli alimenti conservati e tenerli lontani da insetti e animali.
- **Aiutare tutte le persone a soddisfare i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive:**
  - conoscere i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive;
  - conoscere i differenti bisogni delle singole persone (cicli di vita);
  - cercare gli alimenti più nutrienti tra quelli disponibili;
  - prestare opera di volontariato per lavorare sulle questioni della fame;
  - prestare opera di volontariato per lavorare in centri di distribuzione di alimenti o di pasti;
  - fondare centri e banche alimentari per condividere il cibo in eccesso;
  - lavorare con l'industria alimentare per ridistribuire il surplus di cibo;
  - invitare i coltivatori che commerciano alimenti e i produttori a prendere parte nella soluzione dei problemi legati alla fame della comunità.
- **Apprendere sugli alimenti, la nutrizione e la fame e condividere con altri la conoscenza e le idee:**
  - imparare il sistema alimentare della propria area;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali lavorano per combattere la fame; ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali hanno la conoscenza sulla sanità e sulle coltivazioni; ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - riportare le informazioni a casa, alle famiglie e ai vicini;
  - condividere i progetti e i resoconti fatti a scuola negli spazi della comunità;
  - condividere le idee con i dirigenti, nella comunità e nella nazione;
  - sollecitare i dirigenti e i fornitori di servizi (medici, infermieri, lavoratori ospedalieri/ bibliotecari) a collaborare con le scuole su progetti sulle tematiche della fame e della nutrizione.

## Sommario

Abbiamo affrontato il problema della fame nel mondo. Il mondo ha fatto progressi nel campo dell'alimentazione, ma molte persone non hanno ancora abbastanza da mangiare. In molti Paesi c'è bisogno di incrementare gli approvvigionamenti alimentari e di aumentare la varietà degli alimenti. Sebbene vi siano molti problemi nel combattere la fame a livello mondiale, ci sono 'eroi' che stanno lavorando per sfamare ciascuno. Ognuno di noi può essere un 'eroe' e lottare contro la fame. Se impariamo a conoscere le cause della fame, e lavoriamo a livello personale e comunitario nell'identificare e risolvere questi problemi, possiamo eliminarla.

FINE DEL LIVELLO ELEMENTARE

# LIVELLO INTERMEDIO

## 1 lezione 1

### Cosa sono la fame e la malnutrizione e chi sono gli affamati?

Durata complessiva della lezione: 45-60 minuti



Obiettivo 1

**Capire le conseguenze della fame e della malnutrizione**

#### Concetti

- Un'alimentazione sufficiente è essenziale per una vita attiva e sana
- La fame ha un effetto negativo sul benessere delle persone, delle nazioni e del mondo



Obiettivo 2

**Sapere che abbiamo bisogno di molti alimenti differenti**

#### Concetto

- Le persone hanno bisogno di un'alimentazione varia per essere sane e per crescere

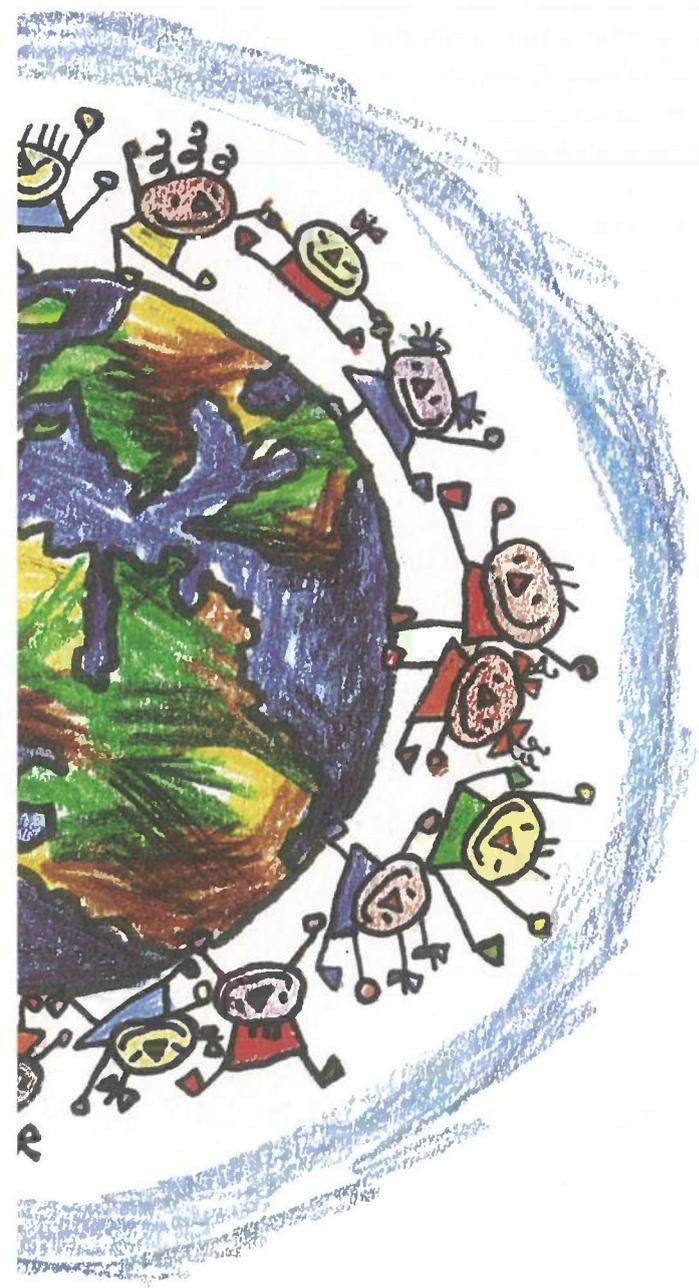


Obiettivo 3

**Sapere chi è affamato e malnutrito nel mondo**

#### Concetti

- 'Fame' significa non disporre dei generi appropriati o della quantità sufficiente di alimenti per soddisfare i nostri bisogni nutritivi
- In tutti i Paesi esistono gruppi di persone vulnerabili che, in forme diverse, soffrono la fame e la malnutrizione



# 2

lezione 2

## Perché le persone sono affamate e malnutrite?

Durata complessiva della lezione: 45 minuti



Obiettivo 1

**Capire il sistema alimentare che fornisce gli alimenti alle persone**

### Concetto

- Il sistema che ci fornisce gli alimenti si compone di molti passaggi



Obiettivo 2

**Capire che cosa significa avere la sicurezza alimentare**

### Concetti

- 'Sicurezza alimentare' significa poter avere sempre accesso agli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana
- La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri: disponibilità, accessibilità e utilizzo degli alimenti

# 3

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

Durata complessiva della lezione: 45 minuti



Obiettivo 1

**Sapere che tutti noi potremmo e dovremmo agire per combattere la fame**

### Concetto

- Ogni persona può essere un 'eroe' nella lotta contro fame



Obiettivo 2

**Identificare in che modo possiamo combattere la fame e la malnutrizione nella nostra comunità e nel mondo**

### Concetto

- Tutti noi possiamo agire per aiutare ad eliminare la fame



# I

livello intermedio

lezione 1

## Cosa sono la fame e la malnutrizione e chi sono gli affamati?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



### Informazioni per gli insegnanti

Per iniziare a studiare la fame nel mondo, è importante che gli studenti comprendano le principali funzioni degli alimenti e l'importanza del cibo per godere di buona salute, per la crescita e lo sviluppo.

Dovrebbero sapere che in tutti i Paesi e le regioni, in alcuni più che in altri, vi sono persone affamate e che stiamo lavorando insieme per risolvere il problema della fame nel mondo. L'argomento della fame dovrebbe essere presentato in maniera tale da incoraggiare la speranza in un futuro migliore dove tutti dispongano degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana.

**L'obiettivo 1** fornisce un prospetto sull'importanza di ottenere le sostanze nutritive necessarie. La nutrizione è presentata, in modo semplice, come fonte dell'energia e delle sostanze nutritive necessarie per vivere in salute e per aiutarci nello sviluppo e nella crescita. Se si ritiene opportuno uno studio più approfondito sulle vitamine e sui minerali, si potranno trovare maggiori dettagli nella Lezione 1 del Livello Secondario.

**L'obiettivo 2** introduce l'importanza di un'alimentazione varia per poter soddisfare i nostri bisogni nutritivi. Una semplice immagine è volta a rappresentare i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno e ad illustrare il pasto-tipo che fornisce un'alimentazione varia utilizzato in molti Paesi.

**L'obiettivo 3** presenta la dimensione del problema della fame nel mondo e identifica le persone più soggette al rischio della fame. È importante che gli studenti capiscano l'entità del problema, senza però perdere la speranza. Un modo per ottenere questo risultato è evidenziare il fatto che in tutti i Paesi, a certi livelli, è presente il problema della fame e che stiamo lavorando per risolverlo. Nel brano *La fame e la malnutrizione nel mondo* dell'Introduzione sono disponibili informazioni aggiuntive che forniscono un prospetto, su scala mondiale, della situazione corrente.



## Obiettivo 1 Capire le conseguenze della fame e della malnutrizione

**Materiali**



**Scheda:** *Gli alimenti ci forniscono...*

**Concetto**

**Un'alimentazione sufficiente è essenziale per una vita attiva e sana**

**Contenuto**



Il cibo è essenziale per la vita. Per essere sani e ben nutriti, dobbiamo disporre di alimenti vari, in appropriate quantità, di origine sicura e di buona qualità. Senza un'alimentazione appropriata i bambini e i giovani non possono sviluppare al massimo il proprio potenziale e gli adulti incontreranno difficoltà nel mantenere o sviluppare il loro.



Gli alimenti ci forniscono l'energia di cui abbiamo bisogno per crescere, per svolgere attività fisica e per le funzioni corporee di base (respirare, pensare, mantenere costante la temperatura corporea, avere una buona circolazione sanguigna e digerire). Gli alimenti ci forniscono anche i materiali per crescere, per mantenere il corpo e per aumentare la resistenza alle malattie.



Queste diverse funzioni sono rese possibili dalle sostanze nutritive contenute negli alimenti. Le sostanze nutritive presenti nel cibo sono i carboidrati, le proteine, i grassi, le vitamine, i minerali e l'acqua. Tutti i cibi contengono una o più di queste sostanze in quantità differenti e ciascuna di esse svolge funzioni specifiche. Questo è il motivo per cui la differenziazione nei regimi alimentari è fondamentale per la salute. Abbiamo bisogno di tutte le sostanze nutritive fornite dai vari alimenti perché il nostro corpo possa esplicare tutte le sue funzioni.



Troppo cibo o un disequilibrio alimentare possono danneggiare la salute e provocare il rischio di malattie croniche quali l'obesità, le malattie cardiocircolatorie e il diabete.



Una buona nutrizione dipende anche dal mantenimento del cibo e dalla preservazione delle sue qualità nutritive.

**Attività**



Discutete i punti sopra elencati, a seconda del tempo a disposizione e in accordo con la preparazione e i bisogni degli studenti. Dite loro che gli alimenti contengono delle sostanze che sono essenziali per la vita. Alcune di queste sono in quantità così piccole che non possiamo vederle, ma senza di loro il sistema del nostro corpo non funzionerebbe. Tutte queste sostanze si trovano nel cibo ma in molti cibi differenti così che, per essere sicuri di averle incluse tutte nella nostra dieta, è necessario avere un'alimentazione molto varia.





 La scheda *Gli alimenti ci forniscono...* fornisce delle informazioni generali sulla nutrizione, comprese quelle che riguardano la funzione delle sostanze nutritive: le proteine, i carboidrati e i grassi. Vengono elencate le fonti alimentari per questi tre elementi, come pure quelle per quattro vitamine e per alcuni sali minerali: la vitamina A, le vitamine B, la vitamina C, la vitamina D, il ferro e l'iodio. Fate circolare o mostrate la scheda e discutete sugli elementi nutritivi elencati. Chiedete agli studenti di creare una lista dei cibi che mangiano in un tipico pasto giornaliero per vedere se questi forniscono quella alimentazione varia che è necessaria per avere le sostanze elencate. Per esempio, le loro liste contengono alimenti ricchi di proteine, vitamina A, e ferro? Se queste non contengono alimenti ricchi di uno o più degli elementi elencati, discutete con gli studenti su quali alimenti potrebbero essere aggiunti ai loro regimi alimentari per fornire le necessarie sostanze nutritive.

**Concetto** **La fame ha un effetto negativo sul benessere delle persone, delle nazioni e del mondo**

**Contenuto**  La forza di una nazione dipende dalla forza dei suoi abitanti. Se le persone sono sane, forti e ben nutrite hanno l'energia, la creatività, la sicurezza e il coraggio necessari a risolvere problemi, creare grandi opere d'arte, contribuire a progressi scientifici. Esse vivono, quotidianamente, con dignità e gioia facendo progredire la civiltà verso nuovi traguardi. I cittadini ben nutriti sono produttivi e contribuiscono allo sviluppo della loro società. Le persone malnutrite, invece, non hanno l'energia per lavorare o per imparare e, spesso, hanno bisogno di costanti cure mediche. I costi delle perdite potenziali, così come quelli per il sistema sanitario, possono destabilizzare una società.

**Attività**  Discutete con gli studenti sugli argomenti elencati precedentemente. Chiedetegli di fare il nome di grandi personaggi della loro comunità, del Paese o del mondo, sia del passato che del presente. Elencate i nomi di altre persone che hanno cambiato il corso della loro nazione o del mondo e che potrebbero essere conosciute dagli studenti. Chiedete loro di immaginare in cosa sarebbe stato diverso il mondo se queste persone non avessero potuto fare il lavoro che hanno fatto perché malnutrite, affamate o ammalate. Dite agli studenti come è importante, per tutti noi, che, nel mondo, ogni persona sia in grado di operare al pieno del proprio potenziale. La perdita di potenziale colpisce tutti noi.



## Obiettivo 2 Sapere che abbiamo bisogno di molti alimenti diversi

**Materiali**



**Immagine:** *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi*

**Concetto**

**Le persone hanno bisogno di un'alimentazione varia per essere sane e per crescere**

**Contenuto**



Pur avendo un'alimentazione sufficiente a soddisfare i nostri bisogni energetici, possiamo non essere sani se non disponiamo della corretta varietà alimentare a noi necessaria. Poiché le diverse sostanze nutritive si trovano in alimenti diversi, abbiamo bisogno di mangiare vari tipi di cibo al fine di ottenere tutto ciò di cui abbiamo bisogno.



La maggior parte delle regioni ha un modello di alimentazione tradizionale o locale che fornisce la varietà necessaria alla salute e alla crescita. Per esempio, gli alimenti di base, quali il riso, il frumento, il granturco, la manioca o le patate, costituiscono il cibo principale al quale, tipicamente, vengono aggiunte quantità inferiori di vegetali, carne, pesce o pollame e salse. Il regime alimentare tradizionale locale può definirsi 'ricco' delle sostanze nutritive necessarie per la salute e per la crescita quando gli alimenti di accompagnamento forniscono una sufficiente varietà di vegetali, carni o legumi (fagioli, piselli e noci) o anche salse con grassi e zuccheri o frutta.

**Attività**



Dite agli studenti che le persone, in tutto il mondo, hanno diversi modi di mangiare. Fate circolare o mostrate l'immagine *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi* e descrivete il pasto che è stato servito a quella famiglia. È costituito da una grande quantità di alimenti di base. Chiedete agli studenti quale gli sembra che sia l'alimento di base (riso, manioca, patate). Chiedetegli quale altro alimento vedono presente in quantità ridotta (frutta, carne, verdure e salse).



Dite agli studenti che in questo modo mangiano la maggior parte delle persone nel mondo. Hanno un cibo di base al quale aggiungono piccole quantità di alimenti di accompagnamento. Discutete su come, nel mondo, tipicamente, i cibi di base siano alimenti amidacei, quali il riso e altri cereali, patate e manioca. Discutete su come gli alimenti di accompagnamento possano essere le verdure, i fagioli, i piselli, le noci, la carne e il pesce, le uova o le salse ottenute da questi alimenti.



Dite agli studenti che i cibi di accompagnamento forniscono i differenti elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno per essere sani. E che dovremmo ogni giorno tentare di mangiare differenti alimenti. Dovremmo anche provare a mangiare della frutta dopo i pasti o come spuntino.



Chiedete agli studenti come sono i loro pasti e chiedete se, anche loro come la famiglia nell'immagine, hanno un cibo di base con piccole quantità di alimenti di accompagnamento.



Usando l'immagine come riferimento, chiedete agli studenti di creare una lista dei loro alimenti di base locali e dei cibi di accompagnamento che vi aggiungono. Se lo si ritiene



opportuno, questa attività può essere associata alla precedente. Chiedete agli studenti di contare quanti differenti alimenti di accompagnamento possono elencare e spiegate come il fatto di avere molti generi differenti di alimenti fornisce la varietà di sostanze nutritive di cui hanno bisogno per crescere e per essere sani.



### Obiettivo 3 Sapere chi è affamato e malnutrito nel mondo

#### Materiali



**Immagine:** *La mappa della fame nel mondo*

**Scheda:** *Chi è vulnerabile?*

#### Concetti

- **'Fame' significa non disporre dei generi appropriati o della quantità sufficiente di alimenti per soddisfare i nostri bisogni nutrizionali**
- **In tutti i Paesi e le regioni del mondo vi sono persone affamate**

#### Contenuto



La fame consiste nel non avere un'alimentazione sufficiente né la varietà di alimenti necessaria a soddisfare i bisogni nutritivi. La fame è un problema in tutto il mondo: in qualsiasi Paese e regione vi sono persone che non godono di un'alimentazione sufficiente. Ma se la fame è presente dovunque, in alcuni Paesi e regioni si incontrano maggiori problemi.



Nel 2001, 800 milioni di persone soffrono la fame e non hanno un'alimentazione sufficiente. L'obiettivo del nuovo millennio è quello di assicurare che tutti abbiano cibo in qualità e quantità sufficiente per nutrirsi.



Poiché la fame esiste per molte ragioni (vedi anche la Lezione 2), molto lavoro sarà necessario per risolvere i problemi che la causano. In ogni parte del mondo, tantissime persone lavorano per identificare le cause e per cercare soluzioni a questo problema.



Tutti, inclusi gli studenti, possono essere parte attiva di questo sforzo, imparando il più possibile sulla fame e su come prevenirla.

#### Attività



Mostrate l'immagine *La mappa della fame nel mondo* che indica le aree con problemi più gravi di fame e malnutrizione.

Spiegate come la mappa mostri le aree dove molte persone non hanno da mangiare gli alimenti di cui hanno bisogno. Indicate le aree con il più grande numero di persone affamate. Spiegate che tutti i Paesi hanno delle persone che sono affamate.



Identificate la vostra area/regione nel mondo e discutete i problemi di fame della vostra area. Chiedete agli studenti se conoscono chi potrebbe essere affamato nella loro area.



Discutete su come la fame esista per molti motivi, sul fatto che sia necessario molto lavoro per risolvere il



problema, su come molte persone stiano lavorando per capire perché le persone sono affamate e per trovare le vie in grado di assicurare che una buona alimentazione a tutti e per tutto l'anno.



Discutete su come le persone nel mondo possano lavorare insieme in modo che ognuno abbia da mangiare alimenti sufficienti e dei giusti generi.

**Concetto**

**In tutti i Paesi esistono gruppi di persone vulnerabili che, in forme diverse, soffrono la fame e la malnutrizione**

**Contenuto**



Sebbene in alcuni Paesi vi sia un maggior numero di persone affamate, sia in termini assoluti che in proporzione alla popolazione, la fame e la malnutrizione esistono in tutti i Paesi del mondo. Per risolvere il problema della fame, dobbiamo sapere chi sono gli affamati.



La scheda *Chi è vulnerabile?* fornisce una lista dei gruppi più a rischio nel mondo. In relazione a ciascuna area, discutete sul fatto che le persone che hanno maggiore probabilità di essere affamate sono quelle senza lavoro o istruzione, senza terra coltivabile o socialmente svantaggiate, quelle con bisogni nutrizionali particolari come i bambini (che devono crescere) e le donne in gravidanza o che allattano. Le guerre, i disordini civili, i cambiamenti climatici e ambientali ed altre emergenze, come inondazioni e terremoti, spesso causano, sia a breve che a lungo termine, problemi di fame nell'area interessata.

**Attività**



Passate in rassegna la lista dei gruppi vulnerabili fornita nella scheda *Chi è vulnerabile?*. Se il tempo lo permette, chiedete agli studenti perché ciascun gruppo è vulnerabile alla fame e alla malnutrizione.



Rapportate il problema della fame nella vostra area ai gruppi vulnerabili. Quante persone affamate appartengono ai gruppi vulnerabili elencati? Per esempio, il vostro problema locale di fame è più legato alle vittime di conflitti che alle persone socialmente svantaggiate o alle popolazioni di immigranti? Chiedete agli studenti se possono pensare ad altri gruppi, nella loro area, che potrebbero essere vulnerabili alla fame e perché.

## Sommario

Al fine di fornire spunti per discussioni sul tema della fame, la Lezione 1 ha presentato agli studenti l'importanza degli alimenti per la crescita e per il funzionamento del corpo. Oltre alla portata e alla prospettiva globale legate al problema della fame, è anche stato delineato un prospetto dei gruppi che, nel mondo, sono più vulnerabili. Una volta completata la Lezione 1, gli studenti dovrebbero essere in grado di affermare che:

- gli alimenti, e le sostanze nutritive in essi contenute, sono essenziali per la vita;
- abbiamo bisogno di un'alimentazione varia per essere in buona salute;
- molti dei salutarissimi regimi alimentari tradizionali contengono un alimento amidaceo di base e minori quantità di alimenti di accompagnamento;
- in tutti i Paesi esiste il problema della fame e della malnutrizione;
- alcuni gruppi sono più vulnerabili di altri;
- il problema della fame nel mondo si ripercuote su tutti.

essi, la discussione può essere più approfondita. Riguardo al viaggio dei pomodori, ad esempio, si può chiedere loro di immaginare i processi addizionali coinvolti in ogni passaggio e le eventuali conseguenze di fattori sfavorevoli (se non fosse piovuto, se Miguel si fosse ammalato e non avesse potuto prestare attenzione alle piante, se il camion si fosse rotto andando in città e i pomodori si fossero rovinati, ecc.). L'insegnante può condurre una discussione sugli effetti finali che una qualsiasi interruzione del sistema alimentare può provocare all'approvvigionamento alimentare di una comunità.



Se il racconto *I pomodori di Miguel* non fosse adatta all'età degli studenti, è prevista un'attività alternativa attraverso la quale identificare gli alimenti locali nel sistema alimentare.

### Attività



Chiedete agli studenti dove prendiamo i nostri alimenti (se dicono al mercato e al negozio, chiedetegli dove i mercati o i negozi alimentari si procurano il cibo). Ditegli che gli alimenti 'hanno inizio' con il contadino.



Dite agli studenti che state per leggere il racconto di un contadino e dei suoi pomodori (o chiedete loro di leggere il racconto e di completare la tabella *Il quadro del sistema alimentare*. Chiedetegli di pensare a tutti i passaggi che i pomodori attraversano nel racconto. Fate che gli studenti, come gruppo o individualmente, leggendo il racconto, discutano e aggiungano ulteriori elementi a *Il quadro del sistema alimentare*). Leggete ad alta voce agli studenti il racconto *I pomodori di Miguel* o fate che lo leggano in gruppo o individualmente.



Mostrate l'immagine *I passaggi nel sistema alimentare*. Dite agli studenti che sono cinque i principali passaggi che devono succedersi affinché gli alimenti siano disponibili:

- la preparazione per la coltivazione degli alimenti;
- la coltivazione degli alimenti;
- il trasporto degli alimenti dal campo;
- il trattamento, la vendita o la conservazione degli alimenti;
- la preparazione e il consumo degli alimenti.



**Discussione sul racconto *I pomodori di Miguel*:** chiedete agli studenti di pensare ai passaggi del sistema alimentare nella storia di Miguel e dei suoi pomodori:

#### La preparazione per la coltivazione degli alimenti

- Di che cosa aveva bisogno Miguel per cominciare a fare crescere i suoi pomodori? (I semi, il fertilizzante, l'aratro e il terreno. Niente altro?)
- Che cosa sarebbe successo se questi non fossero stati disponibili? Miguel avrebbe potuto coltivare i pomodori senza questi elementi?

#### La coltivazione degli alimenti

- Di che cosa aveva bisogno Miguel per fare crescere i pomodori? (Il sole, la pioggia, le sue mani per lavorare, ripulire dalle erbacce e avere cura dei pomodori – mano d'opera –, la conoscenza della coltivazione degli alimenti, del terreno e dell'agricoltura – istruzione/conoscenza –.)
- Se questi elementi non fossero stati disponibili, i pomodori di Miguel avrebbero potuto crescere?

#### Il trasporto degli alimenti dal campo

- Dove furono trasportati i pomodori di Miguel dopo che lui e Ana li avevano raccolti?
  - Alcuni furono portati a casa di Miguel e Ana per essere mangiati a cena o per essere conservati in barattoli.
  - Il resto fu portato da Miguel, su un carretto, al mercato del villaggio.
  - Al mercato del villaggio furono caricati su un camion e portati in città.





- Alcuni furono portati al mercato della città.
- Il resto fu portato allo stabilimento per il trattamento alimentare.

- Quanto viaggiarono i pomodori per arrivare alla cena di Miguel e Ana?
- Quanto viaggiarono i pomodori per arrivare alla città? Con quale mezzo fecero questo viaggio? (Il carretto di Miguel e il camion di Pedro.)
- Che cosa sarebbe accaduto ai pomodori se il carretto o il camion si fossero rotti lungo il viaggio?

**Il trattamento o la vendita degli alimenti**

- Come Ana trattò i pomodori?
- Come Miguel vendette i suoi pomodori?
- Come Pedro rivendette i pomodori?
- Che cosa accadde ai pomodori allo stabilimento alimentare?

**Il consumo degli alimenti**

- Discutete su come le persone abbiano bisogno di denaro per comprare il cibo, a meno che non lo coltivino come Miguel e Anna.
- Discutete su come le persone debbano capire come usare gli alimenti in modo sicuro e scegliere quelli che li mantengono in salute.
- Discutete sui problemi che potrebbero sorgere in ogni passaggio e su come gli alimenti, quindi, potrebbero non essere a disposizione delle persone per essere mangiati.
- Discutete sulla differenza tra i pomodori che Miguel e Ana mangiarono direttamente dal loro campo e quelli che tornarono indietro in scatola.

**La conservazione degli alimenti**

Un importante concetto da prendere in considerazione è la perdita di cibo che deriva dagli insetti nocivi e dal deterioramento a livello commerciale e domestico. Proteggere l'approvvigionamento alimentare dagli insetti, dai roditori, dalle muffe e dai deterioramenti può aumentare enormemente la quantità di cibo disponibile per le persone. Ogni anno, cattivi trattamenti avvenuti dopo il raccolto e contaminazioni hanno guastato milioni di tonnellate di alimenti. Discutete su come sia importante proteggere gli alimenti dagli insetti nocivi e dal deterioramento e su come sia Ana che gli operai degli stabilimenti alimentari abbiano prevenuto il deterioramento dei cibi.

 **Attività alternative.** Utilizzando come modello la tabella *Il quadro del sistema alimentare*, sviluppate una tabella nella quale gli studenti elenchino i trattamenti e le considerazioni su ciascuno dei passaggi coinvolti nel sistema alimentare dal quale dipendono per gli alimenti nella loro comunità. Prendete in considerazione uno o più cibi consumati comunemente e seguitene le tracce sin dalla sua origine come esempio del funzionamento del sistema alimentare locale. Discutete in quali punti il sistema alimentare sia vulnerabile. Per esempio, se il sistema alimentare dipende pesantemente dall'agricoltura commerciale, che cosa potrebbe accadere se la mano d'opera agricola non fosse disponibile, se vi fosse stata una grave siccità, se, inaspettatamente, tutte le strade che portano in città fossero state chiuse?

# 3

livello intermedio

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe.**

**Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti.**

**Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo gli insegnanti**

**potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti.**

**I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



### Informazioni per gli insegnanti

È importante che gli studenti capiscano che la fame riguarda tutte le persone, ovunque, che i problemi della fame e della malnutrizione coinvolgono tutti e che ognuno di noi può compiere azioni specifiche per ottenere un mondo 'libero dalla fame'. La lezione dovrebbe diffondere negli studenti un senso di responsabilità e di impegno verso gli altri esseri umani e dovrebbe mostrare loro quale ruolo importante giocano, nella lotta alla fame, nei confronti di se stessi, delle loro famiglie, delle loro comunità e del mondo. Il metodo usato per presentare questi messaggi è costituito dall'analisi di leggende e di racconti: essi illustrano i motivi morali, etici, spirituali e pratici che rendono inaccettabile la fame e ci mostrano come tutti possiamo essere degli 'eroi' nell'aiutare ad eliminare la fame.

**Molte legendarie figure**, reali e mitologiche, sono eroiche per l'impegno contro la povertà e la fame. Traendo spunto dalle numerose storie locali, gli insegnanti potranno utilizzare le leggende preferite dai loro studenti, figure mitologiche o persone reali, per introdurre il concetto di eroe e discuterne le qualità in relazione al problema dell'eliminazione della fame.

**L'obiettivo 1** invita gli studenti ad identificare personaggi storici coraggiosi che hanno contribuito a rendere il mondo un posto migliore per tutti e li incoraggia a riflettere su eroi locali che hanno cambiato la realtà all'interno delle proprie comunità e dei propri Paesi.

L'obiettivo 1, inoltre, esprime il concetto in base al quale tutti noi possiamo contribuire ad eliminare la fame e la malnutrizione e che ciascuno, anche se in piccola parte, può diventare un 'eroe' per qualcun altro.

**L'obiettivo 2** suggerisce azioni specifiche che possono essere intraprese dagli studenti per aiutare a combattere la fame nella loro comunità. Utilizzando lo Studio di progetti, come base per sviluppare nuove idee, si incoraggiano gli studenti ad applicare alla propria comunità ciò che hanno appreso.



## obiettivo 1 Sapere che tutti noi potremmo e dovremmo agire per combattere la fame

### Materiali



### Presentazioni:

- *La Giornata mondiale dell'alimentazione*
- *Nutrire la mente, combattere la fame*

### Concetto

**Ogni persona può essere un 'eroe' nella lotta contro la fame**

### Contenuti



I grandi eroi sono storicamente esistiti. In ogni cultura vi sono leggende su grandi eroi che hanno combattuto in favore dei poveri lottando contro la povertà e la fame. Molte delle leggende sono basate su fatti reali, mentre altre nascono da credenze popolari e religiose. Sebbene alcune si basino sul concetto di conquista, gli eroi intramontabili sono quelli che aiutarono a liberare la gente dalla povertà e dalla fame.



Al di là delle leggende, persone reali hanno cambiato il corso della storia e lottato contro la sofferenza umana e la fame in tutti i Paesi del mondo. Molte di queste persone hanno fatto enormi sacrifici personali nel tentativo di aiutare i propri simili.



Le qualità di un vero eroe sono la forza morale, il coraggio e la volontà di aiutare gli altri.



**'Eroi' nelle organizzazioni e nei governi.** Per fare progressi nella lotta contro la fame, molte persone lavorano anche per organizzazioni e istituti governativi. Questi hanno le necessarie risorse per aiutarci. Centinaia di organizzazioni sono state costituite per lavorare sui diversi aspetti del problema della fame. Le organizzazioni sono costituite da gruppi privati, istituti governativi, organizzazioni internazionali e coalizioni regionali e l'ambito dei loro compiti comprende aiuti, ricerca, sostegno e sensibilizzazione. Alcuni gruppi si concentrano su Paesi specifici, altri su specifici campi come l'istruzione o l'agricoltura.





- Attività**  Chi sono i nostri eroi? Chiedete agli studenti di fare il nome di tre dei loro eroi, vivi o morti, reali o leggendari. Discutete su quali qualità personali abbiano in comune questi eroi. Discutete su quali siano le qualità personali che apprezziamo nelle persone.
-  Fate un elenco degli eroi degli studenti e dei vostri, quindi, indentificate quelli che hanno lavorato contro la povertà, la fame o l'ingiustizia e descrivete brevemente il loro contributo. Chiedete agli studenti se questi eroi sono molto diversi dal resto di noi o se possiamo ritrovare le stesse qualità in noi stessi per lavorare in direzione di un cambiamento.
-  Chiedete agli studenti se conoscono delle persone, nella propria comunità, che si preoccupano e hanno il coraggio di aiutare gli altri in emergenze e situazioni precarie. Pensano che queste siano eroi? Perché, o perché no? Fate che gli studenti descrivano il contributo di alcune di queste persone.
-  Chiedete agli studenti che cosa, essi stessi, avrebbero avuto piacere di fare per aiutare la propria comunità. Chiedetegli di scrivere un racconto, o di fare un disegno, su cosa gli piacerebbe fare per porre fine alla fame. Queste immagini e questi racconti possono essere esibiti nella scuola o in spazi della comunità. I racconti possono essere inviati ai giornali locali o regionali oppure letti in programmi radiofonici.
-  Discutete sul fatto che la loro classe faccia parte delle migliaia di classi in tutto il mondo che stanno partecipando alle lezioni della Giornata mondiale dell'alimentazione. La Giornata mondiale dell'alimentazione è un'attività annuale mondiale che ha l'obiettivo di incrementare la consapevolezza sui problemi della fame e della malnutrizione nel mondo e di incoraggiare le persone, su scala mondiale, ad agire contro la fame. Gli studenti in tutto il mondo stanno imparando insieme come, insieme, possono lavorare per essere parte della fine della fame. Leggete o parafasate agli studenti la presentazione *La Giornata mondiale dell'alimentazione* per fare in modo che siano informati su alcune delle iniziative mondiali per combattere la fame.
-  Le lezioni che tutte classi stanno utilizzando sono *Nutrire la mente, combattere la fame* e sono state concepite al fine di istruire su come aiutare ad eliminare la fame. Leggete o

parafasate la presentazione che descrive gli scopi e gli ideali del progetto. Discutete su come gli studenti possano beneficiare dallo scambio, con altre classi nel loro Paese o nel mondo, delle informazioni sulla fame che hanno raccolto. Spedite questi suggerimenti ai partner di *Nutrire la mente, combattere la fame* elencati nell'Introduzione.

 Mettetevi in contatto, o fate che gli studenti si mettano in contatto, con le organizzazioni internazionali che sono partner di *Nutrire la mente, combattere la fame*. Alcune di queste organizzazioni hanno rappresentanti nel vostro Paese o funzionari responsabili di progetti locali che potrebbero essere contattati e invitati a scuola per parlare del proprio lavoro. Chiedete alle organizzazioni di inviarvi informazioni sui loro progetti e sulle loro attività per eliminare la fame che possano essere condivise con la classe.

 Fate che la classe si metta in contatto con altre persone coinvolte in organizzazioni che si occupano della fame e con dirigenti a livello locale, nazionale, regionale o internazionale e che domandi cosa sia stato fatto in merito a ciascuno dei tre pilastri di sostegno della sicurezza alimentare (discussa nella lezione precedente). Inoltre, fate che gli studenti cerchino o richiedano informazioni riguardo a quanta fame è presente nella loro area.

 Mettetevi in contatto con le autorità locali civili e invitatele in classe a parlare di quali azioni sono state intraprese a livello locale per prevenire la fame. Fate che gli studenti intervistino diversi funzionari pubblici sui progetti o le azioni condotte contro la fame a livello locale. Ciascuno studente, o ciascun gruppo di studenti, potrebbe poi scrivere un piccolo riassunto e presentarlo in classe.

 Invitate in classe gli 'eroi' locali identificati dagli studenti e domandategli che cosa è che fanno nella comunità per aiutare gli altri.

 Gli studenti possono scrivere una breve relazione sui propri progetti locali riguardanti la lotta alla fame e sottoporla perché possa essere inclusa nel prossimo curriculum della Giornata mondiale dell'alimentazione in modo che sia condivisa con altri studenti, in tutto il mondo.



## Obiettivo 2 Identificare in che modo possiamo combattere la fame e la malnutrizione nella nostra comunità e nel mondo

### Materiali



Studio di progetti

### Concetto

Tutti noi possiamo agire per aiutare ad eliminare la fame

### Contenuto



Per risolvere i problemi della fame e della malnutrizione a livello comunitario, nazionale ed internazionale, è possibile fare alcuni passi, a volte piccoli, altre volte più grandi. La cosa importante, però, è riflettere su questi problemi ed essere consapevoli di star lavorando per risolverli.



**Il Vertice mondiale sull'alimentazione.** Nel 1996, più di 180 nazioni parteciparono ad un Vertice mondiale sull'alimentazione e si impegnarono a dimezzare il numero delle persone sottoalimentate nel mondo entro l'anno 2015. Vennero approvati due documenti: La *Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare*, che elenca sette punti che i governi partecipanti si impegnarono a realizzare per aumentare la sicurezza alimentare, e il *Piano d'azione del Vertice mondiale sull'alimentazione*, che elenca gli obiettivi specifici necessari al raggiungimento delle mete prefissate nella Dichiarazione. Tutti i Paesi partecipanti



furono concordi nel sottoscrivere le dichiarazioni, tra cui “Noi sottolineiamo l’urgenza di agire ora per adempiere alla nostra responsabilità di assicurare la sicurezza alimentare per le generazioni presenti e future”.

 Gli individui possono agire a livello personale e comunitario per aiutare ad eliminare la fame. Tra le azioni possibili, quelle volte ad istruire sulla situazione locale, sulle politiche nazionali connesse alla fame e sui loro risultati, una varietà di passi che conducono a dichiarazioni personali e modi di accrescere la consapevolezza all’interno della comunità. Gli insegnanti possono collaborare raccogliendo informazioni sui problemi relativi alla fame a livello locale e chiedendo agli studenti come questi potrebbero essere risolti.

 I giovani hanno la creatività e l’energia per affrontare grandi problemi come quello della fame. Gli Studi di progetti previsti in questa lezione forniscono esempi di azioni effettivamente realizzate dai giovani nel mondo. Sono uno strumento per dare speranza agli studenti e possono rappresentare una guida di come loro stessi possono contribuire a cambiare il mondo.

**Attività**  Assegnate uno Studio di progetto a ciascuno studente o gruppo di studenti (o leggete diversi Studi di progetti agli studenti più giovani). Fate che ne facciano un riassunto alla classe e che suggeriscano come, un progetto simile, potrebbe funzionare nella loro comunità

 La fame è un problema mondiale ma, in parte, la sua soluzione implica molti piccoli passi a livello locale. Alcuni esempi di progetti cooperativistici che hanno aumentato la sicurezza alimentare delle famiglie e della comunità sono forniti di seguito. Leggete agli studenti la descrizioni dei questi progetti e discutete con loro come questi, o progetti simili, potrebbero essere perfezionati localmente. Discutete anche su come questo tipo di progetti potrebbe essere finanziato.

- In Burkina Faso, delle venditrici di pesce comprarono delle scatole termiche da montare sulla parte posteriore delle loro biciclette. Queste, riempite di ghiaccio, contenevano da 10 a 15 chili di pesce fresco che consentiva di ottenere un alto guadagno al mercato locale.
- Nella Repubblica islamica dell’Iran, alcuni apicoltori, con una piccola somma di denaro che gli era stata donata, acquistarono una colonia di api e le misero in un

alveare. Oltre a produrre 15 chili di miele ogni anno, le api impollinavano gli alberi da frutto che stavano nelle vicinanze.

- In Nicaragua, dei contadini ottennero un piccolo contributo per comprare dei silos metallici per proteggere il granoturco raccolto dall'umidità e dagli insetti nocivi. Ogni silo conteneva 550 chili di grani, sufficienti ad alimentare 10 persone per un anno.
- In Ghana, con un piccolo finanziamento, 40 contadini comprarono i materiali per costruire 501 metri quadrati di copertura per proteggere le loro pianticelle di banane dal torrido sole africano.
- Un gruppo di contadini senegalesi cooperarono per acquistare una pompa a pedali capace di irrigare sino a 2500 metri quadrati di verdure da un pozzo poco profondo, scavato a mano.
- Una cooperativa di contadini investì in semi di alta qualità per piantare 20 ettari di cavoli, cipolle, cavolfiori e patate, oltre che in una quantità sufficiente di semi per coltivare il foraggio per i propri animali.

 È possibile ottenere informazioni sulla fame nella nostra comunità e nel mondo attraverso diverse fonti. Possiamo scrivere lettere, visitare persone o chiamare uffici e biblioteche (quando è accessibile, possiamo fare delle ricerche su Internet).

 Discutete sull'importanza dell'istruzione nel combattere la fame. Molta fame è legata alla povertà che deriva da una mancanza d'istruzione. Gli studenti dovrebbero essere incoraggiati a continuare la scuola e ad imparare, oltre alle nozioni di base, quanto più possibile sull'agricoltura e sulla nutrizione.

 Discutete sui vantaggi di una carriera nei servizi sociali e nella lotta alla fame e su come gli studenti possano imparare ad aiutare in questo settore. Invitate in classe funzionari sanitari e dei servizi sociali locali per discutere di quante persone siano necessarie nei lavori connessi alla lotta alla fame.

 Chiedete agli studenti le loro idee sulle azioni che loro, e altri, possono intraprendere, nelle loro comunità e nel mondo, per aiutare a risolvere i problemi legati alla fame e alla malnutrizione. Fate una lista di queste azioni e individuate chi le potrebbe realizzare. Un elenco di alcune azioni che possono essere intraprese nel mondo è fornita di seguito. Prendete uno o



due esempi dalla lista creata dagli studenti, o dall'elenco fornito, ed analizzate come queste azioni possano essere portate avanti e attraverso quali vie potrebbero aiutare a combattere la fame, nella propria area o nel mondo.

**Esempi di azioni:**

- **Aiutare a migliorare l'approvvigionamento alimentare attraverso l'aumento della quantità e della varietà degli alimenti a disposizione:**
  - piantare degli orti a casa, nella comunità e a scuola;
  - trovare dei modi per allevare pollame, animali di piccola taglia o pesci da mangiare e/o vendere;
  - riscoprire alimenti dimenticati che vengono coltivati nell'area;
  - coltivare i raccolti migliori da vendere e/o utilizzare;
  - associare i raccolti alle condizioni del terreno e dell'acqua;
  - usare i migliori attrezzi disponibili per la coltivazione in una determinata regione;
  - trovare il migliore equilibrio tra la vendita e l'uso domestico dei raccolti;
  - diventare partecipi di iniziative cooperative per la coltivazione e la vendita di cibi;
  - sostenere gli agricoltori locali; comprare alimenti cresciuti localmente;
  - fondare centri o banche alimentari per condividere gli alimenti.
- **Aiutare a mantenere sicuri gli alimenti da mangiare:**
  - mantenere puliti gli alimenti;
  - mantenere puliti gli utensili e la zona in cui si preparano gli alimenti;
  - mantenere asciutti gli alimenti conservati e tenerli lontani da insetti e animali.
- **Aiutare tutte le persone a soddisfare i loro bisogni di alimenti e di sostanze nutritive:**
  - conoscere i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive;
  - conoscere i differenti bisogni delle singole persone (cicli di vita);
  - cercare gli alimenti più nutrienti tra quelli disponibili;



- prestare opera di volontariato per lavorare sulle questioni della fame;
  - prestare opera di volontariato per lavorare in centri di distribuzione di alimenti o di pasti;
  - fondare centri e banche alimentari per condividere il cibo in eccesso;
  - lavorare con l'industria alimentare per ridistribuire il surplus di cibo;
  - invitare i coltivatori che commerciano alimenti e i produttori a prendere parte nella soluzione dei problemi della fame nella comunità.
- **Apprendere sugli alimenti, sulla nutrizione e sulla fame e condividere con altri la conoscenza e le idee:**
- imparare il sistema alimentare della propria area;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali lavorano per combattere la fame, ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali hanno la conoscenza sulla sanità e sulle coltivazioni, ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - riportare le informazioni a casa, alle famiglie e ai vicini;
  - condividere i progetti e i resoconti fatti a scuola negli spazi della comunità;
  - condividere le idee con i dirigenti nella comunità e nella nazione;
  - sollecitare i dirigenti e i fornitori di servizi (medici, infermieri, lavoratori ospedalieri/bibliotecari) a collaborare con le scuole su progetti sulle tematiche della fame e della nutrizione.

## Sommario

Nelle tre lezioni che compongono questo corso di studi, originariamente sviluppato in funzione della Giornata mondiale dell'alimentazione del 16 Ottobre del 2001, ci siamo soffermati sui problemi della fame nel mondo. Lo scopo della Giornata mondiale dell'alimentazione è quello di creare al più presto nel nuovo millennio, un mondo libero dalla fame. Milioni e milioni di nostri simili, ancora oggi, non hanno un'alimentazione quotidiana sufficiente e ciascuno di noi deve cercare di capire perché ciò accade. I giovani hanno la creatività e l'energia per affrontare grandi problemi come quello della fame. Quando tutti noi potremo immaginare un mondo in cui non vi sia fame, quando raggiungeremo la stessa fiducia nella possibilità di cambiare le cose, la comune conoscenza dei passi da intraprendere e la medesima volontà di agire, allora, potremo vincere la grande sfida di nutrire tutte le persone nel mondo. E i nostri giovani, che hanno ereditato il problema della fame nel mondo, saranno la chiave per trovare le soluzioni.

FINE DEL LIVELLO INTERMEDIO

# LIVELLO SECONDIRIO

# 1

lezione 1

## Cosa sono la fame e la malnutrizione e chi sono gli affamati?

*Durata complessiva della lezione: 45-60 minuti*



Obiettivo 1

**Capire le conseguenze della fame e della malnutrizione**

### Concetti

- Un'alimentazione appropriata è essenziale per condurre una vita attiva e sana
- Dalla fame e dalla nutrizione carente possono derivare danni alla salute, scarsa crescita e scarso sviluppo
- La fame ha un effetto negativo sul benessere delle persone, delle nazioni e del mondo



Obiettivo 2

**Conoscere l'entità della fame oggi nel mondo**

### Concetto

- Malgrado significativi miglioramenti, ancora oggi, milioni di persone sono malnutrite e soffrono la fame

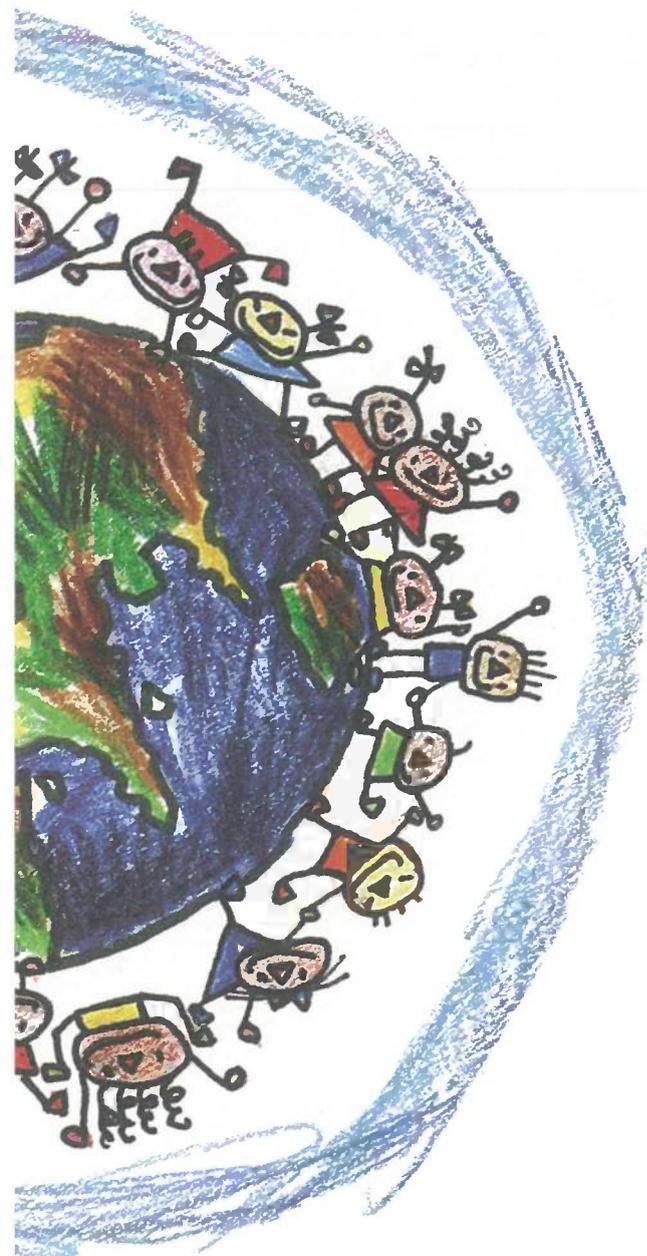


Obiettivo 3

**Sapere chi è affamato e malnutrito nel mondo**

### Concetto

- La fame e la malnutrizione esistono, in diverse forme, in tutti i Paesi



# 2

lezione 2

## Perché le persone sono affamate e malnutrite?

Durata complessiva della lezione: 45 minuti



Obiettivo 1

**Capire il sistema alimentare che fornisce gli alimenti alle persone**

### Concetto

- Il sistema che ci fornisce gli alimenti è complesso



Obiettivo 2

**Capire cosa significa avere la sicurezza alimentare**

### Concetti

- 'Sicurezza alimentare' significa poter accedere sempre agli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana
- La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri: disponibilità, accessibilità e utilizzo degli alimenti

# 3

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

Durata complessiva della lezione: 45 minuti



Obiettivo 1

**Identificare le responsabilità e le capacità individuali per combattere la fame e la malnutrizione e per migliorare la sicurezza alimentare di tutti**

### Concetto

- Tutti possiamo fare qualcosa per contribuire ad eliminare fame e malnutrizione, e ognuno di noi, anche se in piccola parte, può diventare un 'eroe' per qualcun altro

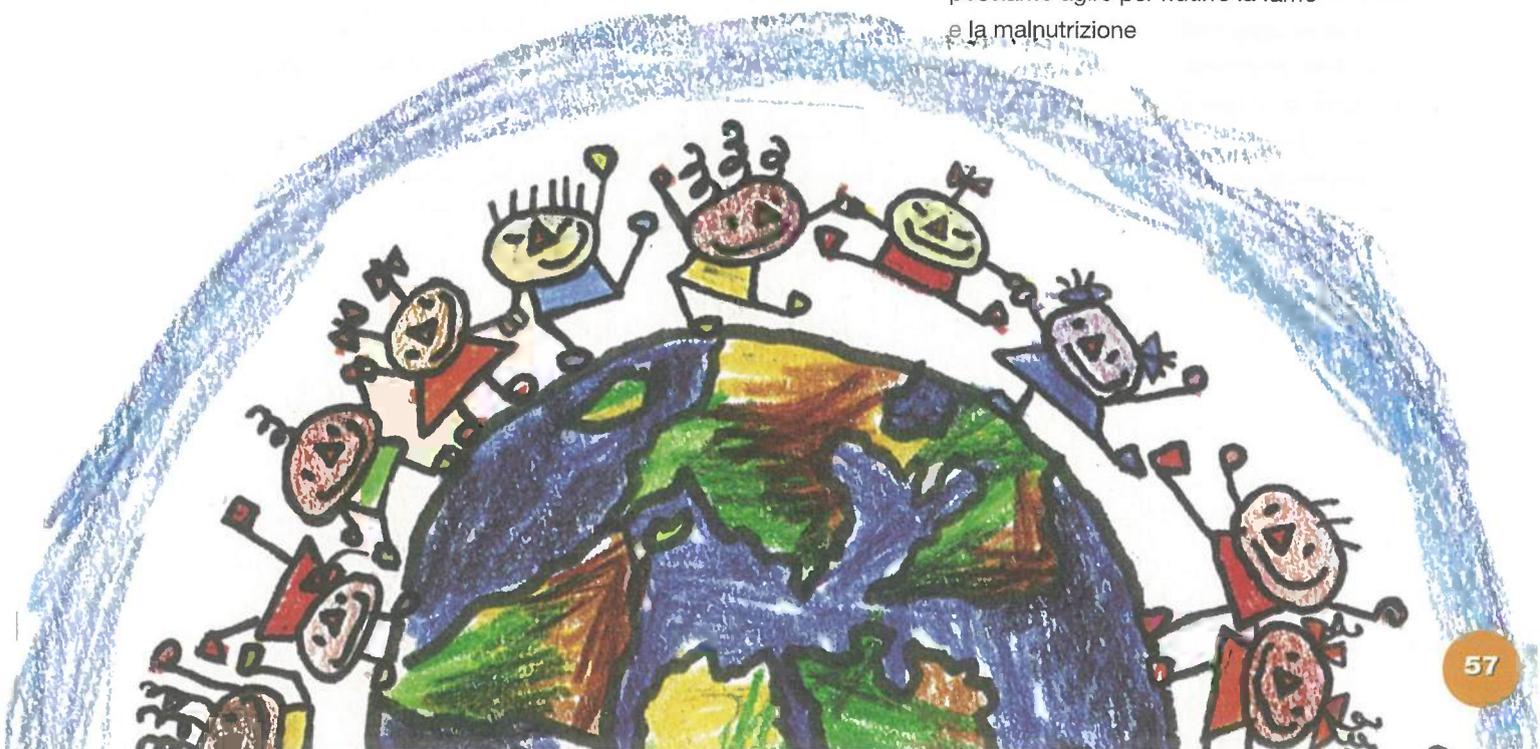


Obiettivo 2

**Identificare le azioni specifiche che possiamo intraprendere per contribuire ad eliminare la fame e la malnutrizione**

### Concetto

- Come individui, comunità e nazioni possiamo agire per ridurre la fame e la malnutrizione



# 1

livello secondario

lezione 1

## Cosa sono la fame e la malnutrizione e chi sono gli affamati?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45-60 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



### Informazioni per gli insegnanti

Gli studenti devono capire che alimenti appropriati, dal punto di vista nutrizionale, sono fondamentali per la salute, per la crescita e lo sviluppo. Devono inoltre sapere che la fame e la malnutrizione sono problemi gravi che, a lungo termine, minacciano il benessere delle persone, delle nazioni e del mondo.

**L'obiettivo 1** fornisce un prospetto dei concetti base della nutrizione e le loro relazioni con la fame e la malnutrizione. Ciò rappresenta un'opportunità per rivedere o per introdurre i concetti di base della nutrizione e per discutere sulla funzione del cibo per il corpo umano: non è dunque necessario che gli studenti abbiano precedentemente studiato la nutrizione. Il cibo viene presentato come elemento essenziale per la vita, per la crescita e lo sviluppo e per alcune funzioni fondamentali come la respirazione e la circolazione del sangue. Il cibo fornisce anche l'energia per lavorare, apprendere e giocare. Il ruolo delle sostanze nutritive è presentato in forma semplice, non tecnica, ma, se si ritiene opportuno, è possibile introdurre, in relazione alla nutrizione, concetti più complessi. Fonti supplementari includono informazioni educative sulla nutrizione e linee guida sull'alimentazione sviluppate dalla FAO, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dai singoli Paesi.

**L'obiettivo 2** fornisce dati sulla fame nel mondo e aiuta gli studenti a identificare le aree più bisognose.

**L'obiettivo 3** identifica i gruppi di persone che incontrano maggiori difficoltà nell'affrontare la fame e la malnutrizione, e quelli più a rischio di possibili conseguenze sulla salute.

Informazioni aggiuntive che forniscono un prospetto della situazione corrente su scala mondiale sono disponibili nel testo *La fame e la malnutrizione nel mondo*, riportato nell'Introduzione.



## Obiettivo 1 Capire le conseguenze della fame e della malnutrizione

### Materiali



#### Schede:

- *Gli alimenti ci forniscono...*
- *Le vitamine e i sali minerali*

### Concetto

**Un'alimentazione appropriata è essenziale per una vita attiva e sana**

### Contenuto



Il cibo è essenziale per la vita. Per essere sani e ben nutriti, dobbiamo disporre di appropriate quantità di alimenti vari, sicuri, e di buona qualità. Senza un'appropriata nutrizione, i bambini e i giovani non possono sviluppare al massimo il loro potenziale, così come gli adulti incontreranno difficoltà nel mantenere o sviluppare il loro.



Gli alimenti ci forniscono l'energia necessaria per crescere, per svolgere attività fisica e per assolvere le funzioni corporee basilari (respirare, pensare, controllo della temperatura corporea, circolazione del sangue e digestione). Gli alimenti ci forniscono anche le sostanze per sviluppare e mantenere il corpo e per aumentare la resistenza alle malattie.



Queste differenti funzioni sono rese possibili dalle sostanze nutritive contenute negli alimenti. Le sostanze nutritive presenti nel cibo sono i carboidrati, le proteine, i grassi, le vitamine, i minerali e l'acqua. Tutti i cibi contengono una o più di queste sostanze in quantità differenti e ciascuna di esse svolge funzioni specifiche. Questo è il motivo per cui la diversificazione del regime alimentare è fondamentale per la salute. Abbiamo bisogno di tutte le sostanze nutritive fornite dai vari alimenti perché il nostro corpo espliciti tutte le sue funzioni.



Troppo cibo o un disequilibrio alimentare possono danneggiare la salute ed aumentare il rischio di malattie croniche quali l'obesità, le malattie cardiocircolatorie e il diabete.



Una buona nutrizione dipende anche dal fatto che il cibo sia ben conservato e preservi, quindi, le sue qualità nutrizionali.

### Attività



Discutete i punti sopra elencati a seconda del tempo a disposizione, della preparazione e dei bisogni degli studenti. Dite loro che gli alimenti contengono delle sostanze che sono essenziali per la vita. Alcune di queste sono in quantità così esigua che non possiamo vederle, ma senza di loro i sistemi del nostro corpo non funzionerebbero. Tutte queste sostanze si trovano negli alimenti, ma in molti cibi diversi, così che, per includerle tutte nel nostro regime alimentare, dobbiamo mangiare una grande varietà di cibi.



La scheda *Gli alimenti ci forniscono...* contiene alcune informazioni generali sulla nutrizione, comprese le funzioni delle sostanze nutritive: le proteine, i carboidrati e i grassi. Vi sono elencate le fonti alimentari per queste tre



sostanze nutritive, come pure per quattro vitamine e per i sali minerali: la vitamina A, le vitamine B, la vitamina C, la vitamina D, il ferro e l'iodio. Fate circolare o mostrate la scheda e discutete sulle sostanze elencate. Chiedete agli studenti di creare una lista dei cibi che mangiano in un tipico pasto giornaliero per vedere se questi forniscono l'alimentazione varia che è necessaria per avere le sostanze nutritive elencate. Per esempio, nelle loro liste ci sono alimenti ricchi di proteine, vitamina A e ferro? Se queste non contengono alimenti ricchi di una o più sostanze nutritive elencate, discutete con gli studenti su quali alimenti potrebbero essere aggiunti ai loro regimi alimentari per fornire tutte le sostanze necessarie.

**Concetto** Dalla fame e da una nutrizione carente possono derivare danni alla salute, carenza nella crescita e nello sviluppo

**Contenuto**



Le principali conseguenze sanitarie e nutrizionali di un'alimentazione insufficiente comprendono:

- **malnutrizione proteica-energetica** che provoca ritardi nella crescita, disordini al sistema circolatorio ed una ridotta resistenza alle infezioni poiché l'alimentazione non è sufficiente a soddisfare i bisogni energetici e proteici del corpo. Circa 200 milioni di bambini al di sotto dei 5 anni soffrono di malnutrizione proteica-energetica acuta o cronica;
- **carenza di vitamina A** che può comportare problemi alla vista durante le ore notturne, lesioni oculari e, in casi estremi, cecità permanente. La carenza di vitamina



A può, inoltre, aumentare la possibilità di contrarre malattie e può aumentare il rischio di mortalità dovuta ad infezioni. Più di 200 milioni di bambini al di sotto dei 5 anni sono a rischio di carenza di vitamina A;

- **carenza di iodio** che può provocare la comparsa del gozzo (rigonfiamento della ghiandola tiroidea), ritardo mentale, danni cerebrali e sterilità. A livello mondiale, 2 miliardi di persone sono a rischio di carenza di iodio;
- **carenza di ferro** che può causare anemie nutritive, problemi nel parto, rachitismo, minore resistenza alle infezioni e, a lungo termine, ritardi nello sviluppo mentale e motorio. 3 miliardi e mezzo di persone nel mondo soffrono di carenza di ferro;
- **nascita di bambini sottopeso** (meno di 2,5 kg); quelli che sopravvivono, pur essendo nati troppo piccoli, hanno molta probabilità di rimanere sottopeso e di ammalarsi durante il periodo dell'infanzia e dell'adolescenza. Nei Paesi in via di sviluppo, ogni anno, circa 30 milioni di bambini nascono menomati a causa della cattiva nutrizione ricevuta durante la gravidanza.



I principali rischi per la salute provocati dagli eccessi nell'alimentazione comprendono malattie cardiovascolari, infarto, obesità e diabete. Questi problemi sono in aumento sia nei Paesi in via di sviluppo che in quelli progrediti.



La contaminazione del cibo è un grave ostacolo al benessere nutrizionale. I bambini, soprattutto, sono vulnerabili alle malattie di origine alimentare come, ad esempio, la diarrea che li priva delle sostanze nutritive fondamentali.

#### Attività



La scheda *Le vitamine e i sali minerali* fornisce informazioni sulle singole sostanze nutritive principali, sulla loro funzione nel corpo, sui sintomi dovuti alla loro carenze e sulle loro fonti alimentari. Prendete uno o due sostanze (o tante quante il tempo ne permetta) che potrebbero essere alla base di un problema di fame nella vostra area, discutete sulla sostanza e sui sintomi relativi alla sua carenza indicati nella scheda *Le vitamine e i sali minerali*; chiedete agli studenti di identificarne le fonti alimentari locali. Domandate agli studenti di suggerire vie attraverso le quali le persone potrebbero ricevere, grazie alla propria dieta, una maggiore quantità di sostanze nutritive. Per identificare i problemi nutrizionali specifici della vostra area, contattate il vostro funzionario sanitario locale oppure il Ministero della Sanità.

#### Concetto

**La fame ha un effetto negativo sul benessere delle persone, delle nazioni e del mondo**

#### Contenuto



La forza di una nazione dipende dalla forza dei suoi abitanti. Se le persone sono sane, forti e ben nutrite hanno l'energia, la creatività, la sicurezza e il coraggio necessari a risolvere problemi, a creare grandi opere d'arte, a contribuire a progressi scientifici vivendo, quotidianamente, con dignità e gioia e facendo, quindi, progredire la civiltà verso nuovi traguardi. I cittadini ben nutriti sono produttivi e contribuiscono allo sviluppo della propria società. Le persone malnutrite, invece, non hanno l'energia per lavorare o per imparare e, spesso, hanno bisogno di continue cure mediche. I costi delle perdite potenziali, come quelli per sostenere il sistema sanitario, possono destabilizzare una società.

#### Attività



Discutete con gli studenti sugli argomenti elencati precedentemente. Chiedetegli di fare il nome di grandi personaggi della loro comunità, del Paese o del mondo, sia del passato che del presente. Elencate i nomi di altre persone che hanno cambiato il corso della storia della propria nazione o del mondo e che potrebbero essere conosciute dagli studenti. Chiedete loro di immaginare in cosa sarebbe stato diverso il mondo se queste persone non avessero potuto

fare il lavoro che hanno fatto perché malnutrite, affamate o ammalate. Dite agli studenti come è importante, per tutti noi, che nel mondo ogni persona sia in grado di operare al pieno del proprio potenziale. La perdita di potenziale colpisce tutti noi.



## Obiettivo 2 Conoscere l'entità della fame, oggi, nel mondo

### Materiali



**Immagine:** La mappa della fame nel mondo

### Concetto

**Malgrado significativi miglioramenti, ancora oggi, milioni di persone sono malnutrite e soffrono la fame**

### Contenuto



La popolazione mondiale continua a crescere molto velocemente. Secondo le stime ufficiali delle Nazioni Unite, relative al 1999, nel mondo vi sarebbero più di 6 miliardi di persone. Nei prossimi 25 anni, assisteremo alla nascita di altri 2 miliardi di persone la maggior parte delle quali in Paesi che, attualmente, hanno maggiori difficoltà nell'alimentare le proprie popolazioni.



Sebbene la popolazione mondiale, negli ultimi 30 anni, sia aumentata drasticamente (più del 70 per cento), grandi progressi sono stati fatti per incrementare la qualità e la quantità dell'approvvigionamento alimentare, a livello mondiale, e per migliorare la situazione nutrizionale delle popolazioni.



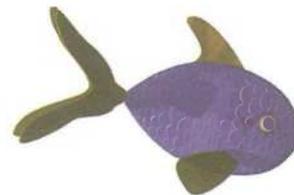
Nel Terzo mondo, dove la popolazione in questo periodo è quasi raddoppiata, la percentuale delle persone cronicamente sottoalimentate è stata dimezzata (dal 36 al 18 per cento nel periodo 1995-'97).



Tuttavia, 790 milioni di persone – una su cinque, nei Paesi in via di sviluppo – non hanno ancora un'alimentazione sufficiente a soddisfare quotidianamente i loro bisogni nutritivi basilari. Non tutte le persone hanno beneficiato dello sviluppo: mentre alcuni Paesi hanno fatto grandi progressi, la fame è aumentata in altri e, in particolare, dove già esistevano gravi difficoltà a nutrire le persone.



L'accesso ad approvvigionamenti sufficienti di cibo sicuro e di buona qualità rappresenta un serio problema per molti Paesi, anche per quelli dove gli approvvigionamenti sono adeguati a livello nazionale.



**Attività**



Mostrate l'immagine *La mappa della fame nel mondo* che indica le aree con più gravi problemi di fame e malnutrizione. Spiegate come la mappa mostri le aree dove molte persone non hanno da mangiare gli alimenti di cui hanno bisogno. Indicate le aree con il più grande numero di persone affamate. Spiegate che in tutti i Paesi esistono persone affamate.



Identificate la vostra area/regione nel mondo e discutete con gli studenti il grado di problemi connessi alla fame nella vostra area in confronto alle aree circostanti e in confronto al mondo intero.



### Obiettivo 3 Sapere chi è affamato e malnutrito nel mondo

**Materiali**



**Scheda:** *Chi è vulnerabile?*

**Concetto**

**La fame e la malnutrizione esistono, in diverse forme, in tutti i Paesi**

**Contenuto**



Sebbene in alcuni Paesi vi sia un maggior numero di persone affamate, sia in termini assoluti che in proporzione alla popolazione, fame e malnutrizione esistono in tutti i Paesi. Per risolvere il problema della fame, dobbiamo sapere chi sono gli affamati.



La scheda *Chi è vulnerabile?* fornisce una lista dei gruppi più a rischio, elaborata su scala mondiale.

**Attività**



Passate in rassegna la lista dei gruppi vulnerabili fornita nella scheda *Chi è vulnerabile?*. Se il tempo lo permette, chiedete agli studenti perché ciascun gruppo è vulnerabile alla fame e alla malnutrizione.



Rapportate il problema della fame nella vostra area ai gruppi vulnerabili. Quante persone affamate appartengono ai gruppi vulnerabili elencati? Per esempio, il vostro problema locale con la fame è più legato alle vittime di conflitti che alle persone socialmente svantaggiate o alle popolazioni di emigranti? Chiedete agli studenti se possono identificare altri gruppi di persone, nella loro area, che potrebbero essere vulnerabili alla fame e il perché.

### Sommario

Al fine di fornire spunti per una discussione sul tema della fame, la Lezione 1 ha esposto agli studenti l'importanza degli alimenti per la crescita e per il funzionamento del corpo. Oltre a definire la portata e la prospettiva globale in cui inquadrare la fame, ha delineato un prospetto dei gruppi di persone che, nel mondo, sono più vulnerabili. Una volta completata la Lezione 1, gli studenti dovrebbero conoscere:

- le fonti alimentari per le principali sostanze nutritive elencate nella lezione;
- i problemi legati alle sostanze nutritive nei regimi alimentari locali;
- le conseguenze sulla salute delle carenze proteiche ed energetiche di vitamina A, iodio e ferro;
- gli effetti sulla salute degli eccessi nel regime alimentare;
- i Paesi con maggiori problemi legati alla fame;
- i gruppi più vulnerabili.

# 2

livello secondario

lezione 2

## Perché le persone sono affamate e malnutrite?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



### Informazioni per gli insegnanti

Gli studenti devono sapere che la fame e la malnutrizione sono causate e perpetuate da numerosi fattori che devono essere affrontati al fine di assicurare a tutti il cibo necessario per condurre una vita attiva e sana. Povertà, disuguaglianza sociale e mancanza di istruzione rappresentano le principali cause e i maggiori ostacoli allo sradicamento della fame e della malnutrizione nel mondo.

**L'obiettivo 1** fornisce un prospetto sul sistema di approvvigionamento. Esso vuole aiutare gli studenti a capire da dove provengono gli alimenti e come ogni interruzione di questo complesso processo possa influenzare l'approvvigionamento alimentare, creando la fame in una data area o in determinate popolazioni.

**L'obiettivo 2** introduce il concetto di sicurezza alimentare – poter avere sempre accesso agli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana – e sottolinea la necessità di assicurare che tutti siano ben nutriti e abbiano la sicurezza alimentare.

Al fine di trarre insegnamento da esperienze reali di lotta alla fame e alla malnutrizione condotte in altri Paesi, i tre pilastri della sicurezza alimentare – disponibilità, accessibilità e utilizzo degli alimenti – sono affrontati attraverso lo studio di progetti specifici. Se il tempo a disposizione lo consente, questi progetti possono essere presentati più dettagliatamente e studiati nel corso di diverse lezioni; altrimenti, gli insegnanti potranno fornire dei brevi riassunti sui punti salienti di ogni progetto da utilizzare, poi, nelle discussioni in classe.



## Obiettivo 1 Capire il sistema alimentare che fornisce gli alimenti

**Materiali**



**Tabella:** *Il quadro del sistema alimentare*

**Concetto**

**Il sistema che ci fornisce gli alimenti è complesso**

**Contenuto**



I passaggi che compongono il sistema alimentare comprendono:

- la preparazione per la coltivazione degli alimenti;
- la coltivazione degli alimenti;
- il trasporto degli alimenti dal campo;
- il trattamento, la vendita o la conservazione degli alimenti;
- la preparazione e il consumo degli alimenti.



Ognuno di questi passaggi implica, a sua volta, molti processi e considerazioni (tabella *Il quadro del sistema alimentare*). Ciascun processo può coinvolgere molte persone come banchieri, fornitori agricoli, formatori, contadini e lavoratori agricoli, camionisti, distributori, mugnai e fornai o anche diverse situazioni come le condizioni ambientali, la viabilità e la stabilità economica e politica. È questa complessità che rende vulnerabile il nostro approvvigionamento alimentare.



I passaggi coinvolti ed i processi che ognuno di essi implica, dipendono dalla specifica situazione di ogni comunità e famiglia. *Il quadro del sistema alimentare* sintetizza i passaggi ed i processi che possono essere coinvolti nei diversi sistemi alimentari locali e commerciali.



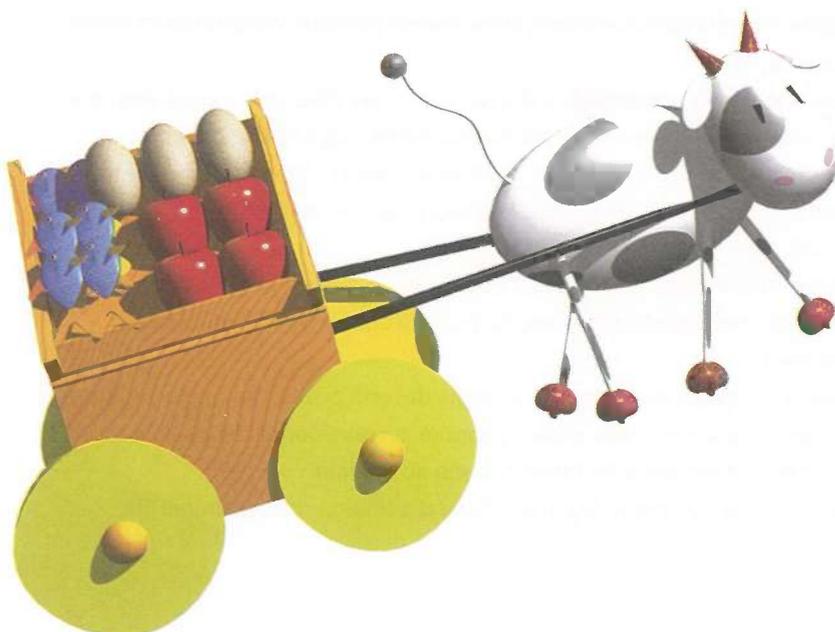
Un importante concetto da prendere in considerazione è quello della perdita di cibo a causa di insetti nocivi o del deterioramento a livello commerciale e domestico. Proteggere le scorte alimentari dagli insetti, dai roditori, dalle muffe e da altre forme di deterioramento può aumentare sensibilmente la quantità di cibo disponibile. Ogni anno, milioni di tonnellate di alimenti sono danneggiate da trattamenti successivi al raccolto e da contaminazioni.

**Attività**



Utilizzando la tabella *Il quadro del sistema alimentare* come modello, fate che gli studenti sviluppino e completino l'elenco dei trattamenti e delle considerazioni su ciascun passaggio coinvolto nel sistema alimentare dal quale essi dipendono per gli alimenti nella propria comunità. Prendete in considerazione uno o più cibi consumati comunemente e

seguite le tracce sin dalla sua origine come esempio del funzionamento del sistema alimentare locale. Discutete in quali punti il sistema alimentare sia vulnerabile. Per esempio, se il sistema alimentare dipende pesantemente dall'agricoltura commerciale, che cosa potrebbe accadere se la mano d'opera agricola non fosse disponibile, se vi fosse stata una grave siccità, se, inaspettatamente, tutte le strade che portano in città venissero chiuse? Se il sistema alimentare locale dipende dagli orti domestici, discutete su cosa potrebbe accadere se le condizioni (inondazioni, siccità) ostacolassero i raccolti.





## Obiettivo 2

### Capire cosa significa 'sicurezza alimentare'

Materiali



Schede: Studio di casi di Paesi

Concetto

**'Sicurezza alimentare' significa poter accedere sempre agli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana**

Contenuto



La sicurezza alimentare è definita come l'accesso costante e generalizzato ad alimenti sufficienti, nutrizionalmente appropriati e sicuri (qualità, quantità e varietà) per condurre una vita attiva e sana.



Bisogna creare le condizioni per cui tutti possano procurarsi il cibo necessario, in modo dignitoso e sostenibile, ed essere ben nutriti.



La sicurezza alimentare è influenzata da numerosi fattori che comprendono, principalmente, l'approvvigionamento alimentare, l'accesso al lavoro ed ai servizi di base come l'istruzione, gli impianti sanitari, i servizi igienici, l'acqua pulita e un alloggio sicuro.



La povertà, la disuguaglianza sociale e la mancanza d'istruzione sono le cause principali della fame e della malnutrizione e sono i maggiori ostacoli alla sicurezza alimentare.

Concetto

**La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri fondamentali: la disponibilità, l'accessibilità e l'utilizzo degli alimenti**

Contenuto



Sebbene l'approvvigionamento alimentare sia aumentato, anche la popolazione mondiale continua a crescere rapidamente. Per tenere il passo e garantire a tutti la sicurezza alimentare, sarà quindi necessaria una maggiore produzione di cibo.



La sicurezza alimentare non può essere assicurata soltanto con l'aumento della produzione di alimenti. Le persone, infatti, non godono di sicurezza alimentare se, per esempio, non possono permettersi economicamente gli alimenti disponibili, se nel loro regime alimentare non sono presenti le vitamine e i minerali necessari o se i cibi non sono sicuri per via del loro trattamento e della loro successiva distribuzione.

La sicurezza alimentare si basa su tre pilastri, o 'gambe di sostegno':

- gli alimenti devono essere **disponibili**, il che significa che cibo in sufficiente quantità, di buona qualità e di sicura provenienza, deve essere prodotto o importato a livello locale e nazionale;
- gli alimenti devono essere **accessibili**, il che significa che il cibo deve essere distribuito e disponibile localmente e deve essere economicamente raggiungibile da tutti;
- è necessario inoltre, affinché le persone siano sane e ben nutrite, che gli alimenti siano **utilizzati** nel migliore modo possibile (devono essere sufficienti in quantità, qualità e varietà, a seconda dei bisogni individuali).



Per ottenere la sicurezza alimentare a livello nazionale, un Paese deve essere capace di produrre o importare il cibo necessario ed essere in grado di conservarlo, distribuirlo e assicurarne un accesso equo.



Per raggiungere la sicurezza alimentare, le famiglie devono avere i mezzi per produrre o per acquistare il cibo necessario e devono avere il tempo e le conoscenze per assicurare che i bisogni nutrizionali di ciascun membro della famiglia siano soddisfatti.



Al fine di determinare se i problemi legati alla fame dipendano dalla disponibilità,

accessibilità o utilizzo degli alimenti, e basandosi sulla comprensione della complessità del sistema alimentare, gli studenti possono analizzare le specifiche situazioni affrontate da diversi Paesi. Comprendere come tali fattori siano collegati è un primo passo nello sviluppo di soluzioni.

 Osservando i Paesi che sono riusciti a ridurre la fame e confrontandoli con Paesi che, invece, hanno assistito a un peggioramento della loro situazione nutrizionale, si possono trarre insegnamenti preziosi. Confrontare le situazioni e cercare modelli esemplificativi può evidenziare gli elementi che contribuiscono a risolvere i problemi legati alla fame nel mondo. Studi di casi di Paesi con problemi di fame vengono forniti a questo proposito.

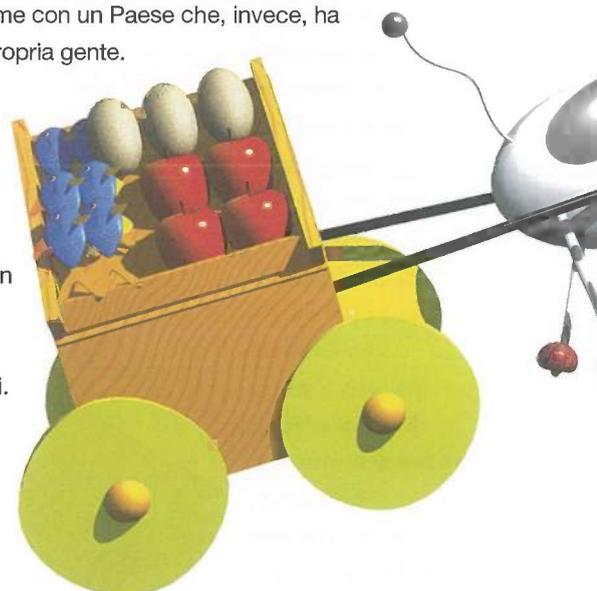
### Attività

 Discutete su come le condizioni siano ampiamente differenti da un luogo all'altro, e su come certe combinazioni di fattori creino problemi di sicurezza alimentare. Analizzando Paesi con vari gradi di cambiamento nel proprio stato di sicurezza alimentare, e comparando le situazioni che esistono in ciascun Paese, è possibile identificare le tendenze per il futuro della sicurezza alimentare in ogni Paese.

 Vengono forniti otto esempi di Studi di casi di Paesi che mettono a confronto condizioni passate e presenti in Paesi dove, negli ultimi decenni, sono avvenuti dei cambiamenti nello stato di fame e di sicurezza alimentare. Gli studi sono presentati in coppia, per regioni, e mettono a confronto un Paese che ha saputo contrastare la fame con un Paese che, invece, ha avuto ritardi nell'affrontare il problema di nutrire la propria gente.

Incaricate gli studenti, individualmente o in gruppo, di leggere una coppia di studi ciascuno oppure selezionate dei casi e discutetene insieme in classe. Attraverso un appropriato input dell'insegnante, gli studenti dovrebbero discutere i fattori che sono la causa del corrente stato di fame in ciascun Paese. Fare in modo che gli studenti discutano le condizioni di fame in termini di 'disponibilità', 'accessibilità' e 'utilizzo' degli alimenti.

 Sulla base della discussione fatta a proposito del sistema alimentare, discutete su come uno studio simile potrebbe essere applicato al caso della loro situazione locale.



## Sommario

Il nostro obiettivo è quello di avere la certezza che tutte le persone nel mondo abbiano la sicurezza alimentare. Ottenere gli alimenti implica molti passaggi. È necessario comprendere da dove proviene il cibo per poter decidere, in modo corretto, come alimentare tutti.

La Lezione 2 ha illustrato la complessità del sistema alimentare, al fine di spiegare le numerose ragioni per le quali le persone soffrono la fame, ed ha analizzato i tre pilastri della sicurezza alimentare. Una volta completata la Lezione 2, gli studenti dovrebbero essere in grado di elencare:

- i passaggi del sistema di approvvigionamento alimentare;
- gli elementi che possono aumentare il rischio di fame e di insicurezza alimentare per ciascun passaggio del sistema di approvvigionamento;
- i tre pilastri della sicurezza alimentare;
- i fattori che portano ad un miglioramento o ad un peggioramento della sicurezza alimentare, come evidenziato negli Studi di casi di Paesi.

Noi possiamo lavorare insieme per ridurre la fame. La Lezione 3 analizzerà cosa ognuno di noi può fare per aiutare a ridurre la fame nel mondo.

# 3

livello secondario

lezione 3

## Cosa possiamo fare per aiutare ad eliminare la fame?

**La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe.**

**Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti.**

**Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. Materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.**



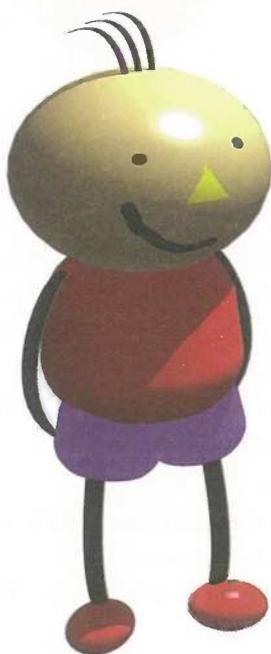
### Informazioni per gli insegnanti

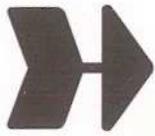
È importante che gli studenti capiscano che la fame riguarda tutte le persone, tutti i Paesi, che i problemi della fame e della malnutrizione coinvolgono tutti e che ognuno di noi può compiere azioni specifiche per ottenere un mondo 'libero dalla fame'. La lezione dovrebbe diffondere negli studenti un senso di responsabilità e di impegno verso gli altri esseri umani e dovrebbe mostrare loro quale ruolo importante giocano nella lotta alla fame, nei confronti di se stessi, delle loro famiglie, delle proprie comunità e del mondo. Il metodo usato per presentare questi messaggi è costituito dall'analisi di leggende e di racconti: essi illustrano i motivi morali, etici, spirituali e pratici che rendono inaccettabile la fame e ci mostrano come tutti possiamo essere degli 'eroi' nel contribuire ad eliminare la fame.

**Molte legendarie figure**, reali e mitologiche, sono eroiche per l'impegno contro la povertà e la fame. Traendo spunto dalle numerose storie locali, gli insegnanti potranno utilizzare le leggende preferite dai loro studenti, figure leggendarie o persone reali, per introdurre il concetto di eroe e discuterne le qualità in relazione al problema dell'eliminazione della fame.

**L'obiettivo 1** tende a individuare personaggi storici coraggiosi che hanno contribuito a rendere il mondo un posto migliore per tutti ed invita gli studenti a riflettere sugli eroi che hanno cambiato la realtà all'interno delle proprie comunità e dei propri paesi. L'obiettivo 1, inoltre, esprime il concetto in base al quale tutti noi possiamo contribuire ad eliminare fame e malnutrizione e che ciascuno, anche se in piccola parte, può diventare un 'eroe' per qualcun altro.

**L'obiettivo 2** suggerisce azioni specifiche che possono essere intraprese dagli studenti per aiutare a combattere la fame nella loro comunità. Presenta la Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare mondiale, firmata dai Capi di Stato di oltre 180 Paesi, come base di discussione sugli impegni e le strategie da questi adottate per assicurare a tutti la sicurezza alimentare. Se il tempo a disposizione lo permette, gli insegnanti potranno scegliere, tra le numerose domande fornite per avviare una discussione in classe, quelle più adatte alle proprie necessità.





## Obiettivo 1

### Identificare le responsabilità e le capacità individuali per combattere la fame e la malnutrizione e per migliorare la sicurezza alimentare di tutti

#### Concetto

**Tutti possiamo fare qualcosa per contribuire ad eliminare fame e malnutrizione e ognuno di noi, anche se in piccola parte, può diventare un 'eroe' per qualcun altro**

#### Contenuto



I grandi eroi sono storicamente esistiti. Le leggende sulla lotta contro la povertà e la fame narrano storie di persone coraggiose che hanno cambiato il mondo.

#### Attività



Chi sono i nostri eroi? Chiedete agli studenti di elencare tre dei loro eroi, vivi o morti, reali o leggendari. Discutete su quali qualità personali abbiano in comune questi eroi. Discutete su quali siano le qualità personali che apprezziamo nelle persone.



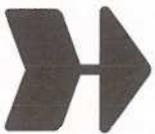
Da questo elenco, selezionate diversi eroi che hanno lottato contro la povertà, la fame o l'ingiustizia e descrivete brevemente il loro contributo. Chiedete agli studenti se questi eroi sono molto diversi da noi, se possiamo ritrovare le stesse qualità dentro di noi per lavorare in direzione di un cambiamento.



Chiedete agli studenti se conoscono delle persone nella loro comunità che si preoccupano e hanno il coraggio di aiutare gli altri in emergenze e situazioni precarie. Pensano che queste siano eroi? Perché, o perché no? Fate che gli studenti descrivano i contributi di alcune di queste persone.



Chiedete agli studenti che cosa, essi stessi, avrebbero avuto piacere di fare per aiutare la propria comunità. Chiedetegli di scrivere un racconto, o di fare un disegno, su cosa gli piacerebbe fare per mettere fine alla fame.



## Obiettivo 2

### Identificare le azioni specifiche che possiamo adottare per contribuire ad eliminare la fame e la malnutrizione

#### Materiali



**Scheda:** *La Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare mondiale*

#### Presentazioni:

- *La Giornata mondiale dell'alimentazione*
- *Nutrire la mente, combattere la fame*

#### Concetto

**Per ridurre la fame e la malnutrizione possiamo agire a livello individuale, collettivo e nazionale**

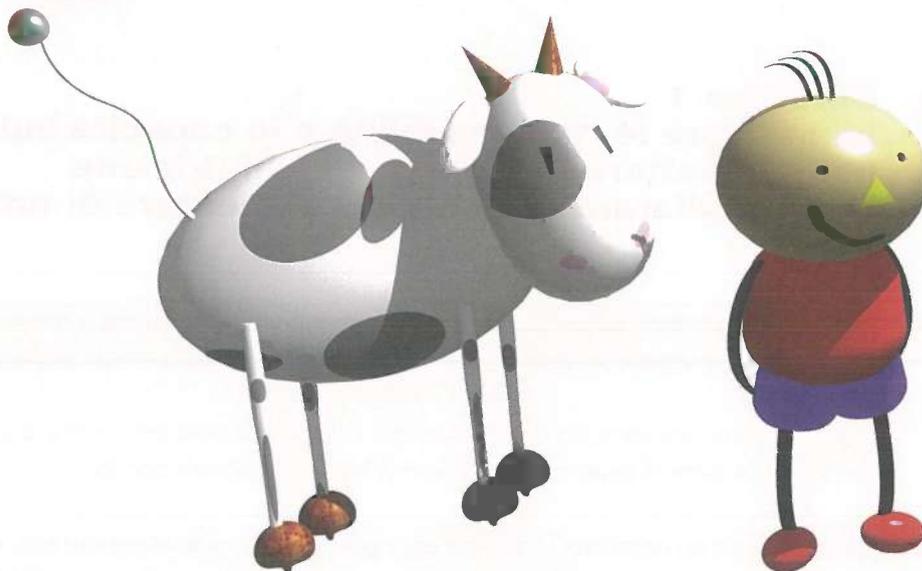
#### Contenuto



Molti governi nel mondo si sono impegnati ad unire le forze per risolvere il problema della fame. Gli studenti dovrebbero cominciare a conoscere gli impegni che il loro governo ha preso, insieme ad altre Nazioni, al fine di eliminare la fame.



**La Conferenza internazionale sulla nutrizione.** Nel 1992, 159 Stati e la Commissione economica europea emisero una Dichiarazione mondiale sulla nutrizione. Tutti i



Paesi partecipanti alla Conferenza concordarono che “la fame e la malnutrizione sono inaccettabili... e che l’accesso ad un’alimentazione sufficiente e sicura è un diritto di ogni individuo”. Un piano d’azione fu poi sviluppato per combattere la fame e per incrementare la sicurezza alimentare.

 **Il Vertice mondiale sull’alimentazione.** Nel 1996, più di 180 nazioni parteciparono ad un Vertice mondiale sull’alimentazione e si impegnarono a dimezzare il numero delle persone sottoalimentate nel mondo entro l’anno 2015. Furono approvati due documenti: *La Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare*, che elenca 7 propositi che i governi partecipanti si impegnarono a realizzare per aumentare la sicurezza alimentare, ed il *Piano d’azione del Vertice mondiale sull’alimentazione*, che elenca gli obiettivi specifici necessari al raggiungimento delle mete prefissate nella Dichiarazione. Tutti i Paesi partecipanti furono concordi e firmarono le dichiarazioni, in particolare: “Noi sottolineiamo l’urgenza di agire adesso per adempiere alla nostra responsabilità di assicurare la sicurezza alimentare per le generazioni presenti e future”.

 Ci sono molti modi per conoscere il problema della fame. Organizzazioni e istituti governativi hanno le risorse per aiutarci. Centinaia di organizzazioni, infatti, sono state costituite per lavorare sui diversi aspetti del problema della fame. Le organizzazioni sono costituite da gruppi privati, istituti governativi, organizzazioni internazionali e coalizioni regionali e l’ambito dei loro compiti comprende aiuti, ricerca, sostegno e sensibilizzazione. Alcuni gruppi sono concentrati in specifici Paesi altri, invece, in campi specifici come l’istruzione o l’agricoltura.

**Attività**  Distribuite ad ogni studente, o a piccoli gruppi di studenti, una copia della scheda *La Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare mondiale*, oppure leggetela ad alta voce agli studenti. Discutete sulla partecipazione del loro governo, nel 1996, al Vertice mondiale sull’alimentazione.

 Discutete i principali punti indicati nella Dichiarazione, a seconda del tempo a disposizione, utilizzando gli spunti di discussione riportati nella scheda.

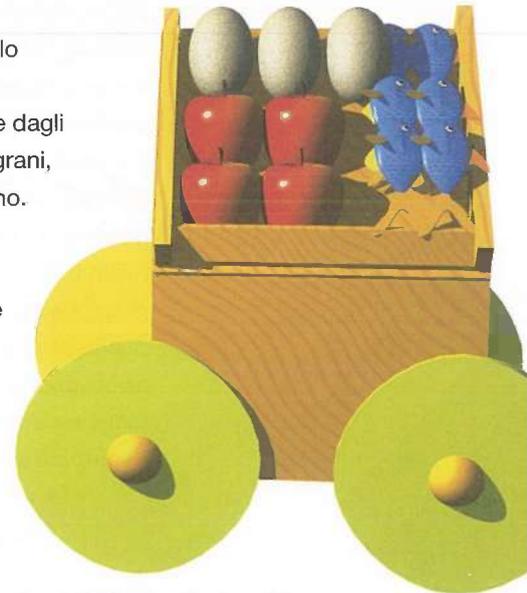
 Questo progetto – *Nutrire la mente, combattere la fame* – è stato concepito al fine di istruire su come aiutare ad eliminare la fame. Leggete o parafrasate la presentazione che ne descrive gli scopi e gli ideali. Discutete su come gli studenti possano beneficiare dallo scambio, con altre classi nel loro Paese o nel mondo, delle informazioni che hanno raccolto sulla fame, la malnutrizione e la sicurezza alimentare. Spedite questi suggerimenti ai partner di *Nutrire la mente, combattere la fame* elencati nell’Introduzione.

 La Giornata mondiale dell’alimentazione è un’attività annuale mondiale che ha l’obiettivo di incrementare la consapevolezza sulla fame e la malnutrizione nel mondo e di

incoraggiare le persone, su scala mondiale, ad agire contro la fame. Gli studenti in tutto il mondo stanno imparando insieme come, insieme, possono avere un compito nel porre fine alla fame. Leggete agli studenti, o parafrasate, la presentazione *La Giornata mondiale dell'alimentazione* per fare in modo che siano informati su alcune delle iniziative mondiali per combattere la fame.

 La fame è un problema mondiale, ma parte della soluzione comprende molti piccoli passi a livello locale. Alcuni esempi di progetti cooperativistici che hanno aumentato la sicurezza alimentare delle famiglie e della comunità sono forniti di seguito. Leggetene agli studenti le descrizioni e discutete su come questi, o progetti simili, potrebbero essere perfezionati localmente. Discutete anche su come progetti come questi potrebbero essere finanziati.

- In Burkina Faso, delle venditrici di pesce comprarono delle scatole termiche da montare sulla parte posteriore delle loro biciclette. Queste, riempite di ghiaccio, contenevano da 10 a 15 chili di pesce fresco che consentiva di ottenere un alto guadagno al mercato locale.
- Nella Repubblica Islamica dell'Iran, alcuni apicoltori, con una piccola somma di denaro che gli era stata donata, acquistarono una colonia di api e le misero in un alveare. Oltre a produrre 15 chili di miele ogni anno, le api impollinavano gli alberi da frutto che stavano nelle vicinanze.
- In Nicaragua, dei contadini ottennero un piccolo contributo per comprare dei silos metallici per proteggere il granoturco raccolto dall'umidità e dagli insetti nocivi. Ogni silo conteneva 550 chili di grani, sufficienti ad alimentare 10 persone per un anno.
- In Ghana, con un piccolo finanziamento, 40 contadini comprarono i materiali per costruire 501 metri quadrati di copertura per proteggere le loro pianticelle di banane dal torrido sole africano.
- Un gruppo di contadini senegalesi cooperarono per acquistare una pompa a pedali capace di irrigare sino a 2500 metri quadrati di verdure da un pozzo poco profondo, scavato a mano.
- Una cooperativa di contadini investì in semi di alta qualità per piantare 20 ettari di cavoli, cipolle, cavolfiori e patate oltre che in una quantità sufficiente di semi per coltivare il foraggio per i propri animali.



 Possiamo ottenere informazioni sulla fame nella nostra comunità e nel mondo attraverso diverse fonti. Possiamo scrivere lettere, visitare persone o chiamare uffici e biblioteche (quando è accessibile, possiamo fare delle ricerche su Internet).

 Mettetevi in contatto, o fate che gli studenti si mettano in contatto, con le organizzazioni internazionali che sono partner di *Nutrire la mente, combattere la fame*. Alcune di queste organizzazioni hanno rappresentanti nel vostro Paese o funzionari responsabili di progetti locali che potrebbero essere contattati e invitati a scuola per parlare del loro lavoro. Chiedete alle organizzazioni di inviarvi informazioni sui loro progetti e sulle loro attività per eliminare la fame che potrebbero essere condivise con la classe.

 Fate che la classe si metta in contatto con altre persone coinvolte in organizzazioni che si occupano della fame e con dirigenti a livello locale, nazionale, regionale o internazionale e chiedete cosa è stato fatto in merito a ciascuno dei tre pilastri di sostegno alla sicurezza alimentare (discussa nella lezione precedente). In aggiunta, fate che gli studenti cerchino o richiedano informazioni sull'entità della fame presente nella loro area.

 Mettetevi in contatto con le autorità locali civili e invitatele in classe a parlare di quali azioni sono state intraprese a livello locale per prevenire la fame. Fate che gli studenti intervistino vari funzionari pubblici su progetti o azioni condotte contro la fame a livello locale. Ciascun studente, o gruppo di studenti, potrebbe poi scrivere un piccolo riassunto e presentarlo in classe.

 Raccogliete informazioni, o fate che le raccolgano gli studenti, su quali provvedimenti sono stati presi nella vostra area per assicurare un costante approvvigionamento alimentare. Invitate in classe i rappresentanti del sistema alimentare ed educativo per discutere su come è tutelata la sicurezza alimentare nella vostra area. Tentate di scoprire quanto cibo è conservato nella vostra area in caso di una emergenza. Le persone sanno cosa fare nel caso di un'emergenza alimentare? Basandovi sulle informazioni fornite nella Lezione 1 sui problemi locali legati alla fame, chiedete agli studenti come, secondo loro, si possano migliorare i problemi alimentari locali.

 Discutete sull'importanza dell'istruzione nel combattere la fame. Molta fame è legata alla povertà che deriva dalla mancanza d'istruzione. Gli studenti dovrebbero essere incoraggiati a continuare la scuola e ad imparare, oltre alle nozioni di base, quanto più possono sull'agricoltura e sulla nutrizione.

 Discutete sui vantaggi di una carriera nei servizi sociali e nella lotta alla fame e su come gli studenti possano imparare ad aiutare in questo settore. Invitate in classe funzionari sanitari e dei servizi sociali locali per discutere di quante persone siano necessarie nei lavori connessi alla lotta alla fame.

 Chiedete agli studenti le loro idee sulle azioni che loro e altri possono intraprendere, nelle loro comunità e nel mondo, per aiutare a risolvere i problemi della fame e della malnutrizione. Fate una lista di queste azioni e identificate chi le potrebbe realizzare. Un elenco di alcune azioni che possono essere intraprese nel mondo è fornita di seguito. Prendete uno o due esempi dalla lista creata dagli studenti, o dall'elenco fornito, ed analizzate come queste azioni possano essere portate avanti e attraverso quali vie potrebbero aiutare a combattere la fame, localmente o nel mondo.

**Esempi di azioni:**

- **Aiutare a migliorare l'approvvigionamento alimentare attraverso l'aumento della quantità e della varietà degli alimenti a disposizione:**
  - piantare degli orti a casa, nella comunità e a scuola;
  - trovare dei modi per allevare pollame, animali di piccola taglia o pesci da mangiare e/o vendere;
  - riscoprire alimenti dimenticati che vengono coltivati nell'area;
  - coltivare i raccolti migliori da vendere e/o utilizzare;
  - associare i raccolti alle condizioni del terreno e dell'acqua;
  - usare i migliori attrezzi disponibili per la coltivazione in una determinata regione;
  - trovare il migliore equilibrio tra la vendita e l'uso domestico dei raccolti;
  - diventare partecipi di iniziative cooperative per la coltivazione e la vendita di cibi;
  - sostenere gli agricoltori locali; comprare alimenti cresciuti localmente;
  - fondare centri o banche alimentari per condividere gli alimenti.
- **Aiutare a mantenere sicuri gli alimenti da mangiare:**
  - mantenere puliti gli alimenti;
  - mantenere puliti gli utensili e la zona in cui si preparano gli alimenti;
  - mantenere asciutti gli alimenti conservati e tenerli lontani da insetti e animali.
- **Aiutare tutte le persone a soddisfare i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive:**
  - conoscere i propri bisogni di alimenti e di sostanze nutritive;

- conoscere i differenti bisogni delle singole persone (cicli di vita);
  - cercare gli alimenti più nutrienti tra quelli disponibili;
  - prestare opera di volontariato per lavorare sulle questioni della fame;
  - prestare opera di volontariato per lavorare in centri di distribuzione di alimenti o di pasti;
  - fondare centri e banche alimentari per condividere il cibo in eccesso;
  - lavorare con l'industria alimentare per ridistribuire il surplus di cibo;
  - invitare i coltivatori che commerciano alimenti e i produttori a prendere parte nella soluzione dei problemi della fame nella comunità.
- **Apprendere sugli alimenti, sulla nutrizione e sulla fame e condividere con altri la conoscenza e le idee:**
- imparare il sistema alimentare della propria area;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali lavorano per combattere la fame, ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - conoscere chi sono, nella comunità, coloro i quali hanno la conoscenza sulla sanità e sulle coltivazioni, ascoltarli e condividere con loro le idee;
  - riportare le informazioni a casa, alle famiglie e ai vicini;
  - condividere i progetti e i resoconti fatti a scuola negli spazi della comunità;
  - condividere le idee con i dirigenti nella comunità e nella nazione;
  - sollecitare i dirigenti e i fornitori di servizi (medici, infermieri, lavoratori ospedalieri/bibliotecari) a collaborare con le scuole su progetti sulle tematiche della fame e della nutrizione.



## Sommario

Nelle tre lezioni che compongono questo corso di studi, originariamente sviluppato in funzione della Giornata mondiale dell'alimentazione del 16 Ottobre del 2001, ci siamo soffermati sui problemi della fame nel mondo. Lo scopo della Giornata mondiale dell'alimentazione è quello di creare, al più presto nel nuovo millennio, un mondo libero dalla fame. Milioni di esseri umani, ancora oggi, non godono di un'alimentazione quotidiana sufficiente e tutti noi dobbiamo cercare di capire perché ciò accade. I giovani hanno la creatività e l'energia necessarie per affrontare grandi problemi come quello della fame. Quando tutti noi potremo immaginare un mondo in cui non vi sia la fame, quando raggiungeremo la stessa fiducia nella possibilità di cambiare le cose, la comune conoscenza dei passi da intraprendere e la medesima volontà di agire, allora, potremmo vincere la grande sfida di nutrire tutte le persone nel mondo. E i nostri giovani, che hanno ereditato il problema della fame nel mondo, saranno la chiave per trovare le soluzioni.

FINE DEL LIVELLO SECONDARIO



# Materiali



## **Immagini** 76

Abbiamo bisogno di molti cibi differenti  
I passaggi del sistema alimentare  
La mappa della fame nel mondo  
Tutti noi abbiamo bisogno di cibo

## **87** **Presentazioni**

La Giornata mondiale dell'alimentazione  
Nutrire la mente, combattere la fame

## **Racconto** 89

I pomodori di Miguel

## **92** **Schede**

Chi è vulnerabile?  
Gli alimenti ci forniscono...  
La Dichiarazione di Roma  
sulla sicurezza alimentare mondiale  
Le vitamine e i sali minerali

## **Studio di casi di Paesi** 99

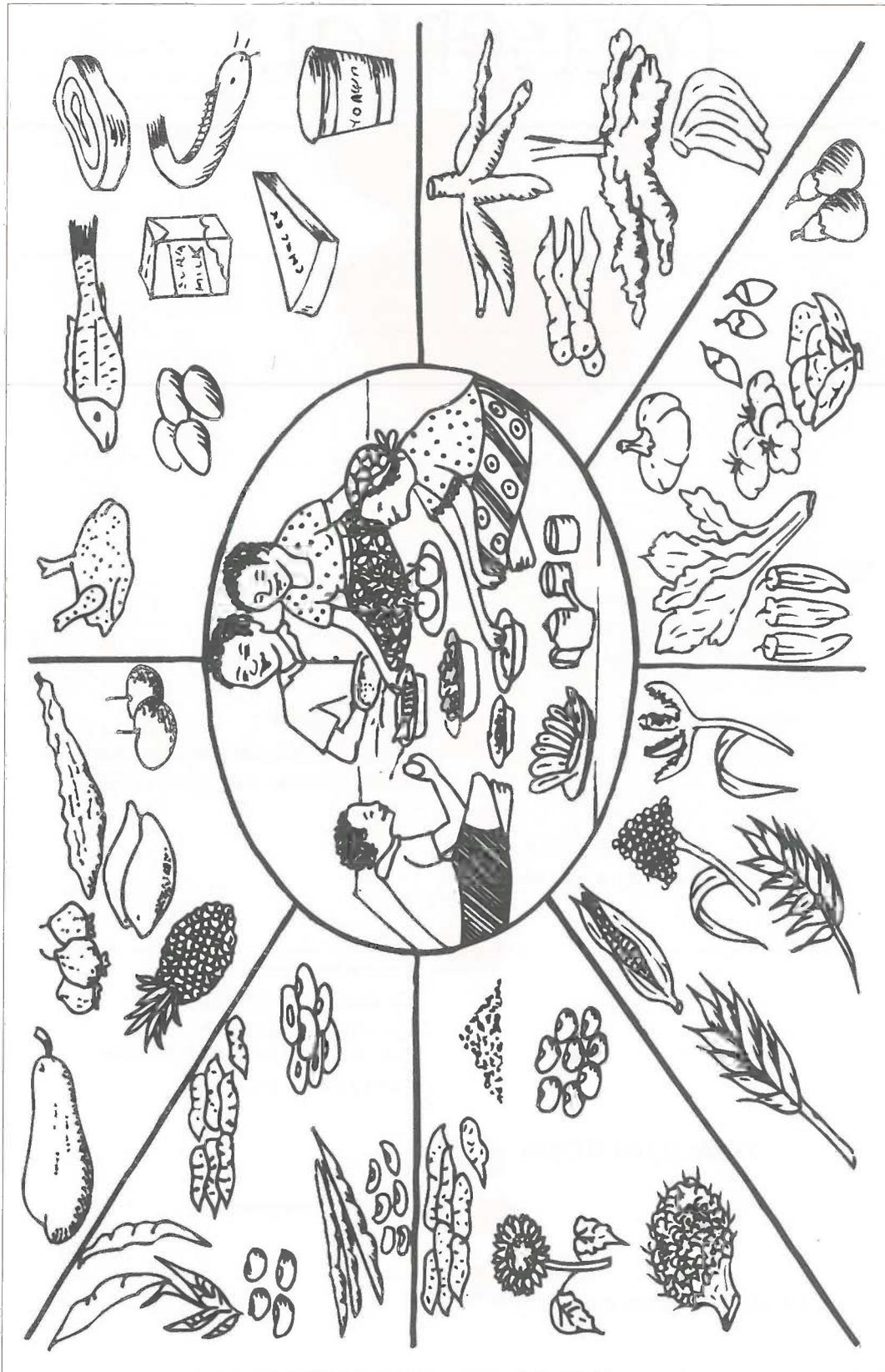
## **103** **Studio di progetti**

## **Tabella** 105

Il quadro del sistema alimentare



Immagine: **Abbiamo bisogno di molti cibi diversi**





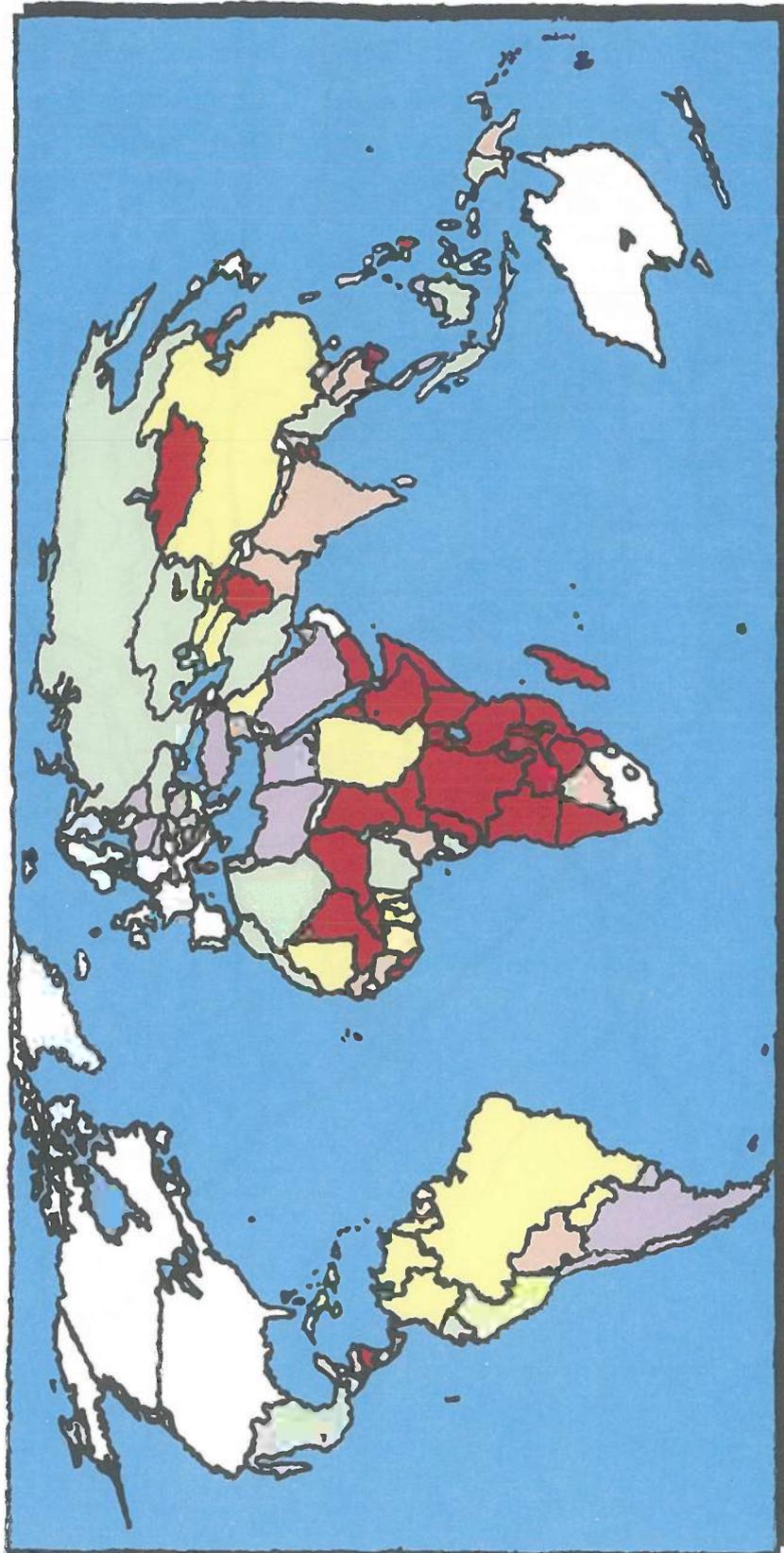
## Immagine: I passaggi del sistema alimentare



- Preparazione per la coltura degli alimenti
- Coltura degli alimenti
- Trasporto degli alimenti dai campi
- Trasformazione, vendita e stoccaggio degli alimenti
- Preparazione e consumo degli alimenti



Immagine: **La mappa della fame nel mondo**  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
**Mondo**



Percentuale di individui sottanutriti

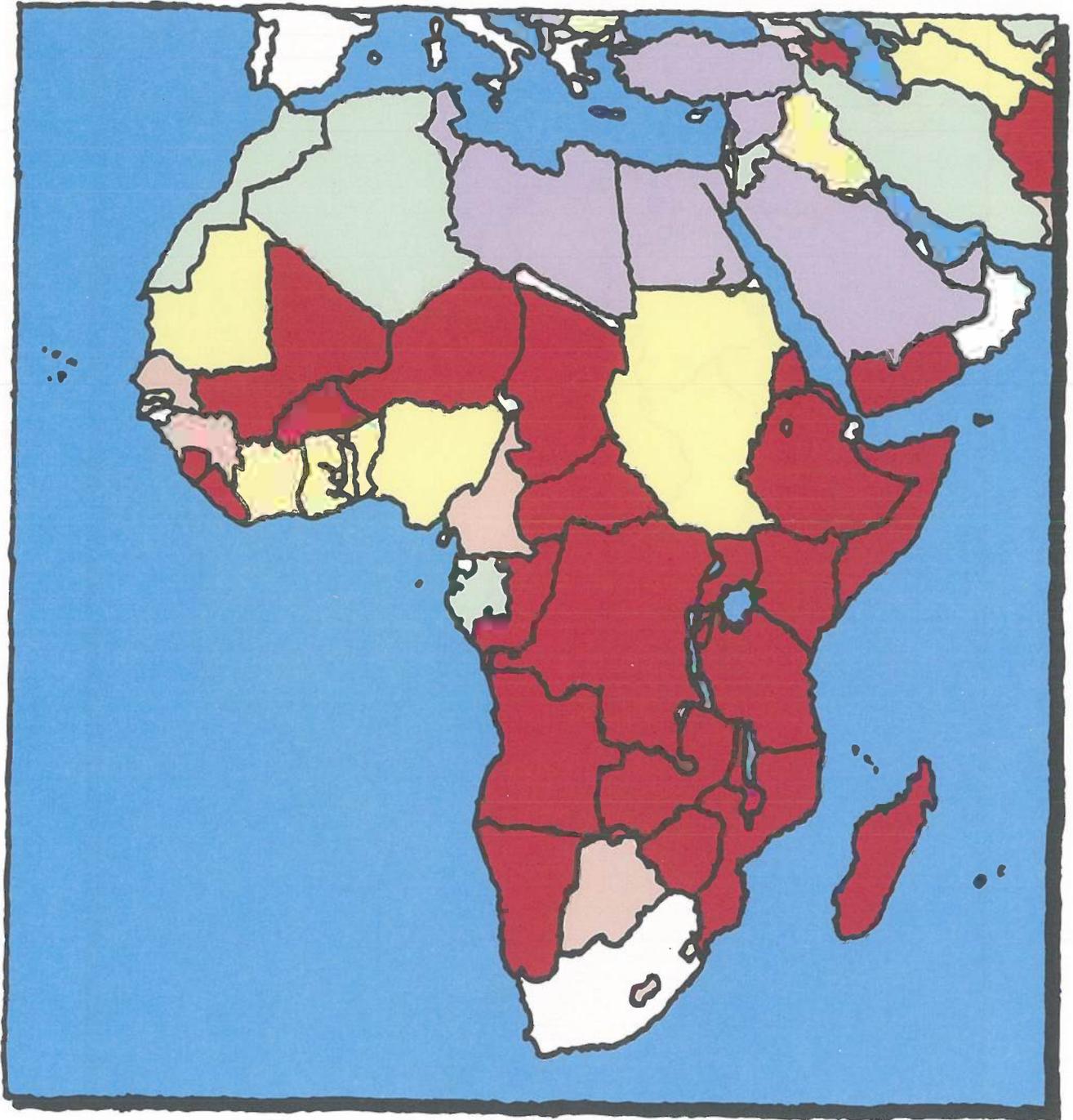
■ Più di 30	■ 10 - 20	■ Meno di 5
■ 20 - 30	■ 5 - 10	■ Non conosciuta
■ Non classificata		■ Non classificata

Fonte: ESN/VAICENT-KIMS, 2000



**Immagine: La mappa della fame nel mondo**

Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
**Africa**



**Percentuale di individui sottanutriti**

 Più di 30	 10 - 20	 Meno di 5
 20 - 30	 5 - 10	 Non conosciuta
		 Non classificata

Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



## Immagine: **La mappa della fame nel mondo**

Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
**Sud America**



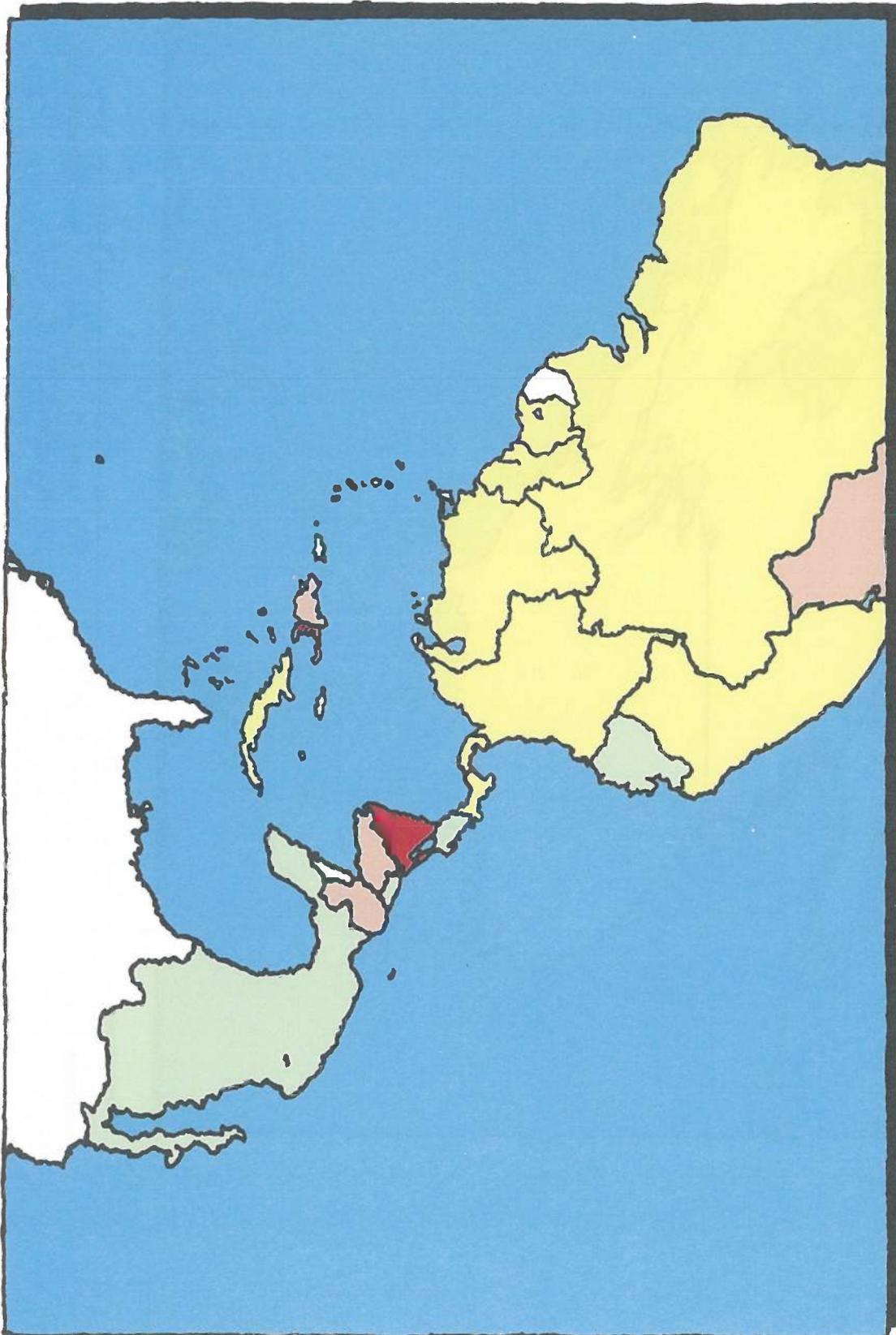
### Percentuale di individui sottanutriti

	Più di 30		10 - 20		Meno di 5		Non classificata
	20 - 30		5 - 10		Non conosciuta		

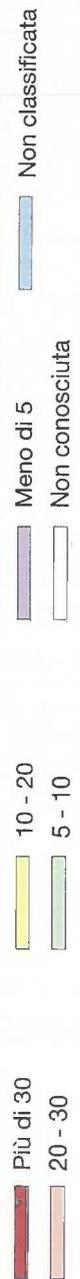
Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: **La mappa della fame nel mondo**  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
**America centrale**



Percentuale di individui sottanutriti

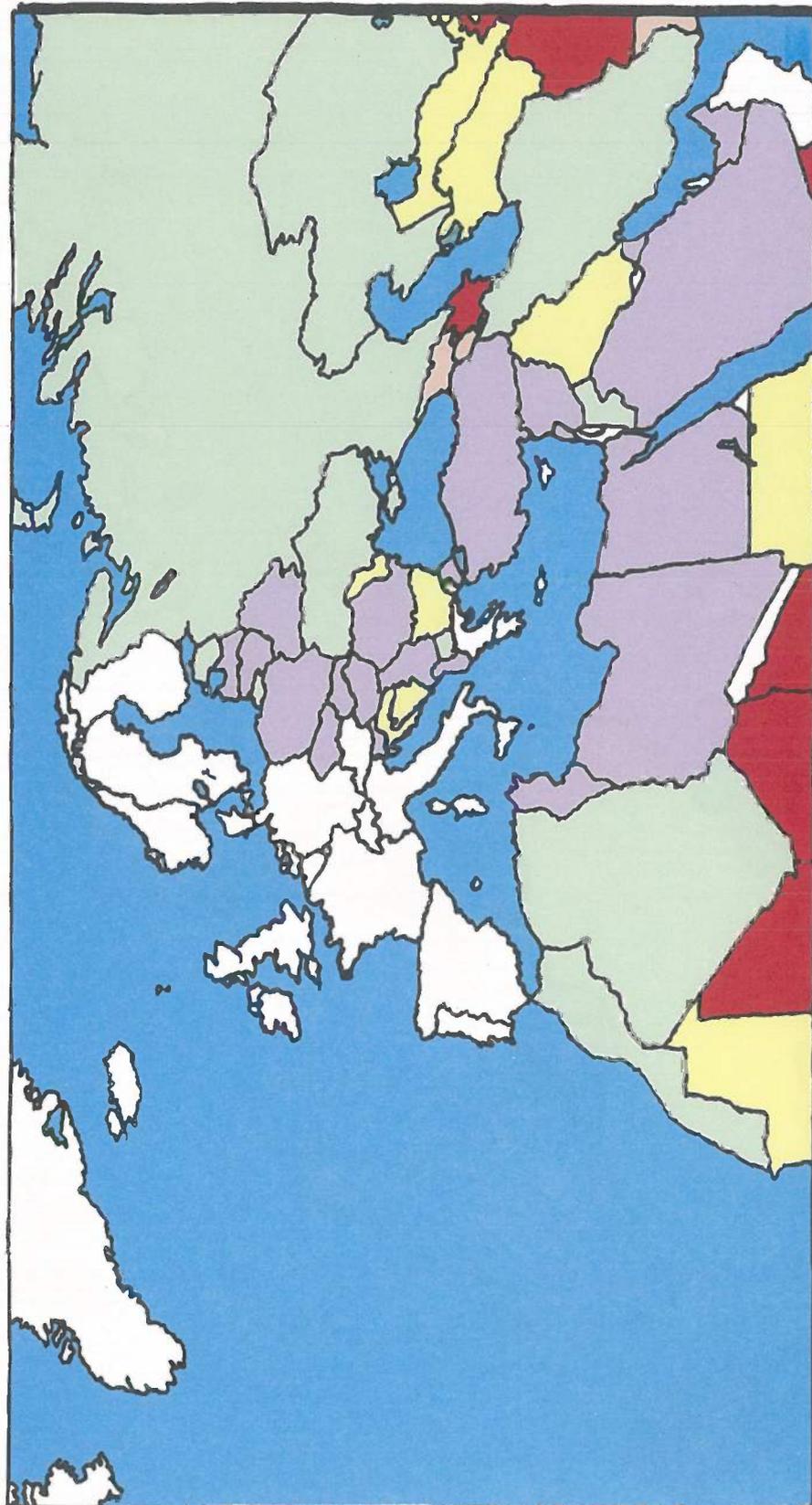


Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000

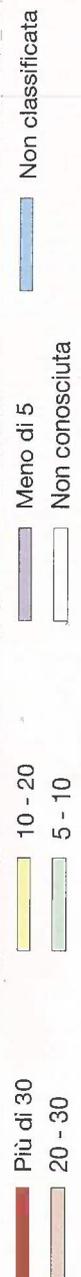




Immagine: **La mappa della fame nel mondo**  
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
**Europa**



Percentuale di individui sottanutriti

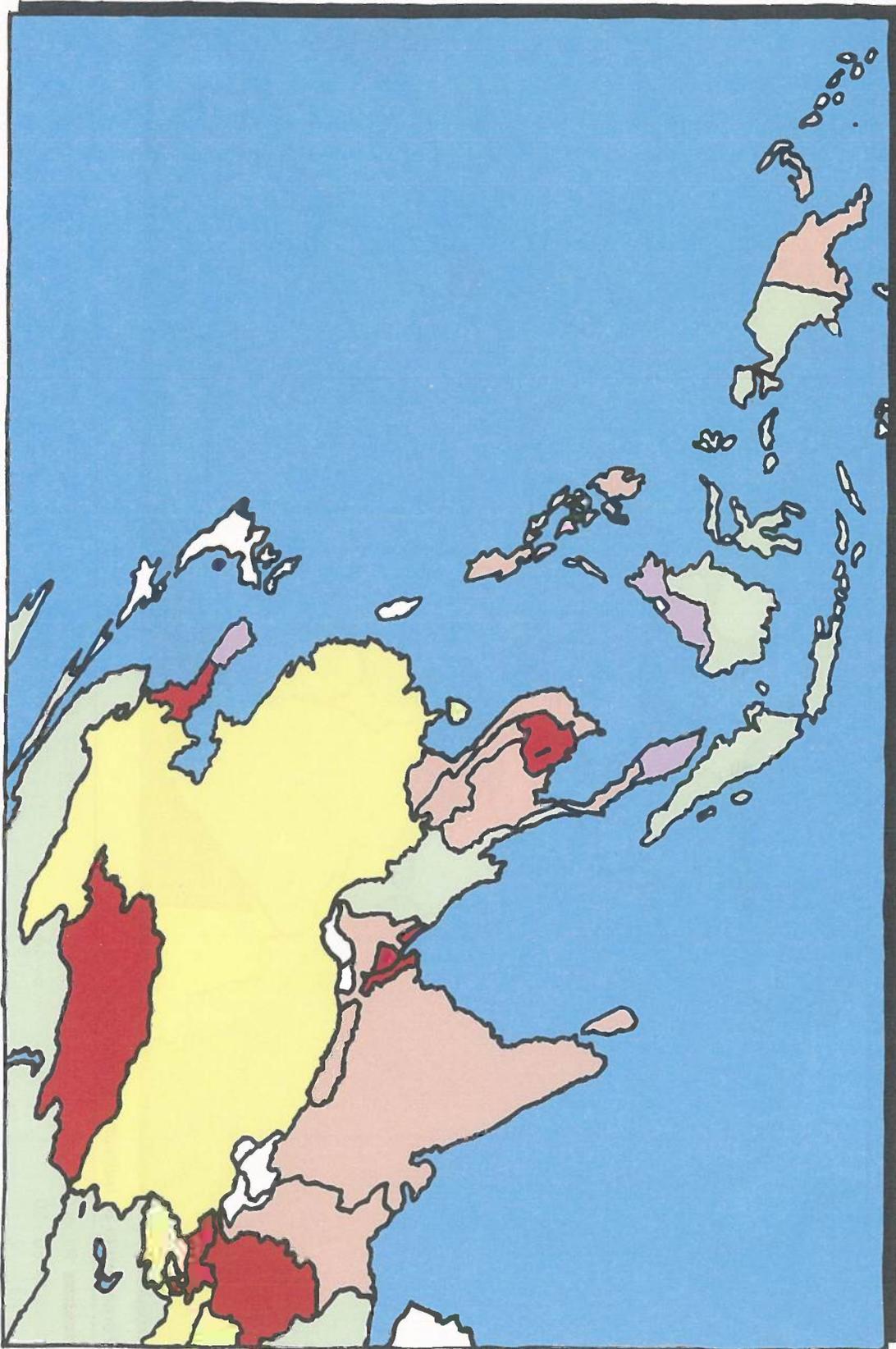


Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000

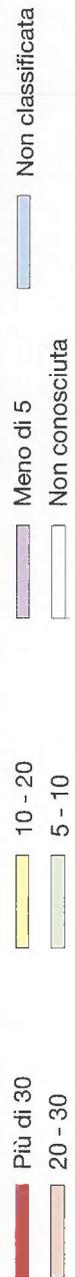


## Immagine: **La mappa della fame nel mondo**

Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)  
**Asia**



**Percentuale di individui sottanutriti**

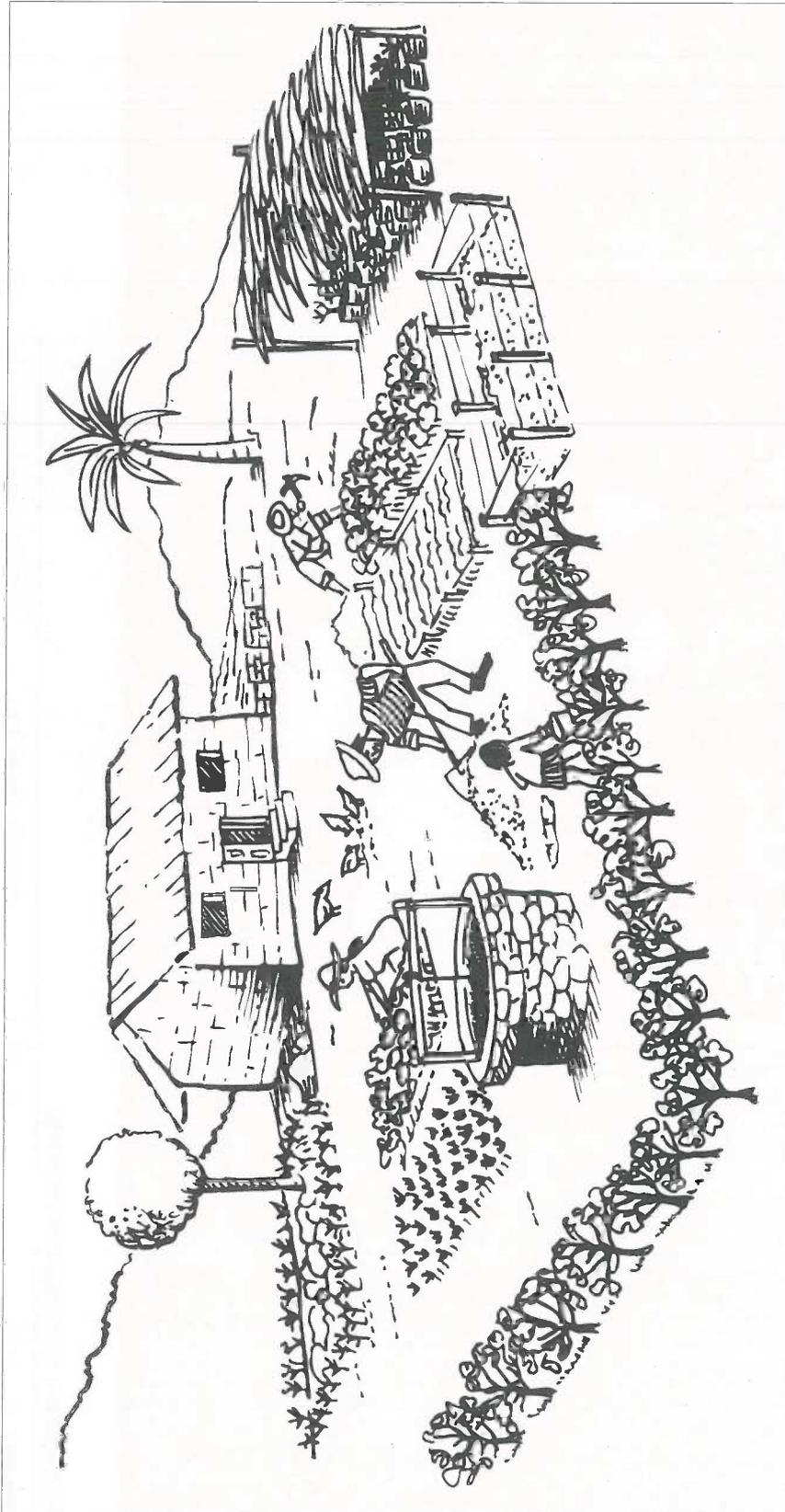


Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000





Immagine: **Tutti noi abbiamo bisogno di cibo**





## Presentazione: **La Giornata mondiale dell'alimentazione**

**La Giornata mondiale dell'alimentazione** si festeggia ogni anno, il 16 ottobre, per celebrare la fondazione dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), avvenuta nel 1945. La Giornata mondiale dell'alimentazione ha lo scopo di rafforzare la consapevolezza dell'opinione pubblica sul problema della fame e della malnutrizione nel mondo e per incoraggiare le persone, su scala mondiale, ad agire contro la fame. Più di 150 Paesi celebrano ogni anno questo avvenimento. Negli Stati Uniti d'America, 450 organizzazioni private nazionali di volontariato sponsorizzano la Giornata mondiale dell'alimentazione e vi sono gruppi locali attivi in quasi tutte le comunità. La prima Giornata è stata festeggiata nel 1981 e da allora, ogni anno, in questa occasione viene messo in risalto un tema particolare sul quale vengono focalizzate le attività. Nel 2000, il tema è stato 'Un millennio libero dalla fame', mentre i temi affrontati nei due anni precedenti sono stati 'I giovani contro la fame' (1999) e 'La donna nutre il mondo' (1998).

Una iniziativa connessa è la campagna TeleFood nella quale programmi televisivi e radiofonici, concerti, appelli da parte di persone famose, avvenimenti sportivi e di altro genere diffondono il messaggio che è arrivato il momento di agire per il problema della fame nel mondo. L'obiettivo di TeleFood è quello di aumentare la consapevolezza e di mobilitare risorse per micro-progetti sulla sicurezza alimentare. Le donazioni a TeleFood vanno a sostegno di centinaia di piccoli progetti in Paesi in via di sviluppo e in transizione al fine di aiutare gli agricoltori poveri a produrre più alimenti o ad accrescere il reddito familiare in modo da potersi permettere di acquistare sufficiente cibo per nutrire le proprie famiglie. I materiali riguardanti i temi delle recenti Giornate mondiali dell'alimentazione e di TeleFood sono disponibili sul sito web della FAO ([www.fao.org](http://www.fao.org)).



## Presentazione: **Nutrire la mente, combattere la fame**

### **Un mondo libero dalla fame**

Immaginiamo un mondo senza fame e malnutrizione, un mondo nel quale tutti siano sicuri di poter disporre degli alimenti necessari per essere sani e nutriti bene. Immaginiamo un mondo che procura e protegge il benessere e la dignità di tutte le persone. Un mondo dove tutti i bambini possano crescere, imparare, rafforzarsi e divenire membri sani, attivi e responsabili della società.

Nonostante siano stati ottenuti, a livello mondiale, molti risultati positivi nella lotta alla fame e alla malnutrizione, siamo ancora molto lontani da un mondo in cui tutte le persone siano libere dalla fame. Riteniamo che l'istruzione e l'informazione sui temi della fame nel mondo, della sicurezza alimentare e della nutrizione siano dei fattori chiave per trasformare questa visione ideale in realtà. Così, abbiamo orientato i nostri sforzi verso i giovani e i loro insegnanti. Se tutti gli anni, in occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione (16 ottobre), attraverso materiale comune di insegnamento, fossero presentati ai bambini i temi della fame, della malnutrizione e dei necessari provvedimenti, crescerebbero con una maggiore comprensione delle interrelazioni del mondo? Se ricevessero insegnamenti da altre parti del mondo, da culture e contesti diversi, sarebbero maggiormente predisposti a lavorare insieme per risolvere i problemi della fame e della insicurezza alimentare? Esistono dei mezzi per educare le nuove generazioni a divenire responsabili cittadini del mondo?

Crediamo che la risposta a queste domande sia affermativa. In quanto educatori, siete in una posizione speciale per diffondere nei giovani il senso di responsabilità e di impegno comune nella lotta alla fame. L'immaginazione, gli ideali e l'energia dei giovani rappresentano una risorsa vitale per il costante sviluppo delle loro comunità e dei loro Paesi. Voi, come loro insegnanti, potete contribuire a cambiare le cose attraverso l'informazione e la condivisione delle vostre conoscenze, incoraggiando la loro partecipazione e mostrando ai giovani quale importante ruolo hanno nel realizzare un mondo libero dalla fame.

Vi invitiamo ad unirvi agli altri insegnanti e studenti di tutto il mondo per partecipare a *Nutrire la mente, combattere la fame*.



## Racconto: I pomodori di Miguel

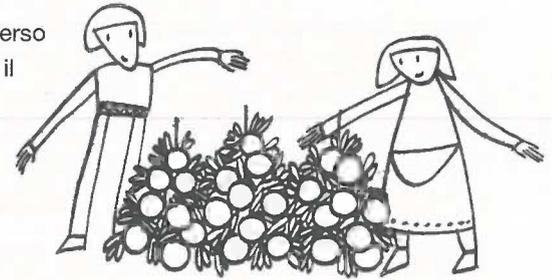


### I pomodori crescono nei campi

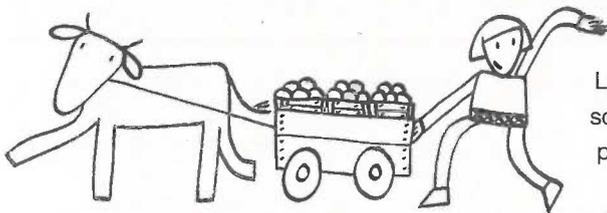
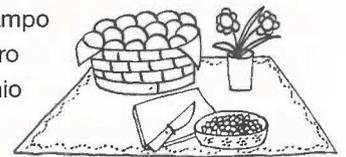
Il sole splendeva nei campi e, accanto ad una piccola casa di legno, la terra era umida di pioggia e ricca di letame. Miguel spingeva lentamente il suo nuovo aratro su e giù per il campo lasciando dietro di sé lunghi solchi che creavano piccole montagnole nella terra scura. Quando guardava dietro di sé, Miguel era molto soddisfatto delle sue montagnole ordinate e dritte, e dolcemente vi piantava piccoli germogli di pomodoro che aveva preventivamente coltivato dai semi.

Passarono molti giorni e molte notti. La pioggia veniva ed andava e le piante crescevano alte e rigogliose. Miguel andava su e giù per i filari curando le piante e spargendo altro letame per dare nutrimento alla terra.

Un giorno Miguel, vide dei piccoli fiori gialli che si affacciavano attraverso il verde delle foglie. Presto vi furono talmente tanti fiori sulle piante che tutto il campo sembrava un cielo stellato poi, sotto ad ogni fiore, come per magia, apparve un piccolo pomodoro, tondo e verde. I pomodori crescevano e crescevano e ogni giorno che passava cambiavano di colore: da verde scuro a giallo, da giallo ad arancio, da arancio a rosso. Quando un pomodoro diventava grande e rosso, Miguel sapeva che sarebbe stato morbido e sugoso e pronto per essere mangiato. Miguel andò su e giù per il campo e raccolse tutti i pomodori che erano già rossi, pronti per essere mangiati da lui e dalla sua famiglia. Ne portò a casa una piccola cesta colma. Ana, sua moglie, fu felice di vedere quanto erano grandi e rossi i loro pomodori, perché sapeva che il loro sapore sarebbe stato dolce e buono. Ana lavò con attenzione i pomodori, tolse tutta la terra che li copriva e li tagliò in piccoli pezzi per preparare la salsa per la cena.



Dopo molti giorni il campo era tutto colorato di rossi pomodori che pendevano dalle piante lungo i filari. Ora, molti pomodori erano pronti per essere raccolti e siccome erano davvero tanti, Ana non poté usarli tutti per la cena. Così la mattina seguente, sul fare del giorno, Miguel e Ana, andarono al campo portando con loro delle grandi cassette e, andando lentamente su e giù per i filari, raccolsero tutti i pomodori e ve li misero dentro. Poi Ana e Miguel caricarono le cassette sul loro vecchio carretto e, dopo aver salutato Ana, Miguel spinse il carretto giù per la strada polverosa che conduceva al mercato del villaggio.

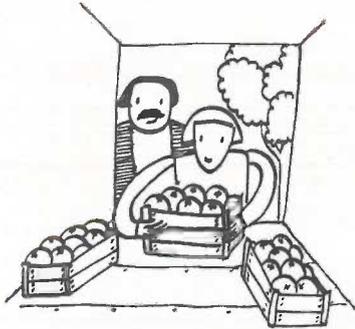


### I pomodori vanno al mercato

La piazza del mercato era gremita di gente, tutta indaffarata a scaricare la merce da vendere: vestiti, gioielli, cinture, scarpe, torte e pane fresco fatto la mattina. Le merci furono messe tutte in mostra su dei teli e sotto a degli ombrelloni colorati. Le uova, le carni, i formaggi erano tenuti al fresco

sotto a dei tessuti umidi. La frutta e la verdura erano attentamente disposte su pile ordinate l'una sopra l'altra. Alcune persone, compreso Miguel, scaricarono le loro cassette da un lato della piazza del mercato. Qui, aspettarono le persone che arrivavano con i camion a comparare la merce e altri articoli dal villaggio per portarli in città. Miguel rimase lì in piedi accanto alle sue casse di pomodori finché vide un vecchio camion entrare





rumorosamente nella piazza e fermarsi con un sobbalzo. Pedro, saltando fuori e sbattendo lo sportello del camion, salutò la gente del mercato. Era felice di vedere tanta gente con casse piene di frutta fresca e bella verdura. Pedro e Miguel, dopo aver contrattato sul prezzo e sulla qualità dei pomodori, trovarono un accordo. Pedro comperò tutti i pomodori di Miguel e, insieme, caricarono il camion. Pedro visitò anche altri venditori e comprò altra frutta e verdura. Presto, il vecchio camion, fu carico fino all'orlo della verdura e della frutta coltivata negli orti del villaggio e per Pedro fu ora di tornare in città. Era



contento, perché sapeva che avrebbe fatto un buon guadagno con i cibi che aveva acquistato al mercato del villaggio di Miguel, risalì sul suo camion, salutò Miguel e lentamente uscì dalla piazza del mercato. Intanto Ana, mentre Miguel era al mercato, aveva raccolto altri pomodori per fare la salsa. Con cura lavò i barattoli con dell'acqua calda e preparò i pomodori. Quando Miguel ritornò, Ana aveva preparato tanti barattoli pieni di salsa, pronti per essere consumati quando il sole dell'estate sarebbe definitivamente tramontato ed i campi sarebbero stati di nuovo coperti di neve.

Ana era felice che Miguel era riuscito a vendere tutti i pomodori. Sapeva che ora avrebbero avuto i soldi necessari a comprare altro cibo e provviste di cui la loro famiglia aveva bisogno. Dopo una giornata così lunga, Miguel e Ana, erano stanchi ed affamati così furono felici di ritrovarsi seduti a tavola a mangiare la cena preparata con i cibi che avevano coltivato nel loro orto, compresa la salsa fatta con i loro splendidi pomodori rossi.

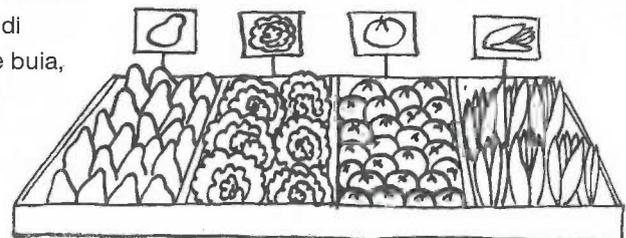


### I pomodori vanno nella grande città

Mentre Miguel e Ana mangiavano la loro cena, i pomodori di Miguel continuavano il loro lungo viaggio verso la grande città. Dentro alle loro cassette i pomodori rossi sussultavano lungo le strade polverose che il camion di Pedro percorreva.

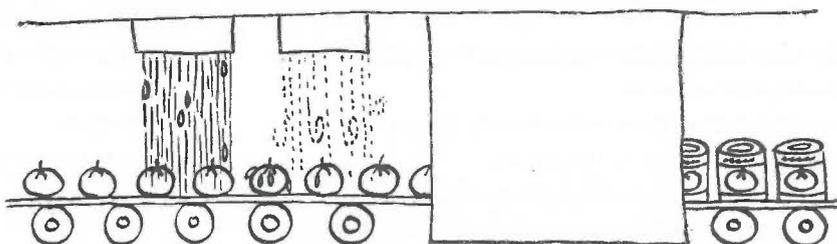
La gente di città non coltiva il proprio cibo e deve comprare tutto ciò di cui ha bisogno nei supermercati o sulle bancarelle che costeggiano le mura della città. Sono molti anni che Pedro va nei villaggi di campagna a comprare verdura da vendere in città; Pedro vende la verdura fresca al gestore del supermercato, ai negozianti delle bancarelle e agli stabilimenti per il trattamento dei prodotti alimentari alla periferia della città. Quando Pedro arriva al supermercato, l'uomo del supermercato si congratula con lui per la freschezza della verdura e della frutta che gli ha portato. Poi il camion

di Pedro viene scaricato di alcune cassette di pomodori e verdure che vengono messe in una stanza fresca e buia, in cui sono già stipate altre cassette di verdura e pomodori. La mattina dopo, gli operai del supermercato provvedono ad accatastare i pomodori e le verdure sugli scaffali, dai quali la gente indaffarata della città li prenderà per metterli nelle proprie buste di plastica e portarseli a casa per cena.



### I pomodori vanno allo stabilimento alimentare

Il resto dei pomodori di Miguel continuarono il loro viaggio attraverso le affollate strade della città. Tutto intorno al camion di Pedro i clacson suonavano e il traffico scorreva veloce. Un vigile indicò a Pedro la strada che portava al distretto industriale, alla periferia della città. Quando il camion di Pedro arrivò allo stabilimento, il sole cominciava a tramontare. Robusti operai, chiacchierando e ridendo, presero le casse di pomodori e le portarono dal camion al magazzino. Fuori dello stabilimento vi erano centinaia di casse piene di verdura e pomodori che aspettavano di entrare nella fabbrica per essere trasformate in cibo in scatola. I pomodori di Miguel furono tirati fuori dalle casse e messi su dei nastri trasportatori che li portarono saltellando dentro allo stabilimento dove sarebbero passati attraverso le varie fasi dell'inscatolamento. I pomodori di Miguel, adesso, si erano mischiati con altri pomodori che provenivano da tutte le parti del Paese. Il nastro trasportatore portava i pomodori lucenti verso i selezionatori. Questi li esaminavano mano mano che gli arrivavano. Le loro mani, che indossavano guanti di plastica, si muovevano velocissime scartando i pomodori che si erano danneggiati durante il viaggio. Piano piano, i pomodori andavano verso la successiva stazione di lavoro dove, con acqua bollente, veniva rimossa la buccia per poi venir gettati in una grande vasca in cui essere cotti con l'aggiunta di spezie e sale. Ora i pomodori di Miguel, insieme a tanti altri pomodori, gorgogliavano nella grande vasca e cominciavano a trasformarsi in un rosso sugo. Poi continuarono il loro viaggio verso l'area di inscatolamento dove furono gettati, con uno spruzzo e un tonfo, dentro a file di scintillanti barattoli tondi. Con un colpo rumoroso i barattoli venivano sigillati, poi, ad ogni barattolo, veniva applicata un'etichetta colorata con il disegno di un pomodoro. Infine gli operai prendevano i barattoli e, velocemente, li mettevano dentro a grossi e robusti scatoloni di cartone.



### I pomodori tornano a casa

Ora, i pomodori di Miguel, dentro alle scatole, furono trasportati in un grande deposito dove sarebbero stati conservati fino al momento di essere venduti.

I pomodori di Miguel avrebbero potuto restare in quel deposito per molti mesi, aspettando che qualcuno li commissionasse. Avrebbero potuto essere ordinati da qualcuno in città oppure avrebbero potuto viaggiare intorno al mondo, sino ad un luogo lontanissimo o addirittura sino ad un luogo in cui i pomodori non erano mai stati coltivati. Avrebbero potuto viaggiare in un camion, in un treno, su un aereo o su una nave. Avrebbero potuto, in fine, essere comprati e usati per cena in un ospedale, in una scuola, in un ristorante o in una famiglia.

E un giorno sarebbe potuto accadere che Miguel e Ana andassero a comprare una scatola di passata di pomodori al piccolo negozio del loro paese e, una volta seduti a tavola davanti alla salsa fatta con i loro pomodori in scatola, Miguel avrebbe detto: "Ana, questi pomodori sono deliziosi, ma non buoni come i nostri" e Ana avrebbe risposto: "Sì, non buoni come i nostri, però sono molto, molto buoni, veramente". E non avrebbero mai saputo che i loro pomodori erano tornati a casa.





## Scheda: **Chi è vulnerabile?**

### **Le vittime di conflitti**

- profughi di guerra
- rifugiati
- persone che sono rimaste senza patria
- persone che sono rimaste disabili a causa di mine interrate
- invalidi di guerra
- vedove e orfani di guerra

### **I lavoratori che emigrano e le loro famiglie**

- pastori che sono emigrati
- lavoratori che sono emigrati in cerca di lavori stagionali
- donne capofamiglia a seguito della partenza dei loro uomini che sono emigrati per lavoro

### **Le popolazioni che vivono nelle periferie delle aree urbane**

- persone che hanno abbandonato la scuola
- persone che non hanno lavoro
- immigranti che sono arrivati recentemente
- persone che vivono in tuguri nelle periferie delle città
- lavoratori in settori irregolari
- persone senza casa
- orfani
- bambini che vivono in strada e persone che vivono da sole con piccole entrate sicure o senza sostegno (anziani, pensionati, vedove, vedovi, divorziati, invalidi, persone con handicap)
- mendicanti

### **Personne che appartengono a gruppi sociali a rischio**

- indigeni
- minoranze etniche
- famiglie che non sanno né leggere né scrivere

### **Alcuni o tutti i membri di famiglie con basso reddito che vivono in sistemi di vita vulnerabili**

- piccoli agricoltori o contadini che hanno il minimo per sostenersi
- donne a capo di famiglie contadine
- contadini senza terre
- lavoratori agricoli
- pescatori
- pastori nomadi
- pastori stanziali, piccoli produttori di allevamenti e tenute agropastorali
- persone che abitano nelle foreste
- piccoli produttori agricoli in zone agricole semi urbane e ortolani
- lavoratori giornalieri o a contratto

### **Personne dipendenti che vivono da sole o in famiglie numerose con basso reddito**

- anziani
- ragazze adolescenti, specialmente in gravidanza e madri che allattano
- bambini sotto i cinque anni, specialmente neonati
- disabili e persone ammalate



## Scheda: **Gli alimenti ci forniscono...**

**Gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno per rimanere in salute e in vita, per crescere, svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare ed apprendere.**

Il corpo ha bisogno di numerose e diverse sostanze nutritive – proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali – e queste provengono dagli alimenti che mangiamo.

- **Le proteine** sono necessarie alla formazione e al mantenimento della massa muscolare, del sangue, della pelle, delle ossa e di altri tessuti ed organi del corpo.
- **I carboidrati e i grassi** sono le principali fonti di energia. I grassi, inoltre, oltre a favorire l'assorbimento di alcune vitamine, vengono utilizzati come 'mattoni da costruzione'.
- **Le vitamine e i sali minerali**, chiamati anche **micronutrienti**, sono necessari in quantità molto minore rispetto alle proteine, ai grassi e ai carboidrati. Sono essenziali per un adeguato stato nutrizionale, per il corretto funzionamento dell'organismo e, quindi, per il mantenimento della nostra salute. Alcuni sali minerali fanno parte di molti tessuti dell'organismo come, ad esempio, il calcio e il fluoro, che si trovano nelle ossa e nei denti, ed il ferro, che è presente nel sangue.
- **La fibra alimentare e l'acqua** potabile sono necessarie per una alimentazione equilibrata.

Tutti gli alimenti contengono sostanze nutritive, ma ognuno in quantità diverse e di vario tipo.

- **Gli alimenti ricchi di proteine** sono la carne, il pollame, il pesce, i fagioli, i piselli, i semi di soia, i semi d'arachide, il latte, il formaggio, lo yogurt e le uova.
- **Gli alimenti ricchi di carboidrati** sono il riso, il granturco, il grano e gli altri cereali, tutti i tipi di tuberi, le radici, le patate e i dolci.
- **I cibi ricchi di grassi** comprendono gli olii da tavola, alcuni tipi di carni e derivati, il lardo, il burro, i latticini, la margarina, alcuni tipi di pesce, le noci e la soia.
- **Tra gli alimenti ricchi di vitamina A** ci sono le verdure a foglia verde scuro, le carote, le patate dolci di colore giallo scuro, la zucca, il mango, la papaia, le uova e il fegato.
- **Gli alimenti ricchi di vitamina B** comprendono le verdure di colore verde scuro, i semi d'arachidi, i fagioli, i piselli, i cereali, la carne, il pesce e le uova.
- **Fonti ricche di vitamina C** sono la frutta e la maggior parte delle verdure, comprese le patate.
- **I cibi ricchi di ferro** sono la carne, il pesce, i semi d'arachide, i fagioli, i piselli, le verdure a foglie verde scuro e la frutta secca.



## Scheda: **La Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare mondiale**

**Noi, Capi di Stato e di Governo**, o i nostri rappresentanti, convenuti al Vertice mondiale sull'alimentazione su invito dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, riaffermiamo il diritto per ognuno di avere accesso ad un'alimentazione sana e nutriente, conforme con il diritto di un'alimentazione appropriata e con il diritto fondamentale di tutte le persone di non soffrire la fame.

**Discussione:** *Siete d'accordo che tutti hanno il diritto di avere accesso ad un'alimentazione sicura e nutriente e di essere liberi dalla fame? Perché sì, o perché no? Che cosa significa avere un 'diritto'? Cosa possiamo fare affinché questo avvenga?*

Dichiariamo la nostra volontà politica e il nostro impegno, a livello sia collettivo che nazionale, di raggiungere la sicurezza alimentare per tutti e di compiere uno sforzo ininterrotto per estirpare la fame da tutti i Paesi, con l'obiettivo immediato di dimezzare il totale delle persone attualmente denutrite entro il 2015.

**Discussione:** *Malgrado i progressi compiuti, ora appare chiaro che questo obiettivo non sarà raggiunto. Basandoci su quanto abbiamo studiato sulla fame in questa lezione, quando pensate che il numero delle persone sottanutrite nel mondo potrà essere dimezzato? Pensate che questo obiettivo sia perseguibile? Cosa dovremmo fare affinché questo obiettivo sia raggiunto?*

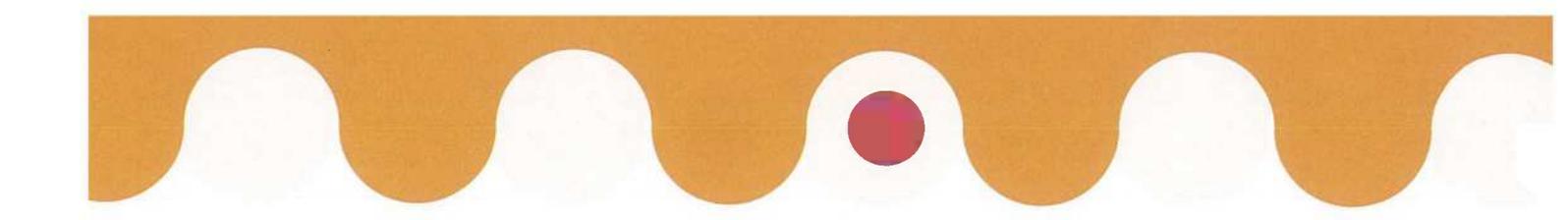
Consideriamo inammissibile che oltre 800 milioni di persone nel mondo, e particolarmente nei Paesi in via di sviluppo, non abbiano cibo a sufficienza per soddisfare i loro bisogni nutritivi. Questa situazione è inaccettabile. La disponibilità alimentare è aumentata sostanzialmente ma le difficoltà d'accesso agli alimenti e il persistere dell'inadeguatezza dell'entrate economiche familiari e nazionali per acquistarli, l'instabilità degli approvvigionamenti e della domanda, come pure i disastri naturali e quelli causati dall'uomo, impediscono che siano soddisfatti i bisogni alimentari di base. I problemi della fame e della insicurezza alimentare hanno dimensioni mondiali e continueranno a persistere, e anche ad aumentare drammaticamente in alcune regioni, a meno che non siano prese delle precise e concertate misure urgenti tenendo conto del previsto aumento della popolazione mondiale e dell'esaurimento delle risorse naturali.

**Discussione:** *La precedente dichiarazione indica tre cause principali della insicurezza alimentare. Quali sono? (1. La difficoltà d'accesso agli alimenti e il persistere dell'inadeguatezza dell'entrate economiche familiari e nazionali per acquistarli; 2. l'instabilità degli approvvigionamenti e della domanda; 3. i disastri naturali e quelli causati dall'uomo.) Discutete in maniera più specifica sul significato di queste cause e sulle soluzioni possibili per ciascuna. Cosa possono fare i governi e gli individui per migliorare queste situazioni?*

Riaffermiamo che un contesto pacifico, stabile e politicamente, socialmente ed economicamente propizio è la condizione essenziale che permetterà agli Stati di dare un'adeguata priorità alla sicurezza alimentare e all'eliminazione della povertà. La democrazia, la promozione e la protezione di tutti i diritti umani e delle libertà fondamentali, che comprendono anche il diritto allo sviluppo e la piena e paritetica partecipazione degli uomini e delle donne, sono gli elementi essenziali per il raggiungimento di una sostenibile sicurezza alimentare per tutti.

**Discussione:** *Questa sezione mette in risalto i cambiamenti legati alla giustizia sociale per tutte le persone: democrazia, protezione dei diritti umani e uguali diritti per uomini e donne. Discutete su come queste questioni influiscano sulla sicurezza alimentare nella vostra regione e su come i cambiamenti sociali e culturali possano essere avviati a livello locale e attraverso il mondo.*

La povertà è una delle principali cause della insicurezza alimentare ed è difficile ottenere, per migliorare l'accesso al cibo, un progresso sostenibile nell'eliminazione della povertà. I conflitti, il terrorismo, la corruzione e il



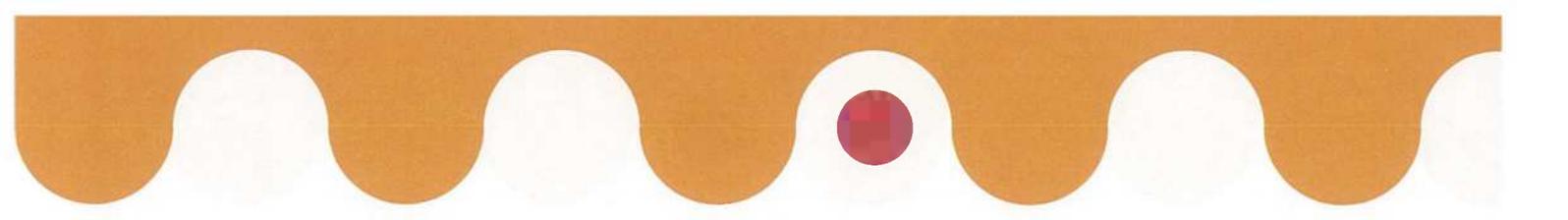
degrado ambientale possono contribuire all'insicurezza alimentare in modo significativo. L'accrescimento della produzione alimentare, inclusa quella degli alimenti di base, deve essere assicurato. Questo dovrebbe avvenire all'interno di un progetto di gestione sostenibile delle risorse naturali, di eliminazione dei modelli di consumo e di produzione non sostenibili, particolarmente nei Paesi industrializzati, e di una rapida stabilizzazione della popolazione mondiale. Riconosciamo il contributo fondamentale alla sicurezza alimentare dato dalle donne, particolarmente nelle aree rurali dei Paesi in via di sviluppo, e la necessità di assicurare l'uguaglianza tra uomini e donne. La rivitalizzazione delle aree rurali, anche, deve essere una priorità per rinforzare la stabilità sociale e per aiutare a correggere il movimento di eccessivo esodo rurale che molti Paesi stanno affrontando.

**Discussione:** *Questa sezione mette in evidenza le principali questioni mondiali quali la povertà, le guerre, il terrorismo, la corruzione e il degrado ambientale come fattori critici nel combattere la fame. Le soluzioni offerte comprendono la produzione alimentare, la protezione delle risorse naturali e l'eliminazione della grande spaccatura tra le nazioni e tra le persone più ricche e quelle più povere. La necessità di uguaglianza tra gli uomini e le donne è riaffermata. La sezione termina con la crisi determinata dalle emigrazioni dalle aree rurali verso quelle urbane e suggerisce, come una priorità, la rivitalizzazione delle aree rurali. Discutete con gli studenti su questi grandi e critici problemi. Chiedetegli di pensare come vorrebbero affrontare queste questioni. Dal momento che le risorse sono sempre limitate, quale priorità assegnerebbero ad ognuna? Quale criterio userebbero per assegnare le priorità? Quale sarebbe la più urgente da affrontare? e la più facile da risolvere? Cosa pensano in merito alla competizione per l'uso delle risorse tra l'aiuto alimentare per situazioni d'emergenza e i fondi per opere di sviluppo su problemi a lungo termine? Quale dovrebbe avere la più alta priorità e perché?*

Sottolineiamo l'urgente necessità di agire adesso per adempiere alla nostra responsabilità di ottenere la sicurezza alimentare per le generazioni presenti e future. Il raggiungimento della sicurezza alimentare è un'impresa complessa la cui responsabilità principale appartiene ai singoli governi. Devono sviluppare un ambiente propizio e adottare politiche capaci di assicurare la pace e anche la stabilità sociale, politica ed economica, l'equità e l'uguaglianza tra i sessi. Esprimiamo la nostra profonda preoccupazione in merito alla persistenza della fame che, su tale vasta scala, costituisce una minaccia sia alle società nazionali che, attraverso diversi modi, alla stabilità della comunità internazionale stessa. A livello mondiale, i governi dovrebbero anche cooperare attivamente tra loro e con le organizzazioni delle Nazioni Unite, con le istituzioni finanziarie, le organizzazioni intergovernative e non governative e con il settore pubblico e privato su programmi rivolti al raggiungimento della sicurezza alimentare per tutti.

Il cibo non dovrebbe essere usato come strumento di pressione politica ed economica. Riaffermiamo l'importanza della cooperazione e della solidarietà internazionale come pure la necessità di astenersi dal prendere misure unilaterali che non sono conformi con le leggi internazionali e con la Carta delle Nazioni Unite e che mettono in pericolo la sicurezza alimentare.

Riconosciamo la necessità di adottare delle politiche che favoriscano gli investimenti in direzione di uno sviluppo delle risorse umane, della ricerca e delle infrastrutture necessarie per ottenere la sicurezza alimentare. Dobbiamo incoraggiare la creazione di posti di lavoro e di entrate economiche e favorire un equo accesso a risorse produttive e finanziarie. Concordiamo che il commercio è un elemento chiave nel raggiungimento della sicurezza alimentare. Concordiamo di perseguire delle politiche commerciali alimentari e in tutti i campi che incoraggino i nostri produttori e consumatori ad utilizzare le risorse disponibili in modo economicamente sostenibile e corretto. Riconosciamo l'importanza, per la sicurezza alimentare, della agricoltura sostenibile, della pesca, dello sviluppo forestale e rurale nelle aree con basso o alto potenziale. Riconosciamo il ruolo fondamentale svolto dai contadini, dai pescatori, dai silvicultori, dalle popolazioni indigene e dalle loro comunità e da tutte le altre persone che fanno parte del settore alimentare e delle loro organizzazioni che sono sostenute da un sistema di ricerca e diffusione efficace. Le nostre politiche di sviluppo sostenibile favoriranno una piena partecipazione e un rafforzamento delle persone, specialmente delle donne, e una



equa ripartizione delle entrate, l'accesso al sistema sanitario e all'istruzione ed opportunità per i giovani. Una particolare attenzione dovrebbe essere data a coloro i quali non sono in grado di produrre o procurarsi gli alimenti sufficienti per un'alimentazione adeguata, compresi coloro i quali sono coinvolti in guerre, disordini civili, disastri naturali o cambiamenti climatici ecologici. Siamo consapevoli della necessità urgente di combattere gli insetti nocivi, la siccità e il degrado delle risorse naturali, compresa la desertificazione, il sovrasfruttamento della pesca e la progressiva eliminazione della diversità biologiche.

Siamo determinati ad agire al fine di mobilitare e ottimizzare le assegnazioni e l'utilizzazione delle risorse tecniche e finanziarie da parte di tutte le fonti, compresa la riduzione del debito estero per i Paesi in via di sviluppo, al fine di rafforzare le misure nazionali atte a migliorare le politiche per la sicurezza alimentare sostenibile.

Convinti che il carattere multifattoriale della sicurezza alimentare abbia bisogno di misure concertate a livello nazionale e di effettivi sforzi internazionali per completare e rafforzare l'azione a livello nazionale, noi ci assumiamo i seguenti impegni:

- assicureremo un contesto politico, sociale ed economico propizio, destinato a creare le condizioni migliori per lo sradicamento della povertà e il mantenimento di una pace durevole, basata su una piena ed egualitaria partecipazione delle donne e degli uomini, favorendo al massimo il raggiungimento di una sicurezza alimentare per tutti;
- daremo seguito a delle politiche volte a sradicare la povertà e la disegualianza e a migliorare l'accesso fisico ed economico a tutti, e in tutti i momenti, verso un'alimentazione sufficiente, nutrizionalmente appropriata e sicura, e ad una sua effettiva utilizzazione;
- persevereremo nelle politiche e nei metodi partecipatori e sostenibili di sviluppo alimentare, agricolo, peschiero, forestale e rurale in aree sia ad alto che a basso potenziale, che sono essenziali per assicurare degli approvvigionamenti alimentari adeguati ed affidabili a livello familiare, nazionale, regionale e mondiale, per combattere gli insetti nocivi, la siccità e la desertificazione, tenendo in considerazione il carattere multifunzionale dell'agricoltura;
- ci sforzeremo di assicurare che le politiche riguardanti il commercio alimentare e agricolo, e di scambio in generale, contribuiscano a favorire la sicurezza alimentare per tutti attraverso un sistema commerciale mondiale giusto e orientato sul mercato;
- ci sforzeremo di prevenire e di essere preparati per affrontare i disastri naturali e le emergenze provocate dall'uomo e di rispondere ai fabbisogni alimentari provvisori e d'emergenza in un modo da incoraggiare la ripresa, la riabilitazione, lo sviluppo e la capacità di soddisfare i bisogni futuri;
- incoraggeremo l'assegnazione e l'uso ottimale degli investimenti pubblici e privati per favorire le risorse umane, i sistemi alimentari, agricoli, peschieri e forestali sostenibili e lo sviluppo rurale in aree con alto e ridotto potenziale;
- adempiremo, vigileremo, e daremo seguito al Piano d'azione, in tutti i suoi livelli, in cooperazione con la Comunità Internazionale.

Noi ci impegniamo ad agire e a sostenere l'adempimento del Piano d'azione del Vertice mondiale dell'alimentazione.

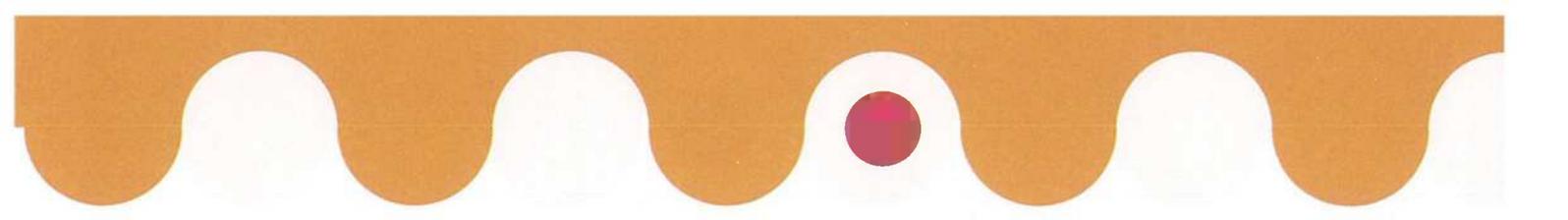
*Roma, 13 Novembre 1996*



## Scheda: **Le vitamine e i sali minerali**

**Le vitamine e i sali minerali**, chiamati anche micronutrienti, sono necessari in quantità molto minori rispetto alle proteine, ai grassi e ai carboidrati. I micronutrienti sono essenziali per un adeguato stato nutrizionale, per il corretto funzionamento dell'organismo e, quindi, per il buon mantenimento della nostra salute. Alcuni sali minerali fanno parte di molti tessuti dell'organismo come, ad esempio, il calcio e il fluoro, che si trovano nelle ossa e nei denti, e il ferro, che è presente nel sangue.

- **Il ferro** è un componente essenziale dei globuli rossi del sangue ed è necessario per il funzionamento di tutte le cellule del nostro organismo. L'anemia dovuta a carenza di ferro rappresenta il problema nutrizionale più diffuso nel mondo e può arrecare conseguenze molto gravi ai bambini e alle giovani donne specialmente durante la gravidanza avanzata. Questo problema può interessare anche uomini e donne in età avanzata. Inoltre, oltre a provocare stati di letargia (ridotta capacità lavorativa), difficoltà di apprendimento, ritardo nella crescita e nello sviluppo, aumenta la morbilità (rischio di contrarre malattie) e la mortalità delle donne al momento del parto.  
Le carni, il pesce, il pollame, il fegato e altre interiora d'animali sono le principali fonti di ferro. Il ferro è anche contenuto nei legumi, nelle verdure a foglia verde scuro e nella frutta secca; questo, però, non viene assorbito come quello d'origine animale. L'assorbimento e l'utilizzazione del ferro di origine vegetale vengono facilitati da un aumento del consumo di Vitamina C.
- **La vitamina A** è necessaria alla formazione ed al mantenimento dei tessuti di tutto l'organismo, in particolare degli occhi, della pelle, delle ossa, dei tessuti dell'apparato respiratorio e dell'apparato digestivo. Inoltre, è molto importante per un buon funzionamento del sistema immunitario. La carenza di vitamina A può portare ad una cattiva visione nelle ore notturne (cecità crepuscolare), a gravi lesioni oculari e, in casi estremi, ad una cecità permanente. Questo può accadere principalmente nel caso di bambini sottoalimentati e, in particolare, quando sono affetti da morbillo o da altre malattie infettive. La carenza di vitamina A può, inoltre, aumentare la possibilità di contrarre malattie e può incrementare la mortalità dovuta a infezioni.  
La vitamina A si trova, in natura, unicamente in alimenti di origine animale. In particolare nel latte materno, nel fegato, nelle uova e in numerosi latticini. Molti tipi di frutta e le verdure di colore verde scuro contengono dei pigmenti chiamati caroteni che l'organismo può convertire in vitamina A. Tra gli alimenti ricchi di carotene si possono includere l'olio rosso di palma, le verdure a foglie verde scuro, le carote, le patate dolci di colore giallo scuro ed arancione, il mango e la papaia.
- **La tiamina, la riboflavina, la niacina, la vitamina B6, il folato, l'acido pantotenico, la vitamina B12, e la biotina** appartengono a quello che viene indicato come 'complesso vitaminico B'. Tali vitamine sono necessarie per trasformare i carboidrati, i grassi e le proteine in energia e per utilizzarli nella formazione e nella rigenerazione dei tessuti dell'organismo. La carenza di queste vitamine può portare a gravi conseguenze quali debolezza muscolare, paralisi, confusione mentale, disordini del sistema nervoso, problemi di digestione, screpolatura e secchezza della pelle, grave anemia ed insufficienza cardiaca.
- **Il folato** o acido folico è necessario alla formazione delle cellule del sangue e la sua carenza è spesso causa di anemia nelle donne e nei bambini. Una carenza di acido folico durante la gravidanza può provocare malformazioni congenite. È perciò importante avere un apporto giornaliero adeguato del complesso vitaminico B.  
Gli alimenti ricchi di vitamine del complesso B sono le verdure con foglie verde scuro, le arachidi, i fagioli, i piselli, i cereali, la carne, il pesce e le uova.
- **La vitamina C**, oltre ad avere un'azione antiossidante, è necessaria per incrementare l'assorbimento del ferro presente negli alimenti e per la formazione del collagene (tessuto connettivo) che è il cemento delle cellule dell'organismo. Una carenza prolungata di vitamina C può causare lo scorbuto. I sintomi dello scorbuto sono il



sanguinamento delle gengive, che divengono doloranti, il rigonfiamento delle articolazioni e, a volte, si può anche arrivare alla morte.

Buone fonti di vitamina C sono la frutta, in particolare gli agrumi, e numerosi vegetali incluse le patate. Mangiare frutta e verdura fresca è importante per adulti e bambini.

- **La vitamina D** ha un ruolo importante per l'utilizzazione del calcio da parte dell'organismo. Questa, si trova nell'olio di pesce, nelle uova e nel latte. La vitamina D, inoltre, è anche sintetizzata dall'organismo quando ci esponiamo alla luce del sole. La carenza di vitamina D può portare al rachitismo, malattia che provoca un'insufficiente calcificazione e una deformazione delle ossa nei bambini.
- **Il calcio e il fosforo** sono importanti per il mantenimento del corpo e permettono di avere ossa e denti sani e robusti. Il latte e i suoi derivati sono un'eccellente fonte di calcio e di fosforo.
- **L'iodio** favorisce la crescita e lo sviluppo. La carenza di iodio può provocare la comparsa del gozzo (rigonfiamento della ghiandola tiroidea) e ritardo mentale. L'iodio si trova nei frutti di mare e negli alimenti coltivati su terreni ricchi di iodio. Nelle regioni dove i terreni sono poveri di iodio è necessario introdurlo nella dieta con l'assunzione di sale iodato.



## Studio di casi di Paesi: **Africa**

Con il Ghana che apre la strada, otto Paesi dell'Africa dell'Ovest hanno ridotto la fame in modo significativo tra il 1980 e il 1996. Infatti, i cinque paesi che hanno ottenuto i migliori risultati su scala mondiale provenivano tutti da questa subregione. Viceversa, nell'Africa Centrale, nell'Africa dell'Est e nel Sud Africa, lo scenario è molto diverso. In queste subregioni, le proporzioni e il numero delle persone sottoalimentate sono generalmente aumentati. Il Burundi ha subito il più grande aumento, con la proporzione di persone sottoalimentate che è cresciuta dal 38 al 63 per cento tra il 1980 e il 1996. Ma anche altri 13 paesi nell'Africa Centrale, nell'Africa dell'Est e nel Sud Africa, hanno mostrato un grande incremento della sottoalimentazione.

### **Ghana – la crescita economica ottiene rapidi guadagni**

Sostenuto da una forte economia e da un intenso aumento nella produzione di raccolti alimentari di base, il Ghana, tra il 1980 e il 1996, ha ridotto la sottoalimentazione più rapidamente che qualsiasi altro Paese nel mondo. La media dell'assunzione alimentare è cresciuta vertiginosamente da 1790 a più di 2600 calorie al giorno. I guadagni sono interamente provenuti da un aumento della produzione alimentare, con importazioni che sono rimaste virtualmente immutate. L'introduzione di varietà migliorate di manioca ha spinto la produzione di questo principale cibo di base di circa il 40 per cento. Sono state anche intensamente migliorate le produzioni di patate dolci, granoturco e riso, e la vigorosa economia ha incoraggiato i contadini ad aumentare l'area dei raccolti a più del 25 per cento.

Complessivamente, l'economia è cresciuta a una velocità annuale del 2,3 per cento. L'aumentata prosperità ha portato sostanziali miglioramenti nell'igiene, sanità ed istruzione. La proporzione della popolazione con accesso ad acqua sicura è aumentata dal 35 al 65 per cento. L'analfabetismo è stato ridotto sostanzialmente, dal 57 al 36 per cento.

Il periodo di rapida crescita del Ghana è stato incoraggiato da riforme atte a rinvigorire l'economia dopo un lungo periodo di declino. Uno speciale Programma per mitigare i costi sociali dell'aggiustamento e altri programmi sociali sono stati d'aiuto per proteggere i gruppi vulnerabili da possibili effetti negativi delle riforme.

Malgrado i progressi rimarchevoli del Ghana, circa un terzo della popolazione è povera e il 10 per cento vive in sacche di estrema povertà nelle aree rurali. Questi alti livelli di povertà significano che la insicurezza alimentare e la vulnerabilità persistono. La continuata crescita economica e l'aumento delle opportunità di impiego fuori dalle fattorie sarà cruciale per il mantenimento del ritmo del progresso.

### **Burundi - crescita della popolazione e conflitto**

La sottoalimentazione è aumentata bruscamente e la produzione alimentare è crollata nel momento in cui il Burundi deve fronteggiare una rapida crescita della popolazione insieme a gravi degradazioni del terreno e turbolenti conflitti civili. La media dell'assunzione alimentare giornaliera è crollata, tra il 1980 e il 1996, da 2020 a 1669 calorie, molto al di sotto dei fabbisogni minimi. È anche diminuita la produzione di manioca, di patate da zucchero e fagioli, i principali sostegni del regime alimentare del Burundi. Con un ritmo di crescita annuale del 2,7 per cento, la popolazione del Burundi sta aumentando con più velocità della sua economia, causando un ritmo negativo di crescita per persona. La debole economia del Burundi e l'isolamento geografico hanno lasciato il Paese in una opprimente condizione rurale (con più del 90 per cento delle persone che vivono in campagna) e quasi completamente dipendente dalla produzione alimentare interna. La rapidità di crescita della popolazione ha forzato le limitate risorse del suolo del Paese sino a punto di rottura. Più del 80 per cento della fragile terra montagnosa del Burundi è gravemente degradato. Sono diminuite sia le aree coltivate che la produzione di raccolti.

I problemi di produzione del Burundi sono stati aggravati dalle infrastrutture di trasporto e di mercato scarsamente sviluppate. In aggiunta, i conflitti civili hanno interrotto la produzione e hanno limitato ulteriormente le opportunità di scambio.

L'isolamento fisico del Burundi costituisce uno dei principali ostacoli per il commercio e ha impedito la crescita dei settori non agricoli. Ma la spirale della crescita della popolazione, il degrado ambientale e la caduta della produzione agricola impongono che le soluzioni ai problemi della sicurezza alimentare del Burundi debbano essere trovate fuori dell'agricoltura.



## Studio di casi di Paesi: **America latina e Caraibi**

Sia i livelli che la tendenza della sottoalimentazione variano considerevolmente in America Latina e nei Caraibi. Nella maggior parte dei Paesi del Sud America, i livelli sono già bassi o in rapido declino. In America Centrale, invece, i livelli stanno aumentando in parecchi Paesi sebbene l'Honduras abbia registrato i migliori risultati nella regione portando la diffusione della sottoalimentazione dal 31 al 21 per cento. Nei Caraibi, il ritardo di Cuba, con la quota di sottoalimentati che è aumentata dal 3 al 19 per cento, è stato simile, per molti aspetti, a quello di molte delle isole vicine che, sin dal 1980, hanno avuto aumenti della sottoalimentazione.

### **Honduras - la crescita economica aiuta a ridurre la fame**

Una crescita economica stabile, affiancata da un effettivo programma d'aiuto per i cittadini più poveri, ha aiutato l'Honduras a ridurre di circa un terzo la proporzione della propria popolazione sottoalimentata. Aumenti nella produzione alimentare, importazioni e utilizzo delle provviste hanno, insieme, contribuito a portare più cibo sulle tavole dell'Honduras. La produzione di granturco è quasi raddoppiata tra il 1980 e il 1996. La maggior parte di questa viene consumata non dalle persone, ma come cibo destinato alla fiorente industria del bestiame. Il consumo di granturco da parte delle persone è leggermente diminuito. Olii vegetali e zucchero sono quelli che hanno subito un maggiore incremento nel consumo alimentare, un leggero aumento c'è stato anche nel consumo di carne e fagioli.

Da quando, nel 1988, l'Honduras ha adottato un programma di aggiustamento strutturale a lungo termine, l'economia del Paese è cresciuta con un indice annuale del 2,7 per cento. L'aumentata prosperità ha contribuito a portare acqua sicura all'87 per cento della popolazione e ad alzare il livello di alfabetismo al 70 per cento. Aiuti diretti ai poveri sono stati forniti attraverso il Fondo sociale d'investimento dell'Honduras, raggiungendo molte tra le persone più povere. Un programma di razioni alimentari sta fornendo dei tagliandi ai bambini delle scuole, alle madri e alle persone anziane per aiutarli a comprare cibo e altri prodotti di prima necessità.

Malgrado i suoi recenti progressi, l'Honduras si trova di fronte a delle sfide difficili. La crescita economica non ha eliminato le ampie disparità di ricchezza e reddito. La povertà e l'insicurezza alimentare restano relativamente diffuse. Circa la metà della popolazione dell'Honduras vive in campagna. Nelle campagne, circa il 40 per cento vive in estrema povertà, con molte persone che lavorano come mano d'opera agricola per grandi proprietà fondiarie. L'agricoltura commerciale offre buone possibilità per la crescita ma la sfida per raggiungere una più equa distribuzione dei benefici rimane.

### **Cuba - la perdita del socio commerciale minaccia la sicurezza alimentare**

Da quando, con lo smembramento dell'ex Unione sovietica, ha perso il suo più importante socio commerciale, Cuba ha visto una diminuzione della propria economia e un aumento dei livelli di sottoalimentazione. Con gran parte della sua agricoltura impegnata nella produzione di articoli per l'esportazione (zucchero e tabacco principalmente), Cuba ha ottenuto scarsissimi risultati nella riduzione della sottoalimentazione facendo affidamento sul commercio per coprire più della metà del proprio consumo alimentare.

Con la fine della particolare relazione commerciale con l'ex Unione sovietica, soprattutto a causa del rapido declino delle importazioni alimentari, l'assunzione alimentare giornaliera è crollata di più di 500 calorie per persona. A causa della mancanza di fertilizzanti importati, anche la produzione dei principali raccolti alimentari è crollata ma Cuba è riuscita a produrne una quantità quasi comparabile coltivando cibo su una maggiore superficie di terreno. Il declino economico ha aumentato il numero delle persone che facevano affidamento sui sussidi, mentre si è ridotta la produttività e l'assunzione alimentare per molti lavoratori e per le loro famiglie. Continue restrizioni nel commercio con gli Stati Uniti hanno aggiunto difficoltà all'economia del Paese. Malgrado i suoi recenti problemi, Cuba rimane relativamente prospera e ben nutrita se comparata con altri Paesi nei Caraibi e nell'America Centrale. Più della metà delle strade del Paese sono asfaltate e il 95 per cento della popolazione ha accesso ad acqua sicura.

Dal 1993, il Governo cubano ha dato priorità all'aumento della produzione alimentare e alla ristrutturazione delle industrie. Ci sono segnali che indicano che il nuovo modello economico sta prendendo forza e il mercato del lavoro sta recuperando. Ma il processo di transizione è lontano dall'essere completo.



## Country Case Study: **Asia**

Nella maggior parte dell'Asia e del Pacifico, un periodo di rapida crescita economica si è risolto in maggiori risultati nel campo della sicurezza alimentare. La Cambogia, dove la proporzione di persone sottoalimentate si è abbassata dal 62 al 33 per cento tra gli anni 1989 e 1996, ha aperto la strada. Anche molti altri Paesi nella regione, come la Cina, l'India, l'Indonesia, la Birmania, il Nepal, il Pakistan e il Vietnam, hanno mostrato forti riduzioni. La sottoalimentazione è aumentata soltanto in due Paesi: la Mongolia e la Repubblica democratica popolare della Corea. Nel secondo caso, la sottoalimentazione si è innalzata dal 16 al 48 per cento. La crisi finanziaria può avere bloccato il progresso in alcuni Paesi, ma la tendenza complessiva rimane positiva.

### **Cambogia - raccogliere i dividendi della pace**

Non appena il Paese si è ripreso da decenni di conflitti, più terreno è stato coltivato, più cibo è stato prodotto e di gran lunga meno persone, in Cambogia, soffrono ora la fame. Tra il 1980 e il 1996, i contadini hanno quasi raddoppiato l'area sulla quale stavano coltivando i raccolti. La produzione di riso, il principale alimento di base della Cambogia, è esplosa del 64 per cento. La produzione di maiali, bovini e pollame si è espansa rapidamente. Grazie ai guadagni della produzione alimentare, i Cambogiani stanno mangiando sostanzialmente meglio, sebbene la popolazione abbia continuato a crescere rapidamente e le importazioni alimentari siano calate.

Malgrado questo recente progresso, comunque, la Cambogia rimane un Paese molto povero e molta della sua popolazione continua a soffrire di insicurezza alimentare. Anche dopo un salto del 21 per cento, dal 1980, la media dell'assunzione alimentare dei Cambogiani, nel 1996, è scarsamente sufficiente a soddisfare il minimo del loro fabbisogno giornaliero. Più di un terzo di tutte le famiglie vive sotto il livello di povertà. La povertà del Paese si riflette nella mancanza di diversificazione nei regimi alimentari delle persone. Circa l'80 per cento della media giornaliera di assunzione di calorie proviene dal riso.

Decenni di guerra e di disordini civili hanno lasciato in rovina i tradizionali sistemi di irrigazione. Molti campi sono stati abbandonati alle mine di terra. L'accordo di pace, nel 1979, ha aperto le porte alla ricostruzione; un programma di riforma economica, introdotto nel 1992, ha portato l'inflazione sotto controllo. I contadini hanno risposto incrementando le aree coltivate, espandendo la produzione di riso e diversificando i raccolti e i prodotti animali per l'esportazione.

Programmi per la rimozione delle mine e per riabilitare i sistemi di irrigazione stanno proseguendo. È stato anche messo in opera un programma per ridurre la povertà tramite la creazione di posti di lavoro destinati ai gruppi vulnerabili.

### **Repubblica democratica popolare della Corea - un raccolto amaro**

La Repubblica democratica popolare della Corea è stata colpita duramente, negli anni Novanta, da inondazioni, da siccità e dal collasso delle relazioni commerciali privilegiate con la Cina e l'ex Unione sovietica. L'impatto è stato devastante per la produzione alimentare e per lo stato nutrizionale della popolazione. La produzione totale di cereali è crollata a meno della metà di quella del 1980 mentre la proporzione delle persone sottoalimentate è cresciuta vertiginosamente a quasi la metà della popolazione.

Il rapido deterioramento economico ha lasciato il Paese senza neppure il denaro o la fiducia creditizia per finanziare la necessaria importazione di cibo. Sono stati forniti aiuti alimentari intensivi ma problemi logistici hanno reso difficile raggiungere tutte le persone in necessità. La crisi ha forzato il sistema pubblico di distribuzione, che vendeva razioni di riso e di granoturco ai residenti delle città e alle persone che lavoravano nelle fattorie gestite dallo stato e nelle imprese in campagna, fino a portarlo ad un punto di rottura. Con la riduzione dei raccolti e delle importazioni, le quantità di riserva sono risultate ben lontane dall'essere sufficienti a riempire il vuoto. Le razioni sono state drasticamente tagliate e molte persone hanno ridotto il consumo in modo significativo.

Il collasso del Paese è arrivato a seguito di un periodo di rapida crescita economica. Con limitati terreni coltivabili e una breve stagione di coltivazione, i guadagni nella produzione alimentare erano stati ottenuti attraverso un'agricoltura intensiva. Quando il Paese è stato improvvisamente tagliato fuori dall'accesso ai pezzi di ricambio, ai fertilizzanti, ai pesticidi e all'acqua pompata, i raccolti sono crollati bruscamente. Poi, due anni di pesanti tempeste e inondazioni (1995 e 1996), seguiti da una grave siccità, hanno devastato grandi tratti di terreni agricoli.

Il Paese sta adesso tentando di riavviare la produzione agricola introducendo varietà di semi migliorati e metodi di raccolto doppi, riabilitando i sistemi di irrigazione e migliorando la fertilità del suolo.



## Studio di casi di Paesi: **Medio Oriente e Nord Africa**

La maggior parte dei Paesi del Medio Oriente e del Nord Africa hanno già ridotto ampiamente i livelli di sottoalimentazione. Infatti, la regione conta 10 dei 14 paesi in via di sviluppo dove la sottoalimentazione tocca meno del 5 per cento della popolazione. La diminuzione ottenuta dal Marocco, dal 10 al 5 per cento dei sottoalimentati, rappresenta il migliore in questo gruppo di buoni risultati. Aumenti significativi della sottoalimentazione sono avvenuti solo in Afghanistan, dove la proporzione delle persone sottoalimentate è esplosa dal 33 per cento del 1980 al 62 per cento del 1996, e in Iraq, dove la quota, nello stesso periodo, si è elevata dal 4 al 15 per cento.

### **Marocco – la fiorente economia traina la sicurezza alimentare**

Con una sostanziale ricchezza di minerali e con una consolidata posizione come centro per lo scambio ed il commercio, il Marocco ha goduto di una stabile crescita economica che ha ridotto la sottoalimentazione a livelli molto bassi. Tra il 1980 e il 1996, l'assunzione giornaliera alimentare è aumentata da 2723 a 3186 calorie, raggiungendo livelli comparabili a quelli di alcuni Paesi industrializzati. I guadagni sono derivati, in parte quasi uguale, dall'aumento della produzione alimentare e del commercio. La produzione di cereali e patate, spronata da un aumento sostanziale sia della produzione dei raccolti che dell'area coltivata, è stata più che raddoppiata. La maggior parte dell'aumento di produzione è stato utilizzato per l'alimentazione, mentre è cresciuta l'importazione per soddisfare la crescente domanda di alimenti.

Con la crescita dell'economia, quasi il 4 per cento annuo, il Marocco è divenuto sempre più urbano. Nelle città, si è prestata una particolare attenzione ai trasporti, all'igiene e all'istruzione. Quasi la metà della popolazione, tuttavia, vive nelle aree rurali dove la povertà e la vulnerabilità persistono, in modo particolare tra i piccoli contadini tradizionali e i mandriani. Soltanto metà della popolazione ha accesso ad acqua sicura e il 56 per cento è analfabeta.

Problemi ambientali, anche, si profilano. L'acqua per l'agricoltura e i terreni da pascolo sono scarsi e il 61 per cento del terreno è gravemente degradato.

Per eliminare le restanti sacche di fame, sarà necessario agire per introdurre pratiche agricole più sostenibili e per generare posti di lavoro e redditi nelle aree urbane.

### **Afganistan - la guerra lascia molto poco terreno ai raccolti**

La produzione alimentare e la sicurezza alimentare in Afghanistan sono cadute entrambe vittime di decenni di guerre. La produzione di cereali è caduta di poco mentre i rifugiati che rientravano hanno contribuito a far aumentare la popolazione, tra il 1980 e 1996, del 25 per cento. Come risultato, la media giornaliera di assunzione alimentare è caduta da 2186 a 1710 calorie, significativamente al di sotto del minimo del fabbisogno. Due terzi delle province del Paese sono divenute aree con scarsità alimentare; ma l'economia della guerra non è in grado di generare importazioni capaci di colmare questa mancanza.

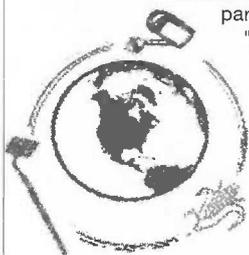
I problemi dell'Afganistan sono inusuali rispetto a una regione in cui i livelli di sottoalimentazione sono generalmente bassi. Ma sono tipici di molti paesi in guerra che fronteggiano complesse emergenze umanitarie. Più del 40 per cento del terreno arabile del Paese è stato crivellato con mine di terra e non può essere coltivato. Migliaia di persone, che erano abituate a procurarsi di che vivere con la coltivazione, sono emigrate verso le città entrando a fare parte delle schiere di una nuova, impoverita, sottoclasse urbana. Soltanto il 15 per cento della popolazione ha accesso ad acqua sicura e il 70 per cento è analfabeta.

Combattimenti intermittenti e restrizioni al movimento continuano a distruggere gli sforzi per ricostruire il Paese. Un Afgano su 50 ha avuto un incidente con una mina. Ogni giorno, lo scoppio di mine uccide o mutila 10 persone. Molte persone disabili, che hanno avuto incidenti di guerra o a causa delle mine, non sono più in grado di lavorare. Il loro essere dipendenti aggiunge ulteriori pressioni agli altri membri della famiglia che devono nutrirli e provvedere a loro. Grandi quantità di aiuti alimentari non sono sufficienti a soddisfare neppure il bisogno minimo di tale massa di persone sottoalimentate. Sino a che la pace non sarà ristabilita, c'è molta poca speranza di una qualsiasi soluzione durevole.



## Giovani studiosi migliorano la comunicazione

Ogni anno, giovani studiosi di istituti per la ricerca agricola nei Paesi in via di sviluppo, sponsorizzati dalla Banca mondiale, dal Gruppo consultivo della ricerca agricola internazionale (CGIAR) e dall'Istituto Rodale, partecipano alla manifestazione "Orticoltura per la produzione alimentare nel mondo" a Epcot Center, attrazione turistica di divulgazione scientifica negli Stati Uniti. Lo scopo della manifestazione non è l'addestramento di studiosi su argomenti di ricerca, ma la comunicazione.



Una parte del programma riguarda la

riproduzione di edifici simili alle fattorie che si trovano in America latina, Africa, Asia e Stati Uniti. Gli studiosi in visita, con esperti della nuova comunicazione, espongono i problemi agricoli dei loro Paesi alle migliaia di visitatori giornalieri di Epcot dimostrando come la ricerca possa risolvere i problemi.

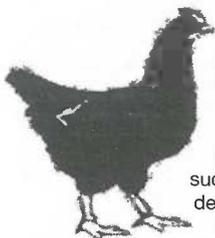
I giovani studiosi hanno così la possibilità di raccontare la loro storia al pubblico di un Paese industrializzato, e possono tornare a casa con maggiori esperienze per ulteriori ricerche nel proprio Paese e sfruttare una migliore capacità di discutere i problemi con i responsabili delle politiche, con altri studiosi e con gli stessi agricoltori. L'uditorio più vasto e la ricerca più approfondita si tramutano in un miglioramento della produzione e della sicurezza alimentare.

**"Le politiche dovrebbero coinvolgere i giovani in prima persona, e non solo come beneficiari dei programmi di sviluppo"**

Elizeu Chaves, 24 anni, presidente del Comitato giovanile brasiliano

## Studenti internazionali aiutano i villaggi del Ghana

Gli studenti di quattro organizzazioni internazionali hanno unito le loro forze a quelle di studenti del Ghana per definire un approccio interdisciplinare e a basso costo per lo sviluppo della comunità rurale. Il progetto offre un eccellente esempio di collaborazione tra giovani di ambo i sessi per migliorare la salute e la nutrizione nei Paesi in via di sviluppo.



Il progetto è stato iniziato dalla Federazione internazionale degli studenti di medicina, con il successivo sostegno e partecipazione dell'Associazione internazionale degli studenti di Scienze forestali e della Federazione internazionale degli studenti di Farmacia.

L'approccio, "Progetti a dimensione villaggio", riconosce l'intima relazione tra salute, produzione alimentare e gestione delle risorse naturali. Assicurare

la disponibilità locale di proteine è uno degli obiettivi prioritari. Gli studenti di Agraria locali e internazionali hanno lavorato con gli abitanti dei villaggi per impiantare lotti sperimentali di fagioli dall'occhio e soia e per far conoscere agli agricoltori tecniche agricole innovative e ambientalmente corrette. Hanno inoltre realizzato una fattoria modello per il pollame.

Questi "Progetti a dimensione villaggio" non sarebbero stati realizzati senza la partecipazione degli studenti del Ghana che hanno agito da coordinatori locali. Gli studenti hanno operato in stretta collaborazione con il locale Comitato per lo sviluppo del villaggio. Sessantotto studenti di 15 Paesi hanno lavorato insieme sul primo "Progetto a dimensione villaggio" che servirà da modello per altri progetti internazionali simili e che ha riscosso un tale successo che, immediatamente dopo la sua conclusione, ne è stato lanciato un secondo.

**"Noi sappiamo cosa significa essere giovani. Ci rendiamo conto quando il nostro coinvolgimento è concreto e quando siamo usati come tappezzeria, per legittimare decisioni che sono già state prese. Stiamo bussando alla porta, fateci entrare, per favore, e subito"**

Camilla Lindquist, Consiglio nazionale giovanile svedese

## Un balzo in avanti del cibo e della speranza

Meno di cinque anni fa, Ren Xuping, giovane insegnante cinese nullatenente, ha ricevuto in dono tre conigli dal Heifer Project International (HPI), una ONG che ha fiducia nello spirito imprenditoriale giovanile. I tre conigli sono stati consegnati a Ren Xuping perché giudicato dai vicini il più bisognoso del villaggio. Unico obbligo, la promessa di fare, a sua volta, lo stesso - in altre parole, donare la prima nidiata ad un altro bisognoso, individuo o famiglia.

Ren Xuping è andato ben oltre la promessa. Ha allevato



con successo più di 21 generazioni di conigli ed ha un avviato commercio di 200.000 conigli. Ha distribuito conigli a centinaia tra i suoi vicini, dando anche consigli per il loro allevamento.

In un'altra parte della Cina, l'HPI ha donato alcune anatre a una giovane famiglia. In tre anni, i giovani imprenditori hanno costruito una fattoria per l'allevamento di anatre con una produzione annua di 400.000 capi. Ora stanno distribuendo anatre da allevamento ad altre famiglie e hanno intrapreso un'industria artigianale per la commercializzazione della carne, delle uova e delle piume di anatra.



HPI fornisce animali da fattoria per alimenti e per reddito a giovani e alle loro famiglie in 40 Paesi.

## Accesa una candela a Dominica

**Nell'isola caraibica di Dominica**, un seminario per giovani contadini disoccupati li ha sollecitati ad intraprendere iniziative nel settore rurale, come la lavorazione della frutta. Dieci giovani, invece, hanno intravisto un'opportunità imprenditoriale nella produzione e vendita di candele. La maggior parte dell'isola era priva di elettricità e, quindi, c'era una grande domanda di candele, importate dagli Stati Uniti e dalla Gran Bretagna.



Gli organizzatori del seminario hanno consigliato di abbandonare l'idea, ma i giovani hanno tranquillamente ignorato il suggerimento. Hanno scelto tre donne per gestire la cooperativa ed hanno imparato la tecnica per la produzione delle candele. Successivamente, hanno avuto bisogno di capitali. Nessuna

banca era disponibile ma, alla fine, la USAID è venuta loro in soccorso con una sovvenzione di 4.000 dollari con i quali sono state acquistate le materie prime - cera e stoppini - ed iniziata la produzione. I negozi locali hanno acquistato di buon grado il prodotto e la cooperativa ha reinvestito i profitti nell'iniziativa e ottenuto un prestito di 5.000 dollari; dopo un anno, i membri hanno cominciato a vedere un piccolo utile. Dato l'incremento dell'elettrificazione in Dominica, e la conseguente diminuzione della domanda di candele, la cooperativa ha iniziato l'esportazione nelle altre isole della regione.

Attualmente, la Cooperativa industriale delle candele ha 16 membri, tutti fieri di aver realizzato una piccola ma vitale iniziativa che rende denaro, dimostrando quello che un gruppo di giovani può raggiungere con le proprie forze.

**"Lo sradicamento della povertà dovrebbe avvenire in senso africano, non occidentale. Chi lavora nello sviluppo deve comprendere e dare priorità ai valori e alle ideologie locali, e tener conto delle consuetudini giovanili locali nelle decisioni. Bisogna partire dal basso"**

Benedetta Rossi, 24 anni, Organizzazione mondiale degli ex-alunni di educazione cattolica

## La gioventù del Bangladesh concede credito

**Raramente le banche** concedono credito ai contadini poveri per migliorare i metodi della produzione alimentare, cosicché gli abitanti dei villaggi nel Bangladesh devono spesso pagare interessi rovinosi agli strozzini che, in caso di mancato pagamento, si appropriano dei terreni.

Un villaggio aveva assoluto bisogno di una macchina per trebbiare il riso - un'operazione di sgrossatura lenta e a basso rendimento, tradizionalmente eseguita a mano. Un gruppo di giovani ha

creato un fondo di credito tra gli abitanti del villaggio, con il versamento di una piccola somma settimanale a testa. In breve, il fondo ha consentito l'acquisto del macchinario che, durante la stagione del raccolto, è stato usato a turno da tutte le famiglie. Attualmente, il fondo presta denaro anche ai più poveri del villaggio che lo usano per l'acquisto di pollame restituendolo con la vendita delle uova.

Queste iniziative, non solo hanno aumentato le disponibilità alimentari ma hanno anche dato agli abitanti una sensazione di autosufficienza e autoconsiderazione.

## I giovani di 4-H sposano le nuove idee

**Il movimento americano 4-H** è la prova che le vie più rapide per diffondere nuove varietà alimentari e tecnologiche agricole passano attraverso i giovani. Nel 1898, Will Otwell, un istruttore agricolo dell'Illinois, si rese conto che pochi agricoltori adulti erano interessati a partecipare alle riunioni per imparare nuove tecniche agricole. Decise quindi di trascurare gli adulti e concentrarsi sui loro figli. Otwell offrì ai

giovani agricoltori sementi di mais migliorate, con la promessa di un premio a chi avesse ottenuto il raccolto più copioso. In questo modo, i giovani avrebbero realizzato una dimostrazione pratica per i genitori dei vantaggi legati alla semina di varietà di alta qualità. Nel primo anno, oltre 500 ragazzi hanno chiesto le sementi di mais. Nel 1901, il loro numero era salito a 1500, nel 1904, a 50.000. Oggi, il Programma 4-H ha, negli Stati Uniti, 5 milioni di membri e l'idea è stata copiata in tutto il mondo. Le quattro 'H' significano: testa, mani, cuore e salute (head, hands, heart, health).

## Giovani guide promuovono la nutrizione e la solidarietà

**Un gruppo di 100 guide** stanno migliorando l'alimentazione e il reddito dando speranza a due villaggi isolati in Burundi. Con l'aiuto della campagna TeleFood della FAO, le guide hanno iniziato l'allevamento di polli e la produzione di frutta e verdura.

L'Associazione mondiale delle guide e delle esploratrici (WAGGGS), con 10 milioni di ragazze e giovani donne in 136 Paesi, ha posto al centro delle attività locali e della solidarietà internazionale la lotta contro la fame e la malnutrizione.

Nel marzo 1999, le guide del Canada hanno consegnato alla Croce rossa un assegno di 100.000 dollari per sostenere lo

sforzo contro la carestia nella Repubblica popolare democratica di Corea. In tutto il Paese, le guide sono state impiegate sia nella raccolta di fondi sia in attività per migliorare la nutrizione all'interno delle comunità, inclusa la collaborazione con le banche agricole locali, l'assistenza ai programmi alimentari per anziani e la pianificazione di orti comunitari per la produzione di ortaggi in favore delle donne. Analogamente, in Austria e Costarica, altre guide hanno lavorato insieme per migliorare la nutrizione e la sicurezza alimentare.

Dal 1995, la FAO e la WAGGGS hanno consegnato ogni anno una Medaglia della nutrizione a una singola guida o ad un gruppo per un progetto di spicco nel campo del miglioramento alimentare e nell'istruzione nutrizionale.



Tabella: **Quadro del sistema alimentare**

<b>Processi e considerazioni:</b>		
<b>Passaggi</b>	<b>Sistema alimentare locale</b>	<b>Sistema alimentare commerciale</b>
Preparazione per la coltivazione degli alimenti	Sementi Attrezzi Terreno Altro? ..... ..... .....	Sementi Fertilizzanti Pesticidi Macchinari agricoli Terreno Altro? ..... ..... .....
Coltivazione degli alimenti	Mano d'opera Condizioni climatiche Sicurezza Altro? ..... ..... .....	Mano d'opera Condizioni climatiche Sicurezza Altro? ..... ..... .....
Trasporto degli alimenti dal campo	Ceste Scatole Casse Camion Altro? ..... ..... .....	Camion Strade Depositi Altro? ..... ..... .....
Trattamento, vendita o conservazione	Barattoli Magazzini Mercati Stabilità economica Stabilità politica Altro? ..... ..... .....	Depositi Stabilimenti Mercati Stabilità economica Stabilità politica Altro? ..... ..... .....
Preparazione e consumo degli alimenti		Luogo di cottura Conoscenza del cibo e della nutrizione Condivisione del cibo Altro? ..... ..... .....



## I vostri commenti sono i benvenuti

**Ci interessa** conoscere come questi materiali e queste lezioni sono stati usati. I vostri commenti su tutti gli aspetti di questi – come la grafica, le immagini, il contenuto, il linguaggio – saranno veramente benvenuti. Spediteci i vostri commenti, le vostre idee e i suggerimenti: le informazioni che raccoglieremo da insegnanti e studenti saranno usate per migliorare le lezioni in modo da renderle più adatte alle vostre necessità e a quelle di tutti gli altri nel mondo.

Ci piacerebbe ricevere da voi quelle lezioni, storie ed attività che voi stessi e i vostri studenti avete utilizzato per affrontare il tema della fame, della nutrizione e della sicurezza alimentare nel mondo. Se avete usato le lezioni-modello di *Nutrire la mente, combattere la fame*, ci piacerebbe sapere quali cambiamenti o aggiunte avete apportato a questi materiali.

Saremmo anche felici di ricevere le storie e i commenti scritti dagli stessi studenti. Mettete insieme le vostre lezioni di *Nutrire la mente, combattere la fame* e inviatecele. Noi comporremo una selezione da condividere con gli altri insegnanti e studenti di tutto il mondo.

**Inoltre**, potete usare il questionario che segue per fornirci una valutazione dei materiali di *Nutrire la mente, combattere la fame*. Per favore, rispondete alle domande per un solo livello scolastico, quello con cui avete maggiore familiarità o quello in cui insegnate. Gli esempi e i suggerimenti che ci fornirete saranno il migliore aiuto per continuare ad aggiornare questi materiali.

### Inviare i vostri commenti e i vostri suggerimenti a:

Feeding Minds, Fighting Hunger, Food and Nutrition Division, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia.  
Potete anche inviarli via e-mail: [fmfh@fao.org](mailto:fmfh@fao.org)

Per favore, aggiungete tutte le informazioni per potervi contattare.

**Grazie.**

1. In quale classe/classi insegnate e che età hanno i vostri studenti?

.....

Qual è la lingua che si parla a scuola e nella comunità?

.....

2. Per favore descrivete la vostra scuola/classe:

Dov'è situata?

.....

Avete accesso, nella vostra scuola, a computer e a stampanti?

.....

Qual è la dimensione della scuola e della vostra classe?

.....

3. Quali lezioni di *Nutrire la mente, combattere la fame* avete utilizzato?

Lezione 1:

Cosa è la fame e chi sono gli affamati?

Lezione 2:

Perché le persone sono affamate?

Lezione 3:

Cosa possiamo fare per eliminare la fame?

.....

La vostra scuola si trova in una zona rurale, suburbana o urbana?

.....



**10.** Per favore, indicate e descrivete qualsiasi attività o materiale aggiuntivo che avete usato, o che avreste voluto usare, a complemento delle lezioni.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13.** Quali altri concetti avreste voluto che facessero parte delle lezioni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**11.** Quali parti specifiche delle lezioni i vostri studenti avrebbero o hanno trovato più interessanti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**14.** Complessivamente, per la situazione della vostra classe, con una scala da 1 a 5 in cui '1' è il valore più basso e '5' il più alto, per favore, date un voto alle lezioni per ciascuna delle aree riportate di seguito (*cerchiate il valore prescelto*):

a. Utilità	1	2	3	4	5
b. Chiarezza del messaggio	1	2	3	4	5
c. Chiarezza del linguaggio	1	2	3	4	5
d. Adeguatezza culturale	1	2	3	4	5
e. Adeguatezza all'età	1	2	3	4	5
f. Facilità d'uso	1	2	3	4	5
g. Adattabilità	1	2	3	4	5
h. Grafica	1	2	3	4	5
i. Immagini	1	2	3	4	5

**12.** Avete avuto delle difficoltà con qualche concetto o attività presentati nelle lezioni?  
Per favore, ditemi cosa non ha funzionato nella vostra situazione e perché.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**15.** Secondo il vostro giudizio, queste lezioni sono utili per insegnati e studenti in vari luoghi del mondo? Spiegate perché e perché no.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Stampato in italiano  
con l'apporto finanziario  
della Regione Calabria in occasione  
del Simposio internazionale

Nutrire la mente, combattere la fame,  
Lamezia Terme 2002,  
nell'ambito della collaborazione  
con il Comitato italiano  
Nutrire la mente, combattere la fame.



**Nutrire la mente,  
combattere la fame**

[www.feedingminds.org](http://www.feedingminds.org)  
[fmfh@fao.org](mailto:fmfh@fao.org)