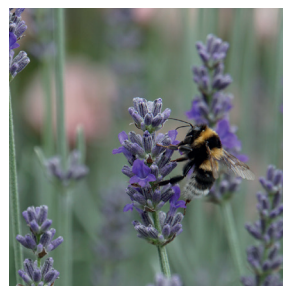
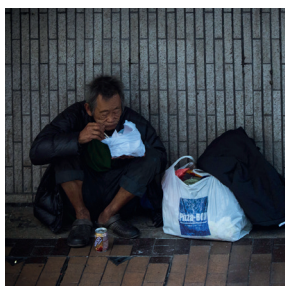




Obiettivo Due

Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile



Come ti senti quando sei molto affamato?

.....

.....

Mangiare consente al nostro corpo di immagazzinare i nutrienti necessari per muoversi, lavorare e affrontare gli impegni della giornata. Sebbene nutrirsi sia necessario, ancora oggi **1 persona su 9 ha gravi carenze alimentari**. Questo vuol dire che 768 milioni di abitanti del **Pianeta** soffrono la fame. Ma non finisce qui: nonostante molte persone abbiano a disposizione pasti a sufficienza, sono sempre di più i casi di **malnutrizione**, in cui chi mangia non assume le proteine e le vitamine necessarie per crescere e vivere in modo sano ed equilibrato.

Ma perchè succede?

Al mondo, c'è cibo a sufficienza per tutti. Anzi: ogni anno, **un terzo di tutto il cibo prodotto non viene consumato**, per un costo pari a 750 miliardi di dollari l'anno. I principali responsabili di questo spreco sono i **Paesi ricchi**, dove si buttano 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, a discapito delle aree più povere del mondo. Ci sono poi altri motivi per cui molte persone soffrono la fame o sono malnutrite:

- i **disastri naturali**, che distruggono i raccolti, rendono sterili i terreni e uccidono il bestiame;
- le **guerre**, che rendono difficile l'approvvigionamento alimentare e causano la fuga di molte persone dalle loro terre;
- la **povertà**, perché non si possiede denaro a sufficienza per acquistare beni alimentari o materie prime per coltivare e allevare bestiame;
- lo **sfruttamento della terra** da parte delle grosse aziende multinazionali, a discapito dei coltivatori locali;
- l'**inflazione**, ovvero l'aumento generale dei prezzi, anche quelli del cibo.

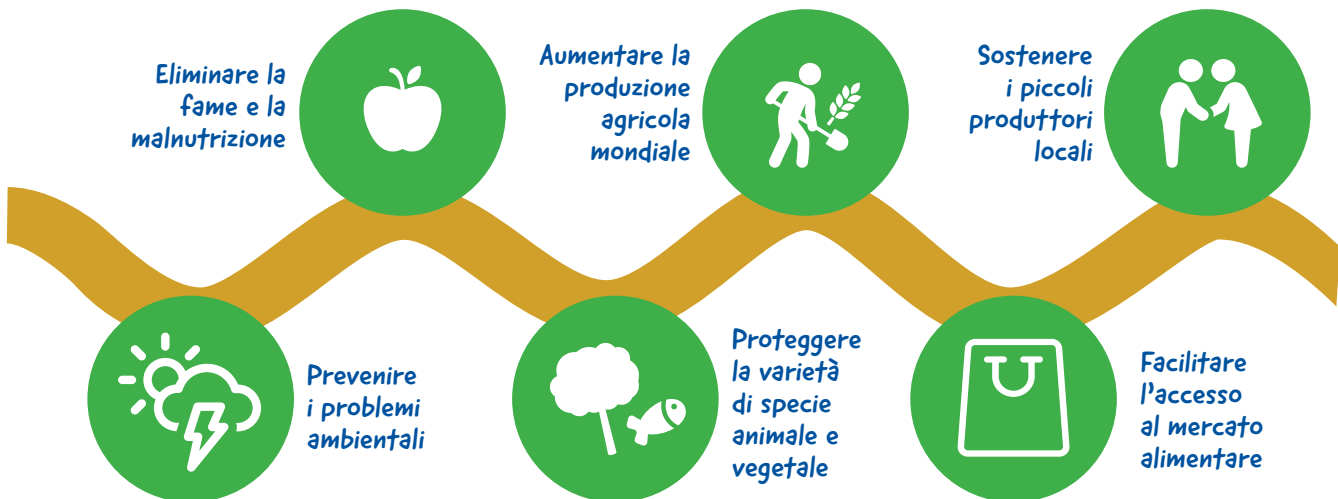
Dove si soffre di più la fame?

Le regioni con i livelli di fame più elevata sono l'**Asia meridionale** e l'**Africa sub-sahariana**, a causa dell'alta percentuale di persone denutrite (nell'Asia meridionale 230, a sud del Sahara 255 milioni) e dei tassi di arresto della crescita infantile: **1 bambino su 3 infatti non cresce ai ritmi necessari per restare in salute**. Proprio a causa della fame, l'Africa sub-sahariana ha il tasso mondiale di mortalità infantile più alto, mentre l'Asia meridionale ha il tasso di deperimento infantile più elevato al mondo.



Scarica la mappa della fame nel mondo

Le mete dell'Obiettivo Due



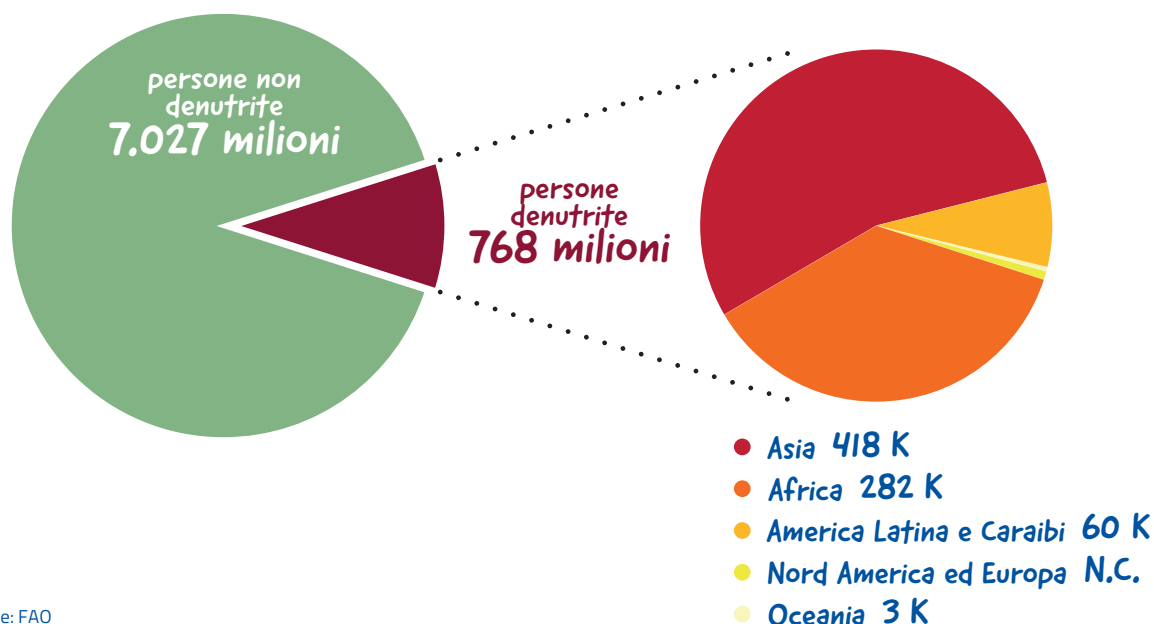
Cosa puoi fare tu?

Spunta le azioni che già compi con la tua famiglia

- | | |
|---|--|
| ☐ Evitare gli sprechi quotidiani di cibo | ☐ Fare la spesa nei mercati locali, sostenendo i piccoli produttori |
| ☐ Donare alimenti non deperibili agli enti benefici | ☐ Prediligere prodotti di origine biologica |
| ☐ Seguire una dieta sana ed equilibrata, fornendo al tuo corpo tutti i nutrienti necessari | ☐ Non inquinare, affinché la terra che ti circonda rimanga fertile |

La fame nel mondo

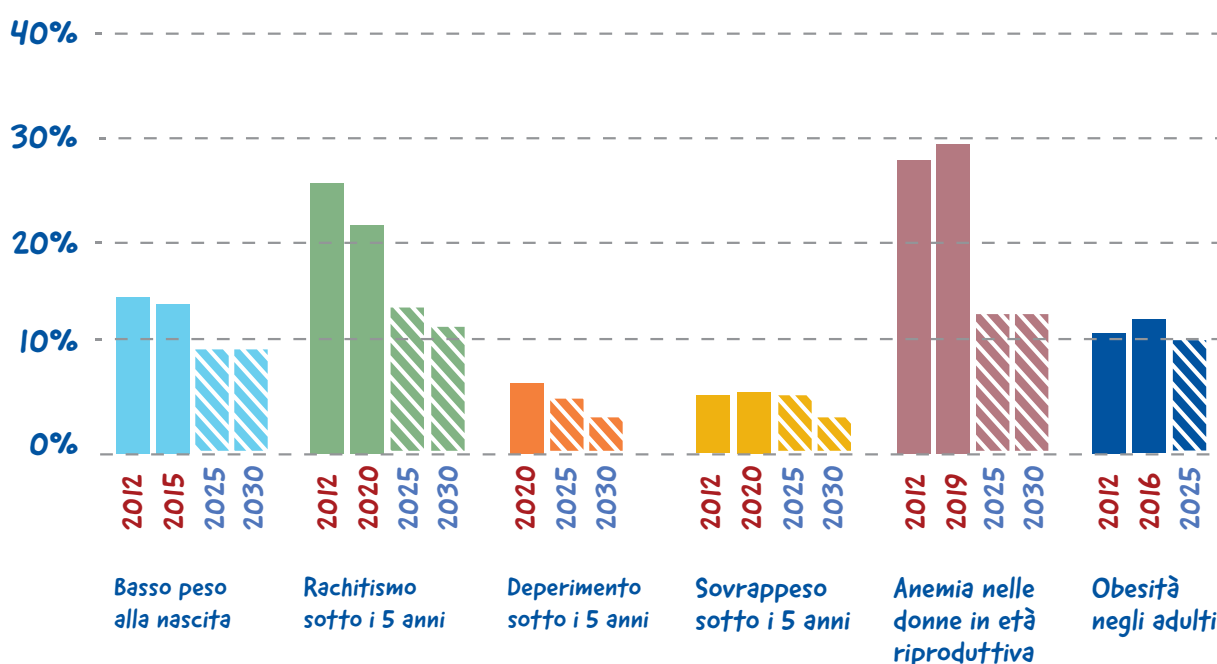
Popolazione mondiale e denutrizione nel 2020



Fonte: FAO

Le conseguenze di fame e malnutrizione

Le problematiche che fame e malnutrizione possono produrre sulle persone sono varie e in aumento.



Fonte: FAO

Una dieta equilibrata

 un laboratorio di ed. fisica

Per svilupparsi e crescere in salute, il nostro organismo ha bisogno dell'apporto delle **giuste quantità di nutrienti**, che possiamo raggruppare in cinque categorie: i carboidrati, le proteine, i grassi, i sali minerali e le vitamine.

La maggiore fonte energetica per l'organismo. Si dividono in semplici (da consumare con moderazione) e complessi (a lento e costante rilascio di energia).

CARBOIDRATI

Pasta
Pane
Cereali
Patate



Leggi l'approfondimento del Ministero della Salute

PROTEINE

Carne
Pesce
Legumi
Latte

Forniscono al corpo le sostanze per crescere. Possono essere di origine animale o vegetale.

Regolano le funzioni vitali e il funzionamento degli organi, proteggono il corpo dalle malattie e permettono l'assimilazione corretta degli altri nutrienti.

VITAMINE E SALI MINERALI

Verdura
Frutta
Acqua

GRASSI

Olio
Burro
Semi
Formaggi

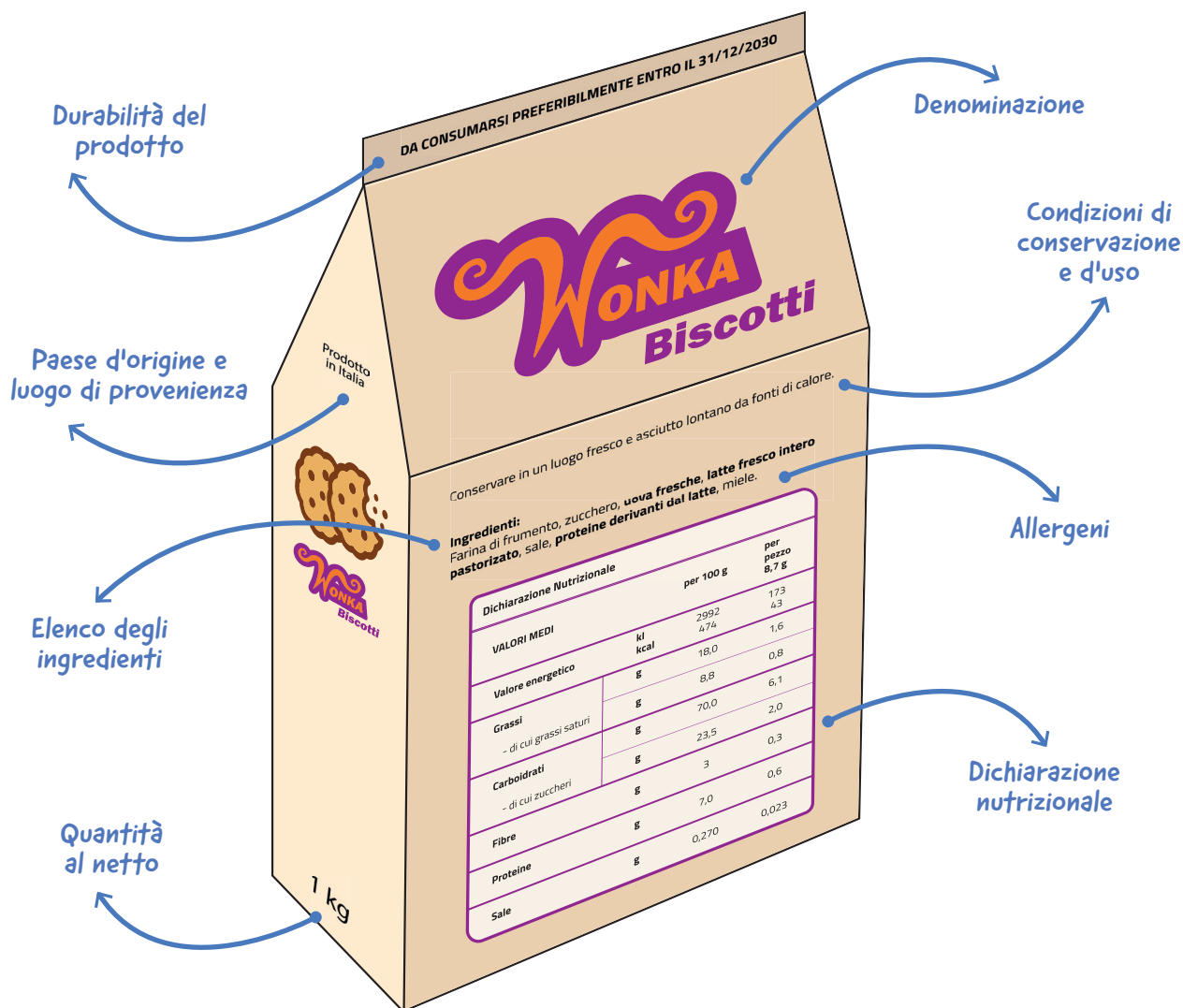
Fonte energetica di riserva, vengono accumulati dall'organismo. Possono essere insaturi (grassi buoni) o saturi (da consumare con moderazione).

Ogni nutriente è contenuto negli alimenti in quantità diverse: per questo è importante avere una **dieta bilanciata e variata**, affinché il nostro organismo non soffra di carenze. Inoltre, ognuno di noi ha un metabolismo e una composizione corporea diversa, per cui è importante conoscersi e imparare a valutare ciò di cui il nostro corpo ha bisogno, anche attraverso l'aiuto di nutrizionisti esperti. Ma come facciamo a sapere quali sono i nutrienti contenuti nei cibi che mangiamo? Attraverso le **etichette alimentari**. Qualsiasi cibo confezionato che acquistiamo possiede delle etichette, su cui sono indicate tutte le informazioni necessarie per sapere ciò che stiamo consumando.

Alcune di queste informazioni sono:

- **la denominazione di vendita.** Il nome del prodotto, accanto al quale può esserci scritto il suo stato fisico o il trattamento subito: se è in polvere, liofilizzato, surgelato etc.
- **l'elenco degli ingredienti.** Gli ingredienti contenuti nel prodotto vengono indicati in ordine decrescente: il primo sarà quello contenuto in misura maggiore. Con gli ingredienti, vengono anche indicati gli allergeni, spesso messi in evidenza affinché siano facilmente visibili.
- **la data di scadenza/tempo di conservazione.** Nel caso di prodotti deperibili, sulla confezione troviamo la data di scadenza indicata con la dicitura "Da consumarsi entro...", mentre quando il prodotto è a lunga conservazione si può trovare la scritta "Da consumarsi preferibilmente entro il..." (in questo caso, state tranquilli: consumarlo oltre la data di conservazione non provoca danni alla salute!)
- **la modalità di conservazione e utilizzo.** Mentre alcuni alimenti è preferibile vengano conservati in frigo, per altri bisogna scegliere un luogo buio e asciutto. Tutto ciò viene indicato chiaramente sull'etichetta.
- **la dichiarazione nutrizionale.** La tabella in cui vengono indicati il valore energetico (espresso in Kilocalorie o Kilojoule) e la quantità di grassi, carboidrati, zuccheri, acidi grassi saturi, proteine e sale contenuti.

È importante sottolineare come ogni alimento sia sostituibile con altri simili e come nessun cibo sia in grado di soddisfare tutti i bisogni del nostro organismo. Il segreto è variare: una dieta ricca e diversificata ci mantiene in salute e non ci annoia!



Facciamo un esercizio

Immagina di aver voglia di pane, burro e marmellata, tre prodotti perfetti per una colazione o una merenda gustosa e nutriente.

Analizziamo le etichette nutrizionali di PANE, BURRO e MARMELLATA!

Per ognuno di questi prodotti, rispondi alle seguenti domande:

- * Qual è l'ingrediente principale?
- * Quale nutriente prevale sugli altri?
- * Secondo te si tratta di un alimento che può essere mangiato tutti i giorni?
- * Noti ingredienti a cui alcuni consumatori potrebbero essere allergici?
- * Abbinando i tre ingredienti, quante kcal assumeremmo in una merenda?



Scarica le tabelle da completare!

Azioni concrete per l'Obiettivo Due

Altri Enti no profit come Reale Foundation sono impegnati in progetti di salvaguardia del Pianeta, contribuendo al raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030.

Manos de Ayuda Social

PROGETTO:

Il Comedor Social di Puente de Vallecas

L'Associazione **Manos de Ayuda Social** nasce nel 2011 dal progetto di un gruppo di volontari che, per dare il proprio contributo durante un periodo di forte crisi economica, decidono di creare una **mensa sociale per le famiglie** del distretto di Ciudad Lineal di **Madrid**. Il **Comedor Social Ventas** attivo fino al 2018 riesce a distribuire circa 160.000 pasti, aiutando più di 1.400 persone.

La mensa si trasferisce poi nel distretto di **Puente de Vallecas**, per aiutare molte altre famiglie di quartieri in difficoltà della capitale spagnola, offrendo loro un servizio di pasti completi, sani ed equilibrati che possono essere portati anche a casa, affinché le famiglie non debbano rinunciare all'intimità delle loro case, e un supporto nella ricerca di un lavoro che possa dare maggiore autonomia.

Nel 2020, Manos de Ayuda Social è riuscita a:

- raggiungere **350 persone** con i propri servizi alimentari
- distribuire **5.280 articoli per la pulizia personale e dei locali**
- offrire **26.680 kg di alimenti** a famiglie in difficoltà



Inventa il tuo progetto!

Se potessi creare oggi un'Associazione impegnata a contrastare la fame, cosa faresti? Come ha fatto Manos de Ayuda Social, inventa un progetto che ti permetta di aiutare le persone in condizioni di malnutrizione, dagli un titolo e raccontalo ai tuoi compagni.

.....

.....

.....

.....