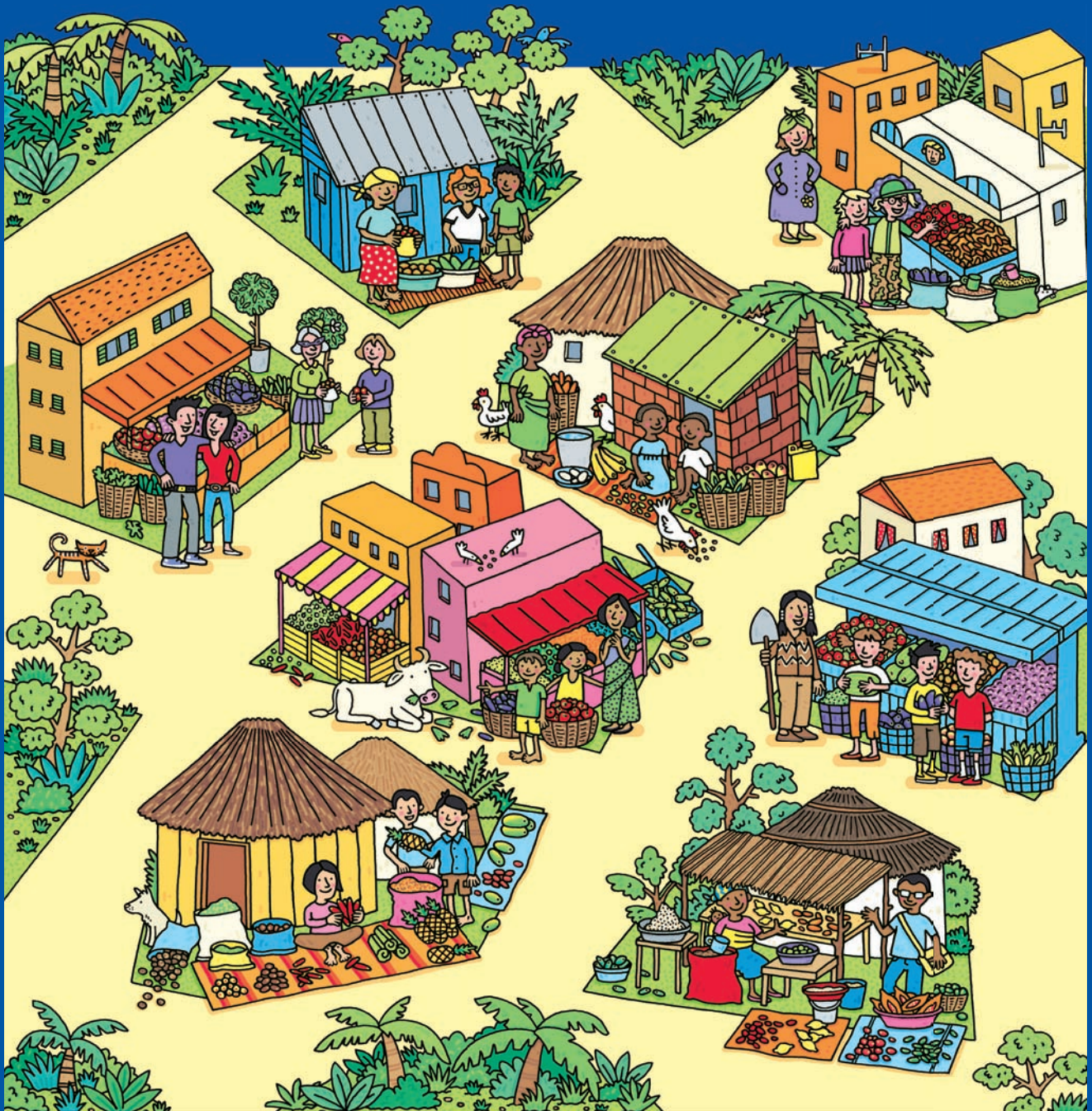


O DIREITO À ALIMENTAÇÃO: uma janela para o mundo

Guia de Recursos e Atividades



Unir as Forças contra a Fome

Com a iniciativa global que tem por título "Alimentar as Mentes, lutar contra a Fome", a FAO e a Associação Mundial de Bandeirantes (WAGGGS), juntaram as próprias forças para formarem os jovens de todo o mundo sobre o problema da fome e da má nutrição, motivando-os a envolverem-se ativamente na luta contra a fome. Através de instrumentos práticos, tais como as lições de "Alimentar as mentes, lutar contra a Fome",

"A Janela dos Jovens", a história em quadrinhos e o guia de atividades "O Direito à Alimentação: uma Janela para o Mundo", estamos preparando e encorajando as crianças e os jovens para colaborarem conosco na luta global contra a fome e a má nutrição.

Os jovens têm imaginação, ideais e energia para transformarem o mundo num lugar melhor, para si próprios e para as gerações futuras. Eles têm o direito e a responsabilidade de falar alto e agir.

Como dirigentes e professores, vocês podem fazer mudar as coisas informando, compartilhando o conhecimento, encorajando a participação e mostrando aos jovens que eles têm um papel importante a desempenhar para acabar com a fome no mundo.

Se acreditarem, como nós, que a fome e a má nutrição são inaceitáveis num mundo que tem o conhecimento e os recursos necessários para pôr fim a esta tragédia, juntem suas forças às nossas na luta contra a fome.

Os termos empregados e a apresentação do material contidos neste documento não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação a respeito da condição jurídica ou de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade ou região, ou de suas autoridades, nem tampouco da delimitação das suas fronteiras ou limites.

Todos os direitos reservados. Autoriza-se a reprodução e difusão do material contido neste documento para fins educativos e outros de cunho não comercial, sem que haja necessidade de permissão escrita prévia por parte dos detentores dos direitos autorais, desde que a fonte seja devidamente citada. Proíbe-se a reprodução do material contido neste produto informativo para revenda, ou outros fins comerciais, sem o prévio consentimento escrito dos detentores dos direitos autorais. Os pedidos para a obtenção de autorização devem ser dirigidos a: Chief, Publishing Management Service, Information Division, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy, ou por e-mail a copyright@fao.org

Índice



Acerca deste guia 2



Lado a lado e mundos separados - Brasil 8



Em nome da lei - Índia 16



Árvores, peixes e orangotangos - Indonésia 20



É mesmo a combinação justa - Itália 24



Água, água em toda a parte - Jordânia 28



Recomeçar - Serra Leoa 32



Ninguém é deixado para trás - Uganda 36

Informações adicionais sobre o direito à alimentação ... 40

Glossário 48

Recursos úteis 50

Organização de eventos e atividades 51

Acerca deste guia

Este guia ao livro de história em quadrinhos "O Direito à Alimentação: uma Janela para o Mundo" foi realizado para ajudá-los a formar os jovens sobre o direito à alimentação, encorajando-os a agir ativamente contra a fome no mundo.

Usando a história em quadrinhos e este guia, vocês ajudarão os jovens a perceber que todos têm direito a ser libertados da fome e que todos os membros da sociedade têm a responsabilidade de respeitar, proteger e promover este direito.

Este guia fornece instrumentos didáticos simples, que tornam a aprendizagem interessante e divertida; sugere a realização de atividades e dá informações suplementares que poderá usar para ajudar os outros a aprender sobre a fome e o direito à alimentação.

Como está organizado este guia

O Guia de recursos e atividades segue a mesma ordem do livro de história em quadrinhos, cada capítulo do guia corresponde a cada história do livro.

Em cada capítulo do guia encontrará:



A história:

Um breve resumo para o ajudar a recordar o assunto da história.

Os objetivos da história:

O que o leitor deveria saber depois de ter lido a história.



Mensagens fundamentais da história:

Maiores explicações das mensagens fundamentais sobre o direito à Alimentação contidas em cada história.





Dados:

Informações complementares úteis para ajudar os outros a compreender as mensagens da história.

Discussão:

Pontos da seção do livro "Então, o que você acha?"



Atividades:

Uma seleção de jogos, exercícios e outros instrumentos didáticos.



Objetivo



Duração



Materiais



Recursos:

Uma lista de recursos úteis que poderá consultar se quiser aprofundar o tema.

No fim do guia encontrará:

- ✦ Informações adicionais acerca do direito à alimentação
- ✦ Glossário dos termos usados na história em quadrinhos
- ✦ Recursos úteis
- ✦ Organização de eventos e atividades

Acerca deste guia

Passos a seguir para usar estes materiais

Passo 1

Leia a história em quadrinhos e escolha uma história

As histórias são todas independentes umas das outras, com personagens e encenações diferentes. Cada história cobre aspectos diferentes do direito à alimentação. Embora possam ser lidas e estudadas na ordem que se desejar, é importante ler cada história completamente e também as informações complementares da primeira e da última páginas, para ter um quadro completo do direito à alimentação.

Passo 2

Leia o capítulo de atividades do guia relativo à história e selecione e prepare as atividades que vai fazer com o seu grupo

Use as atividades que preferir e adapte-as, ou acrescente-lhes elementos tais como: canções, jogos, teatro ou dramatizações, cartazes e quadros, trabalhe em grupo ou individualmente, contate outros membros da comunidade para que participem nas discussões.

Passo 3

Com o seu grupo, leia e discuta as seções da história em quadrinhos "Sabia que...", "Este é o meu país" e "Leia a minha história e descubra..."

Estas seções ajudarão os leitores a saber mais acerca do país em questão e a se concentrarem nas mensagens fundamentais durante a leitura da história.

Passo 4

Convide o grupo a ler a história

Dependendo das capacidades dos leitores, a leitura deve ser feita individualmente, em pequenos grupos, dramatizada, ou você pode ler em voz alta e os leitores seguirem a história.

Passo 5

Discuta os pontos da página "Então, o que você acha?"

Esta página apresenta reflexões projetadas para ajudar o leitor a compreender melhor as informações presentes na história, a refletir e pensar em como as podem aplicar nas suas vidas e comunidades. Muitas destas reflexões introduzem uma ou diversas atividades sugeridas no guia.

Passo 6

Realize as atividades

Encoraje o grupo a refletir sobre as atividades. Esta "reflexão" e a relativa discussão ajudam a aprofundar como as atividades se relacionam com as mensagens principais de cada história.

Crie a sua própria história em quadrinhos!

- ◆ Traduza para as línguas locais ou escreva os seus próprios diálogos para acompanhar a história.
- ◆ Desenhe as ilustrações das suas histórias.
- ◆ Escreva a sua própria história sobre o direito à alimentação no seu país e ilustre-a.

Compartilhe o seu trabalho conosco!

Envie as suas atividades, histórias, desenhos e observações à FAO e a WAGGGS.



Todos aprendemos em modos diferentes. Não existe um método "melhor" para aprender. Quando queremos recordar algo de importante, podemos inventar uma canção, uma tabela ou um gráfico. Outras pessoas desenharam ou tiram fotos. Fornecer uma grande variedade de atividades e muitas oportunidades para colocar questões e discutir em grupo é o modo melhor de ajudar as pessoas a desenvolverem capacidades de reflexão, que as ajudarão a aprofundar a compreensão do que lêem, induzindo-os a refletir sobre a própria participação ativa na realização do direito à alimentação para todos.

Para compreender a mensagem fundamental de cada história e as suas consequências nas próprias vidas, os leitores devem ultrapassar a simples compreensão dos eventos e ações da história, o que não é nada fácil. As questões colocadas durante a discussão podem ajudá-los a ultrapassar a interpretação óbvia dos fatos e a compreender as mensagens subjacentes.

Conselhos para fazer boas perguntas:

- ◆ Evite perguntas a que se possa responder "Sim" ou "Não".
- ◆ Diga aos leitores que deseja que eles façam perguntas.
- ◆ Lembre-se que não sabe todas as respostas! Deixe os leitores discutirem sobre as possíveis respostas e apresente soluções.
- ◆ Responda a uma pergunta com outra pergunta, o que ajudará os leitores a refletir e tirar conclusões.



Exemplos de perguntas:

- Se por acaso não compreenderam algo nesta história, o que é que não está claro?
- O que notaram acerca de
- Quais são algumas das possíveis explicações de...?
- O que pensa que aconteceria se...?
- Qual é o papel de...?
- Na sua opinião quais são os sentimentos dos personagens da história...?
- Se você fosse ... (um personagem da história) o que faria?
- O que queria dizer ... (um personagem da história) quando ele/ela disse...?
- O que teria feito de modo diferente?
- Quais são as vantagens e desvantagens de...?
- Qual é a mensagem desta história?
- Indique diversas coisas que podemos fazer para...
- Todos concordam com...? Porque sim ou porque não?
- Cite alguns bons exemplos de...

Use a história em quadrinhos e este guia para organizar as suas próprias atividades e eventos, envolvendo os jovens e a comunidade. Para mais informações consulte **Organização de eventos e atividades** no fim deste guia.

O que é o direito à alimentação?

No mundo muitos milhões de pessoas nunca comem o suficiente. Quando as pessoas não têm comida suficiente, ou não têm os tipos corretos de alimentos para satisfazerem as necessidades do próprio corpo, ficam famintas e malnutridas e não são capazes de conduzir vidas ativas e saudáveis. Muitas morrerão. A fome e a má nutrição são problemas graves que ameaçam, a longo prazo, o bem estar das pessoas, das nações e do mundo.

O direito à alimentação significa que todas as pessoas têm direito a se sustentarem a si e à própria família com dignidade. Todos devem ter a possibilidade de cultivar, caçar ou colher os alimentos de que necessitam, ou de ganhar dinheiro suficiente para os comprar. Realizar o direito à alimentação significa garantir que as pessoas tenham os conhecimentos, capacidades, recursos e oportunidades de que necessitam para se alimentarem. Também significa que quando as pessoas, por razões independentes da própria vontade, não são capazes de se sustentarem a si próprias, ainda têm o direito à alimentação e devem ser ajudadas até se tornarem capazes de se sustentar em novamente.

O direito a uma alimentação adequada e o direito fundamental de todo o ser humano de não sofrer fome são reconhecidos pelo Direito Internacional e pelas constituições de muitos países. Adotaram-se diretrizes a nível internacional para ajudar os países a tomarem ações a fim de respeitar, proteger e cumprir o direito à alimentação para os seus povos. Ao reconhecer que todos têm direito à alimentação, os governos nacionais comprometem-se a fazer todo o possível para garantir que todos os seus cidadãos tenham o suficiente para se alimentar.

As mensagens fundamentais relativas ao direito à alimentação do livro e deste guia são as seguintes:

Todos têm direito a se sustentarem com dignidade

Este é um direito devido a todo o ser humano.

O direito à alimentação significa que todos deveriam ter acesso a uma alimentação saudável e nutritivamente adequada

Libertação da fome e da má nutrição significa que todos os seres humanos devem poder dispor, sempre, de uma quantidade e variedade suficiente de alimentos saudáveis e de boa qualidade para satisfazerem as necessidades do organismo.

Os governos nacionais têm a obrigação de respeitar, proteger e realizar o direito à alimentação

Os governos devem fazer todo o possível para garantir que os seus cidadãos não sofram fome e disponham de uma alimentação saudável e adequada. Devem ajudar aqueles que não são capazes de prover, por si, à própria subsistência e não devem tomar medidas que impeçam o acesso à alimentação, ou violem o direito à mesma.

Todos os membros da sociedade têm a responsabilidade de garantir o direito de todos a uma alimentação adequada

Todos - indivíduos, famílias, comunidades locais, organizações não-governamentais, organizações da sociedade civil, o setor privado - têm a responsabilidade de garantir e proteger o direito à alimentação da comunidade local e global.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.

Diretrizes voluntárias sobre o direito à alimentação

Para ajudar os governos e todos os membros da sociedade a assumirem as próprias responsabilidades em garantir, proteger e promover o direito de todos a uma alimentação adequada, prepararam-se e adotaram-se uma série de diretrizes voluntárias sobre o direito à alimentação. A informação relativa ao direito à alimentação contida neste guia e na história em quadrinhos baseia-se nos princípios e recomendações das seguintes 19 Diretrizes, que apresentamos em forma resumida.

- Diretriz 1** Promover uma sociedade livre e democrática, com uma boa governação e um ambiente pacífico, estável e capacitador.
- Diretriz 2** Promover um abastecimento adequado e estável de alimentos seguros e um desenvolvimento econômico sustentável para favorecer a segurança alimentar.
- Diretriz 3** Adotar uma estratégia nacional para o direito à alimentação, que satisfaça as necessidades dos pobres, dos grupos vulneráveis e desfavorecidos.
- Diretriz 4** Melhorar a agricultura, os mercados de produtos alimentares, e o acesso aos mesmos.
- Diretriz 5** Envolver as instituições públicas em todos os níveis e estabelecer mecanismos de coordenação.
- Diretriz 6** Fomentar a participação ativa de todos os membros da sociedade.
- Diretriz 7** Estabelecer normas jurídicas para aplicar o direito à alimentação, incluindo modos de corrigir violações e informar o público sobre os seus direitos.
- Diretriz 8** Favorecer e proteger o acesso das populações aos recursos e bens naturais.
- Diretriz 9** Tomar medidas para garantir que todos os alimentos sejam saudáveis e seguros do ponto de vista sanitário; adotar e aplicar normas nacionais de segurança alimentar; proteger e informar os consumidores.
- Diretriz 10** Preservar e reforçar a diversidade das dietas e hábitos e comportamentos alimentares saudáveis, tendo em conta os valores culturais e as tradições.
- Diretriz 11** Reforçar as oportunidades de educação e formação, especialmente para as meninas e as mulheres.
- Diretriz 12** Dedicar recursos financeiros nacionais a programas de combate à fome e pobreza.
- Diretriz 13** Estabelecer medidas para identificar, assistir e apoiar as vítimas da má nutrição, ou da insegurança alimentar.
- Diretriz 14** Tomar medidas, incluindo, se necessário, a ajuda alimentar, para proteger e prover aos que não se conseguem sustentar por si.
- Diretriz 15** Garantir que a ajuda alimentar de emergência seja segura, adequada do ponto de vista nutritivo, culturalmente aceitável e que respeite os direitos humanitários reconhecidos.
- Diretriz 16** Garantir que os alimentos e outros bens de primeira necessidade sejam fornecidos aos civis em situações de conflito armado, ocupação ou catástrofes naturais.
- Diretriz 17** Estabelecer mecanismos de controle e avaliação dos resultados, sobretudo para avaliar as condições de segurança alimentar e o estado nutricional das mulheres, crianças e outros grupos vulneráveis.
- Diretriz 18** Incluir o direito à alimentação na legislação e nas políticas nacionais e incentivar a criação de organizações nacionais de proteção dos direitos humanos.
- Diretriz 19** Alcançar os objectivos, respeitar as promessas e compromissos tomados pela comunidade internacional para garantir que todos tenham uma alimentação adequada.

Lado a lado e mundos separados

A história



Quando Paula, Davi, a professora e os colegas vão à Vila Esperança, vêem, com os próprios olhos, a vida difícil das pessoas pobres, que vivem com pouca comida e em habitações sem condições. Ouvem as suas histórias e descobrem o que se pode fazer para ajudar. Encontram a Dona Maria, que sabe que todos os cidadãos têm direito a colaborar com o governo para garantir as necessidades básicas da vida. Ela uniu-se a outros moradores locais para formar uma Associação e mudar a vida na Vila Esperança.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Mencionar diversas causas da fome e má nutrição.
- ◆ Descrever como as condições de vida e o acesso a serviços básicos- água potável, esgotos, habitação salubre, serviços médicos, educação - afetam a segurança alimentar, a saúde e a nutrição.
- ◆ Identificar ações específicas que os indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo podem tomar para melhorar a alimentação, a saúde e a nutrição em áreas pobres.



Mensagens fundamentais da história

A pobreza e a discriminação impedem um acesso adequado à alimentação e são as causas principais da fome e da má nutrição.

- ❖ Os serviços básicos e condições de vida - água potável, um ambiente limpo, habitações em condições, escolas, serviços de segurança social e centros de saúde - afetam o acesso das pessoas à alimentação e o seu bem-estar nutricional.
- ❖ Estes serviços e condições deveriam estar disponíveis para todos, incluindo os mais pobres.
- ❖ Todos os governos nacionais, dentro das próprias possibilidades, deveriam respeitar a própria obrigação de garantir, sem discriminações, que todos tenham acesso a uma alimentação adequada e saudável.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.



Dados sobre as cidades

- ✓ Metade da população mundial vive nas cidades. As pessoas vão para as cidades à procura de trabalho e de melhores condições de vida. Este fenômeno chama-se urbanização. As cidades da África, Ásia e América Latina são as que estão a crescer mais rapidamente.
- ✓ Um terço da população urbana (quase um bilhão de pessoas) vive em favelas, cuja maioria se localiza nos países em vias de desenvolvimento.
- ✓ As favelas não têm os serviços essenciais, tais como água, esgotos, recolha de lixos, condições de habitação salubre e trabalho.
- ✓ As famílias urbanas pobres normalmente gastam 60-80 por cento dos seus salários em comida.
- ✓ Na Declaração do Milênio, a comunidade mundial comprometeu-se a eliminar a pobreza, tendo por objetivo reduzir, até ao ano de 2015, pela metade o número daqueles (um bilhão de pessoas) que ganham menos que US\$ 1 por dia.
- ✓ Outro Objetivo de Desenvolvimento do Milênio (No7) visa melhorar a vida de pelo menos 100 milhões de habitantes das favelas, até 2020.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então o que você acha?" na página 15 e em "Este é o meu país" na página 6 do livro de história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

- ✧ Porque é que a professora quis que a Paula, o Davi e os colegas fossem à Vila Esperança?
- ✧ Em que é que a vida do Ronaldo é diferente da do Davi?

É justo que...

- ✧ Algumas pessoas não tenham comida suficiente, enquanto outros têm comida em abundância?
- ✧ Os pobres não tenham os bens básicos necessários para terem uma vida digna?
- ✧ Algumas crianças vivam e trabalhem na rua, em vez de irem à escola?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ A Dona Maria realizava muitas atividades para melhorar a vida na Vila Esperança. Pode fazer o mesmo na sua comunidade?



“Enquanto um só das nossas irmãs ou irmãos brasileiros estiver passando fome, nós temos que ter vergonha.”

Luiz Inácio Lula da Silva, Presidente do Brasil

Todos temos os mesmos direitos



Objetivo

Experimentar o que se sente quando se é tratado injustamente



Duração

30 minutos



Materiais

Peões (feijões, seixos ou quaisquer objetos pequenos)

Realização

1. Peça aos participantes para escolherem um jogo breve de que todos gostem (corrida, corrida de estafeta, esconde-esconde, jogo da cadeira, puxa a corda).
2. Divida-os em três grupos: os "ricos", os "pobres" e as "autoridades".
3. Dê seis peões a cada "rico", três a cada "pobre", e dez a cada "autoridade".
4. Agora avise que só pode jogar quem tiver pelo menos seis peões.
5. Jogue só com os jogadores qualificados. Os restantes serão observadores.

Reflexão

Como é que os participantes se sentiram ao serem tratados em modo desigual? Era justo?

Alguém se deu conta que as "autoridades" tinham peões suficientes para poder fazer com que todos jogassem?

O que é que as "autoridades" podiam ter feito para dar a todos a possibilidade de jogar?

O que é que podia ter feito o grupo dos "ricos"?

O que é que podia ter feito o grupo dos "pobres"?

Os jogadores conseguem indicar situações semelhantes na vida real?

O que se pode fazer para que haja mais igualdade?

O nosso futuro



Objetivo

Refletir sobre as conseqüências do acesso aos serviços básicos sobre a nossa vida



Duração

20 minutos



Materiais

Papel, lápis de cor ou canetas para cada participante

Realização

1. Peça aos participantes para desenharem uma menina ou um menino no meio de uma folha de papel.
2. No lado esquerdo do papel deveriam desenhar como seria a vida da criança, de aqui a dez anos, se ele/ela bebesse água potável, tivesse uma alimentação variada, vivesse numa boa casa, fosse à escola e dispusesse de cuidados médicos. No lado direito, deveriam desenhar o que aconteceria se a criança não tivesse estas coisas essenciais.
3. Pendure todos os desenhos e dê algum tempo para que o grupo os possa estudar.

Reflexão

Como é a vida quando não se têm alimentos, água potável e um teto para nos abrigarmos?

Como é a vida quando não se vai à escola?

O que deve acontecer para que alguém, que nasceu numa família pobre, possa sair da pobreza?

Conselho

Como alternativa peça aos participantes para trabalharem em pequenos grupos e inventarem uma canção, ou escreverem uma história sobre a diferença que o acesso aos serviços básicos pode fazer na vida de uma criança.

A história de duas famílias



Objetivo

Discutir sobre o que se pode fazer para melhorar a alimentação, a saúde e a nutrição nas zonas pobres



Duração

30 minutos



Materiais

Cartas de role-playing (Use as cartas fornecidas, ou construa as suas próprias cartas)

Realização

1. Explique ao grupo que este é um jogo de role-playing (dramatização). Peça a 8-10 voluntários para jogarem e os outros serão observadores.
2. Dê as cartas aos jogadores e dê-lhes dez minutos para inventarem a história da sua família e para entrarem nos papéis.
3. Explique aos observadores que vão assistir a uma discussão da família. Peça-lhes para prepararem o cenário. Quando tudo estiver pronto comece o jogo.

Família A: Mãe Pai Duas filhas Três filhos

A sua família vive numa área pobre da cidade. Sua casa não tem água canalizada, nem eletricidade. Muitas vezes não há bastante comida e vocês não possuem terra para cultivar. As crianças são magras e adoecem frequentemente. O pai e a mãe podem contar só com as próprias forças para sustentar a família. Eles vieram de uma aldeia pobre para a cidade à procura de trabalho. O pai trabalhava como estacionador de carros, mas perdeu o trabalho. O dinheiro que a mãe ganha fazendo trabalhos ocasionais não basta para manter a família. Depois da escola, as crianças trabalham na rua, vendem balinhas e lavam carros. A filha mais velha quer continuar a ir à escola, mas os pais precisam da ajuda dela para ganhar dinheiro para manter a família.

- ◆ Gostaria de mudar a sua situação e a da sua família. Faça uma reunião para discutir o que se deve fazer para melhorar as coisas

Família B: Mãe Pai Filha Filho

A sua família vive numa grande casa, limpa e confortável, com televisão e telefone e possui um carro. Vocês comem comida saudável e bebem água potável. Se por acaso você adoecer, vai ao médico de família. As crianças vão à escola, têm um computador e praticam esporte. O pai e a mãe têm bons empregos que garantem um rendimento estável à família e tornam a vida mais agradável. Depois do trabalho eles têm bastante tempo livre para descansarem e se dedicarem a passatempos. Sua família tem muitos amigos e parentes e pode sempre contar com a sua ajuda.

- ◆ O filho acaba de regressar de uma visita escolar a uma área pobre da cidade e conta a vida das pessoas que encontrou lá. Vivem em más condições, sem água corrente e banheiros, e têm pouca comida. Gostaria de ajudá-los de qualquer modo. Organize uma reunião de família e discuta sobre o que você pode fazer para melhorar a situação deles.

Reflexão

A pobreza muitas vezes anda de mãos dadas com a fome. Porquê?

Em todo o mundo a diferença entre ricos e pobres está aumentando. O que se pode fazer para que diminua?

Quais ações se podem realizar para melhorar a alimentação, a saúde e a vida em lugares como Vila Esperança? E no seu país?



Recursos

UNFPA-Brasil Portal Jovem

UNICEF Cidades amigas das crianças

Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos

www.unfpa.org.br/jovem.htm

www.childfriendlycities.org

www.abrandh.org.br

Encontrando antigas pontas de flecha

A história



Sara, Tommy e Sam encontram uma antiga ponta de flecha que lhes permite descobrir como os autóctones foram expulsos de suas terras e como tiveram que modificar a sua maneira de se sustentar. Com o avô eles encontram um grupo comunitário que está cultivando uma horta em benefício da comunidade.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Compreender e explicar o que significa usufruir de segurança alimentar.
- ◆ Definir o que é uma "Carta do direito à alimentação" e como se pode melhorar o acesso de uma comunidade à alimentação.
- ◆ Descrever como e porquê as comunidades e os governos locais devem colaborar para elaborar e realizar atividades de promoção da segurança alimentar.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser executadas por indivíduos, famílias, a comunidade e o governo para melhorar a segurança alimentar na comunidade.



Mensagens fundamentais da história

Os indivíduos e as comunidades têm o direito de expressar as próprias opiniões e de participar com as autoridades locais nas decisões e ações que concernem o seu direito à alimentação e a sua segurança alimentar.

- ❖ Todos têm o direito que a sua opinião seja levada em consideração em decisões que concernem a própria segurança alimentar.
- ❖ As comunidades e os governos locais deveriam colaborar no planejamento, elaboração e gestão de atividades que visem promover a segurança alimentar e o direito à alimentação.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.



Dados sobre o acesso à terra

- ✓ Possuir, poder arrendar, ou usar a terra é essencial para que a maioria das famílias rurais possa garantir a produção sustentável de alimentos e uma renda.
- ✓ As dificuldades de possuir, ou arrendar a terra contribuem frequentemente para a insegurança alimentar, as limitadas oportunidades de rendimento e, por conseguinte, para a pobreza.
- ✓ As mulheres, os povos indígenas e outros grupos desfavorecidos têm mais probabilidades de serem "sem terra", ou de terem poucas possibilidades de a reivindicar.
- ✓ As mulheres possuem cerca de 1 por cento da terra agrícola do mundo, embora cultivem mais de 50 por cento da mesma.
- ✓ As viúvas correm o risco de perder o acesso legal à terra, se não puderem herdar as propriedades dos seus maridos, e perdem-no na prática, se forem expulsas dos campos por seus parentes homens.
- ✓ O acesso à terra nas sociedades indígenas é regulada pelos costumes, pela tradição e pela maneira como os chefes da comunidade atribuem o uso das terras aos membros da comunidade.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão sobre os pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 25 e em "Este é o meu país" na página 16 do livro da história em quadrinhos.



Você já se perguntou...

- ✧ Em que modo a vida do avô mudou desde que ele e a sua família foram forçados a deixar a própria terra?
- ✧ Como é que uma Carta do direito à alimentação pode melhorar a vida de Tommy, Sara e dos outros membros da comunidade?

É justo que...

- ✧ Os povos indígenas tenham sido expulsos da própria terra e que os seus direitos não sejam reconhecidos?
- ✧ As pessoas possam exprimir a própria opinião sobre ações que afetam o seu direito à alimentação?

Todos podemos fazer alguma coisa

- ✧ Plante uma horta comunitária ou escolar, ou então trabalhe com outros que já a estão a fazer.

“ É necessário que a fome se torne ira e a ira fúria, para que se faça qualquer coisa? ”

John Steinbeck, escritor americano

A árvore genealógica da alimentação



Objetivo

Comparar a segurança alimentar da sua família com a dos seus antepassados



Duração

2 encontros



Materiais

Papel, canetas ou lápis

Realização

1. No primeiro encontro explique aos participantes que deveriam perguntar aos amigos idosos da família, aos anciãos da comunidade, aos parentes - tias, tios, avós - que alimentos comiam quando eram jovens e como os conseguiam e cozinhavam.
2. Peça aos participantes para prepararem um questionário utilizando os exemplos de perguntas fornecidos a seguir. Se os membros da família forem provenientes de diferentes partes do país, de diferentes culturas e tradições, incentive-os a preencher diversos questionários.
3. Conceda-lhes tempo suficiente para as entrevistas.
4. No segundo encontro peça aos participantes para trazerem os questionários preenchidos e para partilharem as histórias alimentares das suas famílias em pequenos grupos ou com todos.
5. Cada participante desenhará a sua árvore genealógica dos alimentos, escrevendo nos ramos da árvore os alimentos que os membros da sua família comiam no passado. Podem copiar a ilustração que segue, ou desenhar a própria árvore.

Exemplos de perguntas

Que tipo de alimentos e de refeições comia quando era jovem?

Quais são as diferenças em relação a sua alimentação de hoje?

Como arranja a sua comida? (Cultiva-a? Compra-a? Colhe-a? Caça-a? Pesca-a?)

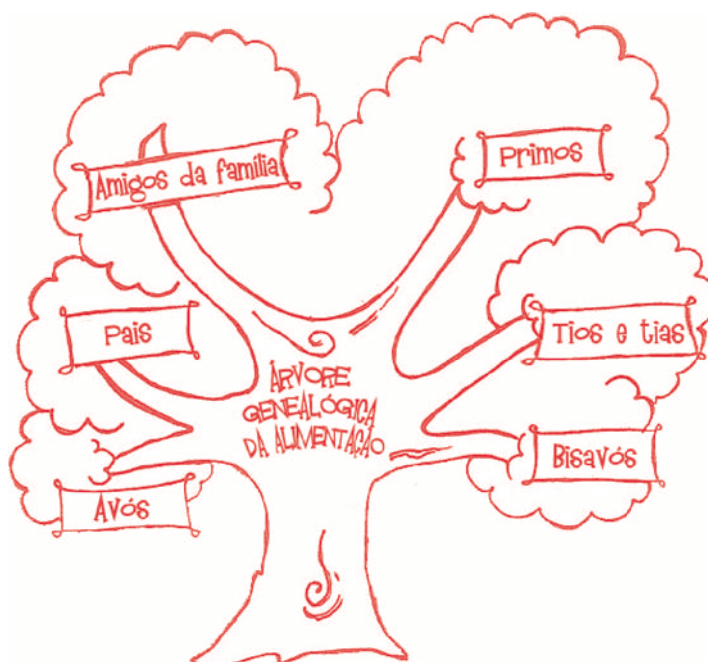
Como a armazena e conserva?

Como a prepara?

Tem comida suficiente?

Houve momentos do ano em que não tinha comida suficiente, ou escasseavam certos alimentos?

Pensa que agora come melhor ou pior? Por quê?



A nossa carta do direito à alimentação



Objetivo

Aprender como uma Carta do Direito à Alimentação pode melhorar o acesso à alimentação



Duração

45 minutos



Materiais

Folhas grandes de papel e marcadores, canetas ou lápis

Realização

1. Fale com o seu grupo sobre os problemas específicos da fome e da segurança alimentar na sua comunidade. Identifiquem os grupos mais afetados e estudem os motivos.
2. Agora pergunte como se poderia mudar e melhorar a situação se os cidadãos, as instituições e as autoridades locais colaborassem entre si. ["Deveríamos exprimir nossa opinião àqueles que tomam decisões que concernem a nossa segurança alimentar. Todos os membros da sociedade são responsáveis por garantir e proteger o direito à alimentação da comunidade. As autoridades locais são os representantes da nossa comunidade e deveriam exprimir as nossas preocupações."]
3. Explique o que é uma carta do direito à alimentação, usando as informações que seguem.
4. Usando como exemplo o módulo apresentado a seguir, prepare uma Carta do Direito à Alimentação para a sua comunidade que trate dos problemas locais.
5. Encoraje os outros a participar na realização da carta do direito à alimentação; fale com as famílias, amigos, vizinhos, escolas, outros membros da comunidade e com as autoridades locais.

O que é uma Carta do Direito à Alimentação?

Uma Carta do Direito à Alimentação é um documento criado pelas comunidades para contribuir a melhorar a segurança alimentar de todos os cidadãos. É criada com a participação ativa de uma ampla variedade de membros da comunidade (famílias, agricultores, pescadores, cultivadores de hortas comunitárias, educadores, estudantes, políticos, produtores e varejistas de alimentos, trabalhadores comunitários da saúde, organizações de ajuda alimentar, autoridades locais). A Carta identifica as prioridades e estabelece as diretrizes para melhorar a segurança alimentar local. É um instrumento para conscientizar e concentrar os esforços da comunidade rumo à obtenção de uma alimentação apropriada e segura para todos.

Carta do Direito à Alimentação de uma cidade

Nós, os cidadãos de (a nossa cidade), reconhecemos o direito de todos os nossos cidadãos a serem libertados da fome. Comprometemo-nos a trabalhar em conjunto para proteger, promover e garantir este direito.

Na nossa cidade.....(breve descrição das necessidades alimentares, e problemas de acesso à alimentação)

Acreditamos que todas as pessoas da nossa cidade deveriam poder.....

Reconhecemos que todos somos responsáveis por ajudar a realizar isto e comprometemo-nos a:

Defender.....	Informar.....	Patrocinar.....
Adotar.....	Colaborar com.....	Apoiar.....
Assistir.....	Promover.....	Trabalhar com.....
Criar.....	Providenciar.....	Trabalhar para.....
Encorajar.....		



Recursos

Carta do Direito à Alimentação de Toronto
Carta do Direito à Alimentação de Manitoba
Carta do Direito à Alimentação de Saskatoon

FAO: «Mulheres e acesso à terra»
Os direitos territoriais dos Povos Indígenas
Populações Indígenas

www.toronto.ca/food_fame
<http://food.cimnet.ca>
www.fooddemocracy.org/docs/SaskatoonFoodCharter.pdf
www.fao.org/sd/Ltdirect/Ltan0025.htm
www.gitpa.org
www.unhchr.ch/indigenous/main.html

A história



Um grupo de cidadãos tenta convencer o governo a distribuir aos pobres alimentos armazenados. Como consequência o governo fornece refeições grátis às crianças da escola. Agora, que já não estudam de barriga vazia, Kaushik e Gayatri conseguem concentrar-se melhor na escola.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Reconhecer que os cidadãos podem agir para responsabilizar os governos, os homens políticos e os funcionários públicos pelo que eles fazem ou não fazem para garantir o direito à alimentação.
- ◆ Identificar situações específicas nas quais as pessoas precisam que lhe sejam providenciados os alimentos.
- ◆ Indicar como as autoridades podem capacitar as pessoas de modo a que providenciem à própria alimentação.
- ◆ Identificar ações específicas que os indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo possam realizar para garantir o direito à alimentação para todos.



Mensagens fundamentais da história

As pessoas que não são capazes de providenciar, por si, uma alimentação apropriada, necessitam que alguém providencie sua alimentação.

- ❖ O Governo, os homens políticos e os funcionários públicos podem ser considerados responsáveis pelo que fazem ou não para cumprir o direito à alimentação para todos.
- ❖ Os membros da sociedade deveriam agir quando o direito à alimentação é negado ou minado.
- ❖ Quando as pessoas são incapazes de providenciar uma alimentação adequada para si, devem recebê-la e devem ser ajudados a melhorar o acesso à alimentação, até serem capazes de se sustentarem por si.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.

Dados sobre as refeições escolares



- ✓ Existem cerca de 300 milhões de crianças famintas no mundo. Destas, 100 milhões não vão à escola, e dois terços destas são meninas.
 - ✓ Quando se fornece uma refeição escolar completa e equilibrada, a criança recebe pelo menos uma refeição nutritiva por dia e, por conseguinte, consegue concentrar-se e estudar melhor.
 - ✓ As refeições escolares ajudam os pais a mandarem os filhos à escola, especialmente as meninas.
- ✓ Com poucos cêntimos por dia uma criança pode comer uma refeição nutritiva na escola.
- ✓ A horta escolar é um bom modo de melhorar a nutrição e a educação das crianças e das suas famílias.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos no "Então, o que você acha?" da página 35 e no "Este é o meu país" da página 26 do livro de história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

- ✧ O que levou o governo a ajudar as pessoas famintas?
- ✧ Porque é que Gayatri e Kaushik estudam melhor agora que comem na escola?



É justo que...

- ✧ Por vezes os governos não cumpram as suas obrigações?
- ✧ Algumas pessoas morram de fome, enquanto um país tem alimentos excedentes armazenados?
- ✧ As pessoas sejam tratadas diferentemente por causa da sua raça, religião, sexo ou origem?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Escolha um problema que ache inaceitável na sua comunidade e faça algo para mudar a situação.

“Seja a mudança que deseja ver no mundo.”
Mahatma Gandhi, líder político e espiritual indiano

Quebrar o círculo vicioso da fome



Objetivo

Experimentar como é difícil sair da pobreza e da fome



Duração

20 minutos



Materiais

Um pedaço de giz para desenhar um círculo no chão, ou um pauzinho para o desenhar na terra

Realização

1. Divida o grupo em duas equipes iguais. Uma equipe representa os pobres e a outra representa a pobreza e fome.
2. Desenhe um círculo no chão. A equipe dos "pobres" fica dentro do círculo. A equipe da "pobreza e fome" fica fora do círculo.
3. A um seu sinal (bater as mãos, assobio ou grito), os jogadores que estão dentro do círculo tentam sair, enquanto os que estão fora tentam não os deixar sair.
4. Quando um jogador consegue sair do círculo, ele torna-se um "ajudante" e tenta ajudar os que estão dentro a sair do círculo. Se ninguém conseguir sair do círculo, escolha uma ou duas pessoas como "ajudantes".
5. Continue o jogo durante alguns minutos, depois troque as equipes de lugar e jogue um segundo turno.

Reflexão

Para uma pessoa pobre e faminta é fácil sair do círculo da fome e pobreza?

Como se pode auxiliar uma pessoa a libertar-se da fome e da pobreza?

Pode indicar situações parecidas na vida real?

Apresente uma petição



Objetivo

Discutir em que modo as autoridades podem capacitar as pessoas a prover ao próprio sustento



Duração

45 minutos



Materiais

Papel e lápis

Realização

1. Divida os participantes em pequenos grupos. Dê a cada grupo uma cópia de "Informações adicionais sobre o direito à alimentação", que se encontra no fim deste guia e peça-lhes para reverem as informações.
2. Depois peça aos grupos para prepararem um texto breve, dizendo o que pensam sobre a fome e a má nutrição na sua aldeia ou cidade e o que gostariam que a população local e os homens políticos fizessem para melhorar a situação.
3. Cole os textos em folhas de papel separadas. Leve estas petições para fora e peça às pessoas para as assinarem. Comece com as famílias, os amigos e vizinhos. Deixe uma cópia da petição nas bibliotecas, escolas, lojas e ruas.
4. Quando já tiver recolhido bastantes assinaturas, marque um encontro com um funcionário local e entregue-lhe as petições. Convide um jornal local para fazer uma reportagem ou fotografar o evento e ampliar a publicidade.

Encontro com um extra-terrestre!

Objetivo



Compreender os elementos básicos da segurança alimentar e do direito à alimentação

Duração



45 minutos

Materiais



Folhas grandes de papel, canetas ou canetas de feltro

Realização

1. Entregue aos participantes algumas cópias de informações adicionais sobre o direito à alimentação, que está no fim deste guia e peça-lhes para analisarem esta informação
2. Prepare uma folha grande de papel e escreva o alfabeto numa coluna vertical.
3. Peça aos participantes para pensarem no direito à alimentação e dizerem as primeiras palavras que lhe vêm na memória para cada letra. Escreva as idéias deles junto da letra correspondente. O resultado será alguma coisa deste tipo:

Direito à alimentação A-Z

A está para **acesso** à alimentação

B está para **boa** dieta equilibrada

C está para **comida**

D está para **dignidade**

E está para **educação**

F está para **formação**

G está para **bom** governo

H está para **hortas** comunitárias e escolares

I está para **igualdade**

J está para **jovens**

L está para **água** limpa e potável

M está para **serviços** médicos

N está para **boa** nutrição

O está para **obrigação**

P está para **pobreza**

Q está para **quantidade** e **qualidade** de alimentos

R está para **responsabilidade**

S está para **segurança** alimentar

T está para **terra**

U está para **unidos** contra a fome

V está para **grupos** vulneráveis

X está para **xerofthalmia***

Z está para **fome** zero

* xerofthalmia, também chamada "olhos secos", é uma doença dos olhos que pode ser causada pela carência de vitamina A.

4. Agora divida os participantes aos pares. Um deles é um extraterrestre, que acabou de chegar à Terra com uma nave espacial e nunca ouviu falar do direito à alimentação. O extra-terrestre recebe a energia do sol e não precisa de comer. O outro jogador tenta explicar-lhe o direito à alimentação, usando o alfabeto da alimentação.

Reflexão

O que significa para si, na prática, o direito à alimentação?

Alguma vez sentiu que o seu direito à alimentação estava a ser violado?

Conselho

Para tornar esta atividade ainda mais divertida, os extra-terrestres podem construir os próprios trajes.



Recursos

Campanha sobre o direito à alimentação na Índia

Hortas escolares

Refeições escolares

www.righttofoodindia.org

www.fao.org/ag

www.wfp.org

Árvores, peixes e orangotangos

A história



Jusaf visita a aldeia dos primos e descobre que a alimentação e a vida da comunidade mudou, devido ao desflorestamento e à poluição do rio. Juntos os primos aprendem o valor da natureza para a própria comunidade e como podem ajudar a terra a restabelecer-se.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Defender o direito das pessoas a produzir os próprios alimentos, ou a ganhar uma renda para os comprar.
- ◆ Reconhecer como certas ações realizadas pelas autoridades locais, pelos comerciantes ou indivíduos podem entrar o acesso das pessoas aos alimentos.
- ◆ Discutir porque é que os indivíduos devem ter a possibilidade de se exprimirem em decisões que concernem o ambiente, o rendimento e o acesso à alimentação.
- ◆ Identificar ações específicas que os indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo podem tomar para garantir que ninguém seja privado do acesso aos alimentos.



Mensagens fundamentais da história

As autoridades locais, as empresas ou os indivíduos não devem tomar medidas que impeçam o acesso das pessoas à alimentação. As comunidades deveriam intervir em planos e ações que concernem a sua segurança alimentar.

- ❖ Devem-se tomar medidas para garantir que as autoridades locais, as empresas ou os indivíduos não tomem ações para despojar os outros do acesso à alimentação.
- ❖ As ações e estratégias que concernem o acesso das comunidades à alimentação e à renda devem ser concertadas e executadas em modo participativo e responsável.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.



Dados sobre a natureza

- ✓ As Florestas são o habitat de centenas de espécies de mamíferos, pássaros, répteis e anfíbios, e de milhares de espécies de insectos e de plantas.
- ✓ A colheita de produtos da floresta é importante para o sustento de 500 milhões de pessoas que vivem perto de, ou nas florestas tropicais.
- ✓ As Florestas fornecem muitos alimentos e outros produtos valiosos. Regulam o clima, produzem oxigênio e garantem a conservação da água, do solo e a biodiversidade.
- ✓ Com boas práticas e boa gestão, os produtos da floresta podem ser colhidos sem esgotar os estoques, ou danificar o ambiente e os ecossistemas.
- ✓ A pesca sustenta cerca de 200 milhões de pessoas no mundo e é fundamental para a segurança alimentar, especialmente das comunidades costeiras pobres.
- ✓ O peixe é uma boa fonte de proteínas, minerais e ácidos graxos essenciais e é uma parte importante da dieta.
- ✓ A pesca é extremamente vulnerável à poluição, à destruição do habitat e a outras formas de perda ambiental.
- ✓ Os orangotangos (grandes macacos) costumavam viver em grandes números em todo o sudeste da Ásia. Hoje são uma espécie em perigo de extinção e encontram-se só na Indonésia. A palavra "orangotango" significa "homem da floresta" em Indonésio.
- ✓ O Objetivo do Milênio No. 7 visa garantir a sustentabilidade ambiental.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos no "Então, o que você acha?" da página 45 e em "Este é o meu país" da página 36 da história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

- ✧ Como as coisas mudaram para os habitantes da aldeia quando a floresta foi destruída?
- ✧ Como é que as pessoas, que perderam o próprio ganha-pão, podem arranjar os alimentos de que necessitam?

É justo que...

- ✧ Os chefes da comunidade por vezes tomem decisões importantes sem envolver as pessoas?
- ✧ O governo apóie as pessoas que foram privadas do acesso aos alimentos?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Descubra quais são as decisões importantes que estão a ser tomadas pelos chefes da sua comunidade e encoraje a sua família, a sua escola, os seus amigos e vizinhos a intervirem.



“ Todo a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação... ”

Declaração universal dos direitos do homem, artigo 25

Pista de sobrevivência



Objetivo

Perceber como a segurança alimentar depende do ambiente



Duração

90 minutos



Materiais

Cartolina ou cartão para fazer o tabuleiro de jogo; cartões coloridos, papel, lápis ou marcadores; 1 dado (pode construir um dado ou um peão)

Realização

1. Peça aos jogadores para prepararem o tabuleiro do jogo. Numa grande folha de papel ou cartão, devem desenhar um percurso com 50 casas (quadrados de tamanho igual). Marque o primeiro quadrado "Início" e o último "Fim". Desenhe uma planta ou um animal em algumas casas. Pinte dez casas vazias de uma cor, dez de outra cor e cinco de uma terceira cor.
2. Prepare cartas da mesma cor das casas. Num maço de cartas escreva dez eventos positivos que podem acontecer no ambiente. Por exemplo:
 - ✧ Depois de uma longa seca, este ano chove e os agricultores tiveram uma boa colheita. Avance 3 casas.
 - ✧ O governo parou a atividade ilegal de abate de árvores. Avance 4 casas.
 - ✧ O rio foi limpo de substâncias poluentes. Avance 2 casas.
3. Em outro maço de cartas escreva dez eventos negativos. Por exemplo:
 - ✧ Uma indústria está poluindo o rio. Salte o seu turno.
 - ✧ Um incêndio destruiu parte da floresta. Retroceda de 2 casas.
 - ✧ Os gafanhotos vieram e destruíram as culturas. Salte o seu turno.
4. Então invente cinco tarefas divertidas e escreva-as num terceiro maço de cartas. Por exemplo: Salte à volta da sala só com um pé.
5. Divida o grupo em duas equipes e jogue. Cada equipe lança o dado e avança 1-6 casas. Todas as vezes que uma equipe pára numa tarefa divertida, toda a equipe tem que a fazer. Se uma equipe pára numa planta ou animal, pode lançar o dado outra vez. Se uma equipe pára numa casa colorida, têm que apanhar uma carta, lê-la e agir de consequência. Vence a equipe que chega em primeiro lugar ao "Fim".

Sugestões

Em alternativa peça aos dois grupos para fazerem os seus tabuleiros de jogo e desafie-os a jogá-los.

Pode traçar um grande tabuleiro na terra, com as cartas seguras por pedras e os membros da equipe tornam-se "peças do jogo".

Quando o jogo terminar peça aos jogadores para prepararem novas cartas. Terá sempre novos jogos!

Aldeões e lenhadores



Objetivo

Discutir o que se pode fazer para garantir que ninguém seja privado do acesso à alimentação



Duração

30 minutos



Materiais

Papel adesivo colorido ou cartas, canetas, uma árvore, um tronco ou qualquer objeto maciço (uma pedra grande, uma cadeira, um banco)

Realização

1. Divida os jogadores em duas equipes iguais - "aldeões" e "lenhadores". Dê a cada jogador um pedaço de papel adesivo, ou uma carta com a cor da sua equipe.
2. Cada "lenhador" deve escrever uma razão pela qual tem que continuar a abater as árvores. Cada "aldeão" deve escrever uma razão para salvar a floresta.
3. Peça a cada equipe para escolher o próprio representante. Cubra com uma venda os olhos dos dois jogadores. Leve-os para o centro da área de jogo e coloque-os à frente de um grande objeto maciço.
4. Estabeleça um tempo máximo para o jogo.
5. Ao seu sinal, os jogadores levantam-se silenciosamente, um a um, e colocam os seus papéis adesivos no objeto sólido. Se os "representantes" vendados ouvirem alguém que se aproxima, apontarão na direção do som e gritarão "Orangotango!" O jogador que for apanhado terá que recomeçar o jogo.
6. Quando o jogo terminar, conte os papéis adesivos ou cartas e dê um ponto por cada um.
7. Os "representantes", cada um por sua vez, lêem, em voz alta, cada uma das razões a favor e contra o abate de árvores e tentam chegar a um acordo sobre o que fazer. Devem tentar ser justos tanto com os "lenhadores", como com os "aldeões".

Reflexão

O que é que os lenhadores e os representantes podem fazer para garantir que se respeite a fonte de alimentos dos aldeões?

Como é que os aldeões podem dar o seu parecer em decisões que afetam o ambiente, a renda e acesso à alimentação?



Recursos

"Tunza" Iniciativa do PNUE para crianças e jovens

www.unep.org/Tunza

Fundação Internacional Orangotango

www.orangutan.org

Iniciativa do WWF "Coração do Bornéu"

www.wwf.org.uk/heartofborneo

FAO Departamento de Pescas

www.fao.org/fi

Pesca e segurança alimentar

www.fao.org/focus/f/fisheries/intro.htm

FAO Departamento das Florestas

www.fao.org/forestry

"World Wildlife Fund"

www.panda.org

WWF Brasil

www.wwf.org.br

É mesmo a combinação justa

A história



Como dever de casa Anna e os seus amigos adolescentes entrevistam compradores, num supermercado, na mercearia e num mercado ao ar livre, sobre as suas escolhas alimentares. Juntos vão aprender sobre a alimentação e estilos de vida saudáveis. Mais tarde, ao jantar, a Anna põe em prática o que aprendeu.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Reconhecer e explicar porque é importante ter a qualidade, a variedade e a quantidade suficiente de alimentos para ser saudável e bem nutrido.
- ◆ Discutir como a educação e a informação nos ajudam a conhecer as nossas necessidades alimentares e a fazer escolhas alimentares saudáveis.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser realizadas por indivíduos, famílias, a comunidade e o governo para melhorar a dieta, as escolhas alimentares e os estilos de vida das pessoas.



Mensagens fundamentais da história

Para sermos saudáveis e bem nutridos, devemos assumir uma correta quantidade e variedade de alimentos seguros e de boa qualidade, que satisfaçam as nossas necessidades e devemos saber escolher corretamente a nossa alimentação.

- ❖ O direito a uma alimentação apropriada significa que os alimentos devem estar disponíveis numa quantidade suficiente, qualidade e variedade, de modo a satisfazerem as necessidades alimentares dos indivíduos. Deve ser segura, sem substâncias nocivas e aceitável numa dada cultura.
- ❖ As pessoas precisam de ter os conhecimentos e as capacidades para compreenderem o que comem e o que precisam de comer, para que possam fazer as corretas escolhas alimentares para serem saudáveis e bem nutridos.
- ❖ Através da educação alimentar e nutricional, da informação e da rotulagem dos alimentos dever-se-iam tomar medidas para promover dietas equilibradas, hábitos alimentares saudáveis e uma preparação apropriada dos alimentos.

Veja "Informações adicionais acerca do direito à alimentação" no fim deste guia.



Dados relativos à nutrição

- ✓ Os alimentos fornecem-nos a energia e os nutrientes de que o organismo necessita para o crescimento, a recuperação, a atividade física e a resistência à doença.
- ✓ Uma dieta saudável e equilibrada fornece as quantidades corretas de todos os nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e água.
- ✓ Os hidratos de carbono são a maior fonte de energia para a população mundial. Alimentos ricos em hidratos de carbono são arroz, milho, trigo e outros cereais, batata, batata doce e mandioca, leguminosas, fruta, vegetais e açúcares.
- ✓ As proteínas são necessárias para construir os músculos, o sangue, a pele, os ossos e outros órgãos e tecidos. Boas fontes de proteínas são a carne, as aves de capoeira, o peixe, o feijão, as ervilhas, amendoim, leite, queijo, iogurte e ovos.
- ✓ As gorduras servem como fonte de energia para a absorção de algumas vitaminas. As gorduras também fornecem blocos essenciais para a construção das células e dos hormônios. Os alimentos ricos em gorduras são óleos, manteiga, ghee (manteiga clarificada) e outros produtos derivados do leite inteiro, nozes, peixe e algumas carnes.
- ✓ As vitaminas e os sais minerais são necessários em pequenas quantidades, mas são essenciais para ajudar o corpo a trabalhar bem e a manter-se saudável.
- ✓ A água é necessária para a construção das células e dos fluidos corpóreos, serve também para as reações químicas e para produzir a urina, que expulsa os resíduos do nosso corpo.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 55 e em "Este é o meu país" na página 46 da história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

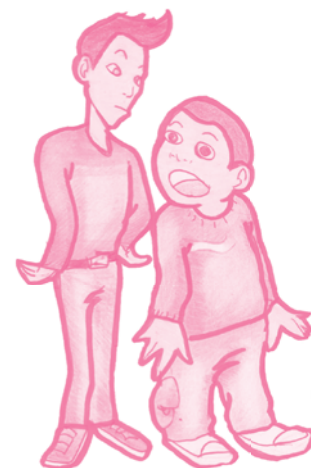
- ✧ Porque é que algumas pessoas podem escolher entre muitos alimentos bons e seguros, enquanto outros têm poucas possibilidades de escolha?
- ✧ Porque é que a Anna mudou de opinião relativamente aos alimentos que escolhia para comer?
- ✧ O que significa para você uma dieta boa, saudável?

É justo que...

- ✧ Os produtores de alimentos sejam responsáveis por produzir alimentos que possamos comer em segurança?
- ✧ O governo deva garantir que recebamos uma informação correta sobre os alimentos e as dietas saudáveis?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Lisa, Anna, Marco e Luca entrevistaram pessoas sobre o que compram para comer e o que comem. Pode fazer o mesmo?



“...Os jovens mais que os adultos têm a capacidade de se lançarem na ação e de desempenharem um papel decisivo na eliminação desta trágica realidade (fome e má nutrição).”

Rita Levi Montalcini, Prémio Nobel para a medicina

Arco-íris da alimentação



Objetivo

Compreender o que é uma dieta saudável e equilibrada



Duração

45 minutos

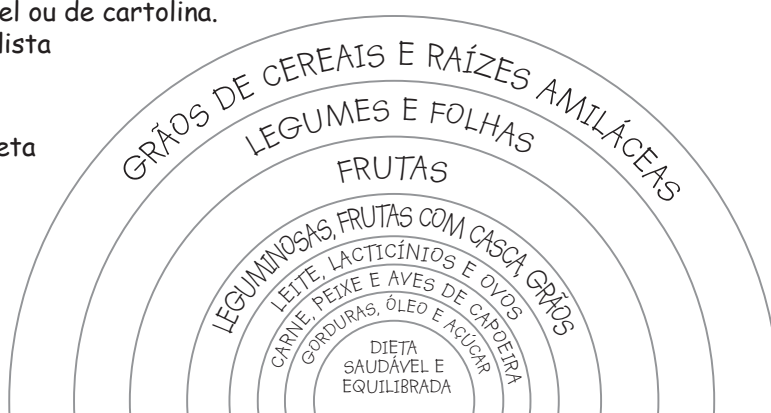


Materiais

Duas grandes folhas de papel, marcadores

Realização

1. Os participantes põem-se em roda. Um deles vai para o meio, aponta para um jogador e diz uma cor ("Vermelho!"). O jogador tem que dizer um alimento vermelho ("Tomate!"), antes de o jogador do centro contar até dez. Se ele não conseguir nomear um alimento, os dois jogadores trocam de lugares.
2. Peça a um voluntário para escrever todos os alimentos citados pelos jogadores. Pare o jogo quando tiver uma lista de pelo menos 20-30 alimentos.
3. Copie o arco-íris numa folha grande de papel ou de cartolina. Peça aos participantes para examinarem a lista dos alimentos e para os escreverem no lugar justo do arco-íris.
4. Explique que o arco-íris representa uma dieta saudável e que devíamos ingerir a justa combinação de alimentos para crescermos fortes e saudáveis. O nosso prato deveria parecer um arco-íris!
5. Encoraje os participantes a descobrirem se o seu país adotou diretrizes nutricionais e quais são.



Quebra-cabeça de palavras



Objetivo

Refletir sobre a importância da informação para fazer escolhas alimentares sadias



Duração

45 minutos



Materiais

Papel, lápis de cor ou marcadores, tesouras

Realização

1. Escreva as mensagens nutricionais da página seguinte numa folha de papel, usando cores diferentes para cada uma e deixando grandes espaços entre as palavras.
2. Corte as mensagens em palavras separadas, ou combinações de palavras. Dobre os pedaços de papel e esconda-os na área de jogo. Conte os pedaços que escondeu e diga ao grupo o número total de pedaços de papel que tem que encontrar.
3. Divida o grupo em duas equipes iguais. Devem encontrar os papéis escondidos, juntá-los por cor e juntar as mensagens. Podem pedir à outra equipe alguns papéis, se lhe faltarem palavras para completar a mensagem.
4. Cada equipe deve ler em voz alta a sua mensagem nutricional completa.

Reflexão

Foi fácil compreender as mensagens quando faltavam algumas palavras?

É possível fazer escolhas alimentares sadias sem ter a informação completa?

Onde se pode ir buscar uma boa informação sobre a alimentação e a nutrição?

Mensagens nutricionais

Para ter uma vida ativa e saudável é essencial ter uma alimentação adequada.

Precisamos de muitos alimentos diferentes para crescer e ter saúde.

Uma dieta equilibrada e sadia contém diversos alimentos.

Uma dieta equilibrada dá a correta quantidade de energia e outros nutrientes.

As crianças que comem bem geralmente crescem bem.

Comer bem ajuda a lutar contra as infecções e as doenças.

As mães bem alimentadas normalmente têm bebês saudáveis.

O valor nutricional dos alimentos depende também de como são conservados, preparados e cozinhados.

Uma boa nutrição depende também de alimentos limpos e seguros.

Devemos equilibrar a quantidade do que comemos, com a energia que consumimos.

Geralmente as pessoas ativas precisam de comer mais do que as pessoas menos ativas.

O exercício físico regular e uma dieta equilibrada ajudam-nos a mantermo-nos em forma e saudáveis.

Ato de equilíbrio

Objetivo



Perceber a necessidade de encontrar um justo equilíbrio entre quanto comemos e quanto nos mexemos

Duração



45 minutos

Materiais



Pedras, feijões ou quaisquer outros pequenos objetos; uma pedra; uma tábua rectangular; papel, canetas

Realização

1. Comece com uma breve experiência. Vai ter que improvisar uma balança: ponha uma régua e uma tábua rectangular plana (de madeira, plástico ou cartão) em cima duma pedra, ou de um objeto semelhante. Peça ao grupo para observar atentamente suas ações. Coloque a mesma quantidade de pedras (feijões, água, areia ou terra) nas duas pontas da balança, de modo a que fiquem bem em equilíbrio. Agora tire algumas pedras de uma das extremidades da balança. A balança vai perder o equilíbrio. Volte a pôr as pedras no seu lugar e a balança deveria regressar à posição inicial de equilíbrio.
2. Diga ao grupo que esta demonstração ilustra a necessidade de encontrar o justo equilíbrio entre quanto comemos e quanta atividade física fazemos.
3. Agora explique que diferentes atividades requerem diferentes quantidades de energia. Nós necessitamos de mais energia para fazer atividades físicas enérgicas e menos energia para atividades ligeiras. A energia de que necessitamos também depende da duração duma atividade.
4. Dê a cada participante um pedaço de papel dobrado com escritas uma das seguintes atividades físicas. Eles têm que ir para o meio da roda e mimar ou efetuar a ação. Não podem falar. O resto do grupo deve adivinhar qual é a atividade física e se é ligeira, moderada ou enérgica.
5. Explique que necessitamos equilibrar a quantidade do que comemos com a quantidade de energia que usamos.

Atividades Ligeiras: caminhar devagar, cozinhar, limpar a casa, plantar flores, fazer compras na mercearia, stretching, recolher folhas com rodo, varrer.

Atividades Moderadas: caminhar rapidamente, lavar carros, esfregar o chão, lavar janelas, capinar, jogar a bola, dançar, pular corda, andar de bicicleta

Atividades Enérgicas: carregar água, transportar lenha, plantar os campos, cavar, cortar lenha, jogging ou corrida, natação, andar longas distâncias ou subidas de bicicleta, deslocar ou empurrar móveis, competições esportivas

Recursos



Divisão da Nutrição e da Proteção do Consumidor da FAO
Cool Food
Conselho Europeu da Informação sobre a Alimentação

www.fao.org/ag/agn
www.coolfoodplanet.org
www.eufic.org

Água, água em toda a parte

A história



Quando Emily chega à Jordânia da Austrália, aprende a importância da água para a alimentação e a vida. Visita, com sua amiga Fátima, um campo de refugiados e uma propriedade rural, e constata a importância da água potável para as pessoas, a agricultura e a indústria.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Descrever as causas e efeitos da falta de água potável na história e na sua própria comunidade.
- ◆ Explicar porque é que a água potável e salubre é essencial e porque é que as fontes hídricas deveriam ser protegidas, para que todos as pudessem usar num modo justo e sustentável.
- ◆ Reconhecer que é necessário encontrar um equilíbrio entre o uso da água na agricultura, na indústria e doméstico e a necessidade de proteger o ambiente.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser realizadas pelos indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo para melhorar o acesso à água potável segura numa comunidade.



Mensagens fundamentais da história

A água potável segura é necessária para a vida e a saúde. Os recursos hídricos devem ser protegidos e devem estar à disposição de todos num modo justo e sustentável.

- ❖ Os recursos hídricos devem ser usados num modo justo e sustentável, que equilibre a necessidade de preservar e conservar o meio-ambiente, com as necessidades domésticas, agrícolas e industriais de água.
- ❖ Dever-se-iam tomar medidas para garantir que os recursos hídricos não sejam poluídos.

Veja “Informações adicionais sobre o direito à alimentação” no fim deste guia.

Dados sobre a água



- ✓ Na terra nada pode viver sem água. Setenta por cento da terra está coberto por água, mas só 2,5 por cento desta é água doce; o resto é água do mar.
- ✓ A nível mundial, a agricultura usa 70 por cento de toda a água, a indústria 22 por cento e o uso doméstico é de cerca 8 por cento.
- ✓ Uma pessoa precisa de 2-4 litros de água potável por dia. Contudo são necessários de 2 000 - 5 000 litros de água para produzir a alimentação diária de uma pessoa.
- ✓ Um-sexto (1,2 bilhões de pessoas) da população mundial não tem água potável e dois- quintos (2,4 bilhões de pessoas) não têm banheiro.
- ✓ Cada ano, dois milhões de crianças morrem por causa de infecções disseminadas por água suja, ou por falta de banheiros.
- ✓ Em muitas áreas rurais, as mulheres e as meninas passam muitas horas por dia a carregar água.
- ✓ O Objetivo No7 do Milênio é de reduzir para metade, até 2015, o número de pessoas sem água potável.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 65 e no "Este é o meu país" na página 56 da história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

- ✧ Como a vida quotidiana muda quando há pouca água potável?
- ✧ Como a vida de Mahmoud é diferente daquela da Fátima e da Emily?
- ✧ O que queria dizer o pai de Mahmoud quando disse "mas só se todos fizerem assim mudará alguma coisa"?

É justo que...

- ✧ as comunidades pobres não tenham suficiente água potável?
- ✧ Algumas pessoas e indústrias poluam ou esbanjem a água?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Faça um plano do uso da água para a sua família ou escola e faça-o funcionar.



“O direito à água é o direito de todos a dispor de água suficiente, salubre, aceitável, acessível, abordável para uso pessoal e doméstico.”

Comité dos direitos econômicos, sociais e culturais das Nações Unidas

Gota a gota



Objetivo

Identificar modos inteligentes de usar a água durante todo o seu ciclo.



Duração

60 minutos



Materiais

Cópias do diagrama do Ciclo da Água, canetas ou lápis, uma bola, pedra ou pauzinho

Realização

1. Divida os participantes em pequenos grupos e dê a cada grupo uma cópia do diagrama do Ciclo da Água. Usando o diagrama, eles devem dizer de onde provém a água e como circula e depois tentar preencher os espaços vazios do diagrama com as palavras da caixa.
2. Quando todos tiverem acabado o diagrama, peça aos grupos para compartilharem os seus resultados com todos. Discuta e corrija os diagramas com as respostas apresentadas a seguir.
3. Agora explique aos participantes que eles vão criar uma história acerca das aventuras de uma gota de chuva. Peça-lhes para se sentarem em roda e pegarem numa bola ou num pauzinho. Comece dizendo: "Esta é a história duma gota de chuva (ou dum floco de neve)." Passe a bola a um participante, que deve continuar a história, acrescentando a próxima frase. Depois de todos terem tido a possibilidade de continuar a história, termine-a.
4. Peça aos participantes para voltarem para os seus pequenos grupos e dê-lhes a lista que vem a seguir. Olhando para o diagrama completo, os grupos discutem e decidem como cada uma destas ações pode melhorar os recursos hídricos ao longo de todo o Ciclo da Água.

Use a água com sabedoria

Regue as culturas ou hortas de manhã ou à tardinha.
Construa barreiras para guiar a água das chuvas para as plantas.
Plante culturas que requerem menos água.
Regue as plantas gotejando a água diretamente nas raízes.
Proteja do sol a terra à volta das raízes das plantas e das árvores.
Recolha a água da chuva e da neve.
Reutilize a água.
Aprisione a água das chuvas na base das árvores.
Crie terraços nos seus campos e culturas.
Escave poços e furos de perfuração.

Mantenha a água limpa

Cubra os poços.
Construa banheiros e latrinas longe das fontes de água.
Mantenha os lixos domésticos e de origem animal longe das fontes de água potável.
Mantenha os rios e ribeiras limpos e sem substâncias poluentes.
Mantenha os recipientes de água limpos.
Impeça que as substâncias poluentes e os lixos cheguem ao subsolo.

Respostas: A. Oceano B. Evaporação C. Condensação D. Nuvem E. Transpiração F. Sol G. Chuva H. Neve I. Precipitação J. Infiltração K. Lençol freático L. Água superficial M. Escoamento

Elementos principais do Ciclo da Água:

Evaporação: o sol aquece a água dos rios e oceanos e transforma-a em vapor.

Transpiração: as plantas perdem água através das folhas e esta regressa ao ar.

Condensação: o vapor de ar arrefece e forma gotas de água, que formam as nuvens.

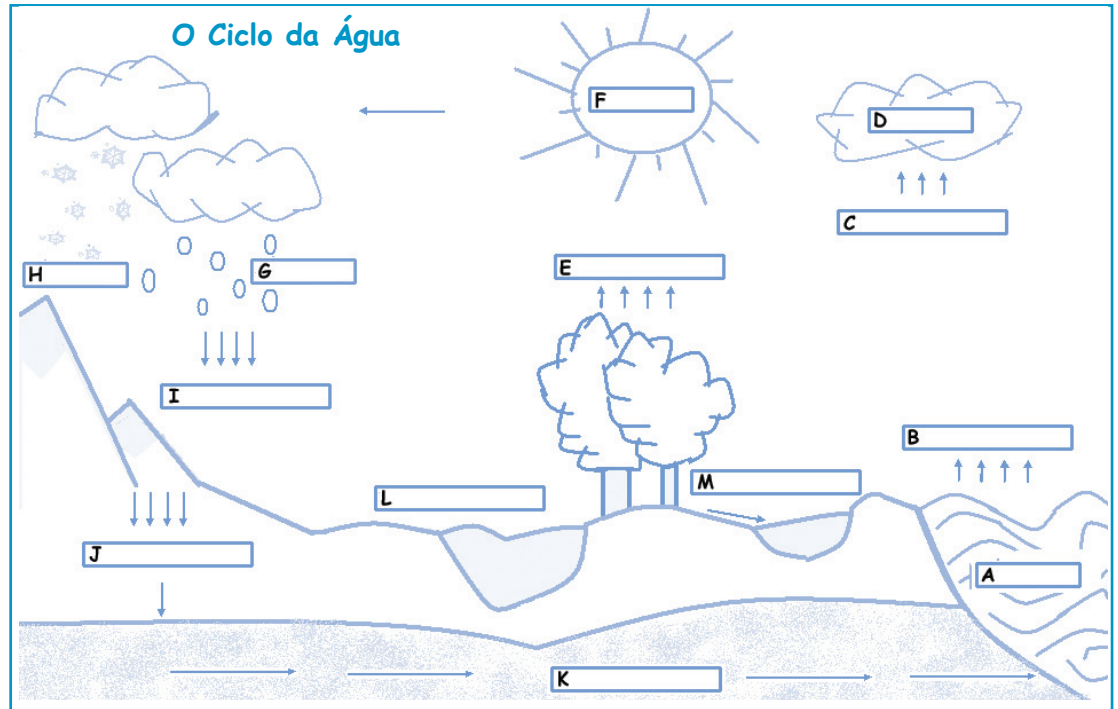
Precipitação: as nuvens tornam-se pesadas com água, que cai de novo na terra, sob forma de chuva ou neve.

Infiltração: quando a água cai na terra, encharca-a e torna-se lençol freático. As plantas e os animais bebem-na.

Quando a água corre no solo para os oceanos, lagos e rios chama-se Escoamento.

Quando retorna aos oceanos, lagos e rios torna-se água superficial e tudo começa novo.

- Sol
- Evaporação
- Água de superfície
- Chuva
- Condensação
- Escoamento
- Transpiração
- Neve
- Precipitação
- Nuvem
- Lençol freático
- Infiltração
- Oceano



Competindo pela água

Objetivo



Aprender o que significa competir pela água.

Duração



45 minutos

Materiais



3 cópias da carta, papel e canetas

Realização

1. Divida os participantes em três grupos - o grupo da comunidade, a associação dos agricultores e uma associação de empresas locais. Explique que todos vivem numa cidade que sofre uma grave escassez de água. Cada grupo decidiu escrever uma carta à administração municipal explicando a sua situação.
2. Dê a cada grupo uma cópia da carta incompleta e peça-lhes para completarem a carta descrevendo os seus problemas e necessidades.
3. Leia as cartas, compare-as e discuta. Tente resolver os conflitos entre as necessidades e as exigências antagônicas.

Às autoridades locais:

Escrevemos para que tomem medidas para nos garantirem um abastecimento suficiente de água. Após 3 meses sem chuva, a nossa aldeia está sofrendo graves problemas de seca. Não há bastante água para as necessidades de todos e as pessoas estão discutindo como utilizá-la. O pouco que temos não é usado em modo justo. Nós queremos informar-vos sobre a situação que estamos atravessando.



Recursos

FAO Tour da Água
UN-Água
Ajuda Água
Quiz da Água

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

A história



Depois da guerra a vida não é fácil. O marido da Mariama morreu e o marido da Adama perdeu uma perna. Com ajuda e formação, elas conseguem cultivar os seus campos para sustentar os filhos e reconstruir as próprias vidas.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Descrever os diversos efeitos que a guerra pode ter sobre o acesso das pessoas à alimentação.
- ◆ Enumerar situações específicas nas quais é necessário dar ajuda alimentar às pessoas e explicar quais são os outros apoios de que podem precisar.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser realizadas por indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo para auxiliar as pessoas a reconstruir as suas vidas depois de emergências.



Mensagens fundamentais da história

As pessoas em situações de emergência ou que recuperam de emergências-tais como guerras ou desastres naturais - não têm acesso a uma alimentação apropriada e deve ser-lhes fornecida a alimentação. Também precisam de apoio, cuidados e formação para se recuperarem e reconstruírem as suas vidas.

- ❖ As pessoas em situações de emergência devem ser apoiadas nos próprios esforços para se sustentarem e dando-lhe a possibilidade de melhorarem os seus recursos econômicos e as suas vidas.
- ❖ Os mais desfavorecidos - órfãos, doentes, idosos, deficientes - precisam de assistência suplementar, cuidados e formação para reconstruírem as próprias vidas. Alguns deles podem nunca se tornar auto-suficientes.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.

Dados sobre a emergência



- ✓ Millhões de pessoas são vítimas de calamidades naturais ou causadas pelo homem: secas, cheias, terremotos, furacões, pestilências e guerras.
- ✓ Cada ano, 30-40 países encontram-se em situação de crise e necessitam de assistência externa para fazer frente a problemas graves de insegurança alimentar.
- ✓ A guerra de 10 anos na Serra Leoa causou cerca de 50 milhares de mortos, cerca de 70 milhares de combatentes reabilitados e milhares de amputados. A perda das mãos ou pernas significa que estas pessoas já não são capazes de prover por si ao sustento para si mesmas e para as suas famílias.
- ✓ A guerra viola o direito à alimentação. Em países dilacerados pela guerra, a agricultura é abandonada e produzem-se poucos alimentos que não são suficientes para alimentarem a nação. Os animais são roubados para alimentar os combatentes, reduzindo a quantidade necessária para reconstruir os rebanhos dos camponeses. Queimam as colheitas nos campos, destroem não só os alimentos, mas também o solo e as sementes para a próxima estação.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 75 e em "Este é o meu país" na página 66 da história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

- ✧ O que acontece aos camponeses e às suas famílias durante a guerra?
- ✧ Porque é que foi uma boa idéia abrir uma Escola de Campo para Agricultores na aldeia?
- ✧ De que ajuda precisam as pessoas para se recuperarem depois de uma guerra?

É justo que...

- ✧ Às pessoas em situação de emergência seja dada comida grátis?
- ✧ Durante a guerra se roubem e destroem os alimentos?
- ✧ As pessoas que foram atingidas pela guerra recebam uma ajuda suplementar, cuidados e formação para reconstruir as suas vidas?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Pode recolher informação acerca das emergências e discutir sobre como enfrentá-las, em casa, com os seus amigos, os seus vizinhos, na escola.



“ Com uma maior decisão, eu renovo a minha promessa de continuar a comprometer-me em fazer todo o possível para garantir que nenhum serra-leonês vá dormir com fome. ”

Ahmad Tejan Kabbah, Presidente da Serra Leoa

Avião para emergências



Objetivo

Compreender que as pessoas em situação de emergência precisam de assistência imediata para sobreviverem e de outros tipos de apoio para reconstruírem as suas vidas



Duração

30 minutos



Materiais

Papel, duas cópias da lista de abastecimento de socorro, canetas ou lápis

Realização

1. Divida os participantes em dois grupos. Diga a um grupo: "Imaginem que são uma organização humanitária. Deu-se um terremoto devastador na Xland e vocês vão distribuir abastecimentos de socorro às populações locais. Recolheram muitos bens úteis, mas o avião é demasiado pequeno para levar tudo. A tarefa do seu grupo é escolher 10 coisas da seguinte lista, para as embarcar no avião."
2. Peça ao segundo grupo para "Imaginar que são os sobreviventes de um terremoto devastador na própria cidade ou aldeia. Têm a possibilidade de pedir ajuda externa para as suas necessidades básicas. Estão preparando um avião para trazer abastecimentos, mas é demasiado pequeno para trazer tudo. A tarefa do seu grupo é escolher 10 coisas da seguinte lista para serem embarcadas no avião."

Fornecimentos de Socorro

açúcar	brinquedos	combustível	livros escolares	sabão
água potável	Candeeiros	dentífrico	medicamentos	sementes
alimentos enlatados	de querosene	farinha	sal	tendas
arroz	canetas e lápis	ferramentas agrícolas	sapatos	vestuário
	cobertores			

3. Dê 10-15 minutos aos grupos para completarem a tarefa. Depois compare as listas e discuta as escolhas.

Reflexão

Quais são as coisas imediatamente necessárias para as pessoas em situação de emergência?

Quais são as coisas necessárias, depois da emergência, para ajudar as pessoas a reconstruírem as suas vidas?

Reportagem especial



Objetivo

Descrever os efeitos da guerra e das catástrofes naturais sobre o acesso à alimentação



Duração

45 minutos



Materiais

Uma grande folha de papel e marcadores; informação sobre as guerras ou catástrofes naturais

Realização

1. Divida os participantes em grupos. Diga-lhes que são repórteres de TV ou de rádio. Devem produzir um programa sobre os efeitos da guerra ou das catástrofes naturais. Devem tentar recolher informações sobre pelo menos um país ou região, que esteja sofrendo um conflito, ou que tenha sofrido recentemente uma calamidade natural (ciclone, tufão, tsunami, terremoto, seca, etc). Podem falar com as autoridades locais, governo, organizações de emergência e socorro, representantes das Nações Unidas, consultar jornais e revistas.
2. Cada grupo deve preparar uma breve reportagem com base nas informações que recolheu. Este relatório deve explicar ao público, da televisão ou rádio, o efeito que o conflito ou catástrofe natural teve sobre a capacidade das pessoas produzirem ou comprarem alimentos.
3. Cada grupo deve escolher um "apresentador" para apresentar a reportagem e tirar as conclusões finais, comentando as seguintes questões:
 - ◆ Há áreas onde as guerras e as catástrofes naturais acontecem mais frequentemente?
 - ◆ Que impacto têm as guerras e as catástrofes naturais sobre o acesso à alimentação?
4. O resto do grupo deveria apresentar a reportagem representando cenas, usando meios audiovisuais, música ou canções. Encoraje-os a serem criativos - este é um programa radiofónico ou televisivo!

Uma aldeia recomeça

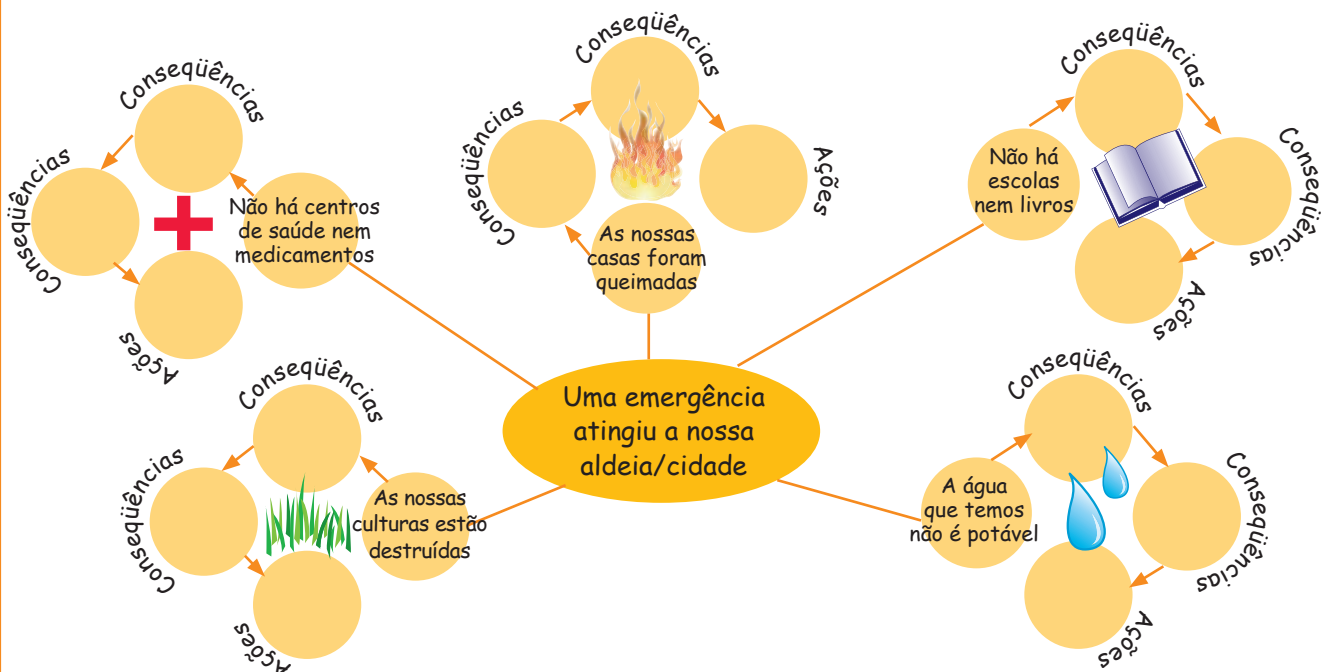
 <p>Objetivo</p> <p>Compreender as conseqüências das emergências sobre a vida das pessoas</p>	 <p>Duração</p> <p>30 minutos</p>	 <p>Materiais</p> <p>1 grande folha de papel, marcadores</p>
---	---	---

Realização

1. Use a figura seguinte para fazer um diagrama da situação de emergência. No meio de uma grande folha de papel escreva: "Na nossa cidade ou aldeia aconteceu uma emergência".
2. Faça com que o grupo escolha uma emergência específica: guerra, seca, cheia, terremoto, etc.
3. Peça ao grupo para escrever num lado do diagrama as maiores conseqüências da emergência. Pode escolher a partir de alguns dos exemplos fornecidos seguidamente, mas encoraje também o grupo a encontrar as próprias idéias: *A nossa casa está destruída. A nossa propriedade rural queimou. Roubaram-nos os animais. Não há doutores, nem enfermeiras. Já não há escolas. Não há mercado. As estradas estão destruídas. O nosso abastecimento de água não é suficiente ou seguro.*
4. Discuta e escreva no diagrama os problemas específicos que cada uma destas conseqüências cria às famílias que aí vivem. Por exemplo: *Não podemos cultivar os nossos campos. Não temos alimentos para vender ou comprar. Não temos ferramentas, nem animais para trabalhar os nossos campos. Não temos sementes para plantar. Ficamos famintos. Não ganhamos dinheiro. As pessoas adoecem com a água. As pessoas estão demasiado fracas para reconstruírem, devido à falta de comida e de água.*
5. Agora diga ao grupo que eles podem escolher um ou dois tipos de assistência para reconstruírem suas vidas. Faça com que os escrevam no outro lado do diagrama marcado "Ação" e acrescente os efeitos positivos destes sobre as famílias da aldeia.

Sugestão

Depois de completar o diagrama, o grupo pode criar e representar uma breve peça de teatro mostrando como as famílias tentam reconstruir as próprias vidas depois de uma emergência.



Recursos



Programa Alimentar Mundial
 "Food Force"
 Serra Leoa
 "O Darfur está morrendo"
 WAGGGS O direito de viver em Paz

www.wfp.org
www.food-force.com
www.sierra-leone.org
www.darfurisdying.com
www.wagggsworld.org

Ninguém é deixado para trás

A história



Tina e Jane querem ir à escola como o seu irmão Joseph, mas em casa precisam da ajuda delas. Graças à criação de galinhas da mãe e a um novo fontanário, elas podem voltar à escola, onde aprendem algumas lições que compartilham com os outros.

Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Discutir sobre o fato que as meninas e as mulheres têm os mesmos direitos e deveriam ter os mesmos benefícios e oportunidades que os rapazes e os homens.
- ◆ Explicar porque é que os cuidados de saúde e uma boa nutrição são importantes para os doentes de HIV/AIDS (VIH/SIDA).
- ◆ Indicar medidas específicas que podem ser tomadas por indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo para ajudar a resolver os problemas que as meninas, as mulheres e outras pessoas vulneráveis enfrentam, ao tentarem arranjar uma alimentação apropriada.



Mensagens fundamentais da história

As meninas e as mulheres têm direitos iguais e completos e deveriam ter iguais benefícios e oportunidades. Uma especial atenção deve ser dada aos problemas que as mulheres e os grupos vulneráveis e desfavorecidos, incluindo todos os doentes de HIV/AIDS (VIH/SIDA), enfrentam ao tentarem arranjar uma alimentação adequada.

- ❖ Deve-se tratar das específicas necessidades alimentares e nutricionais das pessoas afetadas pelo HIV/AIDS (VIH/SIDA), ou por outras doenças epidêmicas.
- ❖ Deve-se garantir que as mulheres e meninas gozem dos mesmos direitos, benefícios e oportunidades incluindo a educação, o acesso aos recursos produtivos tais como crédito, terra, água e tecnologias, e o direito a herdar e possuir a terra e outras propriedades.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.



Dados sobre as mulheres

- ✓ Sete em cada dez famintos do mundo são mulheres ou meninas.
- ✓ As mulheres produzem a maior parte dos alimentos a nível mundial. Em África, 80 por cento dos agricultores são mulheres; na Ásia, o número é de 60 por cento. As mulheres semeiam, ceifam, colhem e cozinham os alimentos.
- ✓ Dois-terços dos 880 milhões de analfabetos do mundo são mulheres.
- ✓ A taxa de emprego das mulheres é dois-terços a dos homens.
- ✓ Metade da população mundial seropositiva são mulheres. Na África, onde a epidemia é mais grave, a infecção é três vezes mais provável entre as mulheres jovens do que entre os homens jovens.
- ✓ Há 11 milhões de órfãos de AIDS na África. Muitos nunca puderam aprender como as mães cultivavam e preparavam os alimentos.
- ✓ O Objetivo No3 de Desenvolvimento do Milênio visa promover a igualdade entre os gêneros e a capacitação das mulheres.

Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" da página 85 e em "Este é o meu país" da página 76 da história em quadrinhos.

Você já se perguntou...

- ✧ Como o projeto da mãe mudou a vida da família, da Tina e da Jane?
- ✧ Como ir à escola pode ajudar a Tina e a Jane a terem um futuro melhor?

É justo que...

- ✧ as mulheres tenham menos oportunidades do que os homens de irem à escola, possuírem terra, herdarem propriedades, conseguirem um empréstimo?
- ✧ por vezes às mulheres seja negada a identidade legal completa e que sejam vistas como propriedade dos seus pais ou maridos?
- ✧ algumas meninas, para sobreviverem, tenham que vender o próprio corpo e se arrisquem a apanhar HIV/AIDS (VIH/SIDA)?

Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Encontre alguém perto de si que precise de ajuda e apoio e faça o que puder para o ajudar.



“...Viagens espaciais; comunicações por satélite, transplantes cardíacos. Hoje chegamos onde nenhuma geração anterior teria sonhado chegar. Contudo, ainda hoje no mundo, milhões de pessoas não comem o suficiente. E isso não é inevitável.”



Miriam Makeba, cantora africana

Agir

Objetivo



Identificar ações para ajudar a resolver problemas com que as meninas e as mulheres se deparam no acesso à alimentação

Duração



20 minutos

Materiais



Folhas de papel, canetas, um bocado de giz ou uma varinha para desenhar na terra

Realização

1. Divida os grupos em três equipes iguais: "A minha família", "A minha escola" e "As autoridades locais". Divida as canetas e o papel em partes iguais entre os grupos.
2. Com um pedaço de giz, ou um pauzinho, desenhe três grandes círculos no chão - um círculo para cada equipe. Agora desenhe a linha da partida a 20 passos dos círculos.
3. Peça a cada equipe para se reunir na linha de partida e discutir que medidas elas - famílias, escolas, autoridades - podem tomar para ajudar a resolver os problemas que as meninas e as mulheres enfrentam no acesso à alimentação.
4. A um seu sinal (bater mãos, assobio ou grito), as equipes devem escrever o maior número de medidas possíveis segundo os seus papéis - cada uma num pedaço de papel separado. Depois uma pessoa deve correr para o círculo e pôr o papel dentro dele. Ganha a equipe que tiver mais idéias.
5. A um seu sinal o jogo pára, recolha e conte as idéias de cada equipe.

Reflexão

A sua família, escola e autoridades poderiam implementar estas medidas?
Como poderiam cooperar para o fazer?

Dia Mundial da Luta Contra a AIDS (SIDA)

Objetivo



Conscientizar sobre a HIV/AIDS (VIH/SIDA)

Duração



3 encontros

Materiais



Cartazes para fazer publicidade do evento

Realização

1. Recolha alguns fatos e informações sobre a AIDS no seu país, ou noutros países.
2. Em grupo, revejam e discutam como usar estas informações para preparar um evento para o Dia Mundial da Luta Contra a AIDS. Poderia organizar uma sessão de conscientização sobre a HIV/AIDS (VIH/SIDA), um concerto, uma exposição de desenhos, uma peça teatral ou qualquer outro evento.
3. Planeje e prepare o evento.
4. Faça antecipadamente uma boa publicidade. Incentive muitas pessoas a participarem.

Sugestões

O Dia Mundial da Luta Contra a AIDS (SIDA) realiza-se todos os anos no dia 1 de Dezembro. Para mais informações sobre a organização de eventos e projetos cf. página 51

Esta terra é nossa!

Objetivo



Explicar que as meninas e as mulheres têm os mesmos direitos dos homens

Duração



90 minutos

Materiais



Materiais para fazer marionetes e um "palco de marionetes": meias velhas, tecido, sacos de papel, papel colorido, pauzinhos, fita-cola ou cola, marcadores ou lápis

Realização

1. Diga ao grupo que vai escutar o início de uma história com as seguintes personagens:

- ◆ Betty, uma menina de 15 anos.
- ◆ Rose, a mãe da Betty
- ◆ Os tios da Betty

2. Peça a todos para se sentarem, fecharem os olhos e tentarem imaginar o que você está dizendo. Leia em voz alta a seguinte história:

"Esta é a história de Betty, uma menina de 15 anos. Um dia o seu pai, que estava doente, morre no hospital local. Betty corre para as pastagens para salvar as cabras da família antes de os seus tios lhe tirarem a terra e os animais, a ela e à sua mãe, Rose. As tradições no país da Betty permitem que os parentes tirem a terra e os animais à viúva e aos órfãos.

Quando os parentes do marido chegam, Rose diz-lhes que o marido queria que ela e Betty ficassem com a terra e os animais para a sua subsistência e sobrevivência. Mas os parentes ameaçam queimar a casa da Rose se ela tentar ficar com eles. O que é que a Rose e a Betty podem fazer para proteger os seus direitos? A quem se podem dirigir para terem ajuda? O que é que as outras pessoas da comunidade podem fazer?"

3. Divida os participantes em grupos de 6-8. Cada grupo deve discutir sobre o que é que a Betty e a Rose deveriam fazer para proteger os seus direitos e arranjar um desfecho possível para o espetáculo de marionetes.
4. Construa as marionetes, um palco improvisado e ensaie os papéis. Pode desenhar as caras nos dedos e usar as mãos como marionetes.
5. Apresentem os espetáculos de marionetes uns aos outros, a outras crianças, ou a adultos.

A HIV/AIDS (VIH/SIDA), a nutrição e a segurança alimentar

A HIV/AIDS (VIH/SIDA) afeta a nutrição e a segurança alimentar das pessoas. Reduz a capacidade dos indivíduos e das famílias de se sustentarem e cuidarem de si e dificulta o fornecimento de serviços básicos e apoio aos necessitados por parte das comunidades. A HIV/AIDS (VIH/SIDA) normalmente ataca primeiro os membros mais produtivos da família, afetando a sua capacidade de trabalhar, sustentar e cuidar da família. Isto pode provocar má nutrição, que pode acelerar o desenvolvimento da AIDS (SIDA). A própria doença pode contribuir para a má nutrição, reduzindo o apetite, interferindo com a absorção das substâncias nutrientes e requerendo ainda mais do estado nutricional do organismo. É muito importante que os doentes de HIV/AIDS (VIH/SIDA) comam em modo sadio e equilibrado. As boas dietas impedem a perda de peso e ajudam as pessoas a manterem-se saudáveis a mais longo prazo.

Recursos



HIV/AIDS (VIH/SIDA) e Segurança alimentar

Viver Bem com HIV/AIDS (VIH/SIDA)

Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o AIDS

Coligação Juvenil Contra a AIDS

UN WomenWatch

Food for Women

Un and Status of Women

www.fao.org/hiv aids

www.fao.org/docrep

www.unaids.org

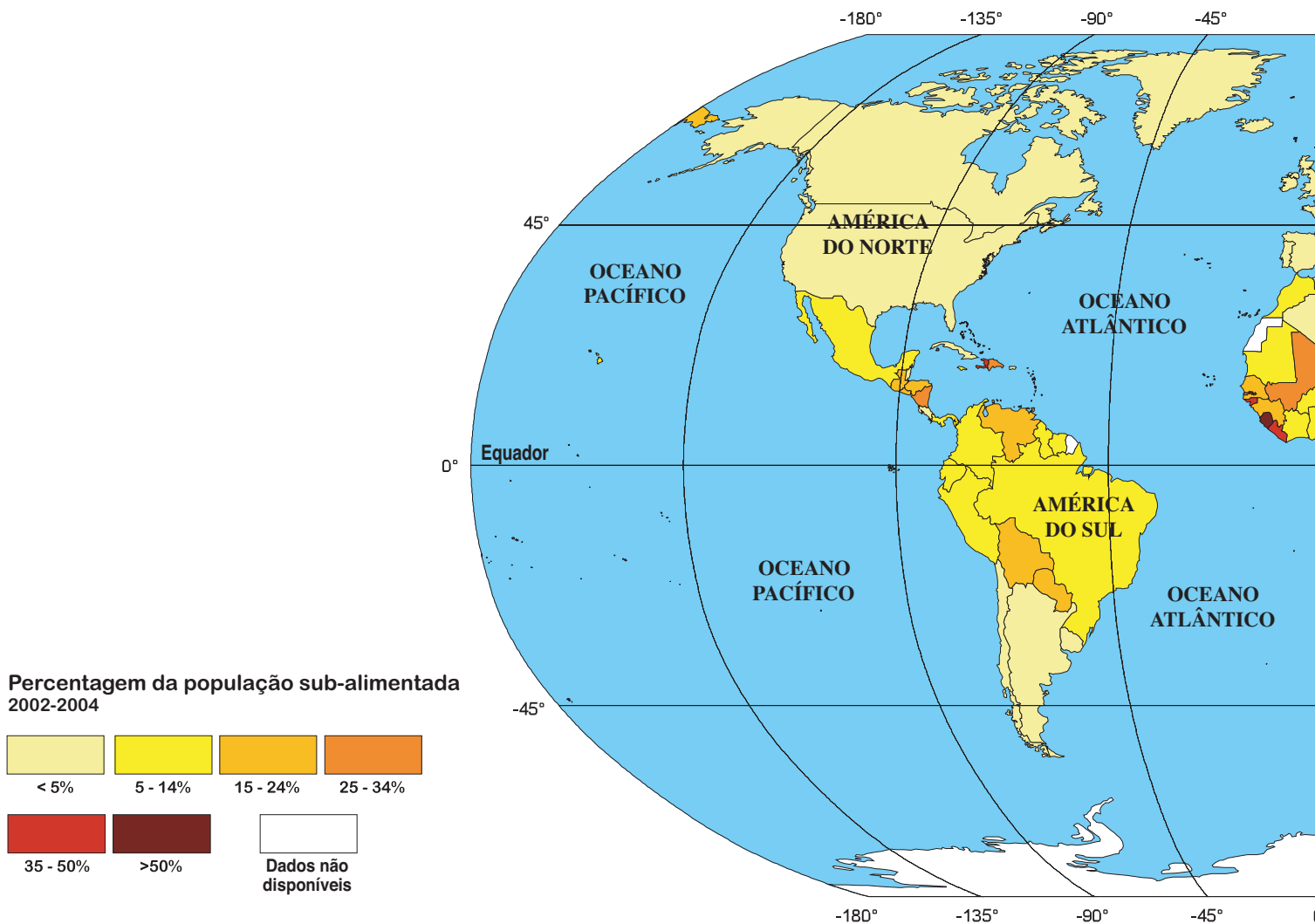
www.youthaidscoalition.org

www.un.org/womenwatch

www.wfp.org/food_aid/food_for_women

www.un.org/Conferences/Women

Mapa da fome

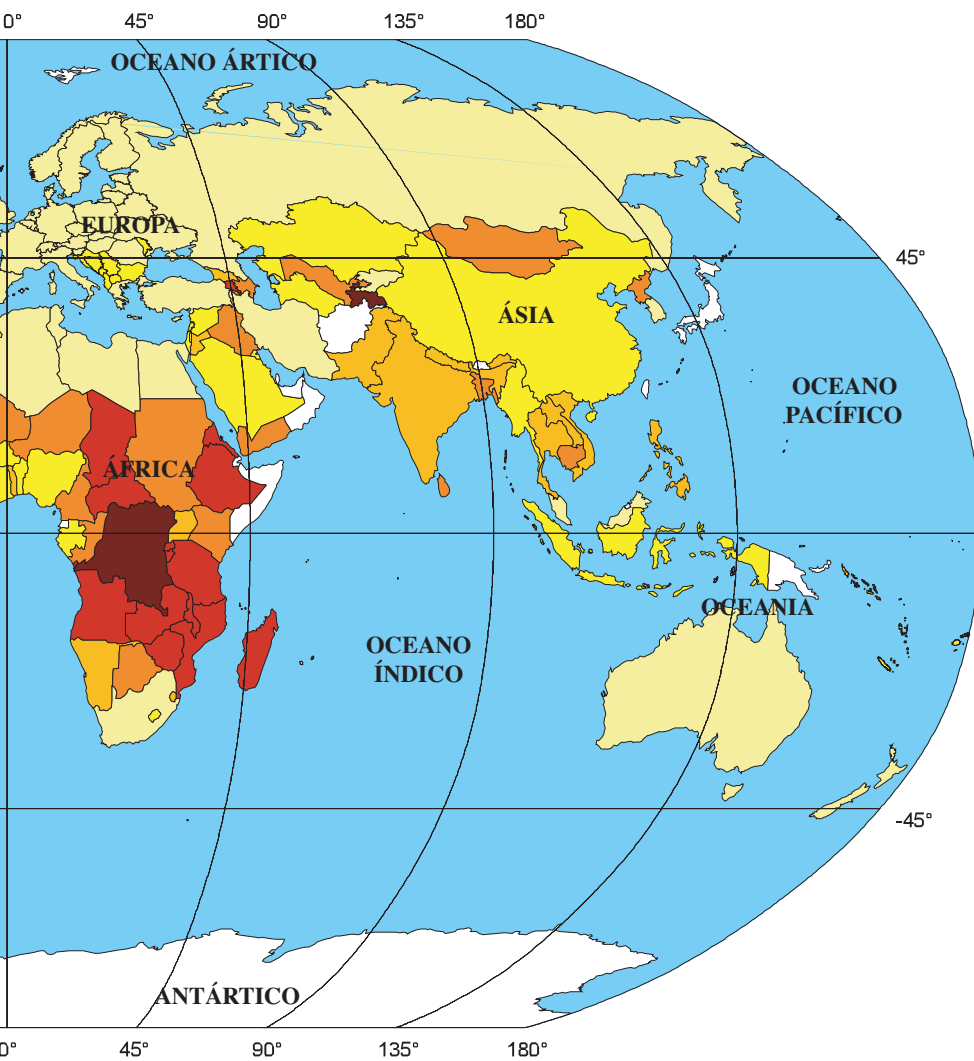


Dados sobre a fome

- ✓ 852 milhões de pessoas não comem o suficiente por dia.
- ✓ 200 milhões de crianças com menos de cinco anos de idade sofrem de má nutrição aguda ou crônica.
- ✓ Cada ano morrem mais de 5 milhões de crianças de subnutrição e deficiências de vitaminas e minerais essenciais.
- ✓ Fome e má nutrição causam incomensuráveis sofrimentos a milhões de famílias, causando graves problemas de saúde, perda de potencialidades de aprendizagem, perda de produtividade e rendimento, despesas médicas e domésticas elevadas.
- ✓ A má nutrição e a falta de uma alimentação apropriada podem atrasar o crescimento e o desenvolvimento mental, aumentar o risco de morte por doenças infantis - tais como diarreia, sarampo, malária - e podem provocar incapacidades físicas e mentais permanentes.

Informações adicionais sobre o direito à alimentação

no mundo



- ✓ **Má nutrição proteica-energética:** atrasa o crescimento, desequilibra os fluídos e baixa a resistência às infecções, porque a comida não é suficiente para responder às necessidades de energia e proteínas do corpo.
- ✓ **Deficiência de vitamina A:** pode provocar problemas de vista e até a cegueira, ou morte entre as crianças; contribui para diminuir o crescimento físico e aumenta as doenças e a morte por infecções. Mais de 200 milhões de crianças em idade pré-escolar correm o risco de deficiência de vitamina A.
- ✓ **Deficiência de ferro:** pode causar anemia nutricional, gestações problemáticas, raquitismo, menor resistência às infecções e atraso a longo prazo no desenvolvimento mental e motorio. Calcula-se que 1,7 bilhões de pessoas sofrem de deficiência de ferro.
- ✓ **Deficiência de iodo:** pode causar lesões permanentes ao cérebro, atraso mental, infertilidade, diminuição da sobrevivência infantil e bócio (glândula tireóide inchada). Dois bilhões de pessoas correm o risco de deficiência de iodo.

Objetivos para um mundo melhor

Na Cúpula das Nações Unidas para o Milênio, em 2000, 189 Chefes de Estado e de Governo assinaram a Declaração do Milênio e comprometeram-se a cooperar para fazer um mundo melhor para todos, até 2015. Foram adotados Oito Objetivos de Desenvolvimento do Milênio, comprometendo países ricos e pobres a trabalharem em conjunto numa parceria global.

Realidade mundial	Círculo vicioso	Objetivos de Desenvolvimento do Milênio
Pobreza e fome <ul style="list-style-type: none">❖ Mais de 1 bilhão de pessoas vive com menos de US\$ 1 por dia - destas, 238 milhões são jovens.❖ 852 milhões de pessoas não comem o suficiente cada dia.	<ul style="list-style-type: none">◆ A fome reduz a produtividade e conduz à pobreza.◆ A pobreza impede as pessoas de comprarem ou cultivarem os alimentos de que necessitam.	1. Erradicar a pobreza extrema e a fome. <ul style="list-style-type: none">❖ Diminuir para metade o número de pessoas que vivem com menos de US\$ 1 por dia e daqueles que padecem a fome.
Educação <ul style="list-style-type: none">❖ 115 milhões de crianças não vão à escola primária, destas três-terços são meninas.❖ Cerca de metade das crianças que iniciam a escola primária não a concluem.	<ul style="list-style-type: none">◆ As crianças famintas começam a escola mais tarde, e se a começam, aprendem menos ou não a acabam.◆ A falta de educação significa ganhos menores e aumenta o risco de fome.	2. Garantir a educação primária universal <ul style="list-style-type: none">❖ Garantir que todos, meninos e meninas, completem a escola primária.
Capacitação das mulheres <ul style="list-style-type: none">❖ Dois-terços dos analfabetos do mundo são mulheres.❖ Em 2003, as mulheres ocupavam só 15% dos assentos nos parlamentos nacionais e 6% dos cargos do Governo.	<ul style="list-style-type: none">◆ A fome reduz a assiduidade escolar mais para as meninas do que para os rapazes.◆ As mulheres famintas dão à luz crianças com baixo peso ao nascimento.	3. Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres <ul style="list-style-type: none">❖ Eliminar a desigualdade de gênero a todos os níveis de educação.
Saúde infantil <ul style="list-style-type: none">❖ 11 milhões de crianças morrem todos os anos de doenças que se podem evitar - isto é, cerca de 30.000 mortes por dia.	<ul style="list-style-type: none">◆ Mais de metade de todas as mortes infantis são causadas por fome e má nutrição.	4. Reduzir a mortalidade infantil <ul style="list-style-type: none">❖ Reduzir de dois-terços a taxa de mortalidade entre as crianças com menos de cinco anos de idade.
Saúde materna <ul style="list-style-type: none">❖ Todos os anos mais de 500.000 mulheres morrem de complicações de gravidez e parto.	<ul style="list-style-type: none">◆ A fome aumenta o risco de morte materna.	5. Melhorar a saúde materna <ul style="list-style-type: none">❖ Reduzir de três-terços a taxa de mortalidade materna.

Informações adicionais sobre o direito à alimentação

Realidade mundial	Círculo vicioso	Objetivos de Desenvolvimento do Milênio
<p>HIV/AIDS (VIH/SIDA), malária e outras doenças</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 8.000 pessoas morrem todos os dias de AIDS (SIDA). 15 milhões de crianças perderam um, ou ambos os pais, por causa do AIDS (SIDA).❖ A malária infecta 500 milhões de pessoa e mata mais de 1 milhão cada ano.	<ul style="list-style-type: none">◆ As pessoas malnutridas sobrevivem menos às doenças, incluindo malária e HIV/AIDS (VIH/SIDA).◆ As crianças famintas têm o dobro das possibilidades de morrer de malária.◆ A fome conduz a comportamentos perigosos que propagam o HIV/AIDS (VIH/SIDA).	<p>6. Combater a HIV/AIDS (VIH/SIDA) e outras doenças</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Parar e começar a inverter a propagação da HIV/AIDS (VIH/SIDA), malária e outras doenças principais.
<p>Ambiente</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 1,2 bilhões de pessoas não têm água potável segura.❖ 2,4 bilhões de pessoas não têm acesso a banheiros.❖ Pelo menos 100 milhões de pessoas vivem em favelas.	<ul style="list-style-type: none">◆ A fome força os pobres ao uso não sustentável dos recursos.◆ Restabelecer e melhorar os ecossistemas é a chave para reduzir a fome entre a população rural pobre.	<p>7. Garantir a sustentabilidade ambiental</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Inverter a tendência para desperder os recursos ambientais.✦ Reduzir pela metade o número de pessoas que não têm água potável segura e instalações sanitárias básicas.✦ Melhorar a vida dos moradores de favelas.
<p>Parceria</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Os países mais pobres não conseguem realizar os objetivos 1-7 sem assistência, oportunidades comerciais e redução da dívida por parte dos países ricos.❖ As tarifas sobre os produtos importados são quatro vezes mais elevadas para os países em vias de desenvolvimento, do que para os países desenvolvidos.❖ Os subsídios à agricultura nos países ricos são muito mais elevados do que a sua ajuda aos países pobres.	<ul style="list-style-type: none">◆ O desenvolvimento rural e agrícola reduz a fome. São necessários subsídios e tarifas apropriadas para favorecer o desenvolvimento.	<p>8. Desenvolver uma parceria global para o desenvolvimento</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Reduzir as tarifas e a dívida e aumentar a ajuda aos países pobres.

A alimentação é um direito fundamental do homem

Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos, incluindo o direito à alimentação.

Todos têm direito à alimentação: isto é, todos os seres humanos.

É um direito, não um privilégio ou caridade.

Não é uma questão de mérito, ou de ser "merecedor".

Este direito não pode ser violado, usando a alimentação como arma, ou como método de guerra.

O direito à alimentação significa alimentar-se em modo digno.

Todos têm direito a sustentarem-se a si e às próprias famílias, não só a "serem alimentados".

Pedir esmola ou revirar o lixo não é digno.

Receber assistência, ou ajuda alimentar não deve ser aviltador ou humilhante.

O direito à alimentação está ligado a outros direitos humanos:

O direito a um nível de vida apropriado à saúde e ao bem-estar

Uma alimentação adequada e nutrição apropriada são fundamentais para ter boa saúde.

O direito ao trabalho

Um trabalho permite ganhar o suficiente para comprar comida e outros produtos básicos essenciais para o bem-estar.

O direito à segurança social

Aqueles que não são capazes de ganhar o suficiente (os doentes, os idosos, os deficientes, os órfãos) têm direito à assistência da comunidade e do governo.

O direito à educação

A educação significa ganhos mais elevados e diminui o risco de fome.

A educação sobre a nutrição apropriada e as dietas saudáveis é essencial para fazer escolhas alimentares sadias.

O direito à liberdade de opinião e de expressão

Todos têm o direito a que a própria opinião e pontos de vista sejam tidos em consideração em decisões que afetam a sua segurança alimentar.

Os mass média livres informam e encorajam a ação.

O direito à liberdade de reunião e associação pacíficas

Formar grupos e associações pode ser uma maneira eficaz para influenciar as políticas e decisões que afetam a segurança alimentar

Todos devem ter acesso a uma alimentação segura e nutricionalmente adequada

Reconhecer o direito à alimentação e garantir a liberdade da fome e da má nutrição significa que todos devem ter acesso em todos os momentos a uma alimentação:

- ◆ suficiente em qualidade, quantidade e variedade para responder às necessidades nutricionais;
- ◆ sem substâncias nocivas;
- ◆ aceitável para as suas culturas.

Acesso à alimentação significa acesso direto, econômico e estável, e uma utilização apropriada da alimentação.

- ◆ **Acesso direto:** alimentos acessíveis para todos em todas as áreas e condições, incluindo pessoas que vivem em zonas remotas e as pessoas vulneráveis e desfavorecidas.
- ◆ **Acesso econômico:** preços acessíveis dos alimentos e uma renda suficiente para comprar comida. O custo dos alimentos não deveria reduzir as disponibilidades econômicas necessárias para outros bens básicos.
- ◆ **Acesso estável:** comida hoje, amanhã e depois de amanhã num modo sustentável.
- ◆ **Utilização apropriada:** água potável, manuseamento seguro dos alimentos, higiene, prevenção e controlo das doenças que têm conseqüências sobre a nutrição (diarréia, infestações de parasitas, malária, HIV/AIDS (VIH/SIDA), conhecimentos e capacidades para uma preparação adequada dos alimentos, hábitos alimentares, cuidados e práticas alimentares e distribuição dos alimentos dentro da família de acordo com as necessidades físicas.

Os indivíduos e suas famílias devem ser ajudados e apoiados para terem a possibilidade de se alimentar pelos próprios esforços.

De modo a garantir o acesso adequado à alimentação, devem-se criar as condições necessárias para que todos sejam capazes de produzir os alimentos de que precisam para se alimentarem a si e às suas famílias, ou para ganharem o suficiente para comprarem a comida necessária para responderem às suas necessidades energéticas e nutritivas.

Informações adicionais sobre o direito à alimentação

Os governos nacionais devem fazer todo o possível para garantir o direito à alimentação.

Os governos nacionais deveriam garantir um ambiente econômico, social, político e cultural pacífico, estável e facilitador, no qual as pessoas se possam alimentar-se livre e dignamente.

Os governos nacionais têm obrigação de:

- ◆ **Garantir, sem discriminação**, que todos os seus cidadãos tenham acesso direto e econômico a uma alimentação adequada, segura e nutritiva, para garantir que não sofram fome. Não devem tomar medidas que entrem este acesso.
- ◆ **Encorajar, facilitar e capacitar os indivíduos**, criando as circunstâncias necessárias para que as pessoas possam prover a si e às próprias famílias.

Os governos devem respeitar, promover e realizar o direito a uma alimentação adequada.

- ◆ **Respeitar** o acesso à alimentação já existente e não tomar medidas que o entrem.
- ◆ **Proteger** o direito à alimentação através de medidas que impeçam que as empresas ou indivíduos privem os outros do acesso a uma alimentação adequada.
- ◆ **Realizar** o direito à alimentação facilitando e provendo aos grupos vulneráveis e vítimas da insegurança alimentar:

- ✧ Ajudar, comprometer-se ativamente em projetos que visem reforçar o acesso e a utilização de recursos e meios para garantir a vida, incluindo a segurança alimentar. Isto implica também tomar medidas para manter, adaptar ou reforçar a diversidade das dietas, os hábitos alimentares saudáveis e a preparação dos alimentos, assim como modelos de consumo (incluindo a amamentação ao seio), e garantir que as mudanças na disponibilidade de alimentos e o acesso aos abastecimentos alimentares não influenciem negativamente a composição dietética, o consumo ou a saúde.
- ✧ Prover diretamente, quando um indivíduo ou um grupo não é capaz, por motivos independentes da sua vontade, de gozar do direito a uma alimentação adequada pelos meios à sua disposição. Isto significa responder às necessidades nutritivas específicas dos grupos vulneráveis ou a risco, e criar redes de segurança para as pessoas esfomeadas e mal nutridas, através de intervenções diretas.

As políticas nacionais devem respeitar alguns princípios fundamentais

- ❖ **Não discriminação**
Todos os indivíduos têm direito à alimentação independentemente da própria raça, cor, nacionalidade, língua, casta, idade, sexo. Para garantir este direito é indispensável melhorar o estatuto das mulheres e promover a sua participação plena e em pé de igualdade.
- ❖ **Transparência**
As pessoas têm o direito de conhecer as políticas, como se gastam os fundos e quem está beneficiando dos projetos.
- ❖ **Participação**
Todos têm o direito de se exprimir sobre decisões que os concernem. Em particular, os pobres têm o direito a participar na concepção, implementação e avaliação de projetos que visem assisti-los.
- ❖ **Responsabilidade**
Os homens políticos e os funcionários públicos deveriam ser considerados responsáveis pelo que fazem ou não fazem. As pessoas devem ter meios de os chamar a responsabilidades através de eleições, processos nos tribunais e outros meios.

Todos os membros da sociedade têm responsabilidades em relação ao direito à alimentação.

Os indivíduos, as famílias, as comunidades locais, as organizações não governamentais, as organizações da sociedade civil, o setor privado, todos são responsáveis por garantir o direito a uma alimentação adequada. Os governos nacionais devem providenciar as condições necessárias para que as pessoas possam exercer as suas responsabilidades.

Os indivíduos são responsáveis por si próprios e por providenciar às suas próprias necessidades, e devem ter as ferramentas apropriadas para poder fazê-lo (educação, oportunidades de trabalho, acesso à terra, cuidados de saúde e outros serviços sociais).

Todos são responsáveis por garantir e proteger o direito à alimentação para a comunidade local e global. O direito à alimentação não é garantido necessariamente a todos. Devemos reconhecer quando este direito está a ser negado ou sabotado, e agir para o defender, proteger e manter.

Glossário das palavras usadas no livro

A bate de árvores	abater árvores de uma floresta para a madeira.	Dieta saudável, equilibrada	uma dieta que fornece uma quantidade e qualidade adequadas de alimentos para manter o corpo humano saudável e para o ajudar a crescer.
Acesso aos alimentos	ser sempre capaz de comprar ou cultivar alimentos suficientes.	Dívida	dinheiro que se deve a uma pessoa ou organização.
AIDS	SIDA: Síndrome da Deficiência Imunológica Adquirida - um grupo de doenças causadas pela infecção de HIV (VIH).	Dignidade	sentido de mérito, orgulho e respeito próprio.
Alergia	uma reação desagradável do corpo a certas coisas, incluindo os alimentos.	Direito à alimentação	o direito de cada homem, mulher e criança de ter sempre comida suficiente para ter uma vida saudável e ativa.
Amputar	cortar uma parte do corpo, como por exemplo um braço ou uma perna.	Direito fundamental	um direito básico que todos deveriam ter.
Antepassados	aqueles de quem descendemos: pais, avós, etc.	Direitos Humanos	direitos que todos deviam ter automaticamente, tais como o direito à vida, educação, cuidados de saúde, habitação, alimentação.
Arco e flecha	arma usada para caçar ou por desporto.	Discriminação	quando uma pessoa é tratada injustamente por causa da raça, cor, sexo.
B actéria	pequeníssimos seres vivos que não podem ser vistos a olho nu, mas que causam doenças.	Disputas de terras	desacordos relativos a quem possui um pedaço de terra.
Barragem	uma barreira construída para reter o fluxo da água.	E mpréstimo	uma soma de dinheiro que se pede emprestada e que depois normalmente se reembolsa com juros.
Barrie	um lugar de reunião nas aldeias africanas.	Escola Agrícola e de Vida para Jovens	uma escola para ensinar às crianças e aos jovens a cultivação de alimentos, nutrição, saúde e VIH/SIDA (HIV/AIDS).
C açador por armadilhas	uma pessoa que coloca armadilhas para animais, de modo a conseguir a carne, ou a pele.	Escola Agrícola de Campo	uma escola para ensinar aos agricultores adultos novas técnicas de agricultura no campo.
Cálcio	um mineral presente em alguns alimentos, que fortalece os ossos e dentes.	Esgoto	um cano que transporta a água usada, residual.
Caloria	uma unidade para medir a energia que os alimentos nos dão.	Estilos de vida	diferentes modos de viver a vida.
Caridade	algo que se dá a uma pessoa necessitada.	Evaporação	o processo de transformação da água em vapor.
Carta do direito à alimentação	um documento para melhorar o acesso das pessoas aos alimentos, criada pelos cidadãos, comunidades e autoridades locais.	F értil	terra capaz de fazer crescer plantas saudáveis.
Casta	uma classe social na Índia.	Fertilizante (adubo)	uma substância que se acrescenta ao solo para melhorar a cultivação das plantas.
Cisterna	um recipiente usado para recolher e armazenar a água da chuva.	Fome	não ter comida suficiente para satisfazer as próprias necessidades nutritivas.
Comprimido de purificação	uma pastilha que se põe na água para a tornar potável, segura para beber.	G ordura	componente dos alimentos que dá energia ao corpo.
Contaminar	tornar uma coisa suja, nociva ou não segura.	H IV	VIH; Vírus da Deficiência Imunológica Humana - infecção que pode causar a AIDS (SIDA).
D alit	o nome de uma casta inferior de pessoas na Índia.		
Desemprego	não ter trabalho.		
Desinfecção	tratamento da água que destrói as bactérias nocivas.		

I rrigação	fornecer água à terra seca através de bombas e regos.	Programa de Assistência	ajuda temporária - dinheiro, emprego, comida, roupa, água potável, habitação, cuidados de saúde - dados aos necessitados.
L atrina	retrete, uma área específica usada como sanitário.	Proteína	uma substância nutritiva necessária para construir e manter os músculos, sangue, pele e ossos.
Loja de racionamento	uma loja patrocinada pelo governo, onde os pobres podem comprar bens a baixo preço.	R acionar	distribuir quantidades limitadas de comida quando não há muita à disposição.
M al nutridas	pessoas que estão doentes porque comem muito pouco, muito ou não tem a variedade correta de alimentos.	Rebelde	uma pessoa que luta contra a autoridade.
Material orgânico	coisas que provêm das plantas e dos animais.	Reciclagem	a recolha de lixo e embalagens para que possam ser reutilizados.
Medicinal	um alimento ou substância que pode ser usado como medicamento.	Refugiado	uma pessoa forçada a deixar a própria casa para procurar segurança ou proteção noutra país.
N ativos	indígenas; povo que vive numa região há milhares de anos; os habitantes originais de um lugar.	Reservatório	um lago, lagoa ou bacia hidrográfica usada para armazenar água.
Nutriente	a parte de um alimento que é armazenada e usada pelo corpo para energia, crescimento e reparação, e proteção da doença.	Responsabilidade	um dever, algo pelo qual uma pessoa é responsável.
Nutrição	comer e usar os alimentos para viver, crescer e ser saudável.	Rótulo dos alimentos	(Etiqueta) informação sobre os alimentos escrita na sua embalagem.
O brigação	um dever, algo que uma pessoa deve ou não deve fazer.	S egurança alimentar	quando as pessoas conseguem sempre os alimentos de que necessitam para uma vida ativa e saudável.
Obrigatório	uma coisa que deve ser feita por lei.	SIDA	AIDS; Síndrome da Deficiência Imunológica Adquirida - um grupo de doenças causadas pela infecção de VIH (HIV).
Orangotango	um macaco grande, com braços compridos, originário da Indonésia.	Subsídio	uma soma de dinheiro dada regularmente a uma pessoa.
P ântano	terra molhada coberta por água baixa.	Supremo Tribunal	O tribunal de justiça mais elevado num país.
Pesticida	uma substância química usada para matar insetos nocivos às plantas.	V IH	HIV; Vírus da deficiência Imunológica Humana - infecção que pode causar a AIDS (SIDA).
Pobreza	não ter dinheiro suficiente para as necessidades básicas - comida, habitação, roupa.	Violar	transgredir a lei, ou uma regra.
Poliomielite	uma doença causada por um vírus que pode provocar a paralisia (incapacidade de se mexer).	Vitaminas	substâncias que se encontram em pequenas quantidades nos alimentos e que são essenciais para a saúde e o funcionamento normal do corpo.
Poluir	libertar substâncias nocivas no ambiente.		
Poluição	as substâncias nocivas que foram libertadas no ambiente.		
Ponta de Flecha	a ponta afiada de uma flecha, normalmente feita de pedra ou metal.		
Produção	a quantidade que se pode colher de uma cultura.		

Recursos úteis

Diretrizes voluntárias para apoiar a realização progressiva do direito à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar nacional

www.fao.org/righttofood



Relator especial das Nações Unidas sobre o direito à alimentação

www.righttofood.org

Alimentar as mentes para acabar com a fome www.feedingminds.org



A Janela da Juventude www.feedingminds.org/yw/index_en.htm



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura www.fao.org



Rede de Ação e Informação FoodFirst www.fian.org



Rede Internacional de Educação e Recursos www.iearn.org



O Cyberbus Escolar da ONU www.cyberschoolbus.un.org



UNICEF A Voz dos Jovens www.unicef.org/voy



Campanha do Milênio das Nações Unidas www.millenniumcampaign.org



A ONU trabalha www.un.org/works



Associação Mundial de Bandeirantes
Nossos direitos, nossas responsabilidades www.wagggsworld.org



Programa Alimentar Mundial www.wfp.org



Organização Mundial da Saúde www.who.org



Organização de eventos e atividades

Está interessado/a em participar, mas não sabe por onde começar?
Aqui tem algumas idéias para começar!

Aprenda!

Pode descobrir mais acerca do direito à alimentação e da segurança alimentar entrando em contato com quem se ocupa destas questões no seu país. Encoraje-os a compartilhar os conhecimentos e as informações sobre seus projetos consigo. Descubra o que eles estão fazendo e participe nas suas atividades.

Representantes das Agências das Nações Unidas: FAO, PNUD, UNICEF, UNESCO, PAM, OMS
Ministério da Agricultura
Ministério da Educação
Ministério da Saúde
Grupos sobre o Direito à alimentação
Universidades e outras escolas
Organizações Não-Governamentais
Organizações Não-Governamentais Internacionais
Grupos da Comunidade
Grupos Religiosos

Seja criativo/a!

Pode organizar muitas atividades movimentadas: concertos, dramatizações ou peças teatrais, fotografias, posters, collages, canções, poemas, quizz, slogans, postais ilustrados, boletins, competições esportivas, conferências, mesas redondas e seminários.

Alcance o maior número possível de pessoas!

Convide as famílias e a comunidade a contribuírem e participarem nas vossas atividades. Encoraje a mídia a dar publicidade ao vosso evento e sensibilize o público. Contate os jornalistas locais para que escrevam sobre as vossas atividades e as estações de rádio locais e comunitárias para que transmitam informações e mensagens.

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se a 16 de Outubro - o dia em que a FAO foi fundada em 1945. Nesse dia jovens e adultos em mais de 150 países participam na luta contra a fome. Encorajamos para que você e o seu grupo organize um evento no Dia Mundial da Alimentação na sua cidade ou aldeia.

Em Outubro a **Medalha da Nutrição** da FAO-WAGGGS é concedida às Bandeirantes que trabalham para erradicar a fome e a má nutrição no mundo. Use a história em quadrinhos "O direito à alimentação: uma janela para o mundo" e este guia para educar os jovens sobre o direito à alimentação; organize e realize atividades ou projetos para erradicar a fome e má nutrição na sua comunidade. O seu grupo pode ser o próximo a receber a Medalha da Nutrição da FAO-WAGGGS!

Organização de eventos e atividades

Calendário dos Dias Internacionais

Cada ano no mundo comemoram-se diversos Dias Internacionais e Mundiais sobre um tema especial, com o objetivo de aprender mais, sensibilizar as consciências e agir sobre graves problemas mundiais. Elencamos a seguir alguns desses eventos reconhecidos internacionalmente. Descubra o que os outros da sua comunidade e país estão fazendo para comemorar estes dias, e participe nas atividades deles, ou realize os seus próprios eventos e atividades.

22	Fevereiro	Dia Mundial do Pensamento da WAGGGS www.worldthinkingday.org
8	Março	Dia Internacional da Mulher www.un.org/eventos/mulheres/iwd
22	Março	Dia Mundial da Água www.mundowaterdia.org
7	Abril	Dia Mundial da Saúde www.who.int/mundo-health-dia
15	Maió	Dia Internacional das Famílias
5	Junho	Dia Mundial do Ambiente www.unep.org/wed
20	Junho	Dia Mundial do Refugiado www.unhcr.org
9	Agosto	Dia Internacional dos Povos Indígenas
12	Agosto	Dia Internacional da Juventude www.un.org/youth
8	Setembro	Dia Internacional da Alfabetização
21	Setembro	Dia Internacional da Paz
16	Outubro	Dia Mundial da Alimentação www.fao.org
17	Outubro	Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza
24	Outubro	Dia das Nações Unidas www.un.org/eventos/undia
20	Novembro	Dia Mundial da Infância
25	Novembro	Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres
1	Dezembro	Dia Mundial da Luta Contra a AIDS
10	Dezembro	Dia dos Direitos Humanos www.un.org/eventos/humanrights

NOTAS

NOTAS



Agradecimentos!

Direção técnica

Valeria Menza

Coordenação

Maria Volodina

Desenvolvimento do material

Margie Clay, Valeria Menza, Lydia Mutare, Maria Volodina

Colaboração técnica e editorial

Giovanna Cavarocchi, William Clay, Francesca Gianfelici, Frank Mischler, Anna Rappazzo, Julian Thomas, Margret Vidar

Projeto e esquema gráfico

Dominique Ozturk, Giulio Tiberi

Ilustrações

Roberta Mistretta, Micaela Paciotti, Hyatt Al Sayegh

Projeto da capa

Jo Moore

Traduções

Francês, Italiano, Espanhol: Alessandra Silvi

Português: Maria Candida Alves da Costa com a colaboração de Paula Queiroz



Este guia de recursos e atividades foi realizado graças ao apoio da Agência Suíça para o Desenvolvimento e a Cooperação, e à contribuição da Província de Roma, Itália.

Use este Guia de Atividades para ajudar os jovens a aprender o que é o direito à alimentação e a empenharem-se na luta contra a fome no mundo

Aprenda porque é que há gente faminta e malnutrida e como se pode mudar

Aprenda como a água potável é necessária para uma boa alimentação e saúde

Descubra de que necessitamos para sermos capazes de fazer escolhas alimentares corretas

Aprenda que todos temos os mesmos direitos, e também deveríamos ter os mesmos benefícios e oportunidades

Participe ativamente! Todos nós somos responsáveis por contribuir para a erradicação da fome

Descubra que as pessoas têm o direito à própria opinião relativamente às decisões e ações que afetam suas vidas

Veja como algumas ações nos privam do acesso à alimentação

Veja como podemos ajudar as pessoas que necessitam de alimentos mas não conseguem arranjá-los por si sós

Para mais informações:

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)
Nutrition and Consumer Protection Division
Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia
Correio eletrónico: RTF-Youth@fao.org Sítio web: www.fao.org

World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS)
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,
Londres NW3 5PQ, Reino Unido
Correio eletrónico: waggs@waggsworld.org Sítio web: www.waggsworld.org