



DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE AI FALSI MITI

Corsa contro la Fame

20 marzo 2024 – dott.ssa Federica Patrinicola





p=porzione in base alla frugalità e alle abitudini locali

Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (ed altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto dei principi sociali



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecosostenibili
Attività culinarie



International Foundation of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.

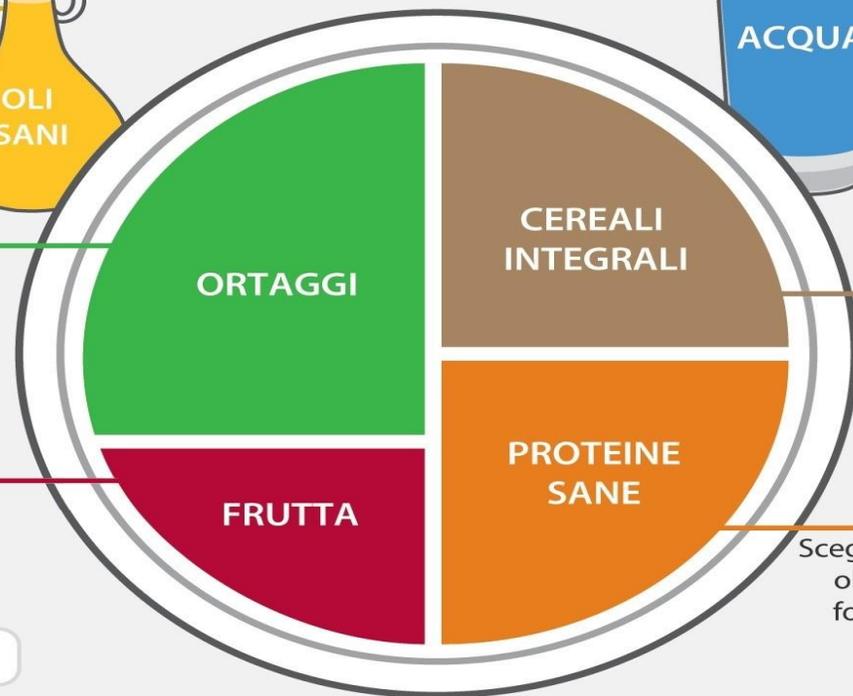


MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



È un piatto unico
che contiene:

- Verdure
- **Carboidrati**
- **Proteine**
- **Acqua**
- **Frutta**
- **Olio d'oliva**



AZIONE CONTRO LA FAME



WHERE WE WORK





CORSA CONTRO LA FAME

OBIETTIVI

- **Responsabilizza** gli studenti verso la solidarietà e il rispetto verso gli altri
- **Assumere consapevolezza** rispetto a povertà, guerre e cambiamenti climatici
- Promuove lo **sviluppo e la partecipazione** degli studenti nell'ambito sociale
- Approfondisce temi **dell'agenda 2030 dell'ONU**
- Valorizza l'**approccio trasversale della didattica**
- Porta i ragazzi alla conoscenza delle **organizzazioni internazionali**
- **Raccolta di fondi** per progetti legati all'obiettivo 2 dell'agenda
- Sentirsi parte di un progetto internazionale





CORSA CONTRO LA FAME: FASI DEL PROGETTO

DIDATTICA IN CLASSE COME ATTIVAZIONE



PRIMA DELLA CORSA
i ragazzi andranno
alla ricerca delle promesse
di donazione

DOPO LA CORSA
nei giorni successivi alla corsa
i ragazzi raccoglieranno
le donazioni

PRIMA DELLA CORSA		DURANTE LA CORSA	I GIORNI DOPO LA CORSA	
NOME DELLO SPONSOR	PROMESSA DI DONAZIONE X GIRO	GIRI PERCORSI	PROMESSA DI DONAZIONE X NUMERO DI GIRI/KM	CONSEGNA DELLA DONAZIONE/FIRMA
1	Mamma Silvia	7 giri	2,10 €	Silvia
2	Clara (Vicina di casa)	7 giri	3,50 €	Clara
3	Luca (Allenatore)	7 giri	7 €	Luca
Complimenti, ce la stai mettendo tutta per salvare una vita! Altri 2 sponsor e passi al giallo!				
4	Zio Marco	7 giri	7 €	Marco
5	Zia Elisa	7 giri	3,50 €	ELISA
Stai andando benissimo, manca veramente poco al verde!				
6	Davide (cugino)	7 giri	2,10 €	Davide
7	Irene (Vicina)	7 giri	7 €	IRENE
Complimenti! stai facendo un grande lavoro				
8				
			TOTALE = 32,20 €	

DURANTE LA CORSA
segnerete i giri effettuati
dagli studenti

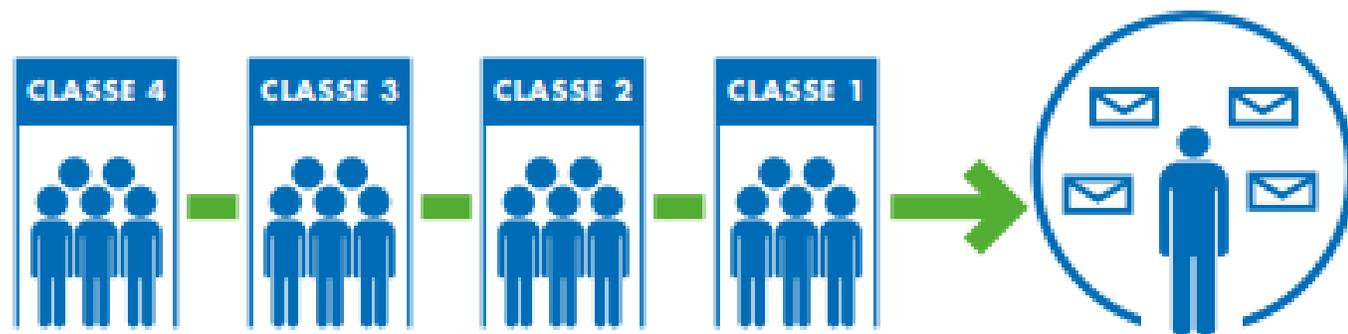


EVENTO FINALE



LE ISTRUZIONI PER LA RACCOLTA DOPO LA CORSA:

**UN INSEGNANTE PER CLASSE
O UN GENITORE RACCOGLIE
LE DONAZIONI UTILIZZANDO
LE BUSTE FORNITE**



UN INSEGNANTE O UN GENITORE RACCOGLIE TUTTE LE BUSTE PER FARE UN UNICO VERSAMENTO

LA SCUOLA O UN INSEGNANTE O UN GENITORE FA IL BONIFICO O IL BOLLETTINO

IL COORDINATORE COMPILA IL FEEDBACK RICEVUTO VIA EMAIL

**AZIONE CONTRO LA FAME VI INVIERÀ UN ATTESTATO UNICO
PER L'ISTITUTO CHE RIPORTA LA CIFRA DONATA E COSA SARÀ POSSIBILE REALIZZARE**

**LA SCUOLA PUÒ SCARICARE DALLA PAGINA DEI MATERIALI GLI ATTESTATI PERSONALIZZABILI
PER I SINGOLI RAGAZZI E PER LE CLASSI**

RISCONTRI DOPO LA DONAZIONE



S: IL CAMERUN

Nel 2022, il Camerun ha continuato a essere colpito da complesse crisi umanitarie, tra cui conflitti armati, una crisi umanitaria che coinvolge un milione di sfollati interni, 48.100 rifugiati e richiedenti asilo da Repubblica Centrafricana e Nigeria. In totale, 3,9 milioni di persone in Camerun erano in stato di insicurezza alimentare acuta.

- PIL pro capite: \$ 1500 USD
- Indice di sviluppo umano: 188/228
- Volume operativo: 5.843.072 €

VE A VOI!

Per accompagnare i rimpatriati nel loro reinserimento, abbiamo aperto il progetto I YEYE OKO, istituito da un consorzio di 5 ONG internazionali, tra cui noi di Azione contro la Fame. È un progetto iniziato a gennaio 2019 che si rivolge alle popolazioni ospitanti e rifugiate. Il progetto ha 3 obiettivi principali: coesione civica, coesione sociale e coesione economica. Noi interveniamo sul versante camerunese nella regione orientale: copriamo 4 comuni (Batouri, Kété, Kentzou e Ouli) e 20 villaggi, 5 villaggi per comune, concentrandoci sulla coesione sociale (gestione delle risorse naturali e gestione dei conflitti agropastorali) e coesione economica (sostegno alla ripresa agricola e realizzazione di attività generatrici di reddito).

AMPIO CONCRETO

SVILUPPO EQUILIBRATO E SOSTENIBILE DEI TERRITORI COLPITI DALLE POPOLAZIONI CONSEGUENTE AL CONFLITTO CENTRAFRICANO

19-ATTUALE

Divisione di conoscenze di tecniche agricole e sostenibili; in particolare, laboratori sul terreno di un campo scolastico di agricoltori di Azione contro la Fame con un gruppo di persone per preparare le piantagioni, presentare i vivaia e le tecniche di semina.

RA GESTIONE DEL PROGRAMMA (AGGIORNATO LUGLIO 2023)

- 20 comitati di gestione delle risorse naturali;
- 32 campi scuola per agricoltori di cui 20 campi scuola per colture alimentari e 12 campi scuola per orti

DOVE



TESTIMONIANZE



MADELEINE, BENEFICIARIA DEL PROGETTO I YÈKÈ OKO

"Azione contro la Fame ci ha fornito attrezzature e zappe per il nostro campo e ci hanno anche dato i semi per aiutarci a produrre il nostro cibo. Sono orgogliosa di questo progetto perché ci aiuterà ad avere verdi nostri mercati e da mangiare!"



SÉDRIL, DIVENTATO PROPRIETARIO DI UN ALLEVAMENTO DI POLLAME NELLA LOCALITÀ DI KENTZOU

"Grazie al progetto di Azione contro la Fame la mia vita è migliorata. Ora sono una persona accettata e rispettata nella comunità grazie alle mie attività. I miei figli sono ben vestiti, assicurati e mangiano bene. Do una somma settimanale a mia moglie che prima non potevo fare"



STÉPHANIE, SUPERVISORE DEL CAMPO DI AZIONE

"Grazie alla semina effettuata con la tecnica abituale contro la Fame, le piantine sono cresciute su una striscia, che ha permesso di ridurre l'evaporazione dell'acqua e proteggerle dai parassiti e dallo str"

ISTITUTO COMPRENSIVO

CARPI 3

Un grazie di cuore per aver contribuito a salvare la vita di

140 BAMBINI MALNUTRITI

CON LA VOSTRA DONAZIONE DI 3.933,70 EURO

Grazie

Direttore ACF Italia

Stefano M. M. M.



COSA FACCIAMO

NEL 2022 AZIONE CONTRO LA FAME HA AIUTATO OLTRE 28 MILIONI DI PERSONE IN TUTTO IL MONDO ATTRAVERSO PROGRAMMI DI:

NUTRIZIONE E SALUTE. Lavoriamo per prevenire, diagnosticare e curare la malnutrizione, con particolare attenzione ai bambini sotto i 5 anni;

ACQUA E IGIENE. Forniamo accesso ad acqua sicura e servizi igienici per evitare lo sviluppo di malattie legate alla malnutrizione. Costruiamo pozzi e reti idriche, infrastrutture sanitarie e latrine, promuoviamo le tecniche di igiene di base e forniamo gli strumenti per garantire l'igiene;

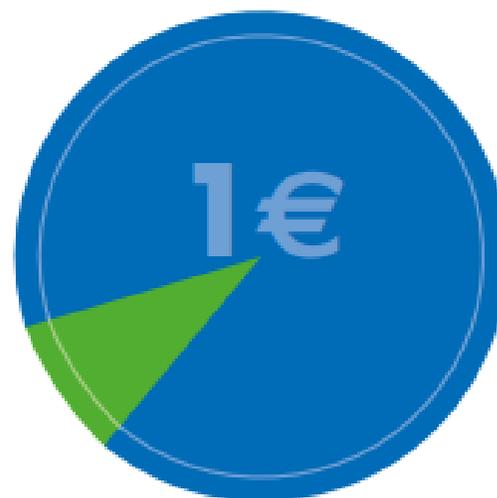
SICUREZZA ALIMENTARE. Rafforziamo l'agricoltura, l'allevamento, la pesca e altre attività per produrre più cibo in modo sostenibile o generare i fondi necessari per l'acquisto di alimenti. Il nostro obiettivo è garantire alle famiglie una corretta alimentazione in ogni momento.

SALUTE E SUPPORTO PSICOLOGICO.

Promuoviamo la capacità delle persone di resistere e adattarsi di fronte a una crisi, al fine di limitare la loro esposizione a disastri, sia naturali che artificiali.

COME IMPIEGHIAMO LE DONAZIONI

NEL 2022:



92%
FONDI
PER PROGETTI

8%
COMUNICAZIONE
E GESTIONE

I NOSTRI CONTATTI

AZIONE CONTRO LA FAME

ALESSIO, MARIA, FRANCESCA, ELENA,
OLIMPIA

 02 83626108

 LACORSA@AZIONECONTROLAFAME.IT
SITO: AZIONECONTROLAFAME.IT/SCUOLE/

**NUTRIZIONISTA DOTT.SSA FEDERICA
PATRINICOLA**

 : PATRINICOLAFEDERICA@GMAIL.COM

 : FEDERICAPATRINICOLA

 : FEDERICA PATRINICOLA BIOLOGIA
NUTRIZIONISTA

