



**DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE ALLA PROGRAMMAZIONE
DI UN MENÙ SETTIMANALE**
27 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

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet

Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD

The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction

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



Partiamo dalla colazione



Fonti proteiche

- Yogurt intero BIANCO
- Yogurt Greco
- Yogurt di soia
- Ricotta
- Uova
- Latte
- Bevanda veg di soia senza zuccheri aggiunti
- Frutta secca e semi oleosi anche in forma di crema



Fonti di carboidrati

- Pane integrale, di segale, di farro
- Fette biscottate, fette wasa o gallette
- Cerali: riso, farro, orzo, quinoa soffiati
- Fiocchi di avena
- Torte, biscotti o pancake magari fatti in casa a basso contenuto di zuccheri e grassi ma comunque meglio non tutti i giorni.

Fonti di grassi

- Frutta secca anche in versione crema di frutta secca 100%
- Cocco in scaglie
- Semi oleosi
- Avocado

Ma ricordiamoci che una quota di grassi è presente anche nel latte\yogurt e nelle uova qualora li inserissimo già a colazione.



Fonti di zuccheri semplici

- Miele, marmellata con almeno il 60% di frutta (1 cucchiaino circa 20g).
- FRUTTA FRESCA ci sazia, apporta fibra e tanta acqua.



Da bere

- Acqua
- Infusi, tisane, te
- Caffè
- Orzo

MI RACCOMANDO
CERCANDO DI NON
ZUCCHERARE.



Qualche esempio di colazione equilibrata

La classica:

Pane e marmellata

+ caffelatte\bevanda veg

+ un frutto e una manciata di
frutta secca.



La fresca e veloce:

Yogurt Bianco o di
soia

+ cereali soffiati
(farro, riso o
quinoa)

+ fragole



La 4 stagioni che va bene sempre

- Latte\bevanda veg o yogurt\yogurt di soia
- Granola fatta in casa
- Un frutto





Granola fatta in casa

- 140gr di fiocchi di avena
- 2 cucchiai di crema 100% mandorle o altra frutta secca
- 4 datteri
- 2 cucchiai di acqua
- 1\2 cucchiaino di vaniglia in polvere
- uva passa albicocche secche tritate o fichi secchi a piacere

PREPARAZIONE: Denocciolare i datteri e frullarli con l'acqua finché non diventeranno una pasta densa. Mescolarli in una ciotola con i fiocchi di avena, la crema di mandorle e la vaniglia. Preriscaldare il forno a 160. Stendere il composto su di una teglia ricoperta di carta forno e cuocere per 20 min. Far raffreddare e aggiungere la frutta disidratata a piacere tagliata a pezzetti. Conservare fuori dal frigo in un contenitore di vetro a chiusura ermetica.



La sfiziosa

Una fetta di Galette alla frutta

+ Yogurt\yogurt di soia o latte\bevanda veg

INGREDIENTI

200g di farina di qualunque tipo (grano saraceno e riso + 1 uovo per la versione gluten free)

200g di fragole

3 cucchiaini di zucchero

40ml d'olio (io ho usato quello di girasole ma va bene anche di oliva)

70 ml di acqua fredda

1 cucchiaino di crema di mandorle 100% o 30g di mandorle tritate.

In una ciotola unire la farina con lo zucchero l'olio, l'acqua e un pizzico di sale. Incorporate bene gli ingredienti fino ad ottenere un panetto compatto. Lasciate riposare in frigo il tempo che vi serve per pulire e tagliare le fragole. Stendete l'impasto e farcite con la crema di mandorle o le mandorle tritate (serve per far sì che in cottura non si bagni troppo l'impasto) disponete le fragole, richiudete i bordi e infornate in forno statico preriscaldato a 180 gradi per 40 min. Io l'ho servita con dello yogurt di soia, cannella e un filo di sciroppo d'acero.



La semplice

Pane integrale\segale o
sostituiti secchi

Es fette biscottate\ gallette\
wasa

+ ricotta

Mela a fettine miele e noci



L'americana

Pancakes con frutta fresca e yogurt\latte

Ingredienti per 8-10 pancakes

220g di qualunque tipo

30g di zucchero

2 cucchiaini colmi di cacao amaro

1 bustina di lievito per dolci

250ml di latte o bevanda veg.

Mescolare bene tutti gli ingredienti con una frusta. Quindi prelevare un mestolo di composto alla volta e cuocere in padella ben calda e antiaderente 3 min per lato. Ripetere fino ad esaurimento del composto. Servire con frutta fresca un filo di miele\sciroppo d'acero e yogurt o latte caldo.



La salata

- Pane ricotta e pomodorini olio e origano
- Pane hummus e pomodorini
- Pane pomodorini olio e origano + caffèlatte
- Pane olio origano + caffèlatte e un frutto



La salata

- Pane tostato con uovo strapazzato (rispettando nella settimana le 4 uova complessive) + un frutto e caffè

Riassumendo le frequenze di consumo delle fonti proteiche

- Legumi almeno 4-5 volte a settimana
- Pesce almeno 2 volte a settimana
- Uova dalle 2-4 a settimana
- Formaggio 1-2 volte a settimana
- Carne massimo 3 volte a settimana prediligendo quella bianca





Hummus di ceci con insalata e pane

Pane integrale + Hummus di ceci e insalata mista.

Ingredienti per 1 porzione:

150g di ceci già cotti

Il succo di mezzo limone

Verdure a scelta in questo caso: lattuga, pomodoro, cipolla rossa, cetrioli e un paio di olive nere per conferire maggiore gusto al piatto. Frullare i ceci con il succo di limone e 2-3 cucchiaini di acqua fredda fino ad ottenere un composto liscio. Preparare a parte un'insalata di verdure crude a scelta, condire con olio, limone, sale e spezie a piacere. Accompagnare il pasto con del buon pane.



Cous cous con ceci croccanti e verdure al forno

Cuocere 80g di cous cous seguendo le istruzioni riportate in etichetta. Nel frattempo, disporre 150g di ceci già cotti sciacquati e asciugati bene in una leccarda foderata di carta forno.

Condire con olio, paprika affumicata, curcuma e origano. In un'altra teglia disporre delle verdure a scelta in abbondanza così ci si porta avanti anche per un altro pasto (Es. carote, zucca, cipolla, cimette di broccolo, porri etc.) condire con olio, spezie a piacere e un pizzico di sale.

Infornare sia i ceci che le verdure in forno statico preriscaldato a 200 gradi per 15-20 min. Condire il cous cous con le verdure e i ceci.



Polpette di cous cous e lenticchie con zucchine veloci

- Per 2 porzioni
- 140g cous cous
- 160ml acqua o brodo
- 230g lenticchie già cotte
- 1 carota
- 1/2 cipolla
- 4 zucchine
- 3 cucchiai olio evo
- 1 cucchiaino curcuma o paprika affumicata

Grattugia le zucchine e saltale 2 minuti con un cucchiaio di olio evo e a piacere uno spicchio di aglio in camicia. Regola di sale. Nel frattempo, scalda l'acqua salata o il brodo.

Togli dalla padella le zucchine e nella stessa padella calda tosta per pochi secondi il cous cous. Quindi versa l'acqua o brodo e fai cuocere per assorbimento con coperchio e fuoco spento il cous cous.

Frulla nel frattempo lenticchie, carota e cipolla e curcuma e unisci al cous cous. Forma delle polpette con le mani e scotta le polpette nella stessa padella per qualche minuto con il restante olio in padella.



Polpette di pollo

Ingredienti per due

200 g di macinato di pollo

1 uovo

1 cucchiaio di parmigiano

qb di pangrattato

prezzemolo

una zucchina grattugiata

Impastate tutti gli ingredienti tra di loro, aggiungete un cucchiaio di pangrattato

e attendete 5 minuti affinché si reidrati, solo così rassoderà l'impasto e potrete

valutare se aggiungerne altro (se ne mettete troppo le polpette risulteranno dure). Formate le polpette e adagiatele su una teglia rivestita di carta da forno, irroratele con un filo di olio extravergine e cuocete a 180°C per circa 20 minuti. Raddoppiate le dosi degli ingredienti e congelate le polpette in più per i prossimi pasti. Servire con altra verdura a scelta + pane\riso.

spinaci con piselli e asparagi



Ingredienti per 2 pasti

Circa 160g pasta integrale

300g piselli finissimi surgelati

100g di spinacini freschi

100g di asparagi

- 3 cucchiaini di olio evo
- 8 cucchiaini di acqua
- 1 spicchio di aglio grande o 2 piccoli

. frulla spinaci, aglio, acqua e olio insieme

. cuoci la pasta in acqua bollente salata con i piselli, per il tempo di cottura della pasta

. servi la pasta e i piselli con il pesto e gli asparagi tagliati a pezzetti e cotti in padella.



Insalata di patate fagiolini e tonno\ uova sode\ ceci

- 80g tonno o 2 uova sode o 150g di ceci già cotti e saltati in padella con spezie a piacere
Fagiolini lessi a piacere
200g patate lesse
2-3 Pomodorini secchi tagliati a listarelle
- 1 cucchiaio di pesto oppure basilico tritato e un filo di olio evo
- Si lessano le patate e i fagiolini in abbondante acqua poi si condiscono con il pesto o l'emulsione di basilico e olio i pomodori secchi e il tonno\ceci saltati.



Pasta con funghi rucola e robiola.

Ingredienti per 1 porzione

- 150g di funghi
- 100g di robiola
- Rucola a piacere
- 80g di pasta

Cuocere la pasta in acqua salata. Una volta cotta tenere da parte un mestolo di acqua di cottura condire la pasta con la robiola allungata con l'acqua di cottura. Aggiungere i funghi, la rucola e una spolverata di pepe nero (se gradito).



Crocchette di merluzzo e zucchini

Ingredienti per 4

4 filetti da 150g di merluzzo o altro pesce bianco

1 zuccina grattugiata

2 patate

erbe aromatiche a piacere (fresche o secche)

Cuocete le patate al vapore e schiacciatele una volta tiepide.

Grattugiate la zuccina, se notate essere troppo umida tamponatene la polpa in

un canovaccio da cucina. Controllate che il pesce non abbia lisce e successivamente

sminuzzatelo in un robot da cucina. Unite alla polpa di pesce la zuccina grattugiata, regolate di sale ed aggiungete le erbe aromatiche. Unite poco alla

volta la patata schiacciata, regolate la quantità in base alla consistenza, il composto

deve essere sodo e facilmente modellabile.

Con un cucchiaino o un porzionatore da gelato create tante polpettine, posizionatele

sulla carta da forno e irroratele con un filo di olio. Cuocete in forno ventilato

a 180°C sino a doratura (circa 20 minuti). Servire con pane e un'insalata a scelta.



Polpette di fagioli borlotti e zucchine al sugo + riso

Polpette di borlotti e zucchine al sugo:

Per 12 polpette:

240 grammi di lenticchie già cotte

1 zuccina grande

1\2 cipolla di tropea

pangrattato Q.B

succo di mezzo limone

PROCEDIMENTO: Cuocere in padella con un filo d'olio la cipolla di tropea tagliata a pezzetti molto piccoli e la zuccina tagliata a cubetti. Fiamma media 10 min. Una volta cotta frullare la zuccina con i borlotti e aggiungere il succo di mezzo limone, pepe nero, e altre spezie a piacere. Aggiungere il pangrattato fino ad ottenere un composto lavorabile. Formare delle polpette da disporre su di una teglia foderata di carta forno e aggiungere un filo d'olio. Cuocere a 200 gradi per 20 min. Nel frattempo preparare una buona salsa di pomodoro. Servire le polpette con abbondante sugo. Completare con del riso\ pane e un contorno di verdure a scelta.

Le polpette possono essere surgelate tranquillamente e tirate fuori all'occorrenza.

NB: si congelano prima di essere infornate.



Pasta brisè home made con pomodorini e mozzarella

190g di farina di qualunque tipo io ho usato metà integrale metà tipo 0.

40 ml d'olio

100 ml di acqua fredda

Un pizzico di sale

Pomodorini a piacere

1 mozzarella

In una ciotola unisco la farina, l'acqua l'olio e il sale. Impasto fino ad ottenere un panetto compatto che faccio riposare in frigo il tempo che mi occorre per tagliare i pomodori. Stendo l'impasto su un foglio di carta forno infarinato con l'aiuto di un mattarello. Dispongo i pomodori e la mozzarella all'interno e condisco con olio sale e basilico. Cuocio in forno statico preriscaldato a 200 gradi per 25-30 min.

Toast con “chickpeas tuna” furbo

Ingredienti per 4 panini:

200g di ceci già cotti

1\2 avocado molto maturo

una carota grattugiata a julienne

1-2 cucchiaini di yogurt bianco

sale, pepe curcuma, capperi ed erba cipollina a piacere

Pomodori e insalata a piacere

PROCEDIMENTO:

Schiacciare con una forchetta i ceci già cotti, quindi aggiungere l'avocado e continuare ad incorporare, aggiungere lo yogurt e la carota grattugiata, olio e spezie a piacere. Utilizzate il composto per farcire delle fette di pane tostato aggiungendo pomodori a fette e insalata a piacere.





Polpette di carote e patate + hummus di ceci

- Per 2 porzioni
- 2 carote
- 2 patate medie circa 300g
- Pangrattato qb
- 300g di ceci già cotti
- Il succo di 1\2 limone
- Cuoci a vapore o lesse le patate e le carote una volta cotte schiacciale con una forchetta aggiungi pangrattato fino ad ottenere un impasto lavorabile con le mani. Forma delle polpette da cuocere in padella con un filo d'olio qualche minute per lato. Per l'hummus segui la ricetta vista in precedenza



Ottimizzare!

- Molti cereali sono perfetti da cucinare in anticipo e in abbondanza. Qualche esempio? Riso, quinoa, cous cous, farro, miglio. Una volta cotti e raffreddati in acqua corrente per bloccare la cottura ed abbassare la temperatura possono essere conservati in frigo e si mantengono molto bene per 3-4 giorni.



Varia tanto le tue scelte.

- Ciò ti consentirà di non inceppare in carenze nutrizionali ma soprattutto di non stufarti ed essere felice di quello che mangi.
- Sostenibilità è la parola chiave.



Meno prodotti più alimenti

- Regola fondamentale per evitare di inceppare in errori grossolani e avere un' alterata percezione di quello che si mangia abitualmente.



CORSA CONTRO LA FAME: FASI DEL PROGETTO



AZIONE CONTRO LA FAME



DOVE LAVORIAMO



CANADA

STATI UNITI

HAITI
GUATEMALA
NICARAGUA

COLOMBIA

PERÙ

BOLIVIA

REGNO UNITO

GERMANIA
FRANCIA
ITALIA
SPAGNA

UCRANIA

GEORGIA

AFGANISTAN

TURCHIA
SIRIA
IRAQ

LIBANO
TERRITORIO
PALESTINO
OCCUPATO
EGITTO

MAURITANIA
MALI
CIAD
SENEGAL

SIERRA LEONE
LIBERIA
COSTA D'AVORIO

BURKINA
FASO
NIGERIA
NIGER
CAMERUN
REPUBBLICA
CENTRAFRICANA

GIORDANIA
PAKISTAN
YEMEN
REPUBBLICA
DI GIBUTI
ETIOPIA

SUDAN DEL SUD
SOMALIA
UGANDA
KENIA

TANZANIA
REPUBBLICA DEMOCRATICA
DEL CONGO

MALAWI
MADAGASCAR
ZIMBABWE

NEPAL

BANGLADESH

INDIA

BIRMANIA

CAMBOGIA

INDONESIA

FILIPPINE



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

COME PUOI AIUTARE LO STUDENTE?

COSA PUOI FARE TU PER AIUTARE LO STUDENTE IN QUESTO PERCORSO DI RESPONSABILIZZAZIONE:



FATTI RACCONTARE, fatti coinvolgere. È importante che lo studente racconti cosa sta facendo e non chieda solo di diventare suo sponsor



INCORAGGIALO a coinvolgere quante più persone possibili, dentro e fuori il contesto familiare



AFFIANCALO. Fagli sentire che credi in quello che sta facendo, perché con il suo impegno può salvare una vita



NON FERMATEVI. Anche dopo la corsa contro la Fame continua a stimolarlo verso il volontariato, la solidarietà e il coinvolgimento attivo su queste tematiche

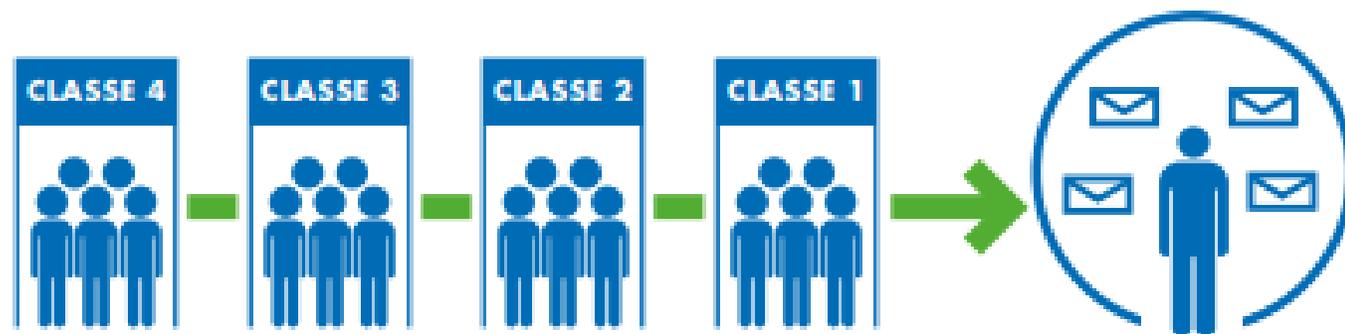


EVENTO FINALE



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 €

PER VOI!

Per accompagnare e rimpatriati nel loro reinserimento, abbiamo aperto il progetto I YÈYÈ 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).

UN CAMPO CONCRETO

UN CAMPO DI SVILUPPO EQUILIBRATO E SOSTENIBILE DEI TERRITORI COLPITI DALLO SPACCO DELLE POPOLAZIONI CONSEGUENTE AL CONFLITTO CENTRAFRICANO

2019-ATTUALE

Divisione di conoscenze di tecniche agricole e sostenibili; in particolare, laboratori sul terreno di un campo scolastico di agricoltori.

PER LA GESTIONE DEL PROGRAMMA (AGGIORNATO LUGLIO 2023)

- 20 equipaggi hanno gestito e curato:
- 20 comitati di gestione dei conflitti formati per gestire le controversie agropastorali;
- 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 YÈYÈ 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 mia comunità. I miei figli sono ben vestiti, assicurati e mangiano bene. Do una somma settimanale a mia madre 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 strada, 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

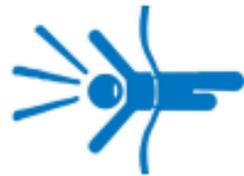
140 BAMBINI MALNUTRITI

CON LA VOSTRA DONAZIONE DI 3.933,70 EURO

Grazie

Direttore ACF Italia

Stefano...



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;

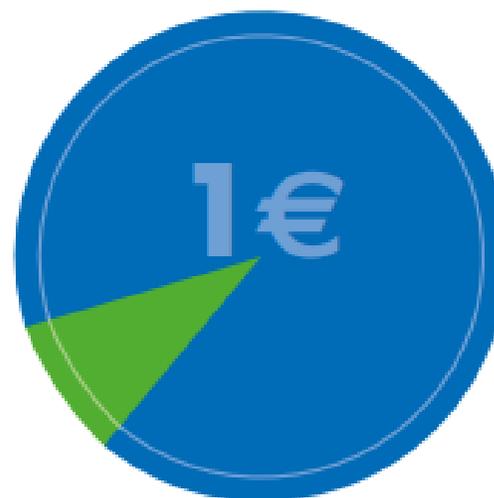
SICUREZZA ALIMENTARE. Rafforziamo l'agricoltura, l'allevamento, la pesca e altre attività per produrre più cibo in modo sostenibile o generare i fondi necessari per l'acquisto di alimenti. Il nostro obiettivo è garantire alle famiglie una corretta alimentazione in ogni momento.

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

