



Organizzazione delle Nazioni  
Unite per l'Alimentazione  
e l'Agricoltura



**LIBRO DI  
ATTIVITÀ**

**Il diritto al cibo**



Citazione obbligatoria:

FAO. 2024. *Libro di attività - Il diritto al cibo*.

Roma. <https://doi.org/10.4060/cd1197it>

Le denominazioni utilizzate e la presentazione del materiale nel presente prodotto informativo non implicano l'espressione di alcuna opinione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) riguardo lo status giuridico o lo sviluppo di paesi, territori, città, aree, riguardo le relative autorità o la delimitazione di frontiere o confini. La citazione di aziende o di prodotti specifici, brevettati o meno, non implica che siano approvati o raccomandati da parte della FAO a preferenza di altri di natura analoga che non sono citati.

ISBN 978-92-5-138866-2

© FAO, 2024



Alcuni diritti riservati. La presente opera viene resa disponibile ai sensi della licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale- Condividi allo stesso modo 3.0 IGO (Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO) (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>.

Ai sensi di tale licenza, la presente opera può essere copiata, ridistribuita e adattata per scopi non commerciali, a condizione che l'opera stessa sia debitamente citata. In qualsiasi utilizzo dell'opera, non deve essere in alcun modo lasciato supporre che la FAO approvi organizzazioni, prodotti o servizi specifici. L'utilizzo del logo della FAO non è consentito. Se adattata, l'opera deve essere assoggettata a licenza uguale o equivalente alla licenza Creative Commons. Se la presente opera viene tradotta, la relativa traduzione deve includere la seguente dichiarazione di esclusione della responsabilità, oltre alla citazione obbligatoria: "La presente traduzione non è stata eseguita dalla Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). La FAO non responsabile/i del suo contenuto o accuratezza. Farà fede solo l'edizione originale in [lingua]".

Le controversie derivanti dalla licenza che non possono essere risolte in via amichevole saranno risolte tramite mediazione e arbitrato secondo quanto stabilito all'articolo 8 della licenza, tranne per quanto diversamente specificato. Le regole di mediazione applicabili saranno le regole di mediazione dell'Organizzazione mondiale per la proprietà intellettuale <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>. L'eventuale arbitrato sarà conforme al regolamento arbitrale della Commissione delle Nazioni Unite per il diritto commerciale internazionale (UNCITRAL).

Materiali di terze parti. L'utente che desideri riutilizzare materiali contenuti nella presente opera, attribuiti a terze parti, come tabelle, figure o immagini, è tenuto a valutare la necessità di ottenere, ai fini di tale riutilizzo, la relativa autorizzazione da parte del titolare del diritto di proprietà. Il rischio di reclami derivanti dalle violazioni di componenti dell'opera appartenenti a terzi è esclusivamente a carico dell'utente.

Vendite, diritti e licenze. I prodotti informativi della FAO sono disponibili sul sito web della FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) e possono essere acquistati contattando l'indirizzo di posta elettronica [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Le richieste di utilizzo commerciale devono essere presentate all'indirizzo Internet: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Le domande su diritti e licenze devono essere presentate a: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

## Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Ogni anno, il 16 ottobre, persone provenienti da oltre 150 paesi si riuniscono per celebrare la Giornata Mondiale dell'Alimentazione (GMA). Dal 1945, le nazioni di tutto il mondo hanno unito le forze con l'obiettivo comune di aumentare la consapevolezza globale e agire per porre fine alla fame e garantire diete sane per tutti. La FAO è stata fondata quel giorno. Ma la GMA è anche il TUO giorno! Diventa un eroe dell'alimentazione e ispira gli altri ad agire per contribuire a creare un mondo più sostenibile in cui nessuno sia lasciato indietro.

## Nota per gli insegnanti

Questo Activity Book si rivolge a un'ampia fascia d'età di giovani interessati a saperne di più sul diritto al cibo per una vita migliore e un futuro migliore. Sebbene l'obiettivo generale di età sia quello di 8-12 anni, potrebbe anche essere utilizzato per insegnare sia agli studenti più giovani che a quelli più grandi.

## Ringraziamenti

La FAO desidera ringraziare la scrittrice Susanna Mattiangeli e l'illustratore Lorenzo Terranera per il loro contributo a questa pubblicazione.

# Intro

Il cibo è un bisogno fondamentale dell'umanità: dal cibo, come dall'aria e dall'acqua, dipende direttamente la vita di tutte e tutti. Una necessità primaria diventa un diritto, cioè diventa qualcosa che possiamo reclamare e chiedere a gran voce, proprio come facciamo da neonati quando strilliamo forte per dire: «ho fame!».

---

Nel mondo si produce una quantità di cibo che potrebbe bastare per tutto il pianeta; invece, centinaia di milioni di persone soffrono la fame.

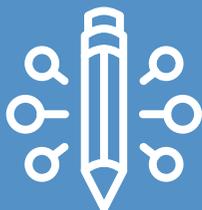
---

Com'è possibile? I motivi, come vedremo, sono tanti: le catastrofi climatiche, le guerre, l'aumento dei prezzi. Il diritto al cibo però non riguarda solo la quantità, ma anche la qualità.

Troppe persone nel mondo non sono in grado di permettersi una dieta sana e varia. Ecco perché per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione di quest'anno si è deciso di parlare di diritto ai cibi, al plurale. Non un solo modo di mangiare ma tanti, diversi e sani. Tutte e tutti abbiamo diritto a un'alimentazione variata, nutriente, non contaminata, accessibile e facile da ottenere.



# GMA2024 Concorso Poster



Partecipa al Concorso Poster per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione ed esprimi la tua creatività! Realizza un poster del piatto o ricetta che preferisci e che illustri l'importanza dell'alimentazione diversificata, nutriente, sicura e accessibile: usa le tue doti artistiche per mostrarci cosa significa per te, per la tua comunità o per il pianeta.

Per partecipare, vai sul sito:  
[www.fao.org/world-food-day/contest](http://www.fao.org/world-food-day/contest)

Il concorso è aperto ai partecipanti dai 5 ai 19 anni e la scadenza è l'8 novembre 2024. I tre vincitori per ciascuna fascia di età riceveranno un certificato di riconoscimento e una borsa di regali a sorpresa, e verranno menzionati sul sito della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e sui canali social della FAO.



## Il diritto al cibo

L'ONU, l'Organizzazione delle Nazioni Unite, è nata nel 1945, dopo la seconda guerra mondiale, per preservare la pace, la sicurezza e la collaborazione tra gli Stati del mondo.

Tre anni dopo questa grande organizzazione di nazioni ha scritto e firmato la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani in cui si afferma che gli esseri umani sono uguali e che hanno diritto di vivere una vita libera dal bisogno, dalla paura, dalla discriminazione.

---

Sono principi  
validi per tutti e tutte,  
ovunque, per questo  
sono universali.

---

L'articolo 25 della Dichiarazione dice che ogni persona del mondo merita di vivere in salute e in modo dignitoso. Ne ha il diritto. E il primo elemento di una vita sana è il cibo.



Il diritto al cibo fa parte della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani ma anche di altri trattati dell'ONU, come il Patto Internazionale sui Diritti Economici, Sociali e Culturali e la Convenzione sui diritti dell'Infanzia.

È molto importante che i diritti fondamentali siano riconosciuti, anche se questo non elimina automaticamente le ingiustizie del mondo. Queste dichiarazioni sono degli impegni che gli Stati si sono presi e che i singoli e le comunità possono far valere ogni volta che i loro diritti vengono violati. Sono affermazioni della volontà comune che hanno un valore legale. Allo stesso tempo ci mostrano un mondo possibile, dove si possa vivere davvero in libertà e uguaglianza, un mondo ancora tutto da costruire forse, ma che non possiamo smettere di immaginare.

# Che cosa vuol dire mangiare bene?

Tutte e tutti noi abbiamo il diritto di mangiare cibo buono e nutriente, che ci permetta di crescere e di vivere una vita sana e attiva.

Una dieta sana è **varia**: non si possono mangiare sempre le stesse cose!

È **equilibrata** nella quantità, nella composizione e nelle calorie: né troppo poche, né troppe.

È **adeguata**, cioè adatta a noi, alla nostra età, alla nostra attività.

È **moderata** nel consumo di cibo poco nutriente. Traduzione: una volta ogni tanto si può anche sgarrare, ma deve essere, appunto, l'eccezione e non la regola.



Non c'è un solo modo di mangiare in maniera nutriente, perché le abitudini e i cibi cambiano da paese a paese. Chi lavora alla FAO lo sa bene.

La FAO è l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (in inglese: Food and Agriculture Organization) che lavora in 130 paesi nel mondo perché tutti e tutte possano mangiare cibo nutriente, nella giusta quantità.

Sul sito web della FAO si possono trovare le linee guida sull'alimentazione per ogni paese: sono indicazioni studiate in base agli alimenti che si trovano nelle varie zone del mondo.

# La malnutrizione ha diverse forme

Quando non si mangia a sufficienza e si soffre la fame, si parla di denutrizione. Le guerre e le catastrofi climatiche sono tra le cause principali della fame nel mondo.

Se invece ciò che mangiamo ogni giorno non contiene la giusta quantità di sostanze nutritive che ci servono, si parla di carenza nutritiva. Anche mangiare troppo è malnutrizione: l'obesità può portare a malattie molto gravi e alla morte.



## Il diritto alla scelta.

Quello che scegliamo di mangiare dipende da tante cose: dai nostri gusti, da dove abitiamo, dalle tradizioni, dalla cultura, dalla religione, dalle nostre capacità di cucinare e dalle nostre abitudini. Ma due cose sono spesso decisive: quanto costa il cibo e quanto è facile da trovare. A volte, purtroppo, non c'è scelta perché il cibo nutriente è troppo caro o troppo lontano. In generale molte persone trovano più facile nutrirsi con cibo pieno di grassi, sale o zucchero e povero di vitamine, minerali e altre sostanze importanti per crescere e vivere bene.



## La sicurezza igienico-sanitaria

Un altro aspetto importante è quello dell'igiene. Il diritto al cibo riguarda anche la sicurezza di mangiare alimenti non contaminati da batteri, parassiti o altri microrganismi. Le contaminazioni possono arrivare dal terreno, dall'acqua, dall'aria ma anche dal trasporto, dalla conservazione e dagli strumenti usati per la preparazione. La sicurezza del cibo dipende dai produttori, dai consumatori, ma anche dai governi che devono fare le leggi, controllare la produzione ed educare la cittadinanza su come mangiare in modo sicuro.



# Che cosa minaccia il diritto al cibo?

Le **guerre** portano, oltre alla morte e alla distruzione, la fame. Quando le vie di comunicazione vengono bloccate, i depositi alimentari abbattuti e i campi coltivati devastati, succede che in poco tempo tante persone non hanno più cibo sufficiente per vivere bene. Spesso questa situazione dura anche oltre la fine dei conflitti e può minacciare il sano sviluppo di un'intera generazione di bambini.

Il **cambiamento climatico** è un'altra minaccia per la sicurezza alimentare. Molte attività umane, come l'abbattimento delle foreste e l'allevamento intensivo degli animali, producono gas che riscaldano la Terra: questo rende il clima più strano e imprevedibile, e le temperature più alte. Certe zone possono essere maggiormente colpite da inondazioni, in altre può arrivare la siccità. A volte si alternano entrambe le situazioni. In questo modo è più difficile coltivare ortaggi, allevare animali e anche pescare, visto che i mari stanno diventando più acidi.

L'**insicurezza economica**, l'aumento dei prezzi, la povertà diffusa sono spesso la conseguenza di guerre o di catastrofi climatiche. Bisogna pensare che tre quarti dei poveri nel mondo sono agricoltori, pastori o pescatori: da loro arriva più della metà della produzione agricola globale e sono particolarmente a rischio di disastri, conflitti, eventi meteorologici estremi.



# Una catena molto delicata

Possiamo immaginare la produzione alimentare come una grande catena che parte dai campi coltivati e dagli allevamenti, prosegue nelle aziende che trasformano le materie prime e poi distribuiscono i prodotti per la loro vendita, fino ad arrivare alle nostre case. Tutti questi passaggi sono cruciali per assicurare il diritto al cibo in tutto il mondo e compongono il **sistema agroalimentare**.

Ogni anello di questa catena ha degli effetti sull'ambiente intorno. Per esempio, le coltivazioni intensive e inquinanti minacciano la **biodiversità**, ovvero la varietà di specie presenti nel mondo. Ogni organismo vivente ha una funzione: la vita sulla terra è una rete che si tiene insieme grazie alle azioni di tutte le specie, vegetali e animali.

Il problema è che nell'ultimo secolo la produzione di cibo per gli esseri umani è aumentata molto e ha indebolito questa rete usando fertilizzanti e pesticidi pericolosi, inquinando il suolo, l'acqua e l'aria e contribuendo alle emissioni di gas serra, quegli stessi gas che causano i cambiamenti climatici.

Quindi la grande catena dei sistemi agroalimentari è minacciata dai cambiamenti climatici e dalla perdita di biodiversità ma allo stesso tempo ha contribuito a causarli.

Per difendere il diritto di tutte e tutti a un'alimentazione sana e varia, bisogna rendere i sistemi alimentari più **sostenibili**, cioè capaci di assicurare risorse per il presente e per il futuro.



## Quando la fame presente porta alla fame futura: il lavoro minorile

Circa 112 milioni di bambini e bambine in tutto il mondo svolgono un lavoro, soprattutto nel settore dell'agricoltura. È lavoro che si svolge nei campi oppure nelle foreste per raccogliere il legname, ma anche nell'allevamento, nella pesca o nell'acquacoltura. Molte famiglie di agricoltori sono costrette a far lavorare i propri figli per poter assicurare cibo per tutti. Alcuni compiti agricoli sono educativi e utili, purché non occupino troppo tempo al giorno e non impediscano di studiare. Se invece il lavoro è dannoso, se è faticoso, se dura troppe ore al giorno, la salute e lo sviluppo di questi bambini saranno minacciati. In questo modo viene messo in pericolo il futuro di intere comunità, che continueranno a vivere nella povertà e nella fame. È necessario che questo circolo dannoso venga interrotto, dando delle alternative e applicando davvero le leggi sul lavoro.

---

Come si fa? Le soluzioni esistono.

---

I **governi** devono proteggere le popolazioni durante periodi di crisi per garantire a chiunque l'accesso alle risorse naturali come terra, acqua, foreste, pesca e bestiame. È importante che nelle emergenze chi prende le decisioni collabori con le organizzazioni non governative e con le agenzie umanitarie per garantire accessi sicuri e senza ostacoli agli aiuti alimentari per le comunità colpite, così come vuole il diritto internazionale.

Ma non ci sono solo le emergenze, servono anche azioni per il futuro. Per questo chi ha il potere di decidere deve sostenere la ricerca scientifica e i progetti che aiutino gli agricoltori a lavorare meglio, in modo da produrre cibo a sufficienza senza mettere in pericolo l'ambiente e il pianeta.

C'è bisogno di leggi e regole per difendere il suolo dallo sfruttamento eccessivo, per limitare le emissioni di gas che riscaldano l'atmosfera, per proteggere la biodiversità e le acque. Soprattutto bisogna che queste leggi vengano davvero applicate. È necessario poi un controllo severo sui prodotti che vengono venduti. Chi è al governo deve far rispettare le leggi che garantiscono la sicurezza sanitaria e la comunicazione chiara sulla composizione dei cibi. Servirebbero anche leggi che mettano limiti alla percentuale di grassi, zuccheri e sale nei prodotti trasformati.

Le **aziende private** possono e devono fare molto. Per prima cosa devono investire nell'agricoltura sostenibile, condividendo metodi e tecnologie efficaci, specialmente nei paesi dove il diritto al cibo è maggiormente a rischio. Devono impegnarsi a ridurre gli sprechi alimentari in ogni passaggio della catena del sistema alimentare. Chi trasforma il cibo dovrebbe lavorare tenendo in mente la salute pubblica, producendo cibo sano ed evitando pubblicità che ingannano i consumatori.



Cerca l'illustrazione per scoprire  
le icone nascoste dei Four Betters  
della FAO prima di leggere le  
informazioni a pagina 14.





# Le Nazioni Unite

Le Nazioni Unite si sono date 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS) da raggiungere entro il 2030. Che cosa significa *sviluppo sostenibile*? Sostenere significa reggere, e l'idea è che negli ultimi secoli le trasformazioni umane sono diventate pesanti per la natura. Quindi 193 Stati del mondo si sono organizzati per rendere più leggero l'impatto delle nostre azioni sul pianeta. I 17 obiettivi riguardano ogni aspetto della vita sulla terra e la FAO si impegna per molti di essi. Il diritto al cibo, ovviamente, ha a che fare con vari OSS, perché nel prossimo futuro bisognerà assicurare una vita dignitosa e sana a ogni persona senza che il pianeta ne risenta.



## Il diritto al cibo riguarda:



Povertà  
Zero



Fame  
Zero



Ridurre le  
disuguaglianze



Agire  
per il clima



Pace, giustizia e  
Istituzioni forti

La FAO si impegna in quattro direzioni principali



- **Una produzione migliore**  
Trasformare i sistemi agroalimentari rendendoli più sostenibili, più capaci di affrontare le crisi, diminuendo gli sprechi



- **Un'alimentazione migliore**  
Assicurare che le comunità possano avere i mezzi per nutrirsi in modo sano e in quantità sufficiente



- **Un ambiente migliore**  
Lavorare perché il diritto al cibo in tutto il mondo sia rispettato senza pesare sull'ambiente e sul clima.



- **Una vita migliore**  
Garantire assistenza alle comunità più fragili, sviluppare le loro capacità di combattere fame e malnutrizione e quindi rendere migliore l'esistenza di tutte e tutti.

# Alcune azioni della FAO

**Linee Guida per una Corretta Alimentazione.** Nel 2004 la FAO ha scritto una lista di suggerimenti per i cittadini e per dare ai governi delle raccomandazioni specifiche su come realizzare in pratica i principi del diritto all'alimentazione attraverso i programmi politici e le leggi. Mostrano anche come il diritto al cibo sia legato all'accesso alle risorse naturali come la terra o l'acqua, all'istruzione, ai mercati, all'assistenza durante le crisi. [www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines)

**One Health.** *Health* in inglese vuol dire *salute*, e il programma *One Health* ha lo scopo di tutelare la salute di tutti gli esseri viventi del pianeta. La vita sulla terra infatti è tutta collegata: è una rete in cui ogni elemento è importante. Anche la sicurezza sanitaria dei nostri alimenti è connessa a questa rete. La FAO per esempio collabora con i governi per studiare il modo di combattere le contaminazioni batteriche nel cibo in modo intelligente, senza distruggere altre forme di vita ed evitando di creare nuovi batteri resistenti agli antibiotici.

**Conflitti, catastrofi naturali, emergenze.** La FAO aiuta le popolazioni colpite a ricostruirsi dei mezzi per vivere e lavora nelle comunità che ospitano gli sfollati per favorire l'inclusione e rafforzare i legami tra le persone.

**Campagne di informazione.** Attraverso una serie coordinata di messaggi e comunicazioni, la FAO e i governi diffondono dati verificati sul cibo, sull'alimentazione nel mondo, sulle sfide che si devono affrontare e propongono soluzioni possibili.

**Programmi di educazione alimentare.** La FAO collabora con i governi, le scuole e le università per insegnare i principi un'alimentazione sana. Avvia programmi per insegnare a coltivare orti a scuola e in casa dando a bambini e adulti gli strumenti di cui hanno bisogno per nutrirsi.

**Mense scolastiche.** Un'attività importante e molto efficace è l'organizzazione di mense nelle scuole di comunità agricole. La FAO, in accordo con i governi locali, crea una rete di collaborazione tra scuole e agricoltori del territorio per assicurare ogni giorno un pasto nutriente ai bambini e alle bambine, creando lavoro e quindi mezzi per vivere a tante famiglie.



# Che cosa possiamo fare?

## **Alziamo la voce**

Anche noi possiamo fare la nostra parte aumentando la consapevolezza. Possiamo organizzarci per fare pressione sui governi. Possiamo scrivere, condividere informazioni, parlare con la gente per costruire un futuro in cui il diritto a un'alimentazione sana e sufficiente sia assicurato a tutte e tutti.

## **Scegliamo cibi locali e di stagione**

Mangiamo molta frutta e verdura fresca e di stagione ogni giorno e troviamo il modo di aggiungere più legumi, noci e cereali integrali alla nostra dieta. Legumi e noci sono ottime fonti di proteine vegetali. Sono anche più gentili con il nostro pianeta perché richiedono meno acqua per essere prodotti.

## **Adottiamo abitudini sane**

Le nostre abitudini possono essere contagiose! Se mangiamo in modo nutriente, incoraggiamo gli altri a fare lo stesso. Anche solo con l'esempio possiamo diffondere la consapevolezza e contribuire al benessere degli individui e al miglioramento generale della salute pubblica.

## **Difendiamo la biodiversità**

Variamo la nostra dieta aggiungendo cibi tradizionali, coltivati localmente e di stagione per sostenere la biodiversità. Ci sono moltissime ricette molto nutrienti e buone per cucinare i pasti utilizzando questi ingredienti.



## **Impariamo le linee guida FAO del nostro paese**

Le linee guida per una sana alimentazione danno consigli sulle sostanze nutritive che servono a evitare le malattie croniche. La FAO aiuta i governi dei paesi a mettere in pratica questi suggerimenti che vengono utilizzati anche per stabilire programmi di educazione e per prendere decisioni politiche sull'alimentazione.

## **Impariamo a leggere le etichette**

Le etichette degli alimenti ci aiutano a scegliere cibi nutrienti e diversi dando informazioni sull'energia (di solito calorie) e su sostanze come sale, zucchero e grassi. Attraverso le etichette capiamo anche se il nostro cibo è sicuro da mangiare. Se sull'etichetta c'è scritto "Da consumarsi preferibilmente entro...", il cibo si può mangiare ancora per qualche giorno oltre quella data, mentre "Da consumarsi entro..." significa che il cibo diventa pericoloso dopo la data riportata.

### **Pratichiamo la sicurezza alimentare**

Bisogna lavarsi le mani con acqua e sapone prima di maneggiare qualsiasi alimento. Questa semplice azione aiuta a prevenire la diffusione di batteri nocivi e riduce il rischio di malattie di origine alimentare. Gli alimenti come pollame, carne, uova e latte non pastorizzato vanno cotti bene per uccidere eventuali batteri o altri organismi patogeni. La carne, il pesce o il pollame congelati vanno scongelati in frigo prima della cottura. La carne cruda, il pollame, i frutti di mare vanno tenuti lontani da altri alimenti per evitare la contaminazione incrociata e la diffusione di batteri nocivi. Quando prepariamo il cibo, usiamo un tagliere o un piatto per carne cruda, pollame e frutti di mare e un tagliere o un piatto separato per altri cibi che non verranno cotti.

### **Riduciamo lo spreco alimentare**

Con delle semplici azioni possiamo rispettare la natura, gli agricoltori e i nostri sistemi agroalimentari. Pianifichiamo attentamente i nostri pasti, scegliamo ricette creative per ridurre al minimo gli sprechi alimentari e compostiamo la materia organica invece di gettarla nelle discariche.

### **Sosteniamo gli Eroi dell'alimentazione locali**

Gli Eroi dell'Alimentazione sono persone indicate dalla FAO che lavorano per fornire cibo a tutti, anche in tempi difficili. Anche noi possiamo essere a modo nostro Eroi dell'Alimentazione se diffondiamo informazioni e parliamo di diritto al cibo a scuola, in famiglia e con gli amici.

### **Diamo una mano**

Se possiamo, facciamo una donazione o offriamo il nostro tempo per sostenere le persone in difficoltà durante le crisi umanitarie. Che si tratti di contribuire con fondi, fare volontariato nei rifugi o fornire forniture essenziali, le nostre azioni possono fornire aiuto e conforto a coloro che affrontano delle crisi.



# Storie

Mi chiamo **Maimuna** e vivo nello stato del Borno, in Nigeria. Dieci anni fa sono dovuta scappare da Gambaru Ngala nel 2014, dopo un terribile attacco da parte dei ribelli, per trovare rifugio a Zabarmari. Ero sola con otto figli ed era difficile riuscire a sfamarli ogni giorno. Poi ho partecipato a un programma della FAO e ho imparato a preparare *Tom Brown*, una pappa in polvere fatta di miglio, soia, arachidi e pesce affumicato che aiuta a combattere la malnutrizione nei bambini e nelle donne che allattano. La FAO lo distribuisce gratuitamente agli sfollati, ma siccome è molto buono, lo vogliono comprare in molti. Adesso lavoro insieme ad altre donne e posso immaginare un futuro per me e per i miei figli.



Sono **Irene** e lavoro all'Università del Pacifico del Sud a Suva, nelle isole Fiji. Nel mio paese molte persone giovani si ammalano e a volte muoiono a causa della cattiva alimentazione. Tanti anni fa la dieta dei fijiani era composta soprattutto di tuberi e platani, adesso si mangiano troppi grassi, zuccheri e sale. L'app *My Kana* ("cibo" nella mia lingua) che la FAO ha introdotto insieme al governo del mio paese per diffondere informazioni sulla composizione degli alimenti, su come fare un orto in casa, su come seguire una dieta sana. Il mio lavoro consiste nel migliorare questa app: mi piace l'idea di fare la mia parte per affrontare un problema difficile.



Sono **Jerry**, il presidente della cooperativa di agricoltori dei villaggi indigeni di Redi Doti e Pierre Kondre in Suriname. Nella nostra zona si coltivano tante varietà di ananas con sistemi tradizionali che non danneggiano il suolo e non avvelenano l'ambiente. Sono metodi che ci trasmettiamo di generazione in generazione e il risultato è delizioso! Il problema è che con questi sistemi non sempre riusciamo a produrre un raccolto sufficiente. Negli ultimi tempi la FAO, insieme ad altre agenzie delle Nazioni Unite, ha lavorato per trasformare tutto il sistema agroalimentare della zona, permettendoci di produrre più ananas biologico e sostenibile, riducendo gli sprechi e permettendo a tutta la comunità di vivere meglio.

Ciao, il mio nome è **Anatolii** e vivo in Ucraina. Mi occupo dei progetti della FAO per la distribuzione di materiali, semi e tutto ciò che serve a far ripartire il lavoro di piccole aziende agricole colpite dalla guerra. Aiutiamo anche a trovare soluzioni specifiche per vari problemi, a seconda dei danni che i bombardamenti hanno causato. Dietro ogni azienda che ricomincia a lavorare ci sono famiglie che riprendono a vivere in modo quasi normale. Il mio è un ruolo di organizzazione ma mi piace mantenere un contatto personale con le persone che ricevono sostegno. Ispirare fiducia per il domani è quello che mi piace di più del mio lavoro.



# Ora tocca a te!

1. Da dove vengono Maimuna, Irene, Anatolii e Jerry? Colloca ciascun protagonista delle storie nel suo paese di origine con una freccia.



Maimuna



Irene



Anatolii



Jerry

2. Com'erano le abitudini alimentari nel tuo paese tanti anni fa? Chiedilo a una persona anziana che conosci. Che cosa mangiava durante l'infanzia? Che cosa è cambiato? Confronta le risposte con quelle ottenute dai tuoi compagni:

---

---

---

---

---

---

---

---

3. *Pinocchio* cerca sempre da mangiare; *Hansel e Gretel* è una fiaba sulla fame e sull'abbondanza; *Anansi e la pentola di fagioli* parla della golosità. Ti vengono in mente altre storie, poesie, film o canzoni nel tuo paese o nella tua regione che trattino anche solo in parte il tema del cibo? Fai una lista di titoli.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Volete vedere con i vostri occhi quanto zucchero c'è nelle bevande gassate? Facendovi aiutare da una persona adulta, mettete a bollire 200 ml di bibita in un pentolino. Dopo una decina di minuti l'acqua comincerà a evaporare e lo

zucchero inizierà a caramellare. Fate finire di evaporare l'acqua e poi trasferite lo zucchero caramellato su un foglio di carta da forno e lasciatelo raffreddare. Avrete ottenuto una caramella al gusto della vostra bibita preferita.



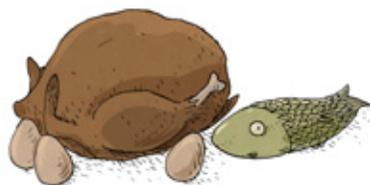
tuberi e  
platani



latticini



Carne, pesce  
e uova



grassi  
e oli



# Serie Libri di Attività

Scaricate la serie di Libri di attività della FAO e preparate attività o lezioni su importanti questioni globali al centro del lavoro dell'organizzazione: [www.fao.org/documents/card/en/c/cc0239it](http://www.fao.org/documents/card/en/c/cc0239it)



► L'acqua è vita, l'acqua ci nutre



► Agiamo per il clima



► Non lasciare nessuno indietro



► Le nostre azioni sono il nostro futuro



► Cambiamo il futuro delle migrazioni



► Lavoriamo per Fame Zero



► Il clima sta cambiando



► Eroi dell'alimentazione



► Piante sane per un pianeta sano



► Mangiare sano è importante



► La tua guida alla FAO



**Contattaci:**

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)

**Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura**

Roma, Italia

## Visite del Gruppo FAO

La sede centrale della FAO si trova a Roma, in Italia, ma l'Organizzazione opera in oltre 130 Paesi in tutto il mondo! Siete curiosi di conoscere la storia della FAO, i suoi progetti e gli spazi in cui si riuniscono i leader mondiali? Vi invitiamo a visitare il nostro sito web dedicato alle visite di gruppo, dove potrete avere una visione interna della FAO e saperne di più sul nostro lavoro.

Per maggiori informazioni visitate il sito: [www.fao.org/about/visit-us/it](http://www.fao.org/about/visit-us/it)

ISBN 978-92-5-138866-2



9 789251 388662

CD1197IT/1/06.24