



IDEIAS PARA PROJETOS FOME

OFEREÇA INSTRUÇÕES

- Convide um profissional da saúde na comunidade para visitar o seu clube e instruir os associados sobre a prevalência e impacto da fome na comunidade.

AÇÃO // INICIANTE

- Apoie o posto de alimentos local, doando o seu tempo, equipamentos ou comida.
- Crie uma lista de recursos de oportunidades para voluntariado relacionadas à fome na sua região para compartilhar com outros clubes do distrito.
- Use a mídia social para aumentar a conscientização sobre a fome infantil na sua comunidade e para inspirar outros a se envolverem.
- Realize um evento sobre alimentação saudável na sua escola, centro comunitário ou lugar de culto. Convide um nutricionista como orador principal.
- Distribua refeições nutritivas prontas a membros idosos, deficientes ou doentes da comunidade.
- **Sirva refeições nos centros de distribuição para carentes e abrigos para sem-teto.**
- Doe para organizações que forneçam micronutrientes em pó para crianças desnutridas.
- Traga diversas frutas e legumes para uma classe de escola primária. Explique aos alunos de onde vem a comida e os incentive a experimentar diferentes tipos de alimento.

AÇÃO // INTERMEDIÁRIO

- Voluntarie-se com um "grupo da colheita" para colher frutas e legumes que não foram apanhados em fazendas e pomares.
- Realize uma excursão a uma mercearia ou mercado onde um nutricionista dê aos participantes dicas sobre como escolher alimentos saudáveis e nutritivos.
- **Colabore com um posto de alimentos para organizar uma campanha de doação de alimentos junto à comunidade, com o enfoque em coletar os itens mais necessários na sua área.**
- Escreva um livro de culinária saudável com receitas fáceis e de baixo custo.
- Trabalhe com a escola local para fornecer sacolas com lanches nutritivos para crianças necessitadas levarem para casa no fim de semana.
- Patrocine uma aula de culinária para que os jovens aprendam as técnicas básicas de culinária para uma vida saudável.
- Crie um recurso online sobre planejamento e porções de refeições para reduzir o desperdício de alimentos nas famílias.

AÇÃO // AVANÇADO

- Conduza uma avaliação do acesso a alimentos na sua comunidade. Defenda junto aos líderes do governo local opções adicionais ou aprimoradas para as áreas em que haja necessidade.
- Apoie as mulheres grávidas e mães novatas, garantindo que existam áreas confortáveis, seguras e limpas para amamentarem na comunidade.
- Use as suas redes profissionais para conectar postos de alimentos a líderes da indústria alimentar interessados na recuperação de comida.
- Desenvolva um programa para fornecer alimentos a alunos carentes durante os feriados em que a escola esteja fechada.
- Faça uma horta comunitária ou escolar para residentes de bairros afetados pela insegurança alimentar.
- Estabeleça uma banca semanal de verduras onde falte alimentos.
- Crie um programa voluntário de transporte para ajudar que pessoas e famílias cheguem e voltem de supermercados, postos de alimentos e de distribuição de refeições.
- Desenvolva um programa de criação de animais, onde algumas famílias recebam um pequeno número de animais. Uma parte da cria dos animais será dada às famílias vizinhas para o crescimento sustentável do programa.

