

mary's
meals

Een eenvoudige oplossing voor honger in de wereld





Dit kun je de klas allemaal vertellen over honger in de wereld:

- Hoeveel mensen in de wereld honger hebben*
- Wat honger eigenlijk is*
- Waardoor honger wordt veroorzaakt*
- In welke gebieden veel mensen honger hebben*
- Wat de gevolgen van honger zijn*
- Hoe honger in de wereld opgelost kan worden*
- Wat jij zelf kan doen om kinderen die honger hebben te helpen*
- Wat je kunt doen om je spreekbeurt nog leuker te maken*

1. Honger: hoe groot is het probleem?

Volgens World Food Programme hebben over de hele wereld ongeveer 785 miljoen mensen niet genoeg te eten om actief en gezond te kunnen leven. Dat is één op de negen mensen ter wereld, of ongeveer 46 keer de hele bevolking van Nederland!

Eigenlijk wordt wereldwijd genoeg voedsel geproduceerd om iedereen eten te kunnen geven, maar het voedsel is niet eerlijk verdeeld. Daardoor heeft een deel van de wereldbevolking genoeg of zelfs heel veel eten, terwijl ook heel veel mensen niet genoeg goed eten hebben en honger lijden.

Om gezond en actief te kunnen zijn heeft een mens gemiddeld 2100 kilocalorieën per dag nodig. Als je minder of niet de juiste gezonde voeding eet gaat je lichaam automatisch op een soort spaarstand en gaat het langzamer werken. Zo gaan je hersenen trager werken en je kunt je niet goed meer concentreren. Ook je afweersysteem wordt minder goed en je wordt sneller ziek.

Circa 785 miljoen mensen hebben niet genoeg te eten en gaan elke avond met honger naar bed

Een deel van deze informatie komt van www.wfp.org, de website van World Food Programme, een onderdeel van de Verenigde Naties en van 'Levels and trends in Child Mortality', IGME, 2012.





“Ik voel me flauw als ik niet gegeten heb. Mijn buik doet helemaal pijn en ik krijg erge hoofdpijn. Enkele dagen van de week eten we al helemaal niets en ik weet niet wat er de komende maanden nog zal gebeuren.”

Annie, 10 jarig weesmeisje uit Malawi

November 2016

2. Waarom hebben mensen honger?

Echte hongersnood

Echte hongersnood komt voor in gebieden waar mensen helemaal niet meer voor hun eten kunnen zorgen. Dat kan gebeuren door:

■ **Conflicten**

Als groepen mensen of hele landen het niet met elkaar eens zijn ontstaan er regelmatig conflicten. Soms is het zo erg dat er oorlog uitbreekt en de bevolking hun huis moet verlaten en naar een veilige plek moet vluchten. Als mensen niet snel terug naar huis kunnen, of nergens meer naartoe kunnen, hebben ze al snel geen eten meer en ook geen geld meer om eten te kopen.

Voorbeelden: oorlogen in Syrië, Zuid Soedan, Liberia en Oeganda.

■ **Klimaatveranderingen**

Veranderingen in het klimaat kunnen grote gevolgen hebben voor de gewassen die mensen verbouwen. Als het veel warmer of droger wordt dan normaal zullen veel planten sterven en geen voedsel meer leveren. Als er juist veel meer regen valt komen planten onder water te staan, waardoor de wortels en vruchten gaan rotten. In beide gevallen kan er te weinig voedsel zijn om iedereen voldoende te eten te geven.

Voorbeelden: grote hitte en droogte in Malawi, Kenia en India, extreme regen in Myanmar.

■ **Rampen**

Door natuurrampen zoals aardbevingen, tsunami's, of overstromingen, verliezen veel mensen hun woning en bron van inkomsten. Ook raken veel mensen gewond en kunnen dan niet werken om voor eten te zorgen. Hetzelfde gebeurt bij gezondheidsrampen als veel mensen door een bepaalde ziekte ernstig ziek worden.

Voorbeelden: de grote tsunami in 2004, de uitbraak van ebola in Liberia en aangrenzende landen in 2014, de aardbeving in Haïti in 2010.



Ondervoeding

In veel meer gebieden is geen echte hongersnood, maar wel veel **ondervoeding**. Dit betekent dat mensen vaak te weinig of niet gezond eten, waardoor hun gezondheid langzaam slechter wordt. Deze mensen leven in armoede, werken elke dag heel hard, maar kunnen nog steeds niet genoeg eten verbouwen of geld verdienen om eten te kopen.

Ondervoeding kan het gevolg zijn van conflicten, klimaatveranderingen en rampen, maar ook door:

■ Moeilijke economische situatie

Als het moeilijk is om voedsel te verbouwen, of er niet genoeg werk is, wordt het voor veel mensen moeilijk om elke dag voldoende en goed te eten. Soms is al het geld, de grond en het werk niet eerlijk verdeeld. Er is dan een kleine groep heel rijke mensen en een grote groep armen die bijna niets hebben.

■ Cultuur

Ouderwetse gewoonten en ideeën kunnen een reden zijn waarom mensen niet gelijk behandeld worden. In veel landen vindt men meisjes en vrouwen nog steeds minder belangrijker dan mannen, of worden hele bevolkingsgroepen gediscrimineerd, waardoor ze minder kansen krijgen en armer zijn.





■ Onderwijs

Door onderwijs kunnen kinderen en volwassenen leren beter voor zichzelf en hun familie te zorgen. Soms zijn er niet genoeg scholen, of kunnen kinderen niet naar school omdat hun ouders arm zijn en de kinderen moeten helpen met geld verdienen. Soms ook vinden ouders het niet belangrijk dat hun kinderen naar school gaan, vooral voor veel meisjes is dat nog zo.

■ Gezondheidszorg

In veel landen zijn niet genoeg dokters, ziekenhuizen en medicijnen om mensen beter te maken en gezond te houden. Ook krijgen veel kinderen nog geen vaccinatie prikken tegen ziekten, zoals mazelen en de bof, waardoor ze sneller ziek worden. In deze gebieden leven mensen minder lang en moeten veel kinderen al heel jong voor zichzelf zorgen.

Voorbeelden van landen waar veel mensen ondervoed zijn: Malawi, India, Benin, Haïti, Myanmar, Liberia, Zambia

De meeste mensen die honger hebben of ondervoed zijn wonen in landen in het Caraïbisch gebied, Oceanië, Zuid-Azië en in landen ten zuiden van de Sahara woestijn in Afrika.

3. Gevolgen van honger

Circa 61 miljoen kinderen in de wereld gaan niet naar school. Ze moeten werken of bedelen om te kunnen overleven.

Mensen die honger hebben of ondervoed zijn krijgen niet genoeg gezonde voeding om goed te kunnen groeien en gezond te blijven. Ze worden sneller ziek, kunnen zich niet goed concentreren en zijn snel moe. Ze worden zwakker en hebben daardoor steeds minder energie om eten te verbouwen of om te werken en geld te verdienen. Het is dus heel moeilijk voor deze mensen om uit de armoede te komen.

Goed onderwijs is voor kinderen heel belangrijk want het is de beste garantie voor:

- een goede gezondheid
- kans op beter werk, en
- minder armoede.

Maar in 2015 gingen wereldwijd 57 miljoen kinderen onder de twaalf jaar niet naar school. En begin 2017 is dat getal verder gestegen tot ongeveer 61 miljoen kinderen.

En zelfs een groot deel van de kinderen die wel naar school gaan zijn zo arm dat ze moeilijker leren omdat ze honger hebben.



4. Oplossingen voor honger in de wereld

Er is wereldwijd genoeg eten om de hele wereldbevolking te voeden.

Het goede nieuws is dat honger een oplosbaar probleem is. We hebben alle nodige kennis, technieken en instrumenten al. Als organisaties en regeringen bereid zijn om samen te werken, dan is honger in de wereld op te lossen.

Om het probleem goed aan te pakken moet er heel veel gebeuren. Mensen in crisis situaties moeten snel geholpen worden. Door klimaatveranderingen moeten boeren training krijgen zodat ze leren andere gewassen te verbouwen en zuiniger om te gaan met water.

Overheden moeten zich meer inzetten om oneerlijkheid aan te pakken, zodat arme mensen meer kans krijgen om geld te verdienen. Ook kunnen regeringen het goede voorbeeld geven en de rechten van mensen die gediscrimineerd worden beter beschermen. Bovendien moet meer geld worden gebruikt voor gezondheidszorg en er moeten meer en betere scholen gebouwd worden.

Hoewel dit allemaal hard nodig is, zijn het wel langere termijn oplossingen. De kinderen die vandaag honger hebben gaan nog steeds met honger naar bed. Daarom zijn voedselprogramma's die direct hulp bieden net zo belangrijk.

Voedselprogramma's zorgen direct voor minder honger, meer kinderen kunnen er door naar school, ze leren beter en zijn gezonder. Als deze kinderen groot zijn zullen ze door hun betere scholing waarschijnlijk meer verdienen en beter voor zichzelf kunnen zorgen.

Ouders die zelf naar school zijn geweest willen meestal heel graag dat hun kinderen dat ook kunnen

5. De oplossing die Mary's Meals biedt

Mary's Meals begon in 2002 met het voeden van 200 kinderen in Malawi — vandaag voeden we elke schooldag meer dan 1.18 miljoen kinderen op vijf continenten.

In alle landen waar we werken, leven kinderen in extreme armoede en hebben ze elke dag honger. Veel overheden hebben schoolvoedingsprogramma's in hun nationaal beleid staan, maar ze hebben niet genoeg middelen, zoals geld, goede wegen en de juiste mensen, om deze programma's uit te voeren en alle kinderen te bereiken.



Schoolmaaltijden hebben positieve gevolgen: kinderen die geen honger lijden kunnen veel beter opletten en leren.

Wij geven kinderen elke schooldag daar waar ze les krijgen een gezonde maaltijd. De maaltijden vullen hun lege magen, zodat ze weer energie hebben, niet meer van de honger in slaap vallen en zich beter kunnen concentreren. Het onderwijs biedt hen later de kans op beter betaald werk en een betere toekomst.

De maaltijden ondersteunen ook ouders en pleegouders die het moeilijk hebben om hun eigen kinderen te voeden.

Als het mogelijk is kopen we lokaal geproduceerd voedsel in. Dit ondersteunt de lokale gemeenschap, waaronder boeren en winkeliers, en ook de regionale economie.



De meeste mensen van Mary's Meals zijn vrijwilligers, mensen die dus geen geld verdienen, maar het gewoon fijn vinden om te helpen. Zij vinden het belangrijk dat kinderen naar school kunnen gaan en en kans krijgen op een betere toekomst.

In de rijkere landen, zoals Schotland, Engeland, Amerika en Nederland, zijn veel vrijwilligers die helpen geld in te zamelen, zodat er voedsel ingekocht kan worden voor de scholen waar we mee samenwerken. In de armere landen zelf zijn veel vrijwilligers die er voor zorgen dat het voedsel op de juiste plaats komt. En op de scholen zelf helpen vrijwilligers keukens bouwen en elke schooldag het eten koken.

“Deze maaltijd is zeer belangrijk voor de kinderen, niet alleen om beter te kunnen leren, maar ook voor hun veiligheid. Ze kunnen op school blijven tijdens de middagpauze, in de plaats van voedsel te moeten zoeken.”

Dossou Ninmata, 61
kok op de Hondji School in Benin

6. Wat eten kinderen in andere landen?

Van Mary's Meals krijgen de kinderen op school 'gewone' dagelijkse kost. Waarschijnlijk heel anders dan jij gewend bent, maar zij likken hun vingers er bij af!

Benin	Acasa (een maispasta) met runder- of groentensaus
Ecuador	Kip, rijst en bonen met groenten uit de moestuin van de school
Haïti	Rijst en bonen met een saus gemaakt van groenten of vis
India	Groentenkerrieschotel of linzendhal met rijst
Kenia	Rijst of mais en bonen
Liberia	Met vitamines verrijkte havermoutpap met verse groenten Rijst en erwten met verse groenten
Malawi	Mais- en sojapap, die daar likuni phala wordt genoemd, aangevuld met vitamines en mineralen
Myanmar	Eieren of vlees of vis of groenten met aardappelen of noedels
Oeganda	Rijst, bonen, posho (maisbrood) en groenten
Thailand	Varkensvlees met groenten of rijst met kip
Zambia	Mais- en sojapap aangevuld met vitamines en mineralen
Zuid Soedan	Sorghum of mais en bonen



7. Wat kan jij doen om te helpen?

Veel organisaties zetten zich in voor mensen in arme gebieden en om honger de wereld uit te helpen. Mary's Meals is één van deze organisaties. Via Mary's Meals kun je heel makkelijk voor slechts €15,60 één kind een heel jaar lang op school te eten geven.

Voor ons in Nederland is €15,60 niet zo heel erg veel. Ga maar een keer naar de film en neem wat popcorn en je bent net zo veel geld kwijt. Maar kinderen in de armste gebieden ter wereld kunnen daar een heel schooljaar lang van eten! Het zorgt ervoor dat ze niet meer elke dag vreselijke honger hebben. Ze kunnen dan weer met veel plezier naar school en hebben weer energie hebben om te spelen.

Charlie Doherty (je ziet hem op de foto hieronder), uit Engeland, wil sinds hij 7 jaar is geen kadootjes meer voor zijn verjaardag. Hij krijgt liever geld en doneert dat om arme kinderen te helpen. Ook heeft hij zich al een aantal keer laten sponsoren en is hij heel Engeland door gefietst om geld op te halen.

Veel kinderen zamelen geld in via hun school, kerk of gewoon zelf, samen met hun ouders. Ze doen klusjes, bakken koekjes, verkopen spulletjes die ze niet meer nodig hebben, laten zich sponsoren, en nog veel meer.

Wil jij dat ook? Praat er dan eens met de juf, meester of je ouders over. Op onze website www.marysmeals.nl staat heel veel informatie over wat wij doen en hoe je kunt helpen.



Maak je spreekbeurt nog leuker

- *Laat een van de Mary's Meals filmpjes op You Tube zien*
- *Maak een quiz om te kijken of iedereen wel heeft opgelet!*
- *Verzin zelf een manier om iets te doen aan honger in de wereld en vraag jouw klasgenoten mee te denken*



mary's
meals



**Via Mary's Meals kan een kind
voor slechts € 15,60 een heel jaar lang
op school te eten krijgen!**