

YUNGA 学习和行动系列丛书

由  Sida 赞助



结束饥饿

挑战徽章 训练手册



ENDING HUNGER :: FAO :: WAGGGS :: WFP :: WOSM

这本小册子旨在为教师和青年领队提供一个指南。这些人对方案和适合他们团体活动的制定负责，并提供必要的监督和安全注意事项以确保所有参与者都安然无恙。

本信息产品中使用的名称和介绍的材料，并不意味着联合国粮农组织（粮农组织）对任何国家、领地、城市、地区或其当局的法律或发展状态、或对其国界或边界的划分表示任何意见。提及具体的公司或厂商产品，无论是否含有专利，并不意味着这些公司或产品得到粮农组织的认可或推荐，优于未提及的其它类似公司或产品。

本信息产品中陈述的观点是作者的观点，不一定反映粮农组织的观点或政策。

ISBN 978-92-5-507951-1 (PDF)

©粮农组织 2014年

粮农组织鼓励对本信息产品中的材料进行使用、复制和传播。除非另有说明，可拷贝、下载和打印材料，供个人学习、研究和教学所用，或供非商业性产品或服务所用，但必须恰当地说明粮农组织为信息来源及版权所有，且不得以任何方式暗示粮农组织认可用户的观点、产品或服务。

所有关于翻译权、改编权以及转售权和其他商业性使用权的申请，应递交至 www.fao.org/contact-us/licence-request 或 copyright@fao.org。

粮农组织信息产品可在粮农组织网站（www.fao.org/publications）获得并通过 publications-sales@fao.org 购买。



本书由瑞士国际发展合作署Sida友情赞助。Sida并不一定同意本资料中所表达的观点。本书的作者对内容全权负责。



产品支持结束饥饿运动。www.endinghunger.org

结束饥饿

挑战徽章 训练手册

合作开发



世界女童子军协会(WAGGGS)和世界童子军运动组织(WOSM) 认可该挑战徽章训练的教育框架由世界各地的童子军使用，在必要时调整以适应当地的需要和要求。

目录

介绍

欢迎	4
注意安全	6
挑战徽章训练手册系列丛书	8
产生行为改变	10
与你的小组进行挑战徽章训练的建议	12
徽章训练的结构和课程	14
徽章课程样本	18
级别1（针对5-10岁的儿童）	18
级别2（针对11-15岁的少年）	20
级别3（针对16岁以上的青年）	22

背景介绍

A部分：饥饿和饥民	24
关于饥饿	24
谁是饥民	26
B部分：食物权	36
一项基本人权	36
粮食安全	37
粮食系统	40
C部分：饥饿的原因	44
贫穷和饥饿怪圈	44
冲突	46
自然灾害和气候变化	47
自然资源管理不善	48
金融和经济危机	49

D部分：结束饥饿	50
联合国千年发展目标	51
教育	53
农业投资	56
小额信贷	56
E部分：采取行动	60
政府和决策者可采取的行动	60
适合你的行动	61

挑战徽章训练课程

A部分：饥饿和饥民	70
B部分：食物权	78
C部分：饥饿的原因	84
D部分：结束饥饿	90
E部分：采取行动	96
核对表	101

资源和更多信息

获得更新	102
给我们发送您的新闻	102
证书和徽章	102
网站	103
词汇注释	108
致谢	119

欢 迎

“食物是生命的能源。地球上的每个人、动物和植物都需要食物生存、成长和繁殖！”

你能想象一天没有任何东西吃吗？或不知道什么时候能吃下一顿？这对于世界上近10亿人来说是一个日常问题。那意味着每八个人中就有一人不能获得足够的食物和营养过上正常和健康的生活。然而，我们能做很多事情帮助结束饥饿！你可能认为解决饥饿对于你个人来说是一个很大的问题，但我们一起就能。小行动汇集成大行动，这样我们能对世界上人们的生活做出贡献。结束饥饿挑战徽章训练手册将引导你探索饥饿的原因、食物权的重要性及能采取的帮助结束饥饿的步骤。

拿这本小册子开始探索、学习和发现——当你在玩的时候，也许你能想出帮助结束世界饥饿的好方法。我们希望你受到启发采取行动并尽你所能帮助消除饥饿的原因。毕竟：你解决饥饿的行动和想法将帮助世界上所有人过上更好的生活。



黄色口哨代表世界上饥饿和营养不良令人担忧的形式。我们需要吹响口哨提高意识激励所有人创造一个公平的世界让每个人能吃上足够营养和安全的食物。带上这个口哨标识在当地社区提高意识。

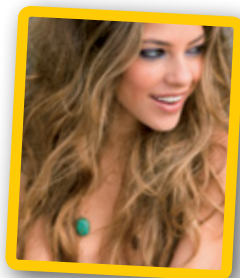
YUNGB
AMBA
SSA
DORS



Anggun



Carl Lewis



Debi Nova



Fanny Lu



Lea Salonga



Nadeah



Noa (Achinoam Nini)



Percance



Valentina Vezzali

注意安全

亲爱的领队或老师：

此挑战徽章训练手册旨在支持您开展教育活动。然后，由于将在不同的情形和环境开展这些活动，由您来确保所选活动的合适和安全。

照顾好你自己

- * 完成每个活动后要洗手。
- * 不要直视太阳。
- * 不要品尝你找到的任何东西，除非你确定它无毒。
- * 不要直接喝从大自然中获得的水，除非你确定它安全。
- * 当你在水边的时候要特别注意安全（特别是不会游泳的人）。如果你靠近更深的水域，确保有一个救生圈。
- * 当使用尖锐物品和电器时要特别小心。年幼的孩子要随时有成人监督。
- * 有些活动，你可以选择把照片或视频上传到网络例如 YouTube。务必确保在上传前得到照片或视频中每个人和/或他们家长的同意。
- * 记住，均衡饮食很重要。这样你才能获得过上健康生活所需的所有营养物质。更多信息见健康饮食板（第25页）。



请仔细计划和开展活动并确保有足够成人的支持确保参与者的安全，特别在靠近水或火的时候。请考虑下框中的一般注意事项并且在开始任何活动前仔细考量还需注意哪些安全问题

照顾好大自然

- * 尊重大自然。
- * 不要采摘被保护的物种。在收集植物或采摘花朵前要获得许可。只拿取你需要的东西并且保证将你发现的三分之一以上留在大自然中。
- * 当你跟动物工作时要小心。如果必要，穿上防护服。要温柔。确保它们有足够的食物、水、住所和空气。当你完成后，把它们放回你找到它们的地方。
- * 尽可能回收或重复使用在活动中用到的材料。
- * 总是把垃圾放到垃圾箱里——你也可以通过买当地有少量或无包装的食物减少垃圾，这也能帮助减少你的食品里程和碳产出。

绍

介

挑战徽章训练

手册系列丛书

与联合国机构、民间社会和其他组织合作开发，联合国挑战徽章训练手册旨在提高认识、教育和激励年轻人改变自己的行为并成为当地社区的积极改变者。挑战徽章训练手册系列丛书可由学校老师、青年领队和特别是童子军使用。

查看现有的挑战徽章训练手册，请访问 www.yunga-un.org。接收新的更新和其他YUNGA（青年与联合国全球联盟）的消息和登记接收免费的YUNGA新闻报，请发送邮件至 yunga@fao.org。



YUNGA已有或是正在开发下列有关话题的挑战徽章 训练手册：

农业：我们怎样以持续发展的方式种粮食？

生物多样性：让我们确保世界上美丽的动物和植物不再消失！

气候变化：加入应对气候变化和确保将来粮食安全的行列！

能源：世界需要健康的环境和电力——我们怎样能兼得？

森林：森林为数以万计的植物和动物提供家园、帮助调节气候和给我们提供重要的资源。我们怎样能确保它们有一个可持续发展的未来？

管理：探索决策如何影响你的权利和世界各地人们之间的平等。

饥饿：有足够的食物吃是每个人的基本权利。我们能做些什么去帮助那些每天仍然挨饿的十亿人口？

营养：什么是一个健康的饮食且我们能怎样做出对环境友好的食物选择？

海洋：海洋是迷人和神奇的。它帮助调节地球的气温、给我们提供资源并且它的功能远不止这些。

土壤：没有肥沃的土壤，就没法长出东西。我们能怎样照顾好脚下的土地呢？

水：水是生命之源。我们能做些什么去保护这一珍贵的资源？



产生行为变化

我们与年轻人合作因为我们想要支持他们过上充实的生活、帮助他们为将来做准备并且帮助他们相信他们可以改变世界。要在世界上有所作为的最好方法就是鼓励年轻人拥抱长期的行为改变。很多现存的社会和环境问题由不健康或是不可持续发展的人类行为造成。很多人需要改变他们的行为，不只是一个项目的持续时间，例如在这一挑战徽章进行的时间，更是终身。今天的年轻人知道做好事并不只是一个课外活动：是关于怎样过你的生活。日常行为的小改变真的能帮助我们创造一个更加美好的未来——没有人挨着饿睡觉。

那么你能做些什么？

有些有效的能促进行为改变的方法，为了增强该挑战徽章训练的长期影响，尝试做到：



关注特定的可实现的行为改变 优先考虑针对清晰和具体的行为改变（例如“不要扔掉吃不完的饭菜！把它打包起来并留下来做一顿有创意的剩饭美食”，而不是“不要浪费食物”）。



鼓励行动规划和授予权利

让年轻人作为负责人：让他们选择自己的活动并由他们计划怎样实施。



挑战当前的行为并克服障碍采取行动 鼓励参与者审视他们目前的行为并思考能怎样改变。每个人都有不按规定行为的借口：没有时间、没有钱、不知道怎样去做……这样的例子不胜枚举。鼓励年轻人说出这些借口然后找到克服它们的方法。



练习行动的技能 你想更频繁地乘公共交通？收集并练习读时刻表、在地图上画出路线、走路到公交车站、了解所需费用然后尝试旅行。你想吃得更健康？试吃很多的健康食物发现你最喜欢的、用食谱做实验、学会看食物的标签、制作每餐计划并拜访商店看他们货架上的健康食品。一直练习直到它成为一种习惯。



花时间在户外 没有人会照顾他们不关心的东西。花点时间在自然的环境——无论是当地公园还是原始荒野——鼓励与自然建立一种情感联系，这被证实有助于环境友好行为的产生。



让家庭和社区参与 当可以改变整个家庭或整个社区的行为时，为什么只关注改变一个年轻人的行为？广泛传播你的消息：为社区展示你所做的事情并鼓励年轻人与他们的朋友和家人分享正在做的解决饥饿的行动。为了产生更大的影响，可以游说当地或国家政府。



做出公开承诺 如果人们在证人面前或书面声明中同意去做，他们更可能采取行动——为何不利用这个优势呢？如果年轻人与朋友及支持和为他们负责的家人分享目标，他们就更愿意实现那个目标。



监控改变和庆祝成功 行为改变是艰苦的过程！定期重温任务监控成就并以合适的方式来奖励持续的成功。



以身作则 那些与你工作的年轻人以你为榜样。他们尊重你、在乎你的想法并且想让你为他们感到骄傲。如果你想让他们拥抱你所倡导的行为，那么你就必须以身作则自己做出那些行为的改变。

与你的小组进行挑战徽章训练的建议

第 1 步 调查

鼓励你的小组了解饥饿和贫穷。首先提高参与者的意识，让他们了解世界上不同地方人们生存条件的巨大差异。你可以使用28-29页的世界地图帮助提高世界上不同区域饥饿问题的意识。鼓励参与者思考饥饿的原因和能克服这些根源问题的行动。你会发现背景信息非常有用。你可使用一个故事、一部电影或任何其他参与性强的方式吸引他们对这个话题的注意力。例如，这是介绍饥饿和我们能做些什么帮助结束的视频：

www.youtube.com/watch?v=udl9K6LlekI。

第 2 步 选择

除了确保参与者开展理解与全球饥饿有关的基本概念和问题的必要活动，鼓励参与者选择符合他们需求、兴趣和文化的活动。如果可以，让参与者自己选择想要做的活动。有些活动可以由个人单独完成而有些活动需要由小组合作完成。如果你有一个相关的或更适合小组的新活动，你也可以把它加入选择的范围之列。

第 3 步 行动

分配足够的时间让小组开展活动。支持和引导他们但要确保他们尽可能独立进行。很多活动有不同的开展方式。在开展时，鼓励他们有创造力地思考和行动。

第 4 步 讨论

让参与者给其他小组成员展示他们挑战徽章活动的结果。你注意到他们的态度和行为改变吗？讨论相关经验并反思他们如何将成果应用到实际生活中。

第 5 步 庆祝

组织庆祝仪式表扬那些成功完成挑战徽章训练课程的学员。邀请他们的家人、朋友、老师、媒体代表和社区领导参加这个仪式。鼓励你的小组大胆创新并将他们活动项目的成果呈现给社区。给他们颁发证书和挑战徽章（详细信息见第102页）。

第 6 步 与YUNGA分享！

把你的故事、照片、图画、想法和建议发送给我们。我们很高兴能听到你怎样使用这些挑战徽章训练手册并且我们一直致力于改进我们的资源，所以请与我们联系：
yunga@fao.org.

徽章训练的结构和课程

结束饥饿挑战徽章训练手册旨在帮助教育儿童和青少年有关世界饥饿及我们能怎样克服它。这本小册子将帮助你为你的班级或小组制定一个合适的、愉快的和参与性强的教育项目。

这本小册子提供有关教育话题的基本背景介绍，旨在帮助教师和青年领队不用花太多时间搜索信息地准备会议和团体活动。内容包括：什么是饥饿、谁是饥民、粮食系统怎样运作及造成饥饿的关键原因。本挑战徽章训练也探讨了粮食安全、食物权及贫穷和饥饿怪圈。也提出了一系列作为地球公民的我们能采取的帮助结束饥饿的行动。当然，并非所有的材料都是必需的或适合各个年龄段和所有活动。因此，领队和教师应该选择适合他们小组的话题和细节。

本册的第二部分包含徽章课程：一系列激发学习、激励儿童和青年人参与帮助结束饥饿的活动和想法。在课程的后面提供了一个核对表帮助参与者随时了解他们完成的活动。本册的最后提供额外的资源、有用的网站和关键术语的词汇注释（文中的关键术语像这样标示）。



徽章结构

为了便于使用和确保所有的话题都得到讨论，背景信息（见第24-69页）和相关活动（见第70-101页）都被分为五个主要部分：

- A. **饥饿和饥民**：介绍什么是饥饿及其怎样影响人们。
- B. **食物权**：解释食物权、粮食安全和粮食主权之类的基本概念及粮食系统怎样运作。
- C. **饥饿的原因**：审视饥饿为什么在世界存在及其关键原因。
- D. **结束饥饿**：探讨千年发展目标、教育、小额信贷、农业投资和赋权女性在帮助结束饥饿中扮演的角色
- E. **采取行动**：提出激励和帮助你的小组或班级采取行动及帮助结束饥饿的想法。

要求：为了赢得徽章，参与者必须完成每个部分开始的两个必要活动中的一个，加上每个部分（至少）一个的额外活动，可单独选择或以小组选择（见第16页的表）。参与者也可以完成老师或领队认为合适的额外活动。

A部分：饥饿和饥民

1个必要活动 & 至少1个额外活动
(A. 1或A. 2) (A. 3 - A. 13)

+

B部分：食物权

1个必要活动 & 至少1个额外活动
(B. 1或B. 2) (B. 3-B. 10)

+

C部分：饥饿的原因

1个必要活动 & 至少1个额外活动
(C. 1或C. 2) (C. 3-C. 10)

+

D部分：结束饥饿

1个必要活动 & 至少1个额外活动
(D. 1或D. 2) (D. 3-D. 10)

+

E部分：采取行动

1个必要活动 & 至少1个额外活动
(E. 1或E. 2) (E. 3-E. 11)

=

完成结束饥饿挑战徽章训练！

以年龄划分的活动

为了帮助你和你的小组选择最适合的活动，本书采取一套数字系统来标示最适合各个年龄段的活动。在每一个活动旁边，你将看到一个数字，例如“（级别 ① 和 ②）”表示这个活动适合五到十岁的儿童和十一到十五岁的少年。

然而，请注意这个数字系统仅供参考。在特定情况下，你可能发现列在一个级别中的一个活动会比较适合另外一个年龄组。作为教师和青年领队你要用判断和经验为小组或班级制定一个合适的课程。可纳入本册中没有列出但允许你实现所有教育要求的活动。

级别

- ① 五到十岁的儿童
- ② 十一到十五岁的少年
- ③ 十六岁以上的青年

记住！

本挑战徽章的主要目标是教育、启发和激发有关饥饿的兴趣及激励个人改变他们的行为和促进当地及国际行动。然而，最重要的是这些活动应该是**乐趣无穷的**。参与者应该享受赢得徽章和学习及在促进改变和对抗世界饥饿中作用的过程。

徽章课程样本

下面不同年龄组的课程样本提供了如何获得徽章的例子旨在帮助开发你自己的项目。

级别

- 1 五到十岁的儿童
- 2 十一到十五岁的少年
- 3 十六岁以上的青年

每个活动都有一个特定的学习目标，但除此之外，孩子们有机会学习更多的通用技能，包括：

- * 团队合作
- * 想象力和创造力
- * 观察能力
- * 文化和环境意识
- * 数字和识字能力

部分

活动

学习目标

A

饥饿和饥民

A. 1: 食物消耗
(第71页)

了解和反思我们通常每周消耗的食物量。

A. 3: 饥饿椅
(第72页)

激发思考粮食不安全的有趣方式。

B

食物权

B. 1: 边做边学
(第79页)

亲身了解食物怎样被生产。

B. 3: 大声说
(第80页)

有创意地表达对饥饿和贫穷的担忧。

C

饥饿的原因

C. 1: 食物浪费
(第85页)

意识到每周我们浪费多少食物。

C. 4: 作物管理
(第86页)

有趣和积极参与的方式了解影响农业操作的因素。

D

结束饥饿

D. 1: 饥饿树
(第91页)

了解和链接饥饿的影响和原因，关注我们能采取结束饥饿的行动和解决方法。

D. 3: 粮食风筝
(第92页)

反应结束世界饥饿的希望。

E

采取行动

E. 1: 国际大会饭
(第97页)

在采取行动反对饥饿和贫穷的同时，探索不同文化的食物。

E. 6: 饥饿义跑
(第99页)

通过连接全球倡议为帮助对抗饥饿筹集资金和提高意识。

绍

介

级别

- ① 五到十岁的儿童
- ② 十一到十五岁的少年
- ③ 十六岁以上的青年

如级别1一样，级别2里的每个活动都有一个明确的学习目标，但同时也培养额外的更为广泛的技能，包括：

- * 团队合作和独立学习能力
- * 想象力和创造力
- * 观察能力
- * 文化和环境意识
- * 数字和识字能力
- * 研究能力
- * 上台演讲和公开演讲能力
- * 提出论点和辩论能力

部分	活动	学习目标
A 饥饿和饥民 	A. 2：饥饿盛宴 (第71页)	通过有趣的角色扮演反思粮食系统的不平等。
	A. 6：一天一美元 (第73页)	亲身展示一天只花一美元或更少生活的困难。
B 食物权 	B. 1：边做边学 (第79页)	亲身了解食物怎样被生产。
	B. 4：食物链 (第80页)	解开和理解生产链的复杂性。
C 饥饿的原因 	C. 1：食物浪费 (第85页)	意识到每周我们浪费多少食物。
	C. 9：饥饿漫画 (第89页)	通过鼓励有创意的沟通理解饥饿的不同原因。
D 结束饥饿 	D. 1：饥饿树 (第91页)	了解和链接饥饿的影响和原因，关注我们能采取结束饥饿的行动和解决方法。
	D. 9：你的SDGs (第94页)	参与有创意和批判性地思考SDGs应该是什么及其怎样帮助结束饥饿。
E 采取行动 	E. 1：国际大会饭 (第97页)	在采取行动反对饥饿和贫穷的同时，探索不同文化的食物。
	E. 3：视频消息 (第98页)	使用有创造力和有效的媒体传递对抗饥饿的消息。

绍

介

级别

- ① 五到十岁的儿童
- ② 十一到十五岁的少年
- ③ 十六岁以上的青年

级别3的课程旨在发展的广泛技能包括：

- * 团队合作和独立学习能力
- * 想象力和创造力
- * 观察能力
- * 文化和环境意识
- * 技术能力和研究复杂问题能力
- * 上台演讲和公开演讲能力
- * 提出论点和辩论能力

部分

活动

学习目标

A

饥饿和饥民

A. 2: 饥饿盛宴
(第71页)

通过有趣的角色扮演反思粮食系统的不平等。

A. 10: 性别和饥饿
(第75页)

有创造力地激发对性别不平等的强烈反思。

B

食物权

B. 2: 食物权
(第79页)

了解人权的重要性。

B. 9: 食物价格
(第82页)

了解食物价格和实际市场的变化并探讨其对穷人的影响。

C

饥饿的原因

C. 2: 饥饿怪圈故事板
(第85页)

了解“饥饿怪圈”和“良性循环”之后的概念并传递给他人。

C. 6: 饥饿分布
(第88页)

调查和理解世界的一个领域或一个特定国家的饥饿状态。

D

结束饥饿

D. 2: 赋权的解决方案
(第91页)

有创意地思考人们怎样被赋权从而移除饥饿怪圈的方法。

D. 8: 如果是，如果不是
(第93页)

了解千年发展目标对结束饥饿的影响。

E

采取行动

E. 2: 另一种沟通
(第97页)

思考怎样能更有效地传递消息。

E. 10: 粮食公平
(第100页)

了解和宣传公平贸易产品的好处。

绍

介

饥饿和饥民

关于饥饿

对你来说饥饿是什么？是你的胃在叫“该吃饭”的感觉吗？如果你幸运，你能从冰箱里拿有的东西吃或让你的父母煮点东西。如果你不幸运，你可能没有食物。你可能需要等好几天才能吃东西。问题是当你每天不吃足够的东西时，饥饿会让你虚弱、疲劳、无法集中注意力甚至生病。你所能想的是“我什么时候才能吃下一顿”？对于世界上几亿人来说，这种感觉持续整天和每一天并且他们从不知道这种感觉会不会消失及何时消失。

我们为什么要吃？

我们的身体需要“燃料”才能运转——用来活着和活动的能量。这种燃料来自摄取食物的营养物质（食物的另一个字是“营养”）。我们需要包括维他命、矿物质、蛋白质、碳水化合物和脂肪在内的不同营养物质帮助身体的每日生长、对抗疾病和运转。所吃的食物转化成肌肉、大脑和其他器官的能量。因为这种能量由所吃的食物产生，需要吃定量和一定种类的食物才能保持活动。甚至当我们在睡觉时，身体也需要能量维持基本活动，如呼吸、大脑活动和心脏的跳动。看一看这个帮助解释营养为什么重要的短视频：www.wfp.org/videos/nutrition-2-minutes-0。如果你想要了解更多有关营养和健康饮食的信息，请查

健康饮食板

使用健康食用油
(如:橄榄油和菜籽油)来做饭、拌沙拉和调味;少用黄油;避免动物制成的油。



喝水、茶或咖啡(少加糖或不加糖);少喝牛奶/奶制品(1-2次/天)和果汁(1小杯/天);避免含糖饮料。



多吃蔬菜和多吃各种蔬菜对身体好;不算炸土豆和薯条。

蔬菜

全麦

吃各种全麦制品(如全麦面包、全麦面食和糙米);少吃精制大米(如白大米和白面包)。

吃各种颜色的水果。

水果

健康蛋白质

选择吃鱼、家禽、豆类 and 坚果;少吃红肉和芝士;避免熏肉、冷肉和其他加工肉制品。



保持活力

© 哈佛大学

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

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

阅 《营养挑战徽章训练手册》。上图所示的“健康饮食板”帮助解释怎样平衡每一餐才能确保你有一个健康和营养的饮食。

长期饥饿

长期饥饿是营养不良影响人们长期没有足够食物的状态。所以,如果像那些遭受长期饥饿的人们一样,你几天几个星期甚至几个月没有足够的东西吃会发生什么?在这种情况下,身体会降低生理和精神活动以补偿缺乏的能量。一个饥饿的大脑无法很好的集中注意力、一个饥饿的身体没有足够的能量成功完成日常活动而一个饥饿的孩子丧失了所有玩和学习的兴趣。饥饿也让对抗疾病的免疫系统下降。然而,长期饥饿不仅是饥饿的唯一形式:还有危险的很少有人知道的季节性饥饿和严重饥饿。



季节性饥饿

季节性饥饿发生于一年的粮食储存被用尽，让人们下一年要养活自己变得很困难。季节性饥饿通常发生于种植的农作物过少。这意味着生产的食物过少或生长的农作物质量较差而营养不足。结果，人们被迫在它们完全成熟之前将其提前收割。不成熟的农作物没有成熟的有营养，所以即使有吃的，也还是会营养不足。饥饿成为季节性的原因是几乎不可能停止提前收割农作物的恶性循环。遭受这一循环的人们提前知道每年会有一个“挨饿的季节”，但也不能做什么去阻止它。

严重饥饿

严重饥饿是由于绝对缺少粮食导致人们可能死亡的状态，也叫饥荒。严重饥饿非常严重，通常由干旱或洪涝之类的自然灾害引起。

谁是饥民？

饥民是跟你一样的男人、女人和孩子。他们有感情、有爱、会笑和有梦想。他们享受时光。他们也像你一样想在生命中有所作为。然而，饥饿把他们所有的能量都带走而那不是他们的错。

据估计世界上8.7亿的人们遭受饥饿之苦，他们中的98%居住在发展中国家。穷人，特别是居住在农村地区的人，最易受饥饿威胁，因为很穷无法买得起足够的粮食过上健康和营养的生活。城市贫民和自然灾害的受害者也易受饥饿的威胁。对于每个人来



来源：FAO

说，饥饿的影响非常遭，但是特别威胁儿童、青少年和妇女。在这个部分的后面，会进一步探讨饥饿如何影响这些人。

第28和29页的地图展示了饥饿怎样困扰世界的不同地方。如果想在网上探索

(<http://cdn.wfp.org/hungermap>)，可点击个别国家了解那里的关键饥饿问题和世界粮食计划署(WFP)正在帮助的人们。

农村贫民

世界上大多数贫民居住在农村、村庄和乡村的居住区。农村贫民是最易受害的人群，特别在发展中国家。他们通常需要在小片的土地上自己生产粮食(蓄养动物或种植农作物)，这叫做小农。对于很多小农来说，卖他们的产品很难因为在很多农村连接村庄和城镇的道路之类的基本设施非常基本。

很多人，如寡妇、孤儿、老年人、散工和难民通常没有土地，因此无法种植粮食进而使他们更易受长期饥饿的影响。这些人需要买他们想吃的粮食，但在农村要找到工作很难。如果农村贫民也不能赚足够的钱买食物，他们常常搬到城市寻找工作。



来源: faostat.fao.org

2013 饥饿世界图

右图展示了营养不良在2011-2013总人口中的盛行。改图是一个估计人口能够获取特定能量的指示，展示从粮食不足到维持健康生活的比例。

更多信息 www.fao.org/publications/sofi/en

来源：“2013世界粮食安全不安全状态：经济增长很重要但仍不足以减少饥饿和营养不良”，FAO、IFAD和WFP，2012年版，罗马。

© 2013 世界粮食计划署

地图中使用的称呼和材料并不代表世界粮食计划署对任何国家的有关宪法地位、领土、领海或边界消除的观点。

- * 印度和巴基斯坦同意的查默和克什米尔的控制线大约用一条虚线代替。查默和克什米尔的最终状态还没有得到双方的同意。
- ** 阿根廷和英国及北爱尔兰联合王国在福克兰（马尔维纳斯）群岛的主权有争议。
- *** 苏丹共和国和南苏丹共和国最后的边界仍然还没有决定。



全世界营养不良人口比例
2011-2013年



尽管食物是人类生存的最基本需求，但是平均每八个人中就有一个每晚挨着饿睡觉。

-  比较数据缺乏或无数据
-  <5%
低水平的营养不良
-  5-14%
中等偏低水平的营养不良
-  15-24%
中等偏高水平的营养不良
-  25-34%
高水平的营养不良
-  大于等于35%
极高水平的营养不良
-  没有数据



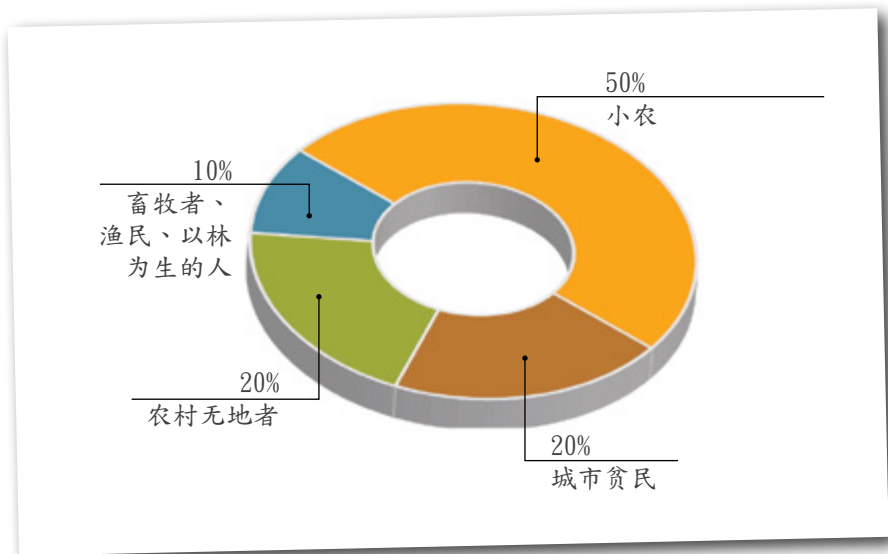
我们可以在一生中实现零饥饿。到2015年如千年发展目标中承诺的那样把世界饥饿减半是迈出的第一步。



城市贫民

城市贫民是居住在城镇和城市受饥饿影响的人。当农村贫民离开家搬到城市地区，要找到工作会很难。通常，他们要么赚的工资很低要么就根本不能找到工作，意味着他们没有钱买足够食物保持健康。另外，因为城市比农村更加拥挤，土地很贵，**城市贫民**要自己种植粮食很难。城市经常在扩张，给每个人提供足够的粮食变得越来越困难。2010年，50%的人居住在城市，到2050年，预计这个比例会增到70%（世界卫生组织，2013年）。随着城市的扩展和越来越多的人从乡村迁移到城镇和城市，**城市贫民**的数量将增加。因此，城市饥饿和在城市获得支付得起的粮食将逐渐成为重要的问题。

下图展示了全世界农村和城市地区估计遭受饥饿之苦的人口比例：



来源: FAO

自然灾害受害者

每年洪水、干旱、地震和其他自然灾害造成大范围的危害迫使人们放弃他们的家园和农场。这样自然灾害的受害者通常不仅面临着饥饿的威胁更是直接的挨饿和饥荒，因为自然灾害破坏财产、土地和农作物让继续生产和买卖粮食变得困难。战争和武装冲突对农业和粮食获取有相似的破坏性影响。

女性和饥饿

饥饿不平等地影响着女性：世界粮食计划署估计世界上长期饥饿的人中大约60%是妇女和女孩。但这是为什么呢？在世界上的很多国家，性别不平等非常强烈，对女性的生活、家庭和整个社会有深远的影响。

什么是性别？

性别不仅仅是男性或女性。它涉及到对男性和女性赋予的社会角色和责任。想一想你的家庭帮助你理解性别——你能想出任何你的父亲参加的特定活动或有的特定责任是你母亲没有的吗？反之亦然。你可能注意到社会对男性和女性有不同的期待和角色。取决于你的文化，这些不同可能很模糊也可能很清晰。

性别都为男性和女性设定规则、允许和限制。这些界限的存在是因为文化和传统促进对男性和女性在体力、性格和能力方面不同的观念的产生。在很多发达国家，政府和社区致力于消除由传统性别观念支撑的歧视和错误做法。这叫做“性别平等主流化”。



作者：孟加拉国 TAMINA SADIYA MAHMUD 10岁



性别和饥饿如何联系？

在很多发展中国家，传统的性别角色仍然很强并且性别对饥饿和家庭总体营养有重要的影响。

在很多农业作为贫困家庭主要收入来源的国家，女性通常不能获得资源和教育并且常被排除于做决定之外。权利和责任通常掌握在男性手中。如果家里没有足够的钱，女性通常在年轻的时候被迫放弃上学。她们的父母可能认为不值得教育他们的孩子因为女孩与儿子不平等。因此，女孩通常不像男孩一样拥有相同的农业技巧和知识。

然而，女性能在农村农业中扮演重要的角色。通常她们跟男性农民的工作时间一样长，但是由于性别歧视赚的钱更少。这在撒哈拉以南的非洲特别普遍。它的发生不仅因为文化和宗教，也因为女性的全部潜力、独特的知识和重要性没有被识别。

当你想一想女性对她们孩子们的责任，性别不平等的严重性就非常明显。她们不仅用乳汁哺育她们的孩子，通常也决定孩子的饮食和管理家庭的食物供应。当食物价钱上升和贫困家庭被迫买更少的粮食时，女性通常需要在自己吃和喂养孩子之间做出选择。如果哺乳期的妈妈吃得不好，将会影响她们的孩子和孩子的成长。怀孕期是特别关键的时期，女性需要在饮食中加入特殊营养物质。在成长时得不到足够量营养物质的孩子将对身体产生长期的影响。

女性和饥饿的10个事实

女性通常是饥饿的受害者。她们在结束饥饿中扮演重要的角色。作为母亲、农民、教师和企业家，她们在构建一个无营养不良的未来世界中非常重要。以下是在对抗饥饿中关键在于给女性赋权的个原因。

- 1 在发展中国家，79%经济活跃的女性把时间花在生产食物和从事农业生产上。女性在农业生产力中占43%。
- 2 女性农民的产量比男性农民低20%-30%。这是因为女性不能获得种子、肥料和器具。
- 3 给女性农民更多的资源将减少1亿-1.5亿的饥饿人数。
- 4 在众多国家的调查显示85%-90%的准备家庭食物的时间花的是女性的。
- 5 在一些国家，传统观念要求女性在所有男性成员和孩子吃完之后才能吃。
- 6 当面临危机时，女性通常会第一个牺牲她们的食物以确保她们的家庭成员有足够的食物。
- 7 营养不良的准妈妈更会生出体重偏低的宝宝。体重偏低的宝宝在五岁前的死亡几率增加了20%。
- 8 发展中国家约一半的怀孕女性贫血（她们的血液中缺铁），导致每年生孩子时11万人死亡。
- 9 研究证实，当女性决定时，家庭收入的增长将增强孩子的健康和营养。
- 10 教育是关键。一个研究显示女性的教育有助于减少43%的儿童营养不良而食物可用性占26%。

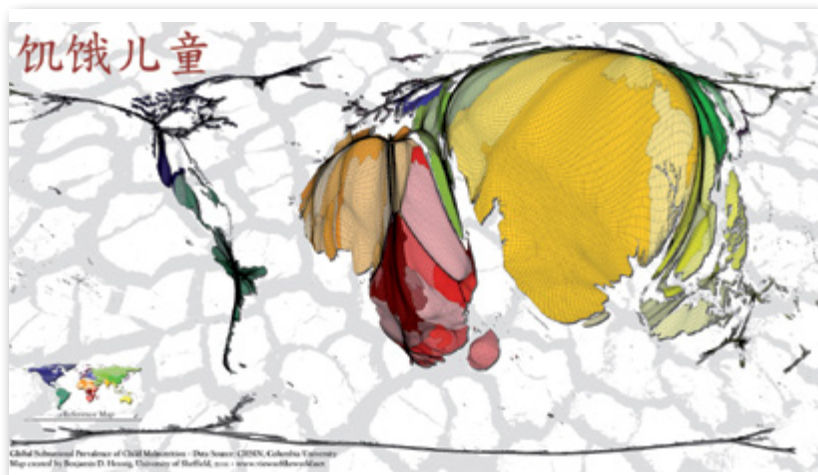
来源：FAO、IFAD、WFP和IDLO



儿童和青少年

每年世界各地的儿童和青少年受到饥饿的影响。联合国儿童基金会估计发展中国家1.46亿的儿童由于严重饥饿或长期饥饿体重偏低和营养不良。由于在怀孕期中营养物质不充足，每年出生的儿童中多达1700万的体重偏低。

下图显示了世界上饥饿儿童的比例。你希望看起来是这个样子吗？



来源：哥伦比亚大学和谢菲尔德大学

儿童饥饿对今后的生活有严重的影响。例如，世界上四分之一的儿童发育停滞。这意味着他们不能获得足够的食物和营养供应他们身体应有的成长和发展。通常，饥饿让免疫系统弱化并使儿童和青少年容易生病和受到感染。没有足够的营养，饥饿的孩子特别易受伤害且非常虚弱无法抵抗麻疹或感冒之类的常见感染。

来源: WFP



得到合适的营养为孩子健康的将来打好基础。没有它，孩子不能长大、学习或茁壮成长。每个地方的孩子值得获得这个机会。确保孩子获得合适的营养是孩子一生中简单和有效的转变机遇。对于世界上的孩子来说，获得合适的营养把饥饿变成了希望。

综上所述，很明显饥饿能造成很多破坏！理想中，没有人应该挨饿：我们要改变这一现状。我们知道怎样解决饥饿而这一解决方法由你开始！所以，让我们一起探索食物权和粮食安全这些旨在帮助所有人获得足够粮食吃的原则。



食物权

一项基本人权

什么是权利？要了解这个概念，想一想平等、尊严或尊重这些词。我们在家庭或学校都互相尊重。例如，我们知道拿走其他学生的个人物品或欺凌别人是不对和不公平的。权利的最基本原则是我们应该合适和平等地受到尊重和重视并且以想要被对待的方式而被对待。这个平等也包括获取过上健康生活所需的基本东西。想一想过上幸福生活和成长为一个健康成年人的所需所需的东西。首先，你需要食物和干净水。你也需要教育、不受威胁的安全（如被打劫或攻击）及受到家庭成员和社区的关照。你有权利获得这些东西。

通常，当你有权利获得某些东西时，其他人对你有义务。例如，如果你有教育权，你的州或国家要给你提供学校、老师、课程和其他需要接受教育的东西。一些权力是全球性的，意味着不管你去哪里都一样。其他权利取决于你的情形而被赋予。给所有人的全球性的权利叫做人权。

食物权意味着所有人类无论住在哪里或情形如何都有获得充足、安全的粮食过上健康生活的权利。这就是全球性的人权，所以，对于所有人都一样，不论年龄、来源地、性别、宗教或贫富。

履行食物权意味着确保所有人都有获得粮食的知识、技巧、资源和机会。也意味着当人们由于某些不可控的原因而不能养活自己，他们仍然有食物权并且必须得到帮助直到能养活自己。通过识别每个人有食物权，国家政府已经承诺尽一切可能确保所有人民都有足够的东西吃（见E部分政府可采取帮助结束饥饿的行动）。

食物权应该确保世界上所有人不饥饿、无营养不良和粮食不安全。不幸的是，确保每个人的食物权不是那么容易。进一步了解粮食安全进而了解它对支持人们的食物权有什么意义。

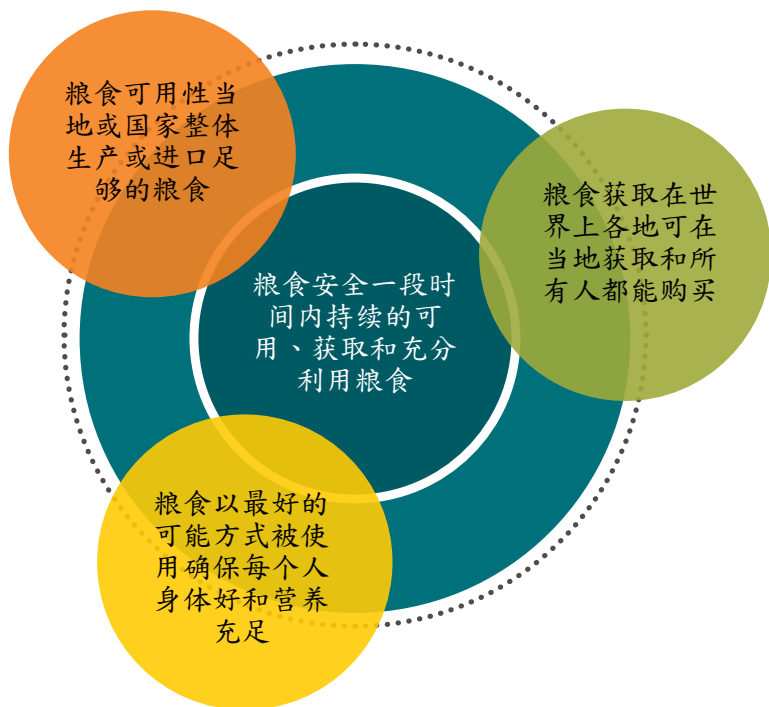
粮食安全

“安全”对你意味着什么？大多数人感觉当他们不受到任何事情威胁和不害怕时，他们感觉“有保障”或“安全”。这对安全的理解是一样的，粮食安全指的是有实体的、社会的和经济的条件获取足够的好质量的粮食过上健康的生活。

实现粮食安全取决于四个因素：

- ★ 粮食必须可用，意味着要生产或国家和当地进口的合适量好质量的安全粮食。
- ★ 粮食必须能被获取，意味着必须在当地被分配和能被获取且所有人有能力购买。
- ★ 粮食必须被每个人以最佳的方式被使用从而过上健康和营养的生活（数量充足、质量过关和符合每个人的需求）。这要求人们意识到他们的基本营养需要以便知道要吃哪种粮食（多少）才能强壮和健康。

- * 最后，上面提到的三个因素要在一定时间段内保持稳定。气候变化、冲突和一系列经济因素（失业、金融市场不稳定，等等）全都能威胁粮食系统的稳定。



你还需知道与粮食安全和食物权有关的两个概念：

自力更生

被喂养和能自己喂养自己不一样。所以，给世界上所有饥饿的人所需的粮食不仅复杂和昂贵，最重要的是长远来看不能解决这个问题，因为穷人仍然穷。当谈到一个人的自尊，自力更生非常重要，这就是为什么世界各地的政府应该确保国家的人民有必要的知识、技能、资源和机会自己生产或买足够的粮食。当然，政府必须帮助贫困和易

受伤害的人去获取足够的营养粮食直到他们再次独立，但持久的粮食安全和食物权建立在增强的自力更生和赋权。

粮食主权

最理想的情形是，当一个小组（如：一个村、城市或国家）的每个人的粮食安全叫做粮食主权。粮食主权与自力更生相连，因为人们根据自己的生产模式能自己定义、塑造、管理粮食和农业系统，他们是“粮食管理者”。如果你想要了解更多有关粮食主权的信息，访问：

www.foodsovereignty.org。

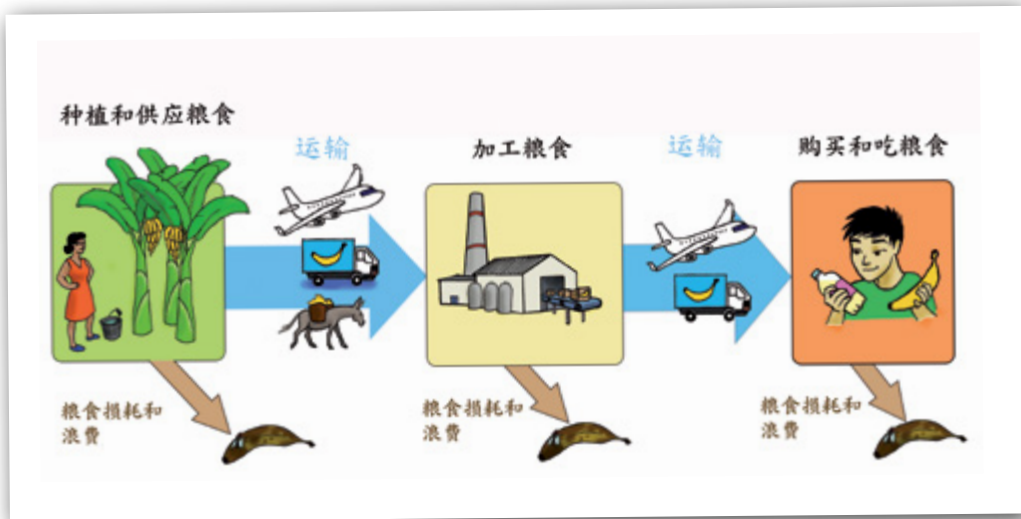
粮食主权、粮食安全和食物权互相关联，为了更好地帮助你了解这些联系，看下图。



所以，如果有这些好理念的存在，为什么仍然有饥民？这是因为要让人们有充足的粮食和有粮食安全涉及很多步骤。这些步骤组成“粮食系统”并帮助解释粮食生产、分配和消耗。让我们进一步了解粮食系统帮助思考怎样解决饥饿问题。

粮食系统

你知道什么是粮食系统吗？粮食在到达你的盘子之前经过很多阶段。它从农场和田地到市场和超市，最终到你家。这个长且有时复杂的像链条一样链接的过程叫做粮食系统。可以想一想，如果链条的一环断了（或不像我们期待地那样工作）整个过程会被中断。当然，如果整个收割失败（如：干旱或洪水时），整个粮食系统都受影响，因为在每个阶段都没有充足的粮食。同时，在任何阶段的小问题也会影响整个系统。



来源: YUNGA, Emily Donegan

让我们具体来看粮食系统的运作：



种植和供应粮食

在第一阶段，农民和土地所有者在他们的土地上耕作生产农作物和驯养动物或鱼。他们也从当地环境中获得产品（如：林产品）。他们需要农业器具、种子、肥料、动物或鱼、水、土地和劳动力。他们也需要把这些产品运出和把不同的投入运到农场。这些都需要钱，所以农民需要考虑怎样创造足够的利润买更多的种子和其他用于下次收割的必需品。农民也需要掌握有关农作物及产品或所养动物的知识。需要多少水和营养？会有什么困难（如：害虫和疾病）及怎样解决？缺乏这些知识往往会导致问题。

把粮食从田地运到市场

一旦粮食成长和收割后，农民会为自己和家庭留下一些。然而，如果有多余的，可在当地市场上出售。卖粮食得到的钱允许农民为他们的家庭买更多的粮食、更多种植农作物的材料（种子、肥料和机器等）或送孩子上学。听起来是一个简单的过程，但如果农民不知道在哪里可以公平地出售他们的产品或没有运输，这就会成为一个挑战。这特别会成为女性农民的一个问题，她们更不可能获得把产品运到市场的车辆或动物（如：驴），这意味着她们通常不能出售农作物和从利润中获益。如果粮食系统的这一阶段不能正常运转，人们可能会面临获取粮食的困难且生产者不能创造利润，因此让饥饿的威胁更加严重。



采购换进步 (P4P)

对很多小农来说，种植和销售足够的粮食创造利润是一个挑战。粮食计划署 (WFP) 已建立一个帮助这些农民的措施，通过提供训练和新的农业科技帮助他们耕作更多多产的农作物。然后，粮食计划署直接从农民买产品并将其用于紧急粮食分配和学校供餐方案的粮食援助。了解更多有关P4P的信息，请访问：www.wfp.org/students-and-teachers/students/blog/communities-nourishing-communities-we-call-it-progress。

加工粮食

现在小农生产的一些粮食已经被卖给其他人。一些人会立刻吃掉，但另一些会在加工之后再销售。

当与你的父母去超市的时候，看一看你周围的加工食品。这些产品由什么制成且最初来自哪里？例如，番茄酱由番茄制成而果酱由水果制成。

当再销售时，加工粮食的阶段允许人们创造利润（用它来养活家人！），因为如果不用自己加工粮食的人们会多付点钱（如：我们买已经做好的果酱会比自己做更省时间）。加工食品是预防饥饿的重要步骤。例如，通过装瓶、干燥、腌制或盐渍保存食物意味着当有限的粮食可从土地收割的时候（如：冬季），也有食物可用。加工食品也需要运输到商店或市场供人们购买。





购买和吃粮食

现在我们已经到达粮食系统的最后一个阶段，这是大多数人能观察到和参与的阶段：购买、准备和吃粮食。你在市场、商店或超市购物的时候，你所需要做的就只是做决定；买你喜欢的健康和均衡饮食的食物并在家里用它准备美味的饭菜。在这一阶段，你需要：到达市场或商店的方式（走路、骑自行车、坐公车或开车？）；用来购买的钱及均衡和健康饮食的知识以便买到合适的食物（可通过《营养挑战徽章训练手册》学到更多）。你也该考虑买当地、可持续采购的食物并且确保买你需要的而不浪费。

当然，如果你没有足够的钱买食物或无法到商店或市场买食物，你有遭受饥饿的风险。

粮食损耗和浪费

粮食浪费是粮食系统的一个重要阶段，但很少被认为与饥饿相连。浪费是一个大问题：全球生产的大约三分之一的粮食（2011年是13亿吨）在粮食生产或加工链的各个阶段里被消耗或浪费。例如，在很多发展中国家，多达一半的已生长的被收割后的粮食被消耗或浪费（粮农组织，2009年）。导致这些严重消耗的一个重要原因是不适当的储存设施，粮食可能受潮和被卖掉或被害虫、啮齿动物、鸟或霉菌吃掉。毫无疑问，当如此多的粮食被浪费，穷人最受影响，因为无法购买更贵的粮食。如果他们生产粮食，当如此多的粮食被浪费也受影响，因为从受损的产品中赚取的利润少。





饥饿的原因

介绍

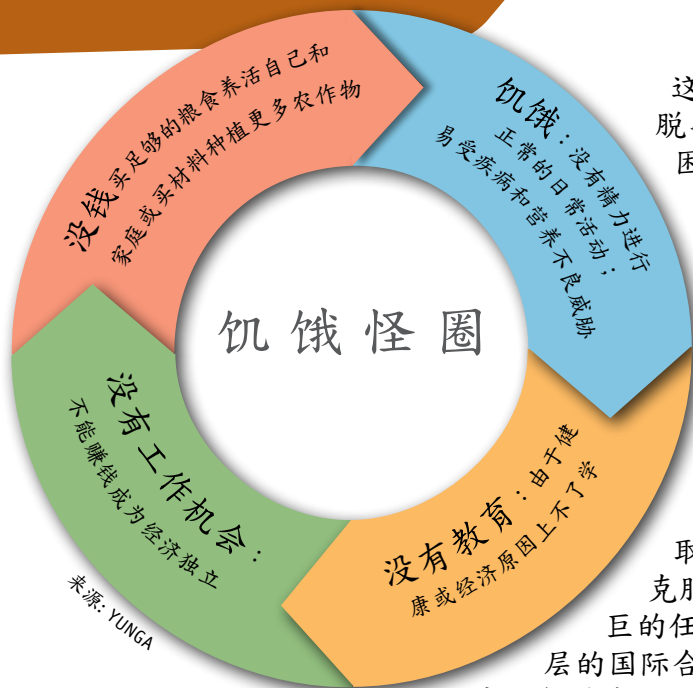
现在我们已经了解粮食系统，让我们想一想更大的问题：为什么会有饥饿？正如我们所看到的一样，粮食系统非常简单：粮食在农场被生产，在中间的几个环节有所停留然后到了我们的饭桌。但被生产的大部分粮食分布在全球并涉及不同的个人、公司和政府，从而让它变得非常复杂。如果粮食系统中的一个小环受损或不能正常运转，数以万计的儿童和人们将成为饥荒或长期饥饿的受害者。一些因素极大地影响粮食系统。它们代表饥饿的主要原因。

贫穷和饥饿怪圈

背景

贫穷是长期饥饿最简单也是最大的原因。那些没有钱或货物进行粮食交换的人们无法确保足够的食物过上健康的生活。因为吃得不适当（充足或好）或不能喂养家庭或孩子，保持健康成为一个挑战。贫穷的家庭被迫买便宜的营养不足的食物从而导致饮食不好。当他们太虚弱而不能学习或工作时，有精力或资源种植足够的粮食或赚取足够的钱过上更好的生活变得越来越不可能。

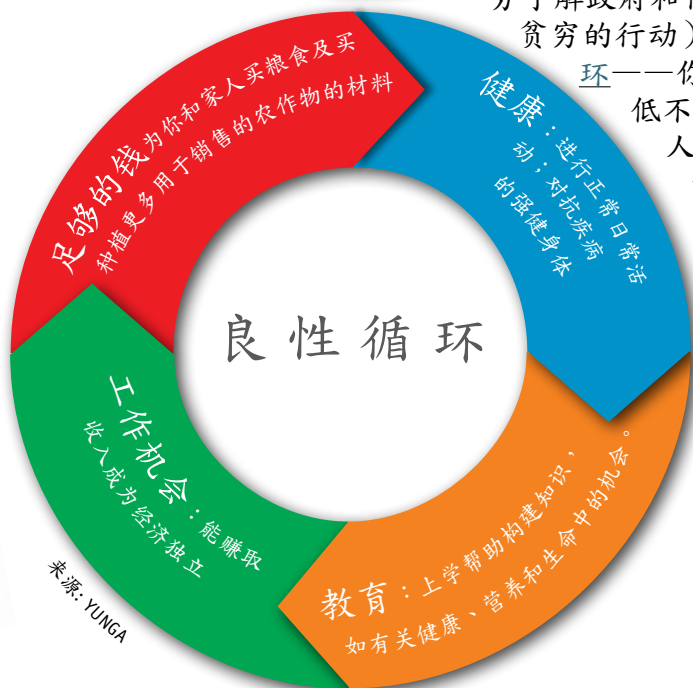
这个恶性循环叫做饥饿怪圈。不幸的是，很多饥民死于简单的疾病，如发烧或麻疹，因为他们的身体无法抵抗感染。贫穷也使人们很难获得有关农耕操作、土地教育和自己种植粮食所需的资源。



这也导致人们无法脱离饥饿怪圈。贫困的人们更容易落入这一怪圈且一旦进入，不容易找到摆脱的途径。

贫穷自身也是一个复杂的问题。贫穷的主要原因是**不平等**和缺乏获取资源的途径。

克服贫穷是一个艰巨的任务需要各个阶层的国际合作（你可在E部分了解政府和你能做的帮助减少贫穷的行动）。看一看**良性循环**——你将发现教育是降低不平等和确保每个人获取知识和其他资源的关键。这在结束饥饿中至关重要。





莫莉的世界

认识一下莫莉。她是一个生长在肯尼亚内罗毕城玛萨瑞贫民窟的13岁女孩。贫民窟是世界上最贫穷的地方。很多生活在贫民窟的家庭有遭受饥饿的风险。然而，对于莫莉来说不一样，因为粮食计划署每天在学校提供的营养餐意味着她有机会学习。教育将帮助她远离饥饿怪圈进入良性循环。

了解更多莫莉的一天，请访问：

www.youtube.com/watch?v=raUFQBYL0bw&feature=c4-overview-vl&list=PLE5D9C5958C5F753B。

教师 and 小组领队可以参考这份教师资料：

<http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/communications/wfp250506.pdf>。

介绍

介绍

背景

冲突

战争以不同的方式破坏粮食系统。在一些情况下，军人通过给田地和水井投毒以便人们不能种植粮食或有安全的饮用水从而在战术上试图让他们的敌人挨饿。田地也可能由地雷覆盖让庄稼变得不安全。当粮食作为战争的武器，首当其冲的无辜受害者就是依赖庄稼养活自己的农村家庭而他们很少直接参与冲突。冲突通常导致很多难民的产生，因为很多家庭被迫离开家园到更安全的地方生活，通常是在完全不同的国家。冲突难民有遭受饥饿的风险，因为没有资源生产粮食或赚取经济收入。读《在扎塔里难民营一个女学生的世界》：www.wfp.org/photos/gallery/schoolgirls-world-zaatari-refugee-cam进一步了解冲突怎样影响儿童和青少年及粮食计划署之类的机构正在做些什么帮助他们。

背景

自然灾害和气候变化

地震、洪水、干旱和其他自然灾害对小规模农民和贫穷的人造成威胁和挑战，因为他们没有资源做出相应的回应或保护自己。气候变化在世界的很多地方导致更多频繁和极端自然灾害的发生。很多气候变化的后果仍然不可知，但很多研究指出对种植粮食有负面的影响：农作物会被摧毁或销毁及粮食系统需要以少量的资源来应对。气候变化及其对粮食系统的影响将可能给很多农民和贫穷的社区带来严重的问题，因为不能预测改变的天气模式且在很多情形中种植季节被缩短和打扰。这将导致更多的人遭受饥荒和长期饥饿。





介绍

通过镜头寻找

你知道萨赫勒在哪儿吗？它是西非一个绵延广阔的国家，经常发生干旱通常导致季节性饥饿。与Rein Skullerud摄影家一起聚焦这一区域看一看干旱之类的自然灾害怎样影响那里的饥饿家庭——及我们能做些什么帮助他们在饥饿面前变得更加强壮：www.youtube.com/watch?v=yZUZAoNEzvE。

介绍

自然资源管理不善

背景

当人们没有相关耕作（种植）农作物的知识时，他们可能使用错误的肥料、杀虫剂或种植方法而滥用自然资源（如：土壤中植物成长需要的水或矿物质）。例如，一些杀虫剂保护农作物不受害虫的伤害，但从植物上被冲刷下来时可能破坏和污染土壤。所以，农民有好的管理操作意识很重要，这样能让他们做出允许成功耕作而不影响环境的好决策。因此，在自然资源管理方面训练农民是一个对抗饥饿的好策略（详见D部分）。不幸的是，农民有时也不能支付得起（或不能获得）使用最新的耕作技术，因为需要先进和昂贵的科技或机器。然而，农耕家庭也有很多祖传下来的简单传统的技术，不仅帮助保护自然环境和可持续使用资源而且生产健康和营养的粮食。发展认可这些技术和知识体系的措施很重要，它们将作为带给当地粮食安全和确保小农耕作可持续的关键因素。

背景

金融和经济危机

你知道在当地的杂货店面包和牛奶多少钱吗？对于世界上的贫困家庭，这个问题的答案对他们生活有难以置信的影响。因为不像在发达国家只有少量的家庭预算花费在食物上（如：在美国是7%）一样，每天花费一美元的家庭把将近一半的预算花费在食物上（如：在科迈隆是47%）（来源：经济学人杂志，2013年）。总之，食物价钱很重要。

食物在金融市场上像其他产品一样被生产、销售、购买和消费。因为买卖食物的数量取决于需求（人们需要多少和哪种食物）和供应（被生产及可被销售的食物数量和种类）的平衡，食物的价钱可以上升或下降。如果生产的食物多于人们想买的（用经济学的术语：如果供应大于需求），食物价钱下降。如果生产的食物很少，需求大于供应将导致食物价钱上升。食物价钱的改变有严重的后果。价钱上升严重影响长期饥饿的人们，让他们更不可能买得起食物。当发生经济或金融危机时，食物价钱会上升。然而，尽管有些产品很容易放弃因为不是生存的必要（玩具和电视等），而其他食物和水之类的产品是生存的必需品。价钱和食物的可用性成为国家政策的重要组成部分，特别在经济危机时。然而，很多情况下没有采取预防措施食物价钱失控。穷人受影响最严重。

一天一美元

你认为你能做到每天只花费一美元吗？你能用它买些什么？你还能用它买你最喜欢的食物吗？观看这一视频了解在埃塞俄比亚一美元能买些什么——在这个国家很多人每天生活需要一美元：www.wfp.org/videos/dollar-day-ethiopia。



结束饥饿

介绍

现在我们对饥饿的主要原因已经有了解，让我们看一看能做些什麼结束饥饿！

背景

饥饿是世界上最能被解决的问题。你已经了解饥饿的挑战，但好消息是：我们能够改变这一情形。如果你有网络链接，看一看这个视频 <http://www.wfp.org/videos/hunger-worlds-greatest-solvable-problem>。

仅给人们提供粮食供应能解决一些短期的饥饿问题。当然，紧急粮食援助在帮助解决C部分列举的问题很重

要，但不是长期的途径。相反，受贫穷和饥饿怪圈影响的人们需要多样的资源和技巧实现自力更生及获得适当的粮食和居住标准。粮食和农业组织及粮食计划署之类的机构同时应对紧急情况 and 帮助发展一系列能用于实践的长期解决方法。

背景

背景



作者：韩国 TAEGYUNG HAN 10岁

联合国千年发展目标

2000年，世界189位领导者齐聚联合国总部纽约商讨能怎样合作消除世界上的**极端贫穷**。这次会晤的成果是设立了八个目标，旨在解决贫穷的不同方面，这叫做**千年发展目标**（MDGs）。通过签署这些目标，世界上的政府承诺共同努力为我们创建一个更美好的未来。八个**千年发展目标**是：



目标 1 消除极端贫穷和饥饿

目标 2 实现全球初级教育

目标 3 促进男女权利平等

目标 4 减少儿童死亡率

目标 5 改善怀孕妇女和母亲的健康

目标 6 对抗艾滋病毒/艾滋病、疟疾和其他疾病

目标 7 确保环境的可持续发展

目标 8 建立一个发展的全球伙伴关系



了解更多有关千年发展目标，请访问：
www.un.org/millenniumgoals



目的是为了**让世界各地政府合作在2015年实现这些目标**。有些目标已接近实现而其他还需努力。2015年后，努力将会在可持续发展目标下继续进行。

目标1 与结束饥饿直接相关包括三个小目标：

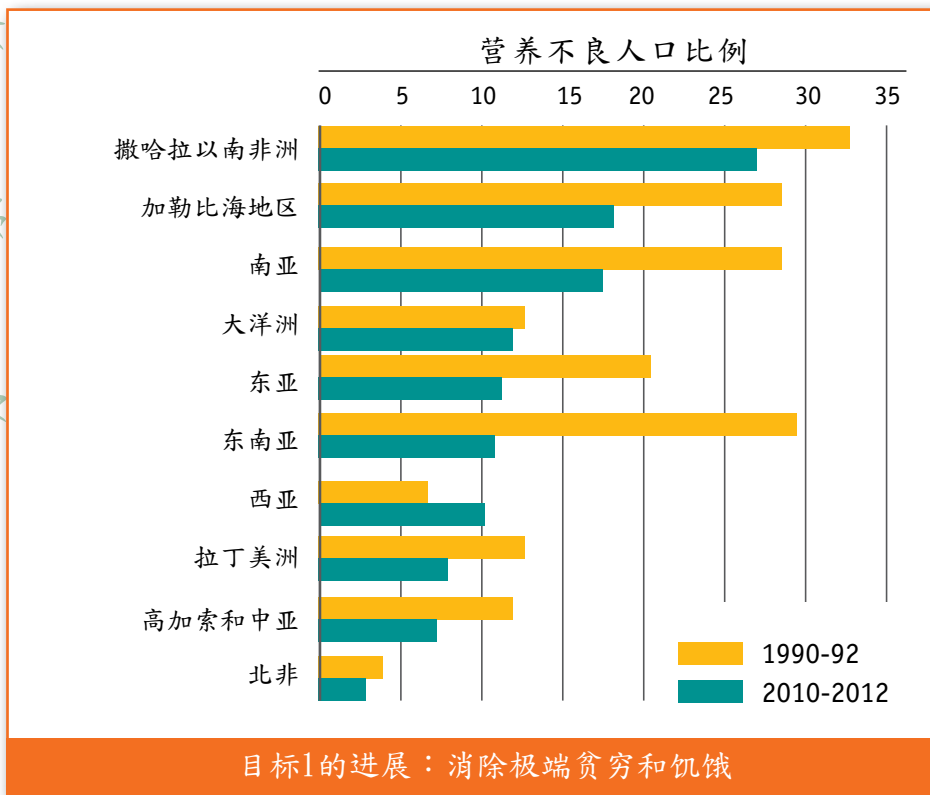
- A.** 1990年至2015年期间，把每天赚不到一美元的世界人口数量减少一半。
- B.** 为所有人实现全面的和高效的就业，包括女性和年轻人。
- C.** 1990年至2015年期间，把世界遭受饥饿的人口数量减少一半。

绍

介

景

背



来源：FAO

一些发展中国家在实现与饥饿有关的目标中取得显著进步，但仍离实现目标较远。52页的图展示了在1990-92年和2010-12年间不同区域在实现千年发展目标1的进展。如我们所见，很多因素导致饥饿且要在同时解决全部非常难。

2000年以来和国际千年发展目标承诺开始，世界上长期饥饿的人口数量已减少。仍有很多政府需要做的工作，但通过公开承诺帮助为全世界人民确保食物权，已经开始在帮助解决饥饿方面取得重要进展。

教育

如果你回顾饥饿怪圈（第45页），你将看到教育的缺乏会导致工作机会的缺乏进而让脱离饥饿和贫穷这一恶性循环变得困难。因此，提供教育在对抗饥饿和贫穷方面很重要。对于小农和农村的贫困人口，教育是帮助沟通使用土地和可用资源的最有效方式或帮助找到其他谋生方式。

有很多支持儿童、青少年和成年教育的发展援助措施（大或小）。一个特别著名的是2000年建立的当164个政府承诺在2015年实现全民教育（EFA）。要实现这一目标还有两年的时间，但仍有很多工作要做——但重要的是——这确保满足世界上所有儿童、青年和成人的教育需要。



学校供餐

粮食计划署已经有一个措施，在很多发展中国家给上学的儿童提供日常的一餐。贫困的家庭通常需要在送孩子去学校或在田地耕作中做出选择，所以学校供餐给送孩子去学校和让他们留在学校提供了一个强烈的诱因。更多信息，请访问：<http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/communications/wfp249632.pdf>。

你也能做出贡献！通过粮食署在学校提供一顿营养的餐只花费25美分。对于很多孩子来说，这是他们一天中唯一的一餐。它鼓励孩子们来学校并帮助他们接受教育。



来源: WFP

给女性赋权，对抗饥饿

教育是女性赋权和对抗饥饿的基础。正如我们在A部分看到的一样，女孩不上学甚至没有机会学习认字。这需要被改变：所有女孩和女性要接受教育及营养、卫生、财政计划和农业方面的训练。对于成年女性，训练和支持小企业管理非常有效。很多非政府盈利组织和政府正尝试给女性提供技能和支持她们开展自己的项目和自己赚钱，有些机构给女性创业提供小额贷款项目。

当你考虑到很多国家女性是农业的主要生产力时，在有些国家代表60%以上的农业劳动力，这就特别有道理！赋权女性和给她们平等的机会接受教育和农业资源被证实有利于农业产量的提高和粮食系统的有效运作。事实上，女性在为家庭乃至整个社区提供粮食安全方面扮演基础作用。改善母亲的健康将降低儿童死亡的风险和儿童的营养不良。已被证实当女性赚更多的钱或对家庭消费有更多的掌控时，孩子会获得更好的饭菜和教育。所以，赋权女性帮助社区建造一个可持续发展的未来。

为了全力支持女性的平等，男性应该分担家庭责任，如做饭、清洁或照顾孩子。感觉与男性平等和独立鼓励女性发展她们的潜能。



农业投资

在遭受长期饥饿的发展中国家投资农业将帮助它们建立自力更生和粮食安全所需的必要基本设施。基本设施意味着日常生活、商业和贸易运转的基本物质的和实际的要求。这涉及在耕作村庄、城市或市场间修建道路、桥和运输链接，以便农民可以销售产品和买或借耕作所需的器具。这旨在把饥饿怪圈的恶性循环变为良性循环（见58-59页的加入循环）。促进农业的投资可增加农民创造自己收入来源的机会，意味着有足够的钱买粮食、送孩子上学和生病的时候买药。在帮助人们摆脱饥饿怪圈进入良性循环方面，这些都是关键因素。

小额信贷

小额信贷是帮助饥民走出饥饿怪圈的另一种方式。小额信贷是给贫困人口提供的借钱系统。当贫困的人想要借钱开始做生意（如一个小农场也是一个生意：农民需要买种子、肥料和机器），他们从常规银行借款时会遇到困难。如果担心借钱的人没法偿还，银行会拒绝贷款。小额信贷项目专门为最贫困的人口设计。他们借钱给最需要的人，允许他们最少量的偿还贷款和比常规银行同意的更长的偿还期限。这鼓励农民更加谨慎地花贷款，但也意味着偿还日程更能被实现，给农民的压力较小。小额信贷帮助把饥饿怪圈中的没钱转变为良性循环中的有钱（见58-59页的加入循环）。想要进一步了解公平贸易、人道主义援助、志愿者项目和口耳相传，详见E部分。



作者：马尔代夫 MIRIYAM SHAFAHATH ZUBAIR 16岁

加入循环

良性循环

工作机会：有收入来源成为经济独立

农业投资
口耳相传

没有工作机会：
不能赚钱成为经济独立

饥饿圈

没有钱买粮食养活自己和家庭或买
种植农作物的材料

小额信贷项目和公平贸易
口耳相传

有钱买粮食养活自己和家人及种植用来销
售的农作物材料

良性循环

健康=有精力进行日常活动；
人道主义援助和志愿者项目；

抵抗疾病的强壮身体

口耳相传

饥饿=没有精力进行常规的日常活动；
易受疾病和营养不良的威胁

饥饿怪圈

没有教育：由于健康或经济原因不上学

全民教育

教育：上学帮助构建知识，
如有关健康、营养和生命中的机会

来源：YUNGA

采取行动

介绍

政府和决策者可采取的行动

世界上的政府有尊重、保护和实现其公民食物权及努力结束饥饿的义务。在国际层面，它们也有合作结束饥饿的责任。发展援助和人道主义援助项目就是它们能采取行动的例子。

介绍

人道主义援助

背景

人道主义援助指的是由国家政府、国际组织或慈善机构提供给遭受自然灾害、冲突及金融和经济危机等人们的支持。人道主义援助回应特定的危机情形且是至关重要的短期措施帮助存活和应对严重饥饿或饥荒等困难情形。例如，2011年严重的非洲之角干旱影响肯尼亚、索马里亚、埃塞俄比亚和苏丹，已让950万人们的生计受到威胁并创造了很多难民。联合国宣布这一区域处于饥荒状态，促进援助机构和政府捐赠数百万美元帮助受苦的人们。这些钱用来给被饥荒影响的难民提供紧急粮食供应、材料和住房。

背景

发展援助

另一方面，发展援助指的是政府和其他机构给钱用于长期发展。发展援助通过建立教育、社会、政治和经济体系及保护人权和环境旨在促进发展中国家的持续发展。在D部分讨论的农业投资、教育投资或设立小额信贷项目这些行动就是发展援助项目。

适合你的行动

每个人都能有所作为。所以加入到对抗长期饥饿的行列中！进行这个结束饥饿挑战徽章就是一个好的开始：你可以翻到下一个部分并开始活动！但在你做之前，这是一些帮助你建立一个公平、健康和快乐世界的主意。

公平贸易产品



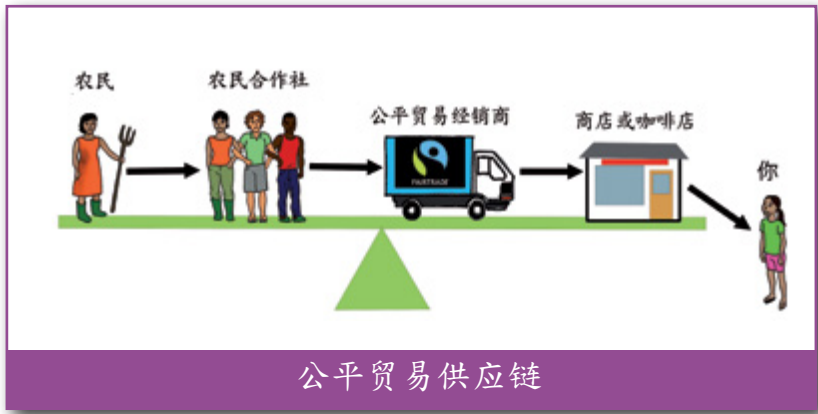
你知道通过买特定产品就能帮助小农吗？这意味着你可以通过自己做出的选择帮助对抗饥饿！这些产品有公平贸易标识——很容易识别，因为很多都长得像左边的标识。你可以得到各种各样公平贸易的产品，包括手工制品、咖啡、可可、糖、茶、蜂蜜、棉花、酒、新鲜水果和花。当产品的生产符合特定的社会和环境标准及价钱公正，才会得到公平贸易的标识。这些标准包括禁止儿童和奴隶劳动力、确保一个

安全的工作场所及保护环境。

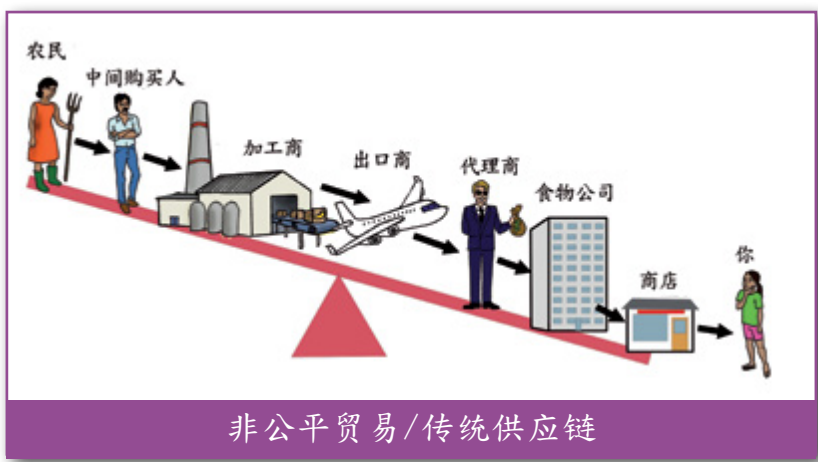


公平的价钱意味着更多的钱到达农民的手里而不是到中间人。中间人指的是把产品从农民那里买入然后再次卖给加工商、出口公司和全国代理的人。由于很多小农面临的紧迫情形，一些中间人只付很少的钱给他们，因为农民没有其他选择。在这种情况下，中间人赚取利润而农民赚得很少。公平贸易通过给农民和农民合作社直接支付产品从而避免这种情况的出现。

简介背景



来源: YUNGA, Emily Donegan



来源: YUNGA, Emily Donegan

公平贸易运动尝试将饥饿怪圈中的缺乏工作机会转变为良性循环中的工作机会（58-59页）。一旦人们开始在商店和超市购买公平贸易产品，小农和家庭商业将在更大的经济市场上更有竞争力。这增加他们的收入且让他们具备粮食安全。此外，由于公平贸易标识，消费者可以跟踪他们所买商品的来源并对生产者的文化、身份和情形更有意识。

志愿者项目

你知道在当地任何帮助社区或其他国家贫穷的人的志愿者或慈善机构？慈善团体通常通过分发二手衣服、免费餐或杂货物品之类的东西帮助贫困的人。这种帮助解决饥饿怪圈中的饥饿环节，通过给予即刻（尽管暂时）缓解尝试增强良性循环中的健康。尽管志愿者项目是个人在对抗饥饿中做出贡献的好方法，我们已经见证这些小规模的项目和大规模的粮食分发项目不能确保永久的粮食供应。为了确保贫穷的人和饥民不会永久依赖粮食援助，其他措施（如D部分提到的那些）在长期对抗饥饿方面至关重要。你可以帮助人们脱离饥饿怪圈的方法包括：支持教育项目、小额信贷项目及与妇女和其他被边缘化小组合作。更多有关志愿者机会的信息，请访问联合国志愿者网站：www.unv.org。



介绍背景

口耳相传

政客和决策者有重要的工作要做且有责任通过建设基础设施、创造投资及与私营行业和银行合作创造机会等方式帮助贫穷的人和饥民。但是平凡的市民——包括年轻人——通过口耳相传提高有关饥饿的意识在全球范围内帮助对抗饥饿。

舆论的力量

舆论是一个非常有利的资源。在人类历史上不同人民运动的成就是令人印象深刻的。一个例子就是女性的选举权。历史上，很多国家只允许男性选举他们政府的代表。然而，在很多国家男性和女性都被允许投票。自19世纪以来，由于有组织的人民运动，很多国家女性享有选举权。

舆论和有组织的运动会给政客和决策者施加压力从而促进改变。这也适用于世界上的饥饿问题：政客应该根据人民的需要设计政策，所以我们的首要任务是让他们知道我们关心什么。公开信、提高意识活动和公众宣传是传递有关世界饥饿消息的有效突进。例如，粮食计划署的从十亿人挨饿项目发展而来的消除饥饿运动是最广的与饥饿相关的运动。更多信息，请访问：www.endinghunger.org。

想一想你能怎样提高意识和激发公众对于饥饿问题的兴趣和想法。你能怎样游说和给政府施压让其对世界饥饿采取行动？你能参加哪个积极涉及贫穷和饥饿有关的政府行动的小组？政府有责任对它们的人民做出回应，所以让它们知道我们对这些问题的看法！

社交媒体

当我们考虑舆论的力量时，不能忘记通过社交媒体的可用机会。Facebook、Youtube和Twitter之类的社交媒体已经建立通过几个鼠标点击就能与世界不同角落相连的难以置信的方法。人们用它们分享想法、感情和经历。这是一个用来传递饥饿这样重要问题信息的好机会！很多提高意识的运动通过这样的社会网络发展和实施：当你在个人主页贴一些东西时，你就给很多人传递信息，甚至可能超过你自己的朋友圈。看一看结束饥饿、粮农组织和粮食计划署的Twitter和Facebook页面！

结束饥饿 Facebook: www.facebook.com/1billionhungry

结束饥饿 Twitter: <https://twitter.com/EndingHunger>

粮农组织 Facebook: www.facebook.com/UNFAO

粮农组织 Twitter: <https://twitter.com/FAOnews>

粮食计划署 Facebook: [www.facebook.com/WorldFood Programme](http://www.facebook.com/WorldFoodProgramme)

粮食计划署 Twitter: <https://twitter.com/WFP>

通过网络为基础的小组提高意识非常有效，是一个鼓励行动和参与的简单方式。如果你没有电脑或高速网络链接，不要担心：还有其他你可以大声言说的方法。

运动和音乐

如社交媒体一样，运动、游戏和音乐给世界各地的人们提供了相遇及分享经历和想法的机会。让我们以运动作为例子：当奥运会或足球世界杯开始时，来自世界各地的人们观看比赛或到活动地点为他们喜欢的队伍加油鼓劲。这通常鼓励人们互相交流和交换想法。这就是为什么运动冠军决定用他们的形象和名声帮助像饥饿这样的全球挑战，很多人会听并且被激励加入解决问题的行列。在其他情况下，运动活动就专门为了传达这样的信息而专门举办。



每年10月16日在罗马为世界粮食日举办的饥饿义跑就是这样的一种活动。每个人都能参加且所有参与者被鼓励了解活动的意义。想一想参加这样活动的所有好处：你花一天时间在露天做着健康的活动并且你将给世界传递重要信息做出贡献。

如运动一样，音乐也能帮助对抗饥饿。如2005年开始的让贫穷成为历史的运动（www.makepovertyhistory.org）与著名音乐家合作采用大型演唱会调动对抗饥饿的支持。一些歌手写包括饥饿和贫穷在内的全球问题。仔细听一听在广播上听到的歌曲——有些时候所传达的信息比你想象的要重要。与你的朋友分享帮助传达消息！

不断学习

下面的网站包含很多信息及饥饿相关话题的实际行动和活动。访问这些网站，看一看自己能不能找出来。



反对饥饿行动有很多有关全球饥饿的信息和能采取的帮助预防的行动。访问网站，下载学生学习包加入到这一行列！

www.actionagainsthunger.org/take-action/student-center



结束饥饿有很多有关你怎样帮助结束饥饿的好建议：www.endinghunger.org/en/educate/10_things_%20to_end_hunger.html



充足粮食的如果运动使用网络和实际行动主义游说英国政府和其他世界领导者有关饥饿的问题。该运动由100多个慈善组织和非政府盈利组织举办，有很多信息及有关结束饥饿的教育资源和活动。更多信息，请访问 <http://enoughfoodif.org>



也查看哺育的思想，对抗饥饿：一个提供有关食物权、健康营养和怎样经营学校花园的学习材料的国际课堂：www.feedingminds.org/fmfh



免费大米是一个网络词汇游戏，你可以在这里学习和每次给出正确答案就能给那些遭受饥饿的人们捐赠粮食！请访问：www.freerice.com



全球贫穷项目使用教育、沟通、拥护、运动和媒体的力量促进结束极端饥饿的运动：
www.globalpovertyproject.com/pages/take_action



乐施会是一个国际援助和发展慈善机构，致力于消除饥饿和贫穷。玩“你能打败系统吗？”的游戏进一步了解全球粮食系统和生产我们食物的农民：www.oxfam.org.uk/education/resources/can-you-beat-the-system



联合国粮食和农业组织的网站有很多怎样帮助解决饥饿的想法。其中最重要的活动是每年10月16日举办的世界粮食日，旨在突出粮食安全和世界饥饿问题。更多信息，请访问：
www.fao.org/getinvolved/en



世界粮食计划署有一系列有趣和互动的网络游戏帮助进一步了解饥饿：www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn。你也可以采取直接行动：
www.wfp.org/get-involved/ways-to-help



青少年之声 (VOY) 是联合国儿童基金会为青少年了解和参与包括贫穷、饥饿和人权等影响世界问题的网站。让世界聆听你的声音，请访问：www.voicesofyouth.org

你越关注和了解世界饥饿，你的影响力就越大。所以不断学习和探索！在103-105页，你将发现更多提供有趣和重要信息的网站和资源。

加入对抗饥饿的行列！

绍

介

景

背



A部分：

饥饿和饥民

做 A.1. 或是A.2. 的活动和（至少）一个你选择的其他活动。在完成**饥饿和饥民**活动后，你将：

- ***意识到**你通常理所应当的东西是饥民无法获得的。
- ***更好了解**饥民面临的不平等和困难。

完成下面两个必要活动中的一个：

- A. 01 食物消耗** 做一个反应你饮食习惯的横幅。在一张大的海报上画一个表格。第一栏写上星期的每一天，在顶排写上早餐、午餐、晚餐和零食。现在你可以一个星期记录每天吃的食物。在星期结束时，看一看你列的所有东西。与每天花1美元的人们每天所吃的东西作对比。在下次小组会议上讨论和反思。

级别
③
②
①

延伸：你也可以记录你或你的父母在你所吃食物上的花费。如果你一天只挣1美元或2美元，能买些什么？

- A. 02 饥饿盛宴** 邀请小组的成员参加“饥饿盛宴”。确保把细节作为一个惊喜。当你的客人到达时可以随机抽签显示他们是高收入者、中收入者或低收入者。然后他们得到相应的餐。了解各种签需要多少（和他们将吃什么）：

级别
③
②
①

1. 用客人总数乘以0.15。所得数目就是15%的高收入者，给他们提供一顿丰富和美味的晚餐。
2. 用客人总数乘以0.35。所得数量就是中收入者，给他们提供一顿简单的米饭和大豆。
3. 剩下50%就是低收入者，给它们提供少量的大米和水。

客人也可扮演他们所分配到的具体角色。显然，大多数离开盛宴的人会感觉没吃饱或没有得到满足。在盛宴的最后，允许每个客人谈一谈他们的经历。用它来思考饥饿为什么存在及我们能做些什么去改变这一现状。



程 (至少) 选择一个下面的额外活动：

课 练 训 章

A.03 饥饿椅 这是一个思考食物稀少的有趣方法。画不同水果的图片。每种食物画几张（如：如果有12个人，选择三种不同的食物——可以是苹果、木瓜和香蕉）。为每个参与者设立一张椅子并把每幅图贴到椅子上。每个人找到一张椅子坐下记住自己是哪种水果。然后，你的领队或老师会叫一种水果的名字。坐在那些椅子上的人要跳起来然后跑到另一张空的椅子（不能回到已经离开的椅子）。你的领队或老师可以同时叫几种水果的名字或甚至全部——注意，在这种情况下，你可能坐在一张新水果椅上！在进行几轮尝试，每个人都换了椅子，移除一张椅子。谁在下一轮没有坐到椅子就出局。每进行一轮移除一张椅子而后另一个人被出局。游戏继续直到只有一张椅子。在游戏的最后，讨论为什么有时没有足够的食物喂养每个人。

A.04 米袋 与小组一起、称并分一袋米以便每个人得到大约60克。允许参与者自己称和测量自己的袋子，让他们看到到底是多少。用这个练习解释这个量的粮食是世界上近10亿人每天所吃的量。讨论这将怎样影响你的生活及能做些什么改变这一现状。

徽 战 挑

A.05 外来食物 做一些调查了解不同国家或文化的菜谱。用你选定特定区域或国家（如坦桑尼亚的鱼咖喱或加纳的茄子鱼：www.worldcook.net/

级别

③

②

①

[Cooking/Fish/FI-TanzanianFishCurry.htm](http://www.worldcook.net/Cooking/Fish/FI-TanzanianFishCurry.htm))的特定原料和不同菜谱做实验。选择你能做且不需要特殊技术或工具的东西。基于一种或多种菜谱做一顿饭并观察：与你平常吃的食物相比是更有还是没有营养？你用易保持新鲜的产品或容易变质的？这些原料在菜谱的来源国被生产或制作还是进口？原料贵吗？与你自己国家的特色菜对比这些观察。

A.06 一天一美元 找出一美元跟你国家的货币换算是多少。设想一天只赚这么点钱，能买什么？列出一份能让你准备一天一人所吃的健康和平衡饭菜——所以至少有三餐（加上两次零食）的清单。去商店或市场

级别

③

②

①

看一下价钱，能用一美元买你清单上列出的所有东西吗？你必须放弃哪些食物？想一想如果你需要为整个家庭提供食物且每天只挣一美元会发生什么。列出你想买的清单。要买上面列的所有东西还需多少钱？要去哪里拿这些钱？还有其他获取食物的方法吗？想一想这些问题并与你的小组讨论你的发现和想法。你可用这个视频作为讨论点 www.endinghunger.org/en/educate/food_budget_challenge.html。



好主意



A.07 大揭秘 你和你的朋友有多了解饥饿？使用这个资源（www.wfp.org/stories/11-myths-about-global-hunger），一个一个地看那些谜，然后小组讨论是真还是假。鼓励讨论为什么可能是真或假。之后进行饥饿小测试（<http://quiz.wfp.org>）看一看你能回答正确几个？

级别
③
②
①

延伸：做一个海报或宣传页解释为什么这些谜错误——确保尽可能明确地给出事实。

A.08 饥饿的大陆 分成七个小组。每个小组选一个大陆并做一个海报展示有关的饥饿数据（有多少人饥饿；他们住在乡村还是城市等）。另外，每个组员要选那个大洲的一个国家找出更多有关饥民的信息。你可使用这个网站作参考：www.fao.org/countryprofiles。给其他小组呈现你的大陆和个别国家以便在这个活动结束后所有参与者都了解全球状况。讨论不同国家的相似点和不同点。

级别
③
②
●

A.09 大脑训练 用学到的与饥饿有关的词为你的朋友或小组准备一个小测试。例如，你可做一个填字游戏或搜字谜，包括本册子后面注释的词。每当一个参与者发现一个新词，须给小组解释意思。

级别
③
②
●

好主意

- A. 10 **性别和饥饿** 做调查找出在哪些国家性别不平等仍然很严重和很难克服。为什么在这些国家很严重？这
- 级别 ③ 然很严重和很难克服。为什么在这些国家很严重？这
- ② 与你国家的性别状况相比怎么样？画男性和女性或
- 男孩和女孩的一系列漫画，他们从同一情形开始（如：女性农民尝试卖她的产品）但取决于所在社区而结局不同。为你的朋友和家人表演。

延伸：你也可以对比那些国家和你的国家的饥饿状态。你能识别性别和饥饿的联系吗？

- A. 11 **国内的饥饿** 尽管世界上大部分的饥民住在发展中
- 级别 ③ 国家，但饥饿无国界并影响世界各地的人。调查饥饿
- ② 怎样影响当地区域或国家的人们。在你居住地区，引起饥饿或营养不良的主要原因是什么？在当地区域或国家，大多数人能获得粮食安全吗？当地社区做了些什么解决这些饥饿问题？做一个报道或海报展示你的发现，与你的朋友、家庭和社区分享。
- 级别 ③ **延伸：**也许你可以找到一个致力于解决这些问题的粮食基金会或非政府盈利机构。在那里做志愿者每星期
- 工作一晚上，这样进行一段时间，在当地提竭尽所能高饥饿问题的意识。



A.12 设身处地 尝试一整天不吃东西（但要喝足够的
级别 ③
②
● 水）。你感觉怎样？写下你全天的感受。你可能会感到注意力的严重涣散，所以要特别注意你那天做的活动并确保有成人监督。你知道你明天又可以再吃，所以你能从一天的节食中恢复（不吃东西）。然而，近10亿人口没有那样的确定性。你觉得他们感觉怎样？与你的小组讨论。

延伸：你可做24小时**饥荒**的活动并得到赞助，然后把募集的钱捐给对抗饥饿的慈善机构。

A.13 做任何你的老师或领队赞成的活动。级别 ① ② ③

作者：中国-香港 YING TUNG CHAN 13岁



下一页插图来自“年轻的双手为生物多样性携手”的竞赛作品。



B部分：

食物权

做B.1.或是B.2.的活动和（至少）一个你选择的其他活动。在完成食物权的活动后，你将：

- *更好了解粮食系统怎样运作。
- *学习包括食物权、粮食安全和食物主权在内的关键概念。

完成下面两个必要活动中的一个：

B.01 **边做边学** 如果你能使用一块菜地，与你的小组种

- 级别
- 3 植一些蔬菜或草本植物。这将花费时间，但会教你
 - 2 很多食物怎样被种植！这个网站提供有关学校菜园
 - 1 的有用信息：www.fao.org/schoolgarden/index_en.htm（也见86页C4活动）。如果你没有可用的菜园空间，可以安排到当地农场采摘水果、浆果或蔬菜。

用种或摘的水果或蔬菜做一个自己可以吃的东西（如：蔬菜汤）或卖给朋友和邻居（如：你可以放到瓶子里的果酱、酸辣酱或蜜饯）。如果你把产品卖了，可以把钱捐给慈善机构！

记下你每步所做的事情。你直接经历粮食系统怎样运作！

B.02 **食物权** 了解食物权。做一些独立的调查（什么

- 级别
- 3 是人权？有哪些人权？我们有食物权为什么重要？
 - 2 等）你也可以从当地组织或机构邀请支持人权和/或
 - 1 帮助穷人和饥民的人来谈一谈他们的工作。确保问很多问题并写下他们的回答！你也可以参考这些问题和答案给你一些指导和灵感 www.fao.org/docrep/016/i0093e/i0093e.pdf。

(至少) 选择一个下面的额外活动：

- B.03 **大声说** 写一首关于饥饿和不平等的歌。你可以唱
- 级别
- 3 有关世界上饥民的情形、人权、每个人值得被平等
 - 2 对待的事实和获取生命中平等机会的权利或任何对
 - 1 你重要的有关话题

好主意

- B.04 **食物链** 以小组为单位，选出你常吃的一种食物
- 级别
- 3 并调查其生产中的所有阶段（从种植/养殖到收
 - 2 获、加工、包装和称重。不要忘了运输！）。在
 - 1 分开的圆形卡片上，画一幅图代表每个阶段。然后你可以把它们用线穿起来并把食物链挂在你的教室或会议室。

延伸： 如果可能，在调查时拜访当地农场或食物加工厂。看起来像什么？描述你看到的过程和你观察到的（如：用哪种机器？工厂干净吗？为什么？等）

- B.05 **为食物而玩** 如果家里或其他地方有网络链
- 级别
- 3 接，找时间试一试这些慈善游戏：www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn
 - 2
 - 1 每当你在这些游戏中获胜时，你就给饥民捐赠粮食。

B.06 粮食系统角色扮演 想一想粮食系统中需要的不同人。在组内，给每个人分配一个角色（如：农民、卡车司机、在食物加工厂工作的工人、市场摊位的拥有者、买食物的消费者等）。确保每个人都明确他们的角色在粮食系统中的关键角色和要求以便准备好扮演。发展一些不同的情形（如：“上个月所在区域受强降雨和洪水的影响”或“一场地震已摧毁当地主要道路”）并进行角色扮演，所有角色都要即兴扮演这种情形怎样影响他们。最后，给每个人一个机会表达在这个情形中作为那个角色的感受。

级别
3
2
1

延伸：在小组内换角色。你的新角色怎样被相似情形影响？

B.07 食物税 想一想食物主权概念。对你意味着什么？成为一个“主权”意味着管理或统治。你觉得为什么人们有管理自己粮食系统的机会很重要？食物主权与世界上的饥饿怎样联系？写一个短故事或一个角色剧解释这个概念及其对个体意味着什么。给你的朋友家人读一读或表演。

级别
3
2
1

延伸：做一些调查，比较有食物主权和没有食物主权的国家。

B.08 新闻快讯 设计一份关注世界饥饿和贫穷问题的报纸。你想让它成为什么样？你会把什么突发新闻作为专题报道？哪些图片？不要忘记加入一些关键问题的背景材料。选择对你最重要的与饥饿有关的话题并针对你的读者写一篇深度专题报道。

级别
3
2
1

- B.09 食物价钱** 与你的父母每星期去杂货店或食品市
 场一次，这样进行几个月并记下不同食物的价钱
 级别 ③ ② ①
 (如：水果、蔬菜、面包、牛奶和肉)。价钱改变
 了吗？找出为什么一些价钱上涨而一些价钱下降并
 想一想这些改变怎样影响贫穷的人。

延伸：如果你擅长数学并对每天食品价钱变化的原因感兴趣，对食物价钱及其影响因素做一些调查。以小组为单位准备海报解释你发现了什么。为你的朋友和家人展示帮助他们学习。

- B.10 做任何你的老师或领队赞成的活动。**
 级别 ① ② ③





作者：立陶宛 BENAS PAULIUKAS 11岁

C部分：

饥饿的原因

做C.1.或是C.2.的活动和（至少）一个你选择的其他活动。在完成**饥饿的原因**的活动后，你将：

- ***理解**世界上饥饿存在的关键原因。
- ***有**一些怎样对抗饥饿的**想法**。

完成下面两个必要活动中的一个：

C.01 **食物浪费** 记下你家每天扔多少食物，这样持续

- 级别
- 3
 - 2
 - 1
- 一个星期。在一星期结束的时候，计算总的食物浪费。讨论你能怎样在接下来的一周减少浪费并把这些建议付诸实践。给你的父母解释不把食物扔掉为什么重要。

更多食物浪费的信息，请访问：

www.endinghunger.org/en/educate/cutting_food_waste and www.thinkeatsave.org

延伸：找出在粮食系统其他阶段的食物消耗（如在生产或运输中）。要减少这些消耗能做什么？作为一个消费者，能做什么去降低这些消耗？给你的小组做一个简短的展示。

C.02 **饥饿怪圈故事板** 创造你自己的生活**在饥饿怪圈**

- 级别
- 3
 - 2
 - 1
- 中的角色，确定让他们停留在**恶性循环**的具体方面。画一个故事板告诉别人他们的生活。然后，给故事板画上三条通向**良性循环**的通道，概括每条怎样改变你角色的生活。与你的小组或班级分享故事板解释清楚什么是**饥饿怪圈**和**良性循环**。



(至少) 选择一个下面的额外活动：



C.03 处于风险中的土地 用橡皮泥、泥

或手工泥做一个农业景观模型。如果喜欢，可以根据当地区域来做——或创造一个想象的景观。如果以小组合作，要做一个很大有很多细节的区域！想一想所有能破坏农作物和动物的自然灾害（如：洪水、干旱、地震、滑坡、火山喷发和飓风/龙卷风/热带气旋等）。在模型中包括这些——可做一些小标签帮助你（如：棍子上贴小片纸）。最后，你能想出什么聪明的办法保护你的农作物不受灾害的破坏（如：升高河床不受洪水的破坏；干旱时的好灌溉系统，等）。把这些也包括在模型中。这样你就能识别哪种自然灾害不那么容易预防。

级别

- 2
- 1

C.04 作物管理 种一些盆栽植物（如：蓬蒿、香菜和豆——只

要容易种和观察）。同一种植物至少栽5盆，在不同环境下养殖并给与不同的光和水。确保记录好每盆得到多少水和光。几周之后，观察：哪盆长得最好？为什么？这个实验将告诉你知道特定植物需要怎样被照料及其最好的管理方式非常重要。对于一种植物理想的水和光对于另一种植物则不是。如果不知道怎样最好照料你的作物和动物，你可能获得少量的食物——或甚至没有食物。（你可与第79页B1的活动结合）。

级别

- 3
- 2
- 1

- C.05 **国际食物贸易** 每一组5或6个人，每个人调查一个不同的国家及其盛产的食物。在不同卡片上画上不同食物（如：香蕉、芒果、香蕉和鱼等）。在这些卡的顶部标上“资源”。如果那个国家盛产某些事物，给每一种做三张资源卡；如果只一般，每种做两张资源卡而如果非常贫穷，每种资源只做一张卡。然后聚到一起画“需求”卡

级别

③

②

（每个参与者有一张就足够）。这些需求卡应该包括2或3种不同的食物资源，每种都来自不同的国家。把一些需求卡做得很难（如：需要两张香蕉卡、3张大米卡和1张鱼卡）。把需求卡混在一块每一次拿一张不要看。马上就可以开始玩了，但在开始前需要以小组决定每种食物跟另一种在“国际市场”上有的食物怎样兑换。画一幅交换表（如：两张大米卡等于一张咖啡卡）。现在可以开始了：翻过你的需求卡并开始说服其他国家与你交易，以便你可以得到所有需求卡上的资源！一起想一想这个游戏告诉你什么是真实市场：全球市场不平衡；资源丰富的国家更容易满足需求且对于发展中国家来说要养活自己很难。你能想出在不平衡下交换卡片的创意想法吗？



好主意



C.06 饥饿分布 研究调查你的国家的饥饿状态。某些区域

- 级别 3
2
●
- 的饥饿是不是比其他地区多？如果可能，找出你国家不同地区的贫穷和饥饿水平的统计和数据。可参考网站：www.fao.org/countryprofiles。已经了解了饥饿的主要原因，谈一谈在你的国家（或特定区域）的现状是怎样产生的。要改变这个局面能做些什么？

C.07 气候变化研究 调查当地或区域的气候。过去50

- 级别 3
2
●
- 年气候有变化吗？气候变化的影响开始显现吗？做一个海报展示你的发现。你也可以预测今后50年哪些气候变化将对当地区域有影响。找出致力于当地气候变化的项目。由于海平面上升会有更多的洪水、干旱或土地流失吗？这些改变会怎样影响粮食产量和可用性？与你的小组分享海报。

- C.08 自然灾害展示** 对现存的主要自然灾害做一些调查：经常发生在哪个区域和为什么？分成小组，所以每个小组可以选择一个国家或区域并调查影响该地区的自然灾害。这些灾害怎样与该地区的饥饿相连？做一个简单的上台演讲展示你的发现。
- 级别 3
2
●

好主意

- C.09 **饥饿漫画** 想一个探险家到世界各地旅行发现穷人和富人生活的不同条件的故事。两人或三人为一组，画和写有关饥饿的漫画。特别是你要怎样给年幼的孩子解释饥饿问题？与家人、朋友和其它挑战小组分享你的漫画。确保把完成的漫画书发送到yunga@fao.org进而发布到网络！

级别

3
2
1

- C.10 做任何你的老师或领队赞成的活动。级别 1 2 3



作者：孟加拉国 SADAT ANWAR 11岁

D部分：

结束饥饿

做D.1. 或D.2. 的活动和（至少）一个你选择的
其他活动。在完成结束饥饿的活动后，你将：

- * 了解在结束饥饿方面能做些什么。
- * 能独立思考并找出帮助解决世界饥饿的途径。

完成下面两个必要活动中的一个：

D.01 **饥饿树** 分成三至四个小组并给每个小组提供一个树的模板。小组要讨论饥饿的影响并把它们写在树干上（如：孩子不能在学校集中注意力等）。然后，讨论饥饿的原因并把它们写在树根上。最后，讨论我们能采取的结束饥饿的行动（如：增强意识行动、支持小额信贷和拥有食物动力等）并把这些写在树叶和树枝上。把这个树放在你的教室或社区中心给其他人观看和传递消息！

级别

3
2
1

D.02 **赋权途径** 集思广益想一想人们可被赋权从而脱离饥饿怪圈的方法。他们怎样才能做到自力更生和粮食稳定？以一个有趣和富有想象力的方式把你的发现展示给你的小组（如：通过歌曲、海报、艺术品或参与性强的个人演讲）。

级别

3
2
1

作者：越南 HANH NGONHONG 20岁





程 (至少) 选择一个下面的额外活动：

- D.03 食物风筝 把两根木条（短于50厘米）绑在一块，
- 在中间做成一个十字。然后可以把纸或布料放在十字
 - ② 上做成一个风筝的形状。书写饥饿的愿望装饰风筝。
 - ① 然后放飞，给你的小组、学校或当地社区传递消息！

- D.04 饥饿诗 写一首关于结束饥饿的藏头诗。如果你
- ③ 不知道如何写，请访问这个网站得到一些指导：
 - ② www.poetry4kids.com/blog/lessons/how-to-write-an-acrostic-poem。用一些对抗饥饿的关键词作为你竖排的词，如赋权、教育、粮食、农业和
 - ① 小额信贷等。与你的小组分享，如果你想，甚至可以把它做成一张海报。

好主意

- D.05 没有饥饿的世界 组织一场短剧或音乐剧设想没有饥饿的世界。想一想饥饿的原因，然后创造一个它们不存在的情形。让你的观众认真思考你所设想的世界与现实的差距。在改变这一现状中我们每个人能做些什么？

好主意

D.06 饥饿障碍课 把小组

- 级别 3 分成4至5个小组。在教室创
- 2 造4至5个不同的站点，每个站点描述一个不同
- 1 的饥饿问题（如：区域干旱、粮食太贵而无法养活大家庭和一对年迈夫妇无法走到市场买食物等）。每个小组在教室轮流用五分钟讨论贴在每个站点的问题并集思广益出一系列的解决方法。一旦所有的站点都被所有的小组访问，一起讨论解决方法。

D.07 良性循环与恶性循环 在一个横幅上列两栏，一

- 级别 3 个叫良性循环而另一个叫恶性循环。在纸卡片上写
- 2 出一系列能导致良性循环和饥饿怪圈的恶性循环的
- 1 行动。你可在横幅上画两个圈以便能把相应的标签贴到相应的圈内。

D.08 如果是，如果不是 两人合作做一个有八排和两

- 级别 3 栏的表格。在两栏的顶上写下“如果是……”和“如果不
- 2 是……”，在八排上写下千年发展目标（详见第51-53
- 1 页）。想一想每个千年发展目标的实现怎样帮助消除饥饿（写在“如果是……”栏）及如果没有实现会怎样加剧问题和麻烦（写在“如果不是……”栏）。每个小组与其他小组分享发现。

好主意



D.09 你的SDGs 千年发展目标的实现时间是2015年：你
级别 ③ 觉得这些目标在将来应该怎样解决饥饿？你怎样认为新的可持续发展目标？集思广益你的可持续发展目标建议。有没有重叠的想法？把你的建议上传到联合国的Cyberschoolbus网站与大家分享：www.un.org/Pubs/CyberSchoolBus。

D.10 做任何你的老师或领队赞成的活动。级别 ① ② ③



作者：加拿大 RUTH WENG 10岁



E部分：

采取行动

做E. 1. 或E. 2. 的活动和（至少）一个你选择的其他活动。在完成**采取行动**的活动后，你将：

- * **组织**和**参加**社区对抗饥饿倡议。
- * **说服**其他人加入到对抗饥饿的行列！

完成下面两个必要活动中的一个：

E. 01 **国际大会饭** 组织一次国际家常饭晚餐，尽可能

- 级别
- 3 涉及很多人（一顿家常饭就是客人带不同的饭菜与整个小组分享，你会尝到各种各样不同的饭菜）。
 - 2 每个人应该煮一个来自国外的菜谱。在吃饭的区域用国际国旗装饰，如果喜欢，可以穿上不同国家的服装。用这个场合传递有关饥饿的信息并鼓励其他人加入结束饥饿的行列。你可以把这个活动与其他准备好的活动相结合，例如：展示你做好的横幅和海报、展示你的艺术品和照片及/或表演戏剧或歌曲。了解有关主持晚餐聚会的信息，请访问：www.endinghunger.org/en/educate/host_a_dinner_party.html。（一个可以考虑的时间是每年10月16日庆祝的世界粮食日。更多信息，请访问：www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en）。
 - 1

E. 02 **另一种沟通** 如果你是一个从事广告的重要公

- 级别
- 3 司，会把横幅和消息放在哪里以便让人们能看见？
 - 2 与你的朋友集思广益并想出新颖的想法。然后选出一个进行尝试！你要与世界分享的消息就是我们要迫切结束饥饿。你能写或设计什么样抓人眼球的标语或标识？人们每天都看广告且甚至在没有意识到的情况下读各种各样的广告，所以也想一想另一种沟通的方式。例如，可以在当地组织一场以世界饥饿为主题的快闪族活动。观看一个例子：www.youtube.com/watch?v=SI-_zU-F2d8。
 - 1



(至少) 选择一个下面的额外活动：

E.03 **视频消息** 拍摄一个视频给你的社区、地区或

- 级别
- 3 整个世界传递信息！你想说什么？你要怎样展示结束饥饿有多重要？你认为什么会吸引人们的注意力？确保把你的视频发送给YUNGA (yunga@fao.org) 和十亿人饥饿 (The-1billionhungry-project@fao.org)，因为最好的视频会被发布到我们的网站！
 - 2
 - 1



E.04 **做一天DJ** 设想控制一个播音台一天。作为一个小

- 级别
- 3 组，选出想要与当地社区人们分享的歌曲和重要新闻。这是一个促进结束饥饿的完美场合！联系当地播音台并询问是否能有直播时间。准备一个文本并享受电台DJ的一天。
 - 2
 - 1

E.05 **制造声响！** 越多人讨论饥饿，政客们就越有可能

- 级别
- 3 优先把饥饿作为他们政策。那你还在等什么？组织一个声响事件：一个音乐会、街道剧院、音乐剧——任何你能想出吸引人们注意力的事件！确保加入一些有关饥饿的参与性事实（地图、原因和解决方法等）以便在娱乐大众的同时教育大众。
 - 2
 - 1

E.06 饥饿义跑 与你的小组组织一场联合国粮食和农业组

- 级别
- 3 织 (FAO) 的饥饿义跑。FAO为粮食跑步在每年世界粮
 - 2 食日 (每年的10月16日) 的周末举行。访问该事件的
 - 1 网站：www.fao.org/getinvolved/hunger-run/en并在你当地组织一场相似的运动。你需要做些什么准备？你要怎样激励人们积极参加？

E.07 行动主义 签署结束饥饿的请愿书

- 级别
- 3 (www.endinghunger.org/en/act-petition.html)
 - 2 并赞结束饥饿的Facebook粉丝专页加入结束饥饿运
 - 1 动 (www.facebook.com/1billionhungry)。在社会媒体网站上尽可能广地分享这些页面并鼓励亲朋好友也签署。你能想出活动家的其他方法吗？

E.08 志愿者工作 找出在你社区致力于缓解饥饿的组织

- 级别
- 3 (如：粮食基金会、崇拜的场所和救济组织等)。组
 - 2 织一次短的田野调查访问在那里工作的人们。他们怎
 - 1 样工作？做些什么？了解他们的工作及其结果并询问作为一个小组或个人你能做些什么帮助。每个星期在那里志愿工作一次，进行几个月。

E.09 游说信 给你的政府和国家领导写一封信要求他们在

- 级别
- 3 结束饥饿努力中扮演更加积极的角色。确保你明确表
 - 2 达他们立刻行动的重要性及给出你期待他们做些什么
 - 1 的建议。

延伸： 在学校或青年小组组织一次大规模的写信运动——尝试增强意识和尽可能得到更多人参与写信！

E.10 **公平食物** 了解公平贸易及其与结束饥饿的关系。

级别 ③ 下次在杂货店时，寻找有公平贸易标识的产品。
 ② 有哪些产品？来自哪里？然后，给你的父母和
 ① 朋友解释公平贸易为什么帮助对抗饥饿。看一看父母的购物清单，与他们一起重新写，尽可能用公平贸易产品来替代。

级别 ③ **延伸：**与你的挑战徽章小组、学校班级、大家庭或甚至社区做一个有关公平贸易产品的调查。要决定你要问什么问题，想一想你想发现什么。例如：你的朋友/家人中有多少人知道什么是公平贸易？他们时不时地买公平贸易产品吗？如果是，买哪些？如果不是，为什么？当你收集所有的答案后，与你的领队和小组讨论你的发现。基于这个信息，你能怎样帮助在那些调查过的人中最好宣传公平贸易产品？例如，可以组织一场公平贸易食品博览会，出售用公平贸易原料做成的食物？然后，你可把利润捐给对抗饥饿的慈善机构。



E.11 做任何你的老师或领队赞成的活动。级别 ① ② ③



核对表

在核对表里记录你正在进行的活动。当你完成它们，将获得结束饥饿挑战徽章！



姓名:

年龄: ① (5-10岁) ② (11-15岁) ③ (16岁以上)

	活动编号	活动名称	完成日期	领队签字
A 饥饿和饥民				
B 食物权				
C 饥饿的原因				
D 结束饥饿				
E 采取行动				

资源和更多信息

获得更新

此挑战徽章训练手册是由YUNGA（青年与联合国全球同盟）和合作伙伴联合开发的补充资源和材料。要获得更多资源请访问 www.yunga-un.org 或发送邮件至 yunga@fao.org 订阅免费的消息接收新材料的更新。

给我们发送邮件

我们很想听到你开展挑战徽章训练的经验！你特别喜欢哪个方面？你想出活动的新点子吗？请给我们发送你的材料以便我们能跟其他人分享和改善我们的课程设置。请与我们联系 yunga@fao.org。

证书和徽章

要获取完成挑战徽章训练奖励的证书和布制徽章请发邮件至 yunga@fao.org！证书是免费的而布制徽章可以购买。另外，小组也可打印他们自己的徽章；如有需求，YUNGA很高兴提供模板和图形文件。

网站



结束饥饿运动是由粮农组织带头与其他联合国组织机构、民间社会团体和感兴趣的个人合作以年轻人为导向的沟通倡议。2011年，结束饥饿运动以一个提供视频短片、动漫、播客、推荐图书和文章及现场活动、竞赛和新闻的多媒体平台拉开序幕。结束饥饿针对14至25岁人群——提高对饥饿问题的了解并积极鼓励年轻人在一生中主动加入结束饥饿的行列。该网站含有很多有用的教育资源，如一系列有关帮助激发孩子对饥饿问题兴趣的书，网站：www.endinghunger.org/en/educate/Children_books_tell_stories_hunger.html。



公平贸易可在网络的不同位置找到。资源的例子是 www.fairtrade.net 和 www.endinghunger.org/en/actfairtrade/fair_trade.html。



粮农组织饥饿是一个致力于有关饥饿所有问题的门户网站：原因、解决方法、常见问题、数据和饥饿定义，网站：www.fao.org/hunger。更多有关世界粮食不安全的状态，请查看图示和数据，网站：www.fao.org/publications/sofi/en。



FEEDING MINDS, FIGHTING HUNGER 是一个探索饥饿、营养不良和粮食不安全的国际课堂。教师和学生资源有阿拉伯语版、中文版、英语版、法语版、意大利语版、葡萄牙语版、俄罗斯语版、西班牙语版和斯瓦希里语版，网站：www.feedingminds.org。专门为青少年设计的有关饥饿和营养不良的课程：www.feedingminds.org/fmfh/hunger-and-malnutrition/primary-level/lesson-2/en 和观看有关食物权的特殊卡通：www.feedingminds.org/cartoon/rtf_en.htm。



食物价格在理解不断增加的粮食安全风险及其与贫穷的关系方面很重要。粮农组织在一个独特的指数中已建立一个与食物价格有关的世界数据叫做粮农组织食品价格指数（FFPI），测量全球食物市场上的趋势和改变，网站：www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/foodpricesindex/en。



性别平等是一个微妙的问题且在消除长期饥饿中很重要。联合国人口基金（UNFPA）网站提供有关女性赋权的有用信息：www.unfpa.org/gender/empowerment.htm。联合国也创立了一个致力于性别问题的机构，叫做联合国妇女署：www.unwomen.org。最后，粮食署计划专门关注女性和饥饿，网站：www.wfp.org/focus-on-women?icn=homepage-focus-on-women&ici=ourwork-link。



儿童能有所作为！该网站有很多关于世界饥饿的信息和一些好的教育资源。有你可以做的小测试及其他帮助你进一步了解饥饿的活动和话题，网站：www.kidscanmakeadifference.org。



乐施会是一个非政府盈利机构与90多个国家的人合作作为全球改变运动的一部分并创建一个没有贫穷和没有不公平存在的未来。它们拥有世界粮食危机信息量很大的网页，可以学到更多并进行一系列的活动，网站：www.oxfam.org.uk/education/resources/world-food-crisis。

REVOLUTION HUNGER

REVOLUTION HUNGER (饥饿革命)是一个针对青少年和年轻人的网站，旨在教育和赋权他们去采取对抗饥饿的步骤，网站：<http://revolutionhunger.org>。



人类食物权是一个我们生活的重要概念。了解更多，请访问：www.fao.org/righttofood/en。食物权小组也制作了专门针对儿童和青年的特殊教育小册子，网站：www.fao.org/docrep/010/a1300e/a1300e00.htm。



STOP HUNGER NOW (即刻制止饥饿)是一个国际饥饿援助组织，协调粮食分配和世界上其他的拯救生命的援助。这个网站包括很多在一生中帮助结束饥饿可以采取行动的信息，网站：www.stophungernow.org。



世界女童子军协会网站有很多有关气候变化和饥饿之类全球问题的资源和新闻，包括有关千年发展目标“一起我们能改变世界”的徽章，网站：www.wagggsworld.org。



世界粮食署已创立一个有关饥饿的有用门户网站：www.wfp.org/hunger。适合各年龄段的游戏和活动，网站：www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn。特别是，儿童感兴趣的传统的有关食物和帮助其他人的民间故事“石头汤”，网站：documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/webcontent/wfp202398.pdf。还有课堂活动，请访问：www.wfp.org/students-and-teachers/teachers/classroom-activities。



YUNGA（青年与联合国全球联盟）是一个联合国与青年的全球联盟。YUNGA网站包括适合青少年的其他挑战徽章训练手册和活动：www.yunga-un.org。你也可发送邮件至yunga@fao.org注册免费接受新闻报。



零饥饿挑战是一个在我们生命中结束饥饿的联合国倡议。更多信息，请访问：www.un.org/en/zerohunger/index.shtml。

词汇注释

严重饥饿：是人们极有可能由于食物的极度短缺而死亡的状态通常叫做**饥荒**。

适当/不适当：如果一个东西被称作“适当”意味着有足够的或者很合适或质量可被接受；如果一个东西被称作“不适当”意味着不足或不合适或质量不可被接受。

散工：散工通常只工作一段短时间。因为他们仅需要不定期工作，通常对于散工自己及其家庭来说保持粮食安全很困难。

长期饥饿：长期饥饿是人们不得不很长时间没有粮食吃的状态。“长期”意味着“经常”，不幸的是，经常饥饿让你感觉虚弱、疲惫、无法集中注意力甚至生病。

气候变化：由自然和人为原因引起的地球整体气候的改变，如温室气体（如：二氧化碳）在地球大气的不断积累。气候变化威胁世界各地现存的耕作操作（如：有些区域将经历更多**干旱**而其他地方则经历更多**洪水**）。除非农民能准备应对这些挑战，气候变化很可能会极大威胁全球**粮食安全**。

冲突：战争、内部动乱或任何形式的不一致扰乱正常的生活方式、导致暴力和死亡，这就是“冲突”。

消耗、消费者、消费：消耗是一个大词。字面上，消耗意味着吃——我们“消耗”食物。但是“消耗”也意味着“使用”：例如我们“消耗”（使用）能源在夜晚点亮我们的家。所以，我们是“消费者”：使用东西的人。在这个意义上，“消费”意味着“购买”，因为要“消费”就需购买我们想要消耗的商品。

耕作：另一个表示“种植”的词。农民耕作庄稼。

需求：产品（如：食物）的种类和人们想买这种产品的数量。通常，当对于特定产品**供应**不大而需求大，就会变得更贵。如果有更大的供应而需求少，价钱会降低。

发达国家：一个社会和经济发展较好的国家，有高水平的产业、科技和**基础设施**等。

发展中国家：一个试图变得更加经济发达的贫穷国家。发展中国家倾向于依赖生存农业或渔业（农民或渔民仅是种植、养殖或捕获足够的食物支持他们的家庭而很少生产销售赚钱的产品）。

发展援助：由政府和其他机构给钱致力于在**发展中国家**促进长期发展，通过建立**基础设施**、教育、社会、政治和经济系统及保护**人权**和环境。

歧视：基于与其他人不同的观点，对待一个人比对待其他人好或坏。歧视的因素包括性别（如：对女性的性别歧视）、种族（如：歧视来自另一个国家或种族背景的人）或宗教（如：歧视有不同宗教信仰的人）（也见**赋权**）。

干旱：罕见的降雨量低的长期阶段导致缺水。

地震：土地突然的剧烈震动通常引起巨大的伤害。当地壳运动或火山运动时，地震就发生。

经济/金融危机：当银行可用的钱很少或甚至钱太少而国家经济不能正常运转。（“金融”意味着财政，即与钱有关）。

经济：一个国家经济是一个国家的系统处理国家资源、国内、海外贸易和货币兑换赚得和花费的钱。

赋权：如果人们被赋权，会更加为自己站出来并照顾好自己【即：比没被赋权（“剥夺权利”）相比，他们对自己的生活更有力量或控制。】例如，粮食安全是赋权，简单而言当你吃得好，你的身体更强壮和健康而你能照顾好自己和周围的人。**歧视**通常导致剥夺权利。

极端贫穷：贫穷和极端贫穷的区分点被界定在1美元：一天赚1美元或更少被认为“极端”贫穷。

公平贸易：根据特定社会和环境标准生产和以公平价格销售的产品。这些标准包括禁止童工和奴隶工、确保一个安全的工作环境及保护环境。一个公平的价格意味着更多的钱到农民的手中而不是**中间人**的手中。公平贸易的终极目标是帮助贫穷国家的生产者。

饥荒：食物的极度缺乏导致**长期饥饿**。

肥料：一种自然或化学物质加到土壤或土地增加丰产（能种植庄稼的数量）。

金融市场：一个买卖股份、产品和货币的虚拟“交易场所”。经济学家常把它叫做“市场”。

洪水：大量的水覆盖之前干旱的区域（如：因为强降雨或暴风雨）。

粮食系统：粮食在到达你餐盘之前经历了很多阶段。它从农产和田地到市场和超市最终到你家。这个很长且有时复杂的过程叫做粮食系统。如果系统的环节被破坏（或不能像我们预期那样正常工作），整个过程就会被扰乱。

粮食不安全：当人们缺乏获取足量安全营养粮食时，粮食不安全存在，也因为此，人们不能消耗足够的粮食而过上积极和健康的生活。这可能由于粮食不够、**不适当**的购买力或在家庭层面使用不当。（来源：FAO，2011年）。

粮食安全：粮食安全是所有人任何时候有实质、社会和经济条件获取足量的、安全和营养的粮食，满足过上积极和健康生活所需的饮食需求。

食物主权：一组人获取健康及在文化适当和环境可持续发展方式下生产的粮食权利及有权塑造和经营自己粮食和农业系统的权利。

性别：通常，社会对男性和女性的期待和角色设定不同。取决于你的文化，区别可能非常清楚或模糊。这些期待被叫做“性别”。“性别”通常为每个性别小组设立规则、允许和限制。这些界限的存在是因为文化和传统产生的男性和女性在体力、性格和能力方面不同的通常观念。

良性循环：饥饿怪圈的反面：依赖于教育、人们更能找到工作意味着能吃得更好、更能对抗疾病、足够健康能继续工作及为自己和家庭提供支持。

收割：收集成熟庄稼的动作或过程。

人权：普遍的给予所有人的权利叫做人权。通常，当你有权获得某些东西时，其他人对你有责任。例如，如果你有教育权，你的州或国家要给你提供学校、老师、课程和需要接受教育的其他东西。一些权利是普遍的，意味着不管去到哪里都是一样的。其他权利取决于你的状况可被特别授予。

人道主义援助：由国家政府、国际组织或慈善机构给遭受自然灾害、冲突、金融和经济危机等影响的人们的支持（如：粮食、住房和医疗援助）。

饥饿怪圈：贫穷的人没有钱或货物交换粮食，不能确保足够的粮食过上健康的生活。当他们开始变得很虚弱而不能学习或工作时，将越不可能通过种植足够粮食或赚钱过得更好。这个恶性循环叫做饥饿怪圈。

免疫系统：你的免疫系统是身体对抗疾病和生病的自然防御系统。要正常运转需要好的营养。长期饥饿饥民的免疫系统通常很弱，意味着很小的疾病都能杀死他们。

进口：从另外一个国家买入。

不平等：不平等意味着由于某种原因人们被区别对待或比其他人的少一些机会。不平等的种类很多。例如：收入不平等减少了人们拥有的机会（即穷人比富人拥有的机会更少）。相似的，受教育水平低也会限制人们的机会且更加有可能导致粮食不安全。

感染：“感染”指的是细菌、病毒或其它寄生虫在身体的存在，通常导致疾病。差的卫生条件通常导致感染。

(农业) 基础设施：支撑农业的技术结构，如道路、桥和水供应等。

投资：以从中得到某些东西（如：社会福利或利润）为目的的花钱。例如：在发展中国家投资农业是一个支持经济增长及减少饥饿和贫穷的好方法。

灌溉：当降雨很少或地下水储存很少而不能自然养活植物和庄稼时，人工给土地或土壤浇水允许它们生长。

营养不良的/营养不良：由于不适当或摄入不平衡食物导致身体甚至不能维持基本生理功能的状态。“营养不良”覆盖很多问题从特定年龄极危险的瘦或矮、缺乏维生素和矿物质到太重（肥胖症）。吃太少的食物（营养不足）和吃太多的食物（营养过剩）都是营养不良的两种形式。

麻疹：由病毒引起的传染性（容易传播）疾病。如果你有麻疹，在皮肤上会有小和痒的红点、高烧和流鼻涕。通常是小孩会患上麻疹，成人也会。

小额贷款：小额贷款项目专门为最贫穷的人口设计的借钱项目。它们把钱借给那些要开始经营小生意或农场的需要钱的人，允许他们小额偿还贷款且比常规银行同意的偿还期限要长。这鼓励农民更谨慎地花钱，也意味着偿还不给他们造成太大的压力。

中间人：从农民或家庭生意购买产品再把它卖出的人。中间人通常把货物运输到农民无法到达的很远的市场或把食物卖给大公司进行加工。

千年发展目标：由联合国设计的一系列目标，旨在到2015年把世界贫困人口减半、提高健康和支持发展中国家的人权。

自然灾害：干旱、洪水、飓风和海啸都是自然灾害的例子。随着气候变化，这些自然灾害变得越来越严重和频繁。自然灾害对粮食系统有严重的影响，因为土地通常被严重破坏、庄稼和牲畜被摧毁进而导致很多有饥饿风险的人的存在。

自然资源：自然资源是在我们周围的自然环境里发现的有用材料。水、土壤、木头或岩石是我们生存依赖的自然资源的例子。

营养物质：动物和植物需要生存和生长的化学物质。

营养：营养是食物的另一词（因为食物里面有营养物质）。当营养进入我们的人体变为肌肉、大脑和其他器官的能量。因为能量从所吃的东西产生，我们需要营养食物保持活跃。

杀虫剂：喷在植物上防止害虫，如吃庄稼的昆虫的化学物质。

加工食品：被改变自然状态的食物。新鲜收割的水果、蔬菜或谷物仍然处于自然状态。但如面包就是小麦被碾成粉与水、油和其他原料混合然后烘烤从而被“加工”。

利润：生产者从卖商品减去原材料、劳动力和租金等之后的额外的钱。很多小农重新把利润投在他们的商业上买为下次收割的新材料。

难民：被迫离开家或祖国的人（因为饥荒、严重自然灾害或冲突）。

食物权：这意味着所有人都有权利有尊严地养活自己和家人。满足食物权意味着所有人必须能获得营养适当和安全的食物。

选举权：在一个社区或国家参与决策过程的权利。选民涉及决定谁将被委托责任（如：政客）和设计满足社区需求的政策。

农村贫民：生活在乡村小村庄的穷人。

卫生：通过垃圾收集和运转的污水系统保持干净的条件帮助预防感染和疾病。

不足/缺乏：当一种资源不足时，意味着可用的不多。例如，干旱时，水很缺乏或在饥荒时粮食缺乏。

季节性饥饿：季节性饥饿发生在一年内储存的粮食供应被用完，导致人们下一年养活自己很困难。季节性饥饿通常发生在种植的庄稼少意味着粮食很少或种植的庄稼质量不好且没有营养。结果，人们在庄稼完全成熟前被迫提前收割。饥饿成为季节性的因为要停止提前收割庄稼的怪圈是不可能的。

自力更生：自力更生意意味着个人经济独立能赚钱和支持自己。要成为自力更生，有必要的知识、技能、资源和机会自己生产或买足够的食物很重要。

社会媒体：用来沟通的虚拟网络或移动工具。Facebook、Twitter和Youtube都是社会媒体的例子，让世界各地的人交流。

小农：拥有或在一块小农田（少于10英亩）耕作的农民，生产自己吃的粮食和卖掉获得**利润**。因为所拥有的土地很小，要种植足够的粮食支持大家庭或生产的量适中使得赚得**利润**很难。

稳定性：稳定意味着系统持续和能对抗改变，允许甚至在挑战的情形下能或多或少正常地运转。例如，即使在强降雨时期，生产庄稼的田野没被损坏因为有防洪带，所以农民仍然能**收割**自己的产品。稳定性对**粮食安全**很重要，因为它影响粮食的可用性和可获取性。一个稳定的**粮食系统**取决于一系列的天气/气候因素、稳定的政治和经济因素（就业率和**金融市场**等）。

发育障碍：如果某事或某人的成长或发展被减慢或停滞，他们就有“发育障碍”。由于**营养不良**，世界上四个孩子中就有一个受到发育障碍的影响。这导致后来生活的很多健康、社会和经济问题。

供应：“供应”指的是一个国家可用和可销售产品的数量（如：食物种类）。当对一种产品的**需求**高于供应就会出现困难。通常，当一个产品的供应少而**需求**大，就会变贵。如果一个产品的供应大而**需求**少，价格就会变低。

可持续采购：这指的是产品的生产考虑到环境和社会影响。可持续采购的食物是使用不剥削土地、海洋、动物或种植食物的方法种植或生产的。

营养不足：如果人们很长一段时间吃的很少且从所吃食物中获得的能量少于所需的最少量，他们将营养不足。

营养缺乏：如果人们很长一段时间吃的很少或如果所吃食物中含有的**营养物质**（如：蛋白质、维生素和矿物质）很少，他们将遭受营养缺乏，意味着他们的身体不像应该有的那样健康和有活力。

城市贫民：居住在城市或贫民窟（有较差或短期住房和**卫生**差等的居住区）的穷人。

恶性循环：自我推动的事件的负面链接，在一个情形中（特别是没有解决根源）导致另一个问题，反过来，这一问题的解决方式又指回了第一个问题但会更严重。



作者：菲律宾 JUSTEN PAUL TOLENTINO 16岁

致谢

感谢每个人为结束饥饿挑战徽章训练的出版付出的努力。特别感谢不同的组织和世界各地热心的领队、童子军、学校团体和个人首次测试和审阅了本挑战徽章训练手册的初稿。

特别感谢Alessia Bigi准备初稿及Alashiya Gordes和Isabel Sloman 审定终稿。

还要感谢 Chiara Cirulli、SharonLee Cowan、Viviana DiBari、Emily Donegan、Juan Carlos Garcia y Cebolla、Ali Goldstein、Rene McGuffin、Constance Miller、Reuben Sessa、Emily Rodriguez、Mauricio Rosales、Harriet Thew和Steve Taravella 对出版的贡献。

此书的发展得益于联合国粮农组织YUNGA协调员和青少年焦点Reuben Sessa的协调和编辑监督。

本训练手册的插图从各种绘画竞赛中收到的20000多幅选出来。请访问我们的网站 (www.yunga-un.org)或注册加入我们的免费邮件列表 (发送邮件至 yunga@fao.org) 了解当前的比赛和活动。



此挑战徽章训练手册得到瑞典国际开发署（Sida）的资金赞助。www.sida.se

本挑战徽章训练手册由以下合作伙伴合作开发：

结束饥饿运动



结束饥饿是一个由粮农组织带领与联合国其他机构、民间社会团体和感兴趣的个人合作创办的以年轻人为导向的沟通倡议。结束饥饿关注14至25岁的人群——提高有关饥饿问题的意识和鼓励年轻人在生命中自己主动采取结束饥饿的行动。www.endinghunger.org

联合国粮食和农业组织（FAO）



粮农组织致力于解决饥饿的根源。任务是提高营养水平、提高可持续农业的生产力、改善农村人口的生活并对世界经济的增长做出贡献。服务发达国家和发展中国家，粮农组织作为一个中立的论坛，所有国家可以平等相处共同磋商协议讨论政策。粮农组织也是知识和信息的源泉帮助国家实现现代化和提高有关土地和水资源管理农业的政策。

www.fao.org/climatechange/youth/en

世界女童子军协会（WAGGGS）



世界女童子军协会（WAGGGS）是一个提供非正规教育的世界性运动，通过这个教育女孩和年轻女性通过自我发展、挑战和冒险开发领导能力和生活技能。女童子军边干边学。该协会汇集了来自145个国家的女童子军组织全球会员达到千万。www.waggsworld.org

世界粮食计划署（WFP）



世界粮食计划署是世界上对抗全球饥饿最大的人道主义机构。紧急情况下，粮食计划署把粮食运到需要的地方，挽救战争受害者、国内动乱和自然灾害受害者的生命。在紧急情况的起因过后，粮食计划署使用粮食帮助社区重建他们破碎的生活。粮食计划署是联合国系统的一部分且自愿建立。平均而言，粮食计划署旨在用粮食援助帮助70多个国家的9000万人。www.wfp.org

世界童子军运动组织（WOSM）



世界童子军运动组织（WOSM）是一个独立的、全球性、非营利和不附属于任何党派的童军运动组织。其目的是促进团结及增强对童子军宗旨和原则的理解同时促进其壮大和发展。www.Scout.org



青年与联合国全球联盟（YUNGA）是联合国各机构、民间社会机构和其他机构的伙伴关系为儿童和年轻人学习、参与和有所作为提供举措、资源和机会。

YUNGA充当儿童和青少年参加联合国活动和倡议的桥梁。

我们成员多，我们是 YUNGA！



© FAO 2013

印于生态再生纸上

FSC（森林管理理事会）认证

设计：Pietro Bartoleschi；助手：Elisabetta Cremona

排版：Suzanne Redfern

翻译：吴丹

联合国挑战徽章训练手册的目的旨在提高认识和教育，重要的是鼓励年轻人改变他们的行为并成为改变当地社区的积极推动者。挑战徽章训练手册适合在学校班级和青少年团体中使用并获得世界女童子军协会和世界童子军运动组织的认可。手册包括广泛的活动且提供很容易由教师或领队进行调整的想法。其他可用的或正在开发的一系列有关其他主题的挑战徽章训练手册，包括：农业、生物多样性、气候变化、能源、森林、管理、营养、海洋、土壤和水。

结束饥饿挑战徽章训练手册旨在帮助教育孩子和青少年有关世界饥饿的影响及我们能做些什么把它消除。本挑战徽章训练适合在学校班级、童子军小组或青年会议上使用。包括一系列激发了解饥饿和营养问题的活动和想法，同时激励儿童和青少年积极加入对抗世界饥饿的行列。

欲知更多信息和获得其他材料，请联系：



青年与联合国全球联盟
(YUNGA)



yunga@fao.org

联合国粮农组织 (FAO)



www.yunga-un.org

VIALE DELLE TERME
DI CARACALLA,
00153, ROME, ITALY

www.fao.org/climatechange/youth

www.EndingHunger.org



www.facebook.com/yunga.un



www.twitter.com/un_yunga

出版协调



I3466Ch/1/03.14