



## 项目构想 饥饿

### 学习

- 邀请社区健康专业人士访问您的分会并教育会员关于您的社区饥饿的盛行和影响。

### 行动 // 入门者

- 捐献时间、设备或食品以支持本地的食品库。
- 创建在您的区域救济饥饿的相关志愿服务机会的资源清单，与贵区的其它分会共享。
- 在您的社区使用社交媒体提高对儿童饥饿的认识，激发他人参与。
- 在您的学校、社区中心或礼拜场所，举办健康饮食活动。邀请一位营养学家做专题演讲。
- 运送营养丰富，准备好的饭菜给老人、伤残或生病的社区成员。
- 提供饭菜给施食厨房或无家可归者收容所。
- 捐款给提供营养不良儿童微量营养粉的组织。
- 带各种水果和蔬菜到小学课堂。向学生解释食物的来源并鼓励他们品尝不同类型的产品。

### 行动 // 中级

- 志愿者与“搜集免费农作物团体”在农场和果园收获未被采集的水果和蔬菜。
- 办理参访杂货商家或市场，由一位营养学家为参加者提供有关选择健康和有营养的食品杂货之要诀。
- 与食品库合作，组织社区食品募集活动，着重收集您所在地区最需要的物品。
- 撰写一本便宜、健康、容易制作的食谱之烹饪书。
- 与您的当地学校合作，为有需要儿童提供周末带回家的营养零食袋。
- 为青少年赞助烹饪课，为健康的生活，学习基本的烹饪技巧。
- 创建一个规划和分餐的在线资源，以减少家庭浪费食物。

### 行动 // 高级

- 在您的社区进行食品取得途径的评估。向地方政府领导人倡导需求领域额外或改进的选项。
- 确保社区中有舒适、安全、干净的区域让他们喂奶，来支持怀孕的妇女和新母亲。
- 使用您的专业人脉，连接食品库和对回收食物感兴趣的食品业领导人。
- 发展一项活动，在学校不上学的假日，为贫困学生提供食物。
- 为粮食缺乏的社区居民，建立一个社区或学校菜园。
- 在缺乏食品或太贵的地区，建立每周农产品摊位。
- 创建一个志愿者运送活动，以帮助个人和家庭从杂货店、食品库和施食厨房得到食物。
- 发展一项畜牧业活动，使几个家庭收到一小批家畜。部分动物繁殖的后代会送给邻近家庭，是可持续成长的活动。

