



PROJEKTI-IDEOITA NÄLKÄ

LISÄTIETOJA

- Kutsukaa paikkakunnan terveydenhuollon ammattilainen vierailemaan klubissa ja kertomaan jäsenille miten nälkä vaikuttaa paikkakunnalla ja mitä seurauksia siitä on.

TOIMINTA // ALOITUSTASO

- Tukekaa paikallista ruokapankkia auttamalla siellä tai lahjoittamalla tarvikkeita ja ruokaa.
- Laatikaa resurssilista nälkään liittyvistä vapaaehtoistyön mahdollisuuksista alueella ja jakakaa listaa myös muille piiriin klubeille.
- Käyttäkää sosiaalista mediaa lisätäksenne ihmisten tietoja lapsuusiän nälästä ja inspiroidaksenne muita osallistumaan.
- Järjestäkää terveellisen ruuan tapahtuma koulussa, paikkakunnan monitoimitalossa tai kirkossa. Kutsukaa ravintoterapeutti puhumaan.
- Viekkää terveellisiä, valmiita aterioita vanhuksille, vammaisille tai sairaille.
- **Auttakaa ruuanjakolupisteessä tai kodittomien suojassa.**
- Lahjoittakaa järjestöille, jotka hankkivat ravintojauheita nälästä kärsineille lapsille.
- Viekkää erilaisia hedelmiä ja vihanneksia alakouluun. Kertokaa oppilaille mistä ruoka tulee ja kannustakaa heitä maistelemaan eri ruokia.

TOIMINTA // KESKITASO

- Toimikaa vapaaehtoisina maatiloilla ja kerätkää pelloille jääneitä vihanneksia ja puihin jääneitä hedelmiä.
- Järjestäkää käynti kauppaan tai torille, jossa ravintoterapeutti kertoo osallistujille miten valita terveellisimmät ja parhaat tuotteet.
- **Tehkää yhteistyötä ruokapankin kanssa ja järjestäkää paikkakunnalla ruokakeräys. Keskittykää tuotteisiin, joita tarvitaan eniten teidän alueellanne.**
- Laatikaa reseptikokoelma edullisista, helpoista resepteistä.
- Tehkää yhteistyötä paikallisen koulun kanssa, jotta apua tarvitsevat lapset voivat viedä ruokaa sisältävän repun perjantaina kotiin.
- Sponsoroikaa ruuanlaitto-opastusta nuorisolle, jotta he oppivat perustaidot.
- Luokaa verkkosivut, joilta löytyy ruuanlaiton suunnitteluohjeita ja vinkkejä ateriakoosta, jotta vähennetään hukkaan menevän ruuan määrää.

TOIMINTA // KOKENEEMMAT KLUBIT

- Arvioikaa ruuan saatavuuteen liittyviä tekijöitä paikkakunnalla. Ottakaa yhteyttä kunnan virkailijoihin vaihtoehtojen lisäämiseksi paikkakunnalla, jos tarpeen.
- Käyttäkää ammatillisia verkostoja ja pyrkikää saamaan elintarvikealan johtajat kiinnostumaan ruokahävikin pienentämisestä lahjoittamalla ruokaa ruokapankeille.
- Kehittäkää ohjelma ruuan hankkimiseksi oppilaille silloin kun he eivät ole koulussa, esimerkiksi juhlapyyhien ajaksi.
- Perustakaa paikkakunnan tai koulun vihannespuutarha alueella, jossa on puutetta tuoreesta ravinnosta.
- Aloittakaa viikoittain toimiva vihanneskoju alueella, jossa on vaikea saada tuoreita vihanneksia ja hedelmiä.
- Perustakaa vapaaehtoinen kuljetusohjelma, jossa autatte yksinäisiä ja perheellisiä kauppaan, ruokapankkiin ja ruuanjakopisteeseen.