

# *Sult på timeplanen*

*Verdens matdag 2013*

I hele oktober og spesielt rundt Verdens matdag 16. oktober fokuserer Verdens matvareprogram (WFP) på temaet "sult og ernæring".

Skoler over hele verden har muligheten til å delta i den viktige diskusjonen omkring sult og hvordan vi skal bekjempe det. Denne læreplanen er laget for klassetrinn 7-9.



**Verdens matvareprogram**

*Bekjemper sult verden over*

# Sult på timeplanen – ta del i Mollys verden

**Fokus:** Sult og ernæring

**Anledning:** Verdens matdag, 16. oktober

**Trinn:** 7-9 klasse

## Nødvendige hjelpemidler

- Internett
- Prosjektor/skjerm
- Penn og papir

## Introduksjon

Verdens matvareprogram (WFP) tilbyr skoler rundt om i verden en mulighet til å ta opp spørsmål knyttet til sult og matmangel, i anledning Verdens matdag 16. oktober. WFP har i år valgt å fokusere på nødvendigheten for tilgang på næringsrike måltider for elever, og hvordan mangel på dette kan ha store konsekvenser for læreevnen til millioner av barn rundt om i verden.



Temaet blir fortalt fra perspektivet til en tretten år gammel jente, Molly. Hun bor i et av verdens fattigste områder, Mathare slummen i Nairobi, Kenya. Molly er en av nesten 24,7 millioner barn i verden som får et skolemåltid fra WFP hver dag. I 2011 ga WFP henne et lite videokamera til å filme livet hennes, og resultatet var en rekke videoer som dannet videoprojektet «Mollys Verden» (Molly's World).

Denne undervisningsplanen fremhever noen av de viktigste øyeblikkene i videoene Molly delte med oss, og kan danne grunnlaget for samtaler i klasserommet om sult på årets Verdens matdag. Basert på vår kunnskap omkring sult og skolemat, forteller denne undervisningsplanen historien om sult og potensialet til næringsrik skolemat fra Mollys perspektiv. Molly har nå fått muligheten til en sunn oppvekst, til utdanning, og å drømme utover Mathare.

## Læreplan

Denne læreplanen er beregnet for 1-2 timers arbeid. Materialet kan brukes slik beskrivelsen foreslår, eller etter lærerens faglige vurderinger.

Besøk nettsidene til læreplanen [her](#). Om du har spørsmål, kommentarer eller ønsker mer informasjon, vennligst ta kontakt med oss:

<http://no.wfp.org/contacts>  
[wfp.nordic@wfp.org](mailto:wfp.nordic@wfp.org)



## Del 1 – Hva vet du om sult?

Begynn med spørsmål til studentene omkring temaet. Eksempler:

- **Hvor** mange mennesker i verden lider av sult?
  - La elevene gjette, og presenter deretter de faktiske tallene. For å gjøre det mer forståelig kan du sammenligne tallet med antallet innbyggere i et land de kjenner, f.eks. USA.
- **Hvor** i verden lider folk av sult?
  - Nok en gang, la elevene gjette og snakke om det. Avslutt med å vise dem utbredelsen av sult på "[Sultkartet](#)".
- **Hva** skjer med kroppen uten riktig næring over lengre periode? Hva er underernæring?
  - Diskuter temaer fra faktadokumentet: *akutt underernæring, stunting* og *undervekt*.
- **Hva** kan vi så gjøre for å bryte denne ondte sirkelen?
  - Snakk om matvareassistanse.

## Del 2 - Matvareassistanse

Dette temaet er todelt:

1. Nødhjelp (krisesituasjoner)
2. Langsiktig utvikling (gjenopprette og utvikle)

Diskutør:

- I hvilke situasjoner trenger folk matvareassistanse?
  - Livreddende assistanse etter naturkatastrofer.
  - Langsiktig hjelp til gjenoppbygging og utvikling av egen matvareproduksjon
- Hvordan kan en organisasjon som WFP gi matvareassistanse?
  - Gjenoppbygge livene etter krisesituasjoner/reducere kronisk sult og underernæring gjennom programmer for matvaredistribusjon.

Se "[Hvordan man brødfør 90 millioner mennesker](#)"

Diskutør:

- Er det nok å gi mat i riktige *mengder*, eller er det også viktig å gi riktig *type* mat?

Rask oversikt

Tall og statistikk

[Mer informasjon om global sult.](#)

"Sultkart": geografisk oversikt over utbredelsen av sult i verden.

Langsiktige og kortsiktige effekter

[Mer informasjon om kosthold og ernæring.](#)

[Mer om årsaker til sult.](#)

[Mer informasjon om kosthold og ernæring.](#)

Se "[Ernæring på to minutter](#)"

Stans et øyeblikk og reflekter over hva studentene spiser til lunsj på skolen. Liker de matepakken sin?

### Del 3 – Mollys Verden

Fortell elevene om Molly og hvor hun kommer fra; ett av de fattigste stedene i verden. Men, som videoen vil vise, får hun et gratis skolemåltid hver dag.

Se "[Mollys verden](#)"



Diskutør:

- Hvorfor er skolemat viktig for fattige elever?
- Hvordan kunne Mollys liv sett ut uten skolematen hun får hver dag?
- Har eleven gjort seg andre refleksjoner?
- Hva husker elevene fra filmen? Gå på nettet og ta quizen om Molly. For hver quiz dere tar får et barn som Molly et næringsrikt måltid.

### Del 4 – Vi tester vår kunnskap!

Ta testen "[11 myter om global sult](#)"

### Valgfritt

Send en hilsen til Molly. Det kan være et klassebilde, et postkort osv. til

**World Food Programme** Nordic Liaison Office  
Marmorvej 51, 2100 København, Danmark

Kontakt: <http://no.wfp.org/contacts>  
[wfp.nordic@wfp.org](mailto:wfp.nordic@wfp.org)

**Merk** emne "Hilsen til Molly" i e-post. Alle hilsener vil bli publisert på våre nettsider [www.no.wfp.org](http://www.no.wfp.org)

Møt Molly fra Nairobi.

[Mer informasjon om Molly.](#)

Faktaark: "[Lær om skolemat på to minutter](#)"

Send en hilsen til Molly.



## Vil dere gjøre mer?

Nå kan dere også teste deres kunnskaper om sult ved å ta testen «[Hunger Quiz](#)» (engelsk) på våre nettsider.



*Takk for deres deltakelse!*





## Verdens matvareprogram

# Lær om skolemat på to minutter

### WFPs visjon

- Ingen barn bør gå på skolen sulten. Det er målet WFP har satt seg for 2015. WFP jobber med sine partnere, myndigheter, NGOer og donorer for å oppnå dette målet.
- WFP har regnet at det trengs ca. 18 milliarder kroner hvert år for å nå ut til alle 66 millioner sultne barn i skolealder. 7 milliarder kroner av dette beløpet gjør det mulig for WFP å assistere 23 millioner barn i Afrika.
- I løpet av de siste 45 år har 37 land tatt over skolematprogrammet fra WFP. Det siste landet til å ta over programmet var El Salvador i 2013.
- WFP har, i samarbeid med myndigheter, utviklet strategier som gjør det mulig for land å drive våre programmer videre, samt utvikle og styre deres egne skolematprogrammer.

### Fakta

- Studier viser at det er vanskelig for barn å lære uten riktig ernæring.
- Det finnes ca. 66 millioner barn i grunnskolealder som går på skolen sulten, derav ca 23. millioner i Afrika.
- Det finnes ca. 60 millioner barn i skolealder som ikke går på skolen. Fattige husstander er ofte tvunget til å velge mellom å la deres barn gå på skolen eller arbeide på jordene.
- Daglige skolemåltider gir sterke insentiver til å sende barn på skolen regelmessig, og de får fokusere på sine studier og ikke på sine tomme mager.
- Kun 1,5 kroner er nødvendig for å fylle en kopp med grøt, ris eller bønner og gi en månedlig rasjon å ta med hjem. For 290 kroner kan et barn få skolemat i et helt skoleår.







## Hva er skolemåltider?

- **Mat-i-skolen.** Barn får frokost, lunsj eller begge deler på skolen. Måltider kan bli tilberedt på skolene, i lokalsamfunnet eller bli levert fra sentraliserte kjøkken. Noen programmer gir komplette måltider, mens andre gir høyenergikjeks.
- **Ta-med-hjem.** Familier mottar matvareassistanse om barna går regelmessig på skolen. Matvareassistansen er bl.a. ment å kompensere for kostnadene forbundet med å sende barna på skolen. For spesielt sårbare barn, jenter og foreldreløse, kan mat-i-skolen og ta-med-hjem kombineres for større innvirkning.
- Så langt det lar seg gjøre kjøper WFP matvarene fra lokale produsenter og forhandlere, og på den måten støtter vi lokal utvikling og småbønder.

## Hvorfor skolemat?

- **Utdannelse.** Skolemat oppfordrer fattige husstander til å sende sine barn til skolen regelmessig. Programmene prioriterer ofte jenter, og tilbyr dem skolegang i samfunn der de tradisjonelt ville vært ekskludert fra skolegang.

- **Sosial beskyttelse.** Skolemat kan bryte den onde sirkelen mellom sult, fattigdom og utnyttelse av barn i de fattigste delene av verden. Skolemat hjelper også barn smittet med HIV/AIDS, foreldreløse, funksjonshemmede og tidligere barnesoldater.
- **Ernæring.** Skolemat, kombinert med ormekur og beriket med mikronæringsstoffer, er veldig gunstig for mottakerne.
- **Tilleggsytelser.** Skoler er viktige institusjoner for lokalsamfunn. Skolemat knytter lærere, foreldre, kokker, barn, bønder og det lokale markedet sammen.

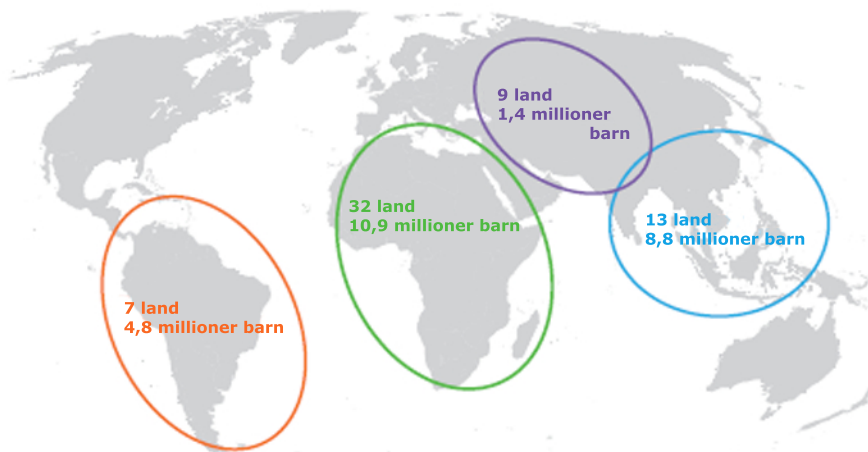
## WFPs tilstedeværelse

I 2012 ga WFP skolemat til 24,7 millioner barn i 63 land.

Det inkluderer ta-med-hjem rasjoner for 1,3 millioner jenter og 500 000 gutter.

## WFPs dekning med skolemat

Kilde: DACOTA mottakere av skolemat i 2011



# FAQs



## Sult



### 1 – Er det matmangel i verden?

Det er nok mat i verden i dag til at alle kan få den nødvendige næringen for et sunt og aktivt liv.

### 2 – Hva er sult?

Følelsen av sult, mangel på mat i magen, kjenner vi alle. Men sult manifesterer seg på forskjellige måter:

**Underernæring** brukes til å beskrive tilstanden til mennesker som kalorier (energi) for å leve sunt og aktivt liv. I dag er mer enn 842 millioner verden rundt underernærte, de fleste av dem i utviklingsland.

**Feilernæring** betyr «dårlig ernært», men er mer enn et mål på hva vi spiser eller ikke spiser. Feilernæring er preget av utilstrekkelig inntak av proteiner, energi og mikronæringsstoffer, og av hyppige infeksjoner og sykdommer. Folk kan dø av vanlige infeksjoner som meslinger eller diaré om de ikke får korrekt ernæring.

Feilernæring måles ikke etter hvor mye mat som er spist, men av fysiske målinger av kroppen – vekt eller høyde – og alder.

**Akutt underernæring** indikerer en nylig og alvorlig prosess der personen har opplevd betydelig vekttap. Dette er vanligvis et resultat av sult og/eller sykdom.

### 3 – Hva er definisjonen på hungersnød?

Selv om det finnes flere definisjoner på hungersnød, er mange eksperter enige om at det må tre spesifikke utfall til før en hungersnød kan bli erklært:

Når minst 20 prosent av husholdningene står overfor ekstrem matmangel med begrenset evne til å håndtere situasjonen.

Når mer enn 30 prosent lider av akutt underernæring.

Når dødeligheten overstiger 2 dødsfall per 10.000 mennesker per dag.





# FAQs

## De som sulter

### 4 – Hvem sulter?

Til tross for inntrykket vi får fra media står krisesituasjoner kun for åtte prosent av verdens sultofre. Få innser at det er nærmere én milliard sultne mennesker i verden som ikke skaper overskrifter – flere mennesker enn i USA, Canada og EU til sammen. De er i alle aldre, babyer med mødre som ikke produserer nok melk, til eldre menneske uten hjelp fra slektninger. De er arbeidsledige fra slummen, de jordløse bøndene, og de foreldreløse fra AIDS og andre sykdommer som trenger et spesielt matinntak for å overleve.

Fremfor alt er barn, kvinner og bygdesamfunn mest utsatt for sult.

### 5 – Hvor er de som sulter?

Andelen av sultne mennesker er høyest i østlige, sentrale og sørlige deler av Afrika. Rundt tre fjerdedeler av underernærte menneske bor i lavinntektsområder i utviklingsland, og hovedsakelig i områder der jordbruksdrift er risikabelt. Andelen sultne i urbane områder er imidlertid økende.

Blant de 870 millioner kronisk sultne mennesker, befinner over halvparten seg i Asia og stillehavsområdet, mens rundt en fjerdel er i Afrika sør for Sahara.

### 6 – Går antaller ned?

Mens det var stor fremgang i kampen mot sult på 1980-tallet og første halvdel an 1990-tallet, har sult sakte men sikkert økt det siste tiåret sier FAO. Antallet sultne mennesker har økt mellom 1996-1997 og 2004-2006 i alle regioner bortsett fra Latin-Amerika og Karibia. Men selv i denne regionen har gevinster i sultreduksjon blitt reversert som følge av høye matvarepriser og utfordrende økonomiske tider etter 2008.

I dag får en av åtte mennesker ikke nok mat til å leve et sunt og aktivt liv, noe som gjør at sult og underernæring er helserisiko nummer én i verden – større enn AIDS, malaria og tuberkulose til sammen.

# FAQs



## Ernæring

### 7 – Hvilke konsekvenser har feilernæring?

Feilernæring viser til en rekke problemer, som farlig tynn, for kort for alderen, mangel på vitaminer og mineraler (for eksempel jern som gjør deg blodfattig), eller det å være for tykk (fedme). Feilernæring måles ved hjelp av følgende indikatorer:

- Akutt underernæring indikerer en nylig og alvorlig prosess der personene har opplevd betydelig vekttap. Dette er vanligvis et resultat av sult og/eller sykdom.
- Stunting indikerer kronisk underernæring over lang tid. Det beregnes ved å sammenligne et barns høyde-for-alder i forhold til det samme for et sunt og velernært barn.
- Undervekt måles ved å sammenligne vekt-for-alder av et barn med sunne og riktig ernærte barn. Anslagsvis 146 millioner barn i utviklingsland er undervektige.

### 8 – Er mikronæringsstoffer viktige?

Mangel på mikronæringsstoffer, vitaminer og mineraler, er alvorlig og påvirker nesten to milliarder mennesker over hele verden. Ifølge Verdens helseorganisasjon er mangel på jern, vitamin A og sink blant de ti ledende årsakene til dødelighet via sykdommer i utviklingsland.

- Jernmangel er den mest urbredte formen for underernæring, og påvirker milliarder av mennesker verden rundt. Jernmangel skader et lands produktivitet og hindrer kognitiv utvikling.
- Vitamin A-mangel er en ledende årsak til blindhet blant barn i mange utviklingsland. Det påvirker ca 140 millioner barn i skolealder i 118 land. Vitamin A-mangel kan øke risikoen for å dø av diaré, meslinger og malaria.
- Jodmangel påvirker 780 millioner mennesker i verden. Rundt 20 millioner barn er født mentalt svekket fordi deres mødre ikke spiser nok jod under svangerskapet.
- Sinkmangel bidrar til redusert vekst og svekket immunitet hos små barn, og det resulterer i ca 800.000 dødsfall blant barn hvert år.





# 11 myter om global sult

*Det er ikke nok mat til å fø verden, de fleste av verdens sultne bor i Afrika, og det handler stort sett om tørke og andre naturkatastrofer. Alle disse utsagnene er feil, men de gjenspeiler et sett med vanlige misforståelser omkring sult. Her er 11 av de vanligste mytene.*

## **Myte 1 Det er ikke nok mat til å fø verden.**

Det er nok mat i verden i dag til alle kan få den nødvendige næringen for å leve et sunt og produktivt liv. Det er imidlertid behov for å være mer effektiv, bærekraftig, og rettferdig i måten vi dyrker og fordeler mat. Dette betyr a) å støtte småbønder og b) å sørge for mekanismer som sikrer mat til de mest sårbare mennesker i verden.

## **Myte 2 Å utrydde sult betyr å sikre folk nok mat.**

Sult handler også om hva du spiser. God næring innebærer den riktige kombinasjonen av næringsstoffer og kalorier som trengs for sunn utvikling. Det er spesielt viktig for spedbarn, gravide og yngre barn.

## **Myte 3 Tørke og andre naturkatastrofer har skylden for sult.**

Samfunn som bygger vanningsanlegg, matlagre, og veier for å koble dem til markeder er i stand til å forbedre avlinger.

På den måten kan folk overleve til tross for tørke. Naturen er bare én faktor når det gjelder sult. Andelen matkriser som er knyttet til menneskelig årsaker har mer enn doblet siden 1992. Konflikt er ofte kilden til mange av dagens verste matkriser.

## **Myte 4 Sult oppstår når det ikke lenger er mat i butikker og markeder.**

Folk kan oppleve sult selv når det er rikelig med mat å kjøpe i butikker. Ofte er det et spørsmål om tilgang – de har ikke råd til mat, eller de kan ikke komme til lokale markeder. En måte vi kan hjelpe er gjennom pengeoverføringer og verdibevis (kuponger), som gir folk muligheten til å kjøpe næringsrik mat på lokale markeder.

## **Myte 5 Alle verdens sultne bor i Afrika.**

Av verdens nesten 1 milliard sultne, bor over halvparten i Asia og stillehavsområdet. Sult er også en aktuell problemstilling i USA, der matsikkerheten til 50 millioner er truet.





**Myte 6 Ingen sulter i mitt eget land, så jeg behøver ikke å bekymre meg om andre land.**

En av syv mennesker i verden er sulten, hvilket betyr at en av åtte personer ikke kan bidra, studere, eller nå sitt fulle potensial som mennesker. Dette påvirker oss alle. Sult hindrer utvikling innenfor flere viktige områder som forbinder land, blant annet sikkerhet.

**Myte 7 Sult og hungersnød er vanskelig å forutse og forberede seg på.**

Mekanismer eksisterer for å overvåke og forutsi trender i matproduksjonen samt matvareprisene. For eksempel analyserer *Famine Early Warning System Network* (FEWS NET) meteorologiske og økonomiske faktorer for å varsle verden om mulige sultkriser.

**Myte 8 Sult er i utgangspunktet et helseproblem.**

Sult er et problem som også påvirker utdanning og økonomi. Sultne barn sliter med å fokusere, lære, eller til og med gå på skole. Uten utdanning er det mye vanskeligere for dem å vokse opp og bidra til vekst i den nasjonale økonomien. En studie i Guatemala konkluderte med at gutter som fikk beriket mat før de fylte tre år vokste opp og fikk lønn som var 46 prosent høyere enn kontrollgruppen.

**Myte 9 Folk er bare sulten under kriser og katastrofer.**

Nødhjelp utgjør bare åtte prosent assistansen til verdens sultne. Det er nærmere en milliard sultne mennesker i verden som ikke skaper overskrifter, men allikevel går sultne til sengs hver kveld. Derfor er langsiktig arbeid viktig.

**Myte 10 Det finnes mer pressende globale problemer enn sult.**

Når befolkninger er sultne går økonomien dårligere, folk kriger, og bønder kan ikke dyrke sine avlinger effektivt. Vi må avskaffe sult for å kunne løse miljømessige, økonomiske og sikkerhetsmessige utfordringer.

**Myte 11 Det er ingenting vi kan gjøre for å hjelpe sultne mennesker.**

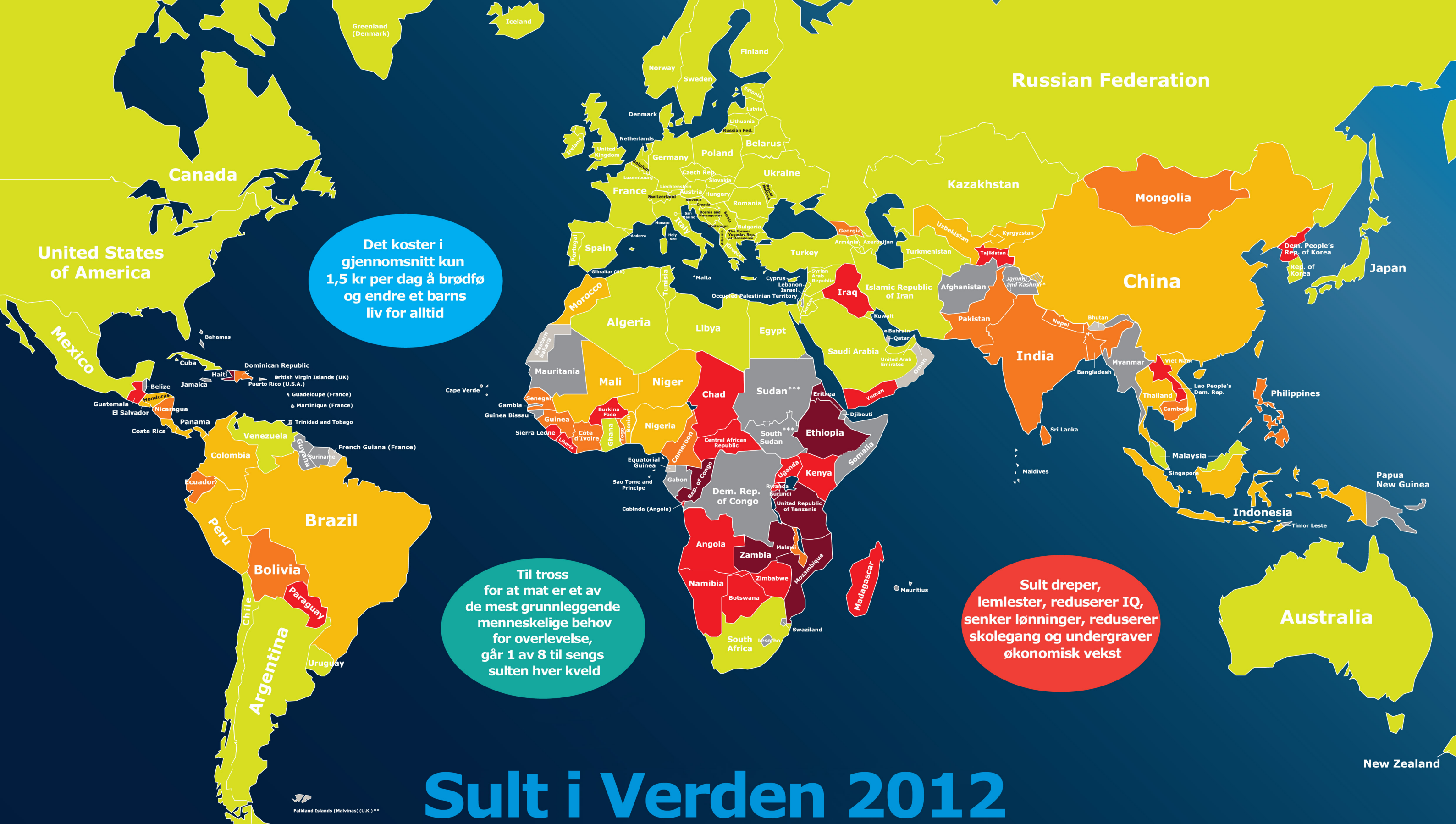
Det er mye vi kan gjøre, selv som individer. Organisasjoner som WFP trenger hele tiden støtte og bevisstgjøring på lokalt nivå. Du kan hjelpe.

**Finn oss på:**

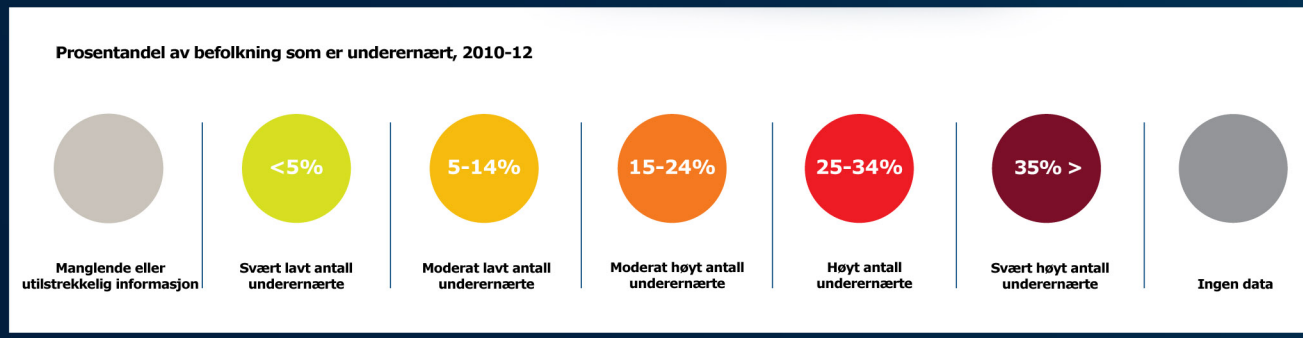
- Hjemmeside  
[www.no.wfp.org](http://www.no.wfp.org)
- Facebook  
[www.facebook.com/wfp.no](https://www.facebook.com/wfp.no)
- Twitter  
[@WFP\\_NO](https://twitter.com/WFP_NO)

Og del våre oppdateringer med dine venner.





# Sult i Verden 2012



Kartet viser utbredelsen av underernæring i den totale befolkningen i 2010 – 2012. Indikatoren er et estimat av prosentandelen av befolkningen med tilgang til en mengde energi fra mat, som er utilstrekkelig for å opprettholde et sunt liv. Ytterligere informasjon er tilgjengelig på [www.fao.org/publications/sofi/en/](http://www.fao.org/publications/sofi/en/)

Kilde: FAO, IFAD og WFP. 2012. *The State of Food Insecurity in the World 2012: Economic growth is necessary but not sufficient to accelerate reduction of hunger and malnutrition.*

© 2012 World Food Programme

The designations employed and the presentation of material in the maps do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WFP concerning the legal or constitutional status of any country, territory or sea area, or concerning the delimitation of frontiers.

\* The Line of Control in Jammu and Kashmir agreed on by India and Pakistan is represented approximately by a dotted line. The final status of Jammu and Kashmir has not yet been agreed on by the parties.

\*\* A dispute exists between the governments of Argentina and the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland concerning sovereignty over the Falkland Islands (Malvinas).

\*\*\* Final boundary between the Republic of Sudan and the Republic of South Sudan has not yet been determined.