



## IDÉES D'ACTION

### LUTTE CONTRE LA FAIM

## APPRENDRE

- Inviter un professionnel de la santé à parler des problèmes et de l'impact de la faim au plan local lors d'une réunion de club.

## AGIR // NIVEAU DÉBUTANT

- Soutenir une banque alimentaire locale (bénévolat, don d'équipement, collecte alimentaire, etc.)
- Créer une liste des opportunités de bénévolat dans votre région et la partager avec les clubs de votre district.
- Utiliser les réseaux sociaux pour sensibiliser aux problèmes de malnutrition infantile au plan local et inspirer les autres à s'impliquer.
- Organiser une animation sur les bonnes habitudes alimentaires dans une école, un centre social ou un lieu de culte. Inviter un diététicien à faire une présentation lors d'une réunion de club.
- Préparer et livrer des repas équilibrés aux personnes âgées, handicapées ou malades.
- **Servir des repas à la soupe populaire ou dans un foyer pour sans-abri.**
- Soutenir les organisations qui fournissent des micro-nutriments en poudre aux enfants mal nourris.
- Distribuer des fruits et légumes frais (école, associations, etc.) pour sensibiliser les enfants à une alimentation saine et variée. Expliquer aux jeunes l'origine des aliments et les encourager à goûter différents fruits et légumes.

## AGIR // NIVEAU INTERMÉDIAIRE

- Participer à la cueillette de fruits/légumes en surplus.
- Organiser la visite d'un supermarché ou d'un marché avec un nutritionniste qui apportera ses conseils sur le choix d'aliments sains et nutritifs.
- **Collaborer avec une banque alimentaire locale pour organiser une collecte des denrées alimentaires dont elle a le plus besoin.**
- Écrire un recueil de recettes peu coûteuses, saines et faciles à préparer.
- Travailler avec les établissements scolaires/services sociaux pour fournir des snacks nutritifs pour le week-end aux enfants défavorisés.
- Parrainer des classes pour apprendre aux jeunes les bases de la préparation d'une alimentation saine.
- Proposer des idées en ligne sur l'organisation des repas et des portions à la maison pour réduire le gaspillage.

## AGIR // NIVEAU AVANCÉ

- Faire une évaluation de la disponibilité alimentaire locale. Effectuer un plaidoyer auprès des pouvoirs publics pour d'autres options ou de meilleures options dans les déserts alimentaires.
- Soutenir les initiatives en faveur des femmes enceintes et des jeunes mamans pour la création de lieux appropriés et sûrs pour donner le sein.
- Utiliser vos réseaux professionnels pour mettre en contact les banques alimentaires aux entreprises agro-alimentaires et supermarchés intéressés par la récupération de denrées alimentaires.
- Mettre en place un programme pour fournir des repas aux enfants défavorisés pendant les vacances scolaires.
- Créer un potager communautaire ou dans une école pour les habitants des déserts alimentaires.
- Installer chaque semaine un point de vente de fruits et légumes dans un quartier en situation de désert alimentaire.
- Créer un programme pour transporter bénévolement les personnes vers les épiceries, banques alimentaires et soupes publiques.
- Mettre en place un programme d'élevage où un petit nombre de familles reçoit quelques animaux à élever. Une partie des animaux nés de l'élevage est ensuite donnée à d'autres familles voisines qui feront de même pour pérenniser le programme.

