

MILLEAMICI

Suggerimenti per l'insegnamento, la catechesi e le attività di gruppo

Insieme per
il diritto a
un'alimentazione
sana

Mozambico

Focus: il diritto all'alimentazione



I BAMBINI CAMBIANO IL MONDO

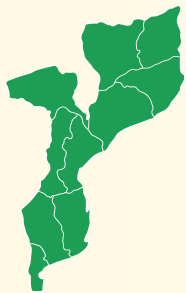
Diamo visibilità ai diritti dei bambini!
Manifesto disponibile nello shop Missio.

«Tutte le creature sono figli di un unico Padre e quindi fratelli e sorelle.»

San Francesco d'Assisi



Focus sul Mozambico



GEOGRAFIA

Il Mozambico si trova nell'Africa sudorientale, sull'Oceano Indiano. Il Paese è circa venti volte più grande della Svizzera. Offre una grande varietà di paesaggi: lunghe coste, fertili valli fluviali e savane aride.



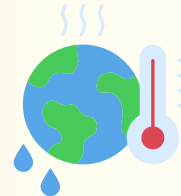
ALIMENTAZIONE

Molte famiglie vivono di agricoltura. Coltivano principalmente: mais, manioca, riso e anacardi. La sicurezza alimentare dipende fortemente dalle condizioni meteorologiche. Quando i raccolti sono scarsi, molte famiglie soffrono la fame.

+50%

UNA POPOLAZIONE MOLTO GIOVANE

Più della metà della popolazione ha meno di 18 anni. I bambini e i giovani svolgono quindi un ruolo fondamentale nella società.



IL CLIMA

Il Mozambico è regolarmente colpito da eventi meteorologici estremi come

- cicloni
- inondazioni
- siccità prolungate.

Questi eventi distruggono regolarmente raccolti, case e mezzi di sussistenza. Il cambiamento climatico aggrava questi fenomeni e provoca una situazione di grande insicurezza per molte famiglie.



ACCESSO ALL'ACQUA

Circa un terzo della popolazione non ha accesso sicuro all'acqua potabile.



PRESENTAZIONE DEL MOZAMBICO

Una serie di 16 immagini che mostrano la vita quotidiana, la natura e il progetto in Mozambico è disponibile sul sito web di **missio.ch**.

Accesso a immagini
e commenti



Z.



Progetto: Scuola di Santa Chiara d'Assisi

La parrocchia di Santa Chiara d'Assisi si trova nel Mozambico meridionale, vicino all'Oceano Indiano; è una regione caratterizzata da caldo e lunghi periodi di siccità. I **Francescani** gestiscono una scuola che accoglie circa 120 bambini.

Ogni mattina, la scuola si anima: i bambini arrivano, si salutano e condividono nuove esperienze di apprendimento. Durante le ore più calde della giornata, cercano riparo all'ombra degli alberi. La sera, la scuola rimane un luogo di ritrovo per i bambini dei dintorni che possono così giocare.

L'anno scorso, una grave alluvione ha colpito la regione. Molte famiglie hanno perso le loro case e i raccolti. Anche parte della scuola e alcuni materiali scolastici sono stati danneggiati. Da allora, la scuola è stata gradualmente riparata.

Per molti bambini, la scuola rappresenta una parte essenziale della loro vita quotidiana. Ricevono un'istruzione, un pasto e uno spazio dove possono riunirsi e condividere momenti insieme, cose che non sono sempre garantite a casa.

Padre Celso è responsabile del progetto sul campo.



Alla scuola Santa Chiara, 120 bambini ricevono ogni giorno un pasto caldo. Per molti di loro è l'unico pasto garantito della giornata.

UN PASTO AL GIORNO

Quando vengono serviti i pasti, la calma regna nel cortile della scuola. Ogni bambino riceve un pasto caldo. Per molti, è l'unico pasto della giornata, e svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione della malnutrizione.



“Molti dei bambini con cui lavoriamo vivono in condizioni di estrema povertà. Dopo le alluvioni, alcuni hanno perso la casa e il raccolto. A scuola, cerchiamo di offrire loro non solo un'istruzione, ma anche un ambiente sicuro, dignità e un pasto quotidiano.

— Padre Celso

Padre Celso ha perso i genitori in tenera età. Lui stesso è cresciuto in circostanze difficili. Molti dei bambini con cui lavora oggi sono orfani o vivono senza un sostegno familiare stabile. Povertà, insicurezza e mancanza di protezione sociale segnano la loro vita quotidiana.

Basandosi sulla propria esperienza, sa quanto il sostegno ricevuto durante l'infanzia possa trasformare una vita e contribuire a costruire un futuro migliore. Il suo difficile passato lo ha motivato a dedicarsi ai bambini.



CHICUMBANE

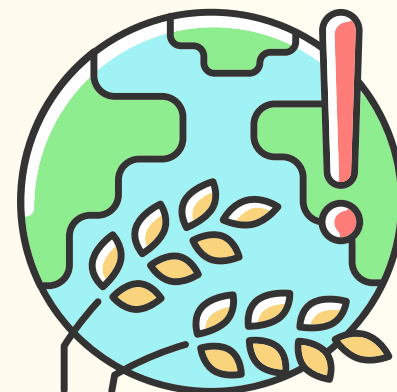
Il diritto all'alimentazione sana

UN DIRITTO FONDAMENTALE DEL BAMBINO

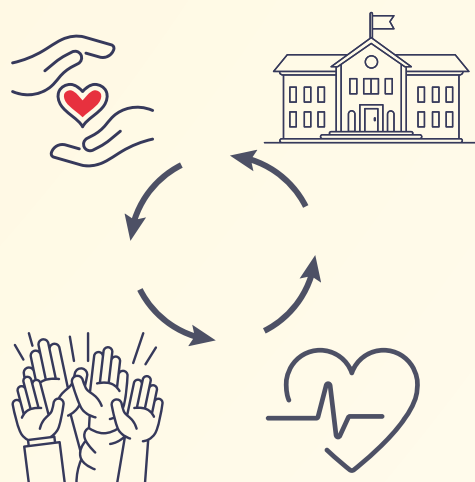
Ogni bambino ha diritto a un'alimentazione sufficiente e sana. Questo diritto è sancito dalla **Convenzione delle Nazioni Unite** sui diritti dell'infanzia e costituisce una base essenziale per lo sviluppo, l'apprendimento e la salute. **Non significa solo non soffrire la fame**, ma anche avere accesso a una dieta equilibrata e all'acqua potabile.

UNA QUESTIONE GLOBALE

Nonostante questo diritto, milioni di bambini nel mondo soffrono la fame o la malnutrizione. Le cause principali sono: povertà, conflitti, mancanza di infrastrutture e, sempre più, le conseguenze del cambiamento climatico.



Senza un'alimentazione sufficiente, molti altri diritti vengono compromessi:



SALUTE

SCUOLA

PROTEZIONE

PARTECIPAZIONE

Perché l'alimentazione è così essenziale?

- i bambini si ammalano più facilmente.
- concentrazione e apprendimento diventano più difficili.
- l'organismo è meno resistente alle malattie.
- il gioco e lo sviluppo sociale sono più difficoltosi.

Uno spunto di riflessione per i bambini

Utilizzando la piramide è possibile spiegare concretamente ai bambini perché il diritto all'alimentazione sana è così importante:

Quando un bambino ha abbastanza da mangiare, può imparare meglio, crescere sano, giocare e partecipare alla vita della sua comunità.

Comprendiamo così che il cibo costituisce una base essenziale per l'esercizio di molti altri diritti del bambino.



Condividere è meraviglioso!

La moltiplicazione dei pani (Marco 8: 1-10)

In questo racconto biblico, Gesù vede la sofferenza delle persone che lo circondano. Hanno fame e non sanno come procurarsi del cibo. Questa storia ci ricorda che Dio prende sul serio i bisogni di tutti e ci invita a prenderci cura gli uni degli altri.



Scoprite il racconto insieme ai bambini.

Cosa cattura l'attenzione dei bambini in questa storia?

I bambini spesso sottolineano i seguenti aspetti:

- Le persone hanno fame
- C'è una grande folla
- Gesù ha compiuto un miracolo
- Condividere è importante

È utile quindi indirizzare la loro attenzione verso una domanda fondamentale:

COSA FA GESÙ PER PRIMA COSA?

PRIMA CHE AVVENGA IL MIRACOLO, GESÙ NOTA LA SOFFERENZA DELLE PERSONE. VEDE IL LORO BISOGNO E SE NE PREOCCUPA.

- OSSERVARE
- DISCERNERE
- AGIRE



Questa storia può essere esplorata utilizzando l'approccio "Osservare – Discernere – Agire":

- Osservare: Gesù nota che le persone hanno fame.
- Discernere: Comprende la loro sofferenza e la prende sul serio.
- Agire: Si assicura che ricevano da mangiare.

Questi tre passaggi aiutano anche i bambini a essere attenti ai bisogni degli altri e a scoprire come loro stessi possono agire.



Punti di discussione

I bambini possono riflettere insieme:

- Chi ha bisogno di aiuto oggi?
- Dove si trovano le persone che soffrono la fame o vivono in condizioni di disagio?
- Cosa abbiamo da condividere?
- Come possiamo essere più attenti ai bisogni degli altri?



Vivere la Chiesa universale

Nella Chiesa, come cristiani, siamo uniti a persone di tutto il mondo. La nostra cura reciproca non conosce confini.

I bambini scoprono così di **far parte della Chiesa universale** e di condividere la responsabilità di prendersi cura gli uni degli altri.

Esplorare e agire: dall'ascolto all'azione

La storia della moltiplicazione dei pani per quattromila persone, così come il diritto all'alimentazione sana, ci invita non solo a parlarne, ma anche ad agire concretamente.

I bambini capiscono subito che un semplice gesto di condivisione può trasformare una situazione complicata in qualcosa di meraviglioso.

Creare uno spazio simbolico

Invitate il gruppo a creare insieme uno spazio simbolico al centro. Disponete dei tessuti colorati, ad esempio:

- Un tessuto verde per rappresentare l'Africa;
- Un mappamondo;
- Vari alimenti o immagini che rappresentano diversi cibi

Questo spazio semplice incoraggia l'osservazione, la riflessione e il dialogo.

San Francesco e Santa Chiara: Il mondo è un dono

La scuola di Chicumbane prende il nome da **Santa Chiara d'Assisi**. Come San Francesco, si dedicò a una vita semplice e al servizio dei più vulnerabili.

Per Francesco e Chiara, il creato era un dono di Dio. Tutta la vita è interconnessa. Ciò che riceviamo non ci viene dato solo per noi stessi, ma anche per essere condiviso con gli altri.

800 anni fa, San Francesco compose il Cantico delle Creature. In esso, ringrazia Dio per la terra e tutti i suoi frutti.

"Laudato sii mio Signore, per nostra madre Terra, che ci sostiene e ci nutre e produce una grande varietà di frutti". Quando pensiamo ai bambini del Mozambico, queste parole assumono un significato molto concreto: cibo, acqua e vita comunitaria sono doni che riceviamo con gratitudine e che siamo chiamati a condividere.

Suggerimenti per il dialogo



- Osservate insieme lo spazio simbolico creato.
- Prendete coscienza dei doni della terra.
- Ricordate Francesco e Chiara d'Assisi.
- Vivete un momento di silenzio.
- Concludete con una preghiera o un versetto del Cantico delle Creature.



“

Preghiera

Dio nostro Padre,
Tu ci doni la terra
e tutto ciò di cui abbiamo
bisogno per vivere.

Ti ringraziamo per i tuoi
doni
e per tutti coloro che si
prendono cura degli altri.
Insegnaci a condividere,
a prenderci cura del tuo
creato,
e a non dimenticare mai chi
vive nel bisogno.
Benedici i bambini del
Mozambico,
i bambini della Svizzera,
e tutti i popoli della terra.
Amen.

”



Esplorazione e azione

Gioco: Lo zaino di Paul – Alla scoperta dei diritti dei bambini

ISTRUZIONE

PROTEZIONE

PRIVACY

PROTEZIONE IN
TEMPO DI GUERRA



CIBO

ACQUA

GIOCO E TEMPO LIBERO

LIBERTÀ DI ESPRESSIONE



Durante il suo viaggio, Paul porta con sé nello zaino i diritti dei bambini. Uno di questi diritti è particolarmente importante ed è il **diritto all'alimentazione sana**.

Obiettivo: riflettere con i bambini sulle seguenti domande:

- Di cosa hanno bisogno per vivere tutti i bambini?
- Cosa hanno il diritto di avere nel loro "zaino" i bambini?



Gioco: Il mercato in Mozambico

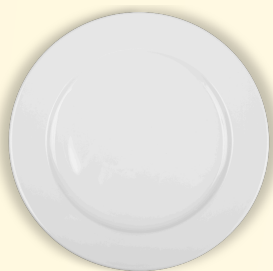
Obiettivo: I bambini scoprono giocando che il cibo non è distribuito equamente ovunque.

Come si gioca:

- Il gruppo viene diviso in tre o quattro squadre.
- Ogni squadra riceve una quantità diversa di "cibo" (diverse immagini di cibi).
- Una squadra ne riceve molto, mentre le altre molto poco.

I bambini fanno una riflessione insieme: Come possiamo condividere in modo che tutti abbiano qualcosa da mangiare? Poi, il cibo viene ridistribuito finché ogni squadra ne abbia almeno un po'.





Gioco: Cosa serve per un buon piatto?

Obiettivo:

Bambini e adulti scoprono insieme cosa significa **"mangiare sano"**

Come si gioca:

Preparare carte o immagini che rappresentino:

- Riso / pane / mais
- Verdura / frutta
- Acqua
- Dolci
- Patatine / snack
- Fagioli / uova / pesce

Il gruppo immagina la seguente situazione:
"Cosa dovrebbe esserci in un piatto per dare energia e forza?"

Le carte vengono poi suddivise in tre categorie:

-  Cibi consumati spesso / essenziali
-  Cibi consumati occasionalmente
-  Cibi consumati raramente



Spunti di discussione:

- Cosa ti dà energia per la giornata?
- Cosa ti sazia ma non ti rende più forte?
- Cosa mangiano spesso i bambini in Mozambico?

Attività creativa

I bambini sono invitati a pensare in modo creativo alla domanda:

"Quale cibo vorresti donare ad un altro bambino?"

A questo scopo, è disponibile il modello del concorso di disegno

I disegni possono essere inviati a:

Chiara Uglietti
Missio e Young Missio
Via Cantonale 2A
6900 Lugano

I disegni saranno inoltrati ai bambini del progetto in Mozambico.



scaricabile da
missio.ch

Condividere uno spuntino

Preparando uno spuntino da condividere, il tema della condivisione può essere vissuto concretamente.

Qui di seguito vi lasciamo una ricetta del Mozambico.

E questa torta è perfetta per una merenda pomeridiana ed è ideale da condividere.

Bolo Polana

Ingredienti

- 500 g di patate cotte e schiacciate
- 200 g di anacardi tritati
- 150 g di zucchero
- 4 uova
- 1 pizzico di sale
- Un po' di vaniglia (facoltativo)

Preparazione

- Mescolare accuratamente le patate, lo zucchero e i tuorli d'uovo.
- Aggiungete gli anacardi tritati e la vaniglia.
- Montate gli albumi a neve ferma, quindi incorporateli delicatamente al composto.
- Versate l'impasto in una teglia imburata.
- Cuocete in forno a 180 °C per circa 45-60 minuti.

Buon appetito!





Preghiera per i bambini

Signore Dio,
tuo Figlio Gesù ha detto:
«Lasciate che i bambini vengano a me».
Guarda con amore a tutti i bambini del mondo.

Dona loro
la gioia di imparare
e la speranza per il futuro.
Aiutaci a sostenerci gli uni con gli altri,
e soprattutto a non dimenticare i bambini

che hanno bisogno di aiuto e sostegno.
Benedici tutti coloro
che si dedicano ai bambini,
e li accompagnano nel loro cammino.
Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

Amen.

Preghiera scritta da Padre Celso, Scuola
Santa Chiara, Mozambico

Note legali

Editore: Young Missio Svizzera · Route de la Vignettaz 48 · 1700 Friburgo · 026 425 55 70 · missio@missio.ch
Ideazione e redazione: Young Missio · **Responsabile della redazione:** Kristina Kleiser · **Collaboratrici:** Catherine Soldini, Nadia Bruegger, Chiara Uglietti
Traduzioni: Catherine Soldini (FR), Chiara Uglietti (IT)
Grafica: Katharina Kleiser
Illustrazioni: Clemens Birsak (p. 1, 2, 3, 5), Canva (p. 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11), **foto:** Missio Slovacchia (p. 4), Missio Svizzera (p. 5, 9), Canva (dragos-negoitas-images, p. 8), Canva (Kamchatka, p. 7)
Anno di pubblicazione: 2026
IBAN: CH61 0900 0000 1700 1220 9



Grazie!

Senza di voi, nulla sarebbe possibile.

Accompagnate i bambini, date visibilità ai loro diritti e offrite loro la possibilità di contribuire a cambiare il mondo, nel loro piccolo.
Grazie per il vostro sostegno!



MILLEAMICI

Fai un gesto di solidarietà. Dona qui:



Missio Svizzera

missio.ch

cantoridellastella.ch