

香港世界宣明會 學界饑饉——「清淡一餐」活動指引

目的

讓參加者認識及體會貧窮人缺乏營養食物的情況，並反思自己身處物質豐裕的社會之中，如何向有需要的一群伸出援手。

一小時活動流程

時間	內容
5 分鐘	安排同學於活動地點集合及坐下
3 分鐘	擔任司儀的同學歡迎參加者及活動簡介
15 分鐘	<p>熱身遊戲(一)：平日吃甚麼？</p> <p>目的：讓參加者了解自己的日常飲食是否營養均衡</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 於食物安全中心網頁下載《本地早餐營養素含量》、《本地中式點心營養素含量》及《本地粥粉麵飯營養素含量》，讓同學按自己的飲食習慣，在當中選出他們早、午、晚三餐喜歡吃的食物。 同學按食物營養表計算出自己的餐單含有多少營養。 同學可參考衛生署中央健康教育組的《12-18 歲青少年健康飲食金字塔》，看看自己平日的飲食習慣是否健康。 <p>文件下載： 食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/search1c.shtml</p> <p>衛生署中央健康教育組「12-18 歲青少年健康飲食金字塔」 http://2plus3.cheu.gov.hk/html/b5/sec1_content.asp?fname=sec1_q6.aspx#4</p>
7 分鐘	<p>熱身遊戲(二)：「營養不良知多少」搶答題</p> <p>目的：幫助參加者投入活動及對營養不良有初步認識</p> <p>注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> 請預備小禮物(非食物)獎勵答對的參加者 如欲減低難度，可將題目改為選擇題 <p>問題：(請聯絡本會公共教育部 – 中學及大專索取答案)</p> <ol style="list-style-type: none"> 全球有多少發展中國家兒童因長期缺乏營養而體重低於標準？ 營養不良會對兒童身體及智能發展帶來不可補救的損害，要預防這情況，最好在兒童幾

香港世界宣明會為一有限責任形式成立的基督教救援及發展機構，旨在為貧窮的兒童、家庭及社區帶來長遠的改變。

	<p>多歲之前提供充足營養？</p> <p>3. 缺乏微量營養素如維他命 A、鐵、鋅及碘質也是營養不良的一種。其中缺乏鋅會增加腹瀉和肺炎的風險，每年因此而死亡的人有多少？</p> <p>4. 亞洲及太平洋地區、非洲撒哈拉沙漠以南地區、拉丁美洲及加勒比海地區、近東及北美地區之中，那一區的飢餓人口最多？</p> <p>5. 香港 15-24 歲人口的肥胖比率是多少？</p>
10 分鐘	用餐：參加者坐在地上一同用餐，建議進食白麵包等清淡食物及一杯清水。
10 分鐘	<p>觀看短片：建議播放宣明會教育短片「飢餓中的希望」及「不一樣的童年(二)或(三)」</p> <p>注意：如欲外借教育光碟，請到本會網頁下載「教育資源借用表」，填妥後傳真至 2394 0566 本會公共教育部收。</p>
10 分鐘	<p>活動總結：</p> <p>1. 如是次活動包括籌款支持宣明會的「救助飢餓兒童」項目，司儀可向參加者介紹善款用途，讓參加者明白他們的付出能為飢餓兒童帶來改變。善款用途可參考宣明會「學界饑饉」網頁。</p> <p>2. 司儀可以向同學詢問以下問題及以身作則即時作個人分享，以鼓勵同學反思：</p> <p>a. 假若我們並非在香港而是在發展中國家成長，我們的生活 / 生命會有甚麼不同？</p> <p>b. 為甚麼會有這麼多人飽受飢餓和營養不良之苦？我們如何幫助改變這種情況？</p>

補充資料

項目	全球	發達國家	發展中國家	低度發展國家
總人口	6,655,406,000	974,913,000	5,432,837,000	804,450,000
5 歲以下兒童人口	629,106,000	54,922,000	562,128,000	124,237,000
兒童五歲前死亡率 (每 1,000 名出生兒童)	68	6	74	130
兒童出生時體重不足比率	14	7	15	17
五歲以下兒童患有中度至嚴重營養不良比率	23	未有資料提供	24	30

資料來源： The State of World's Children 2009