



### LEGENDA:

- Siccità
- Tempeste
- Inondazioni
- Terremoti
- Guerra
- Rifugiati
- Pirateria

Categoria	1	2	3	4	5	nessun dato	dato incompleto
% Denutriti	≥35%	20-34%	10-19%	5-9%	<5%	nessun dato	dato incompleto
Descrizione	Molto alta	Moderatamente alta	Moderatamente bassa	Molto bassa	Estremamente bassa		

**Il Programma Alimentare Mondiale è la più grande agenzia che dà assistenza alimentare. Unisciti alla nostra squadra nella lotta contro la fame nel mondo.**

**Programma Alimentare Mondiale**

PAM **wfp.it**



## Identikit del Programma Alimentare Mondiale delle Nazioni Unite

- Il Programma Alimentare Mondiale (PAM) è un'agenzia delle Nazioni Unite. La sua missione è portare il cibo a chi ha fame. Spesso il cibo manca perchè c'è la guerra o perchè un uragano ha distrutto tutto o perchè la siccità ha arso i raccolti. Oppure semplicemente perchè si è troppo poveri per procurarsi il cibo. L'assistenza alimentare è il mezzo con cui il PAM combatte fame e povertà.
- In inglese il nome del Programma Alimentare Mondiale è World Food Programme. Cambia anche l'abbreviazione che da PAM diventa WFP. Ci sono oltre 10.000 persone che, nel mondo, lavorano per il PAM. La sede generale dell'agenzia è a Roma.
- Il PAM è nato nel 1963 e la sua prima operazione di soccorso è avvenuta in occasione di un grave terremoto in Iran.
- Il PAM vive di contributi volontari. Gran parte dei contributi proviene dai governi che possono fare donazioni in denaro o in natura (dando direttamente il cibo). Ci sono anche molte imprese private e tanti cittadini che aiutano il PAM.
- Ogni anno il PAM assiste una media di 90 milioni di persone, molto più di tutta la popolazione italiana. Ma è una goccia nel mare dei bisogni. Nel mondo ci sono 923 milioni di persone che soffrono la fame.
- Nella maggior parte dei casi il PAM interviene nel pieno di una emergenza. Ma aiuta anche le popolazioni nella fase della ricostruzione, subito dopo una crisi.
- Sempre più spesso il PAM interviene per assistere le vittime di disastri naturali: uragani, siccità, terremoti. Aiuta anche le popolazioni a difendersi da tali eventi. Riforestare il territorio, ad esempio, aiuta a mitigare gli effetti di frane e alluvioni. Nel corso della sua storia, il PAM ha piantato 5 miliardi di alberi. Un vero record!
- Sicurezza alimentare: è il libero accesso di tutti i popoli, in qualsiasi momento, al cibo. Non significa che tutti hanno diritto di mangiare quanto e quando vogliono ma che tutti hanno diritto ad avere il cibo necessario a condurre una vita sana e attiva.

## Non basta dire "HO FAME!"

- C'è la fame del goloso, di quello che ogni ora urla "ho una fame da lupi", del nervoso che mangia in continuazione per allentare la tensione. Ma la vera fame è altro: è quando non si mangia a sufficienza o si mangia male, con alimenti che danno poche vitamine, pochi minerali, poche proteine. La fame impedisce di avere una vita attiva, rappresenta una grave minaccia per la salute. Toglie ogni prospettiva di futuro.
- Ogni sei secondi un bambino muore di fame o per cause collegate alla fame. Un corpo poco alimentato è, infatti, più esposto alle malattie e ha meno possibilità di guarire. Eppure nel mondo ci sarebbe abbastanza cibo per sfamare tutto il pianeta.
- Fame cronica: ne soffre chi assume ogni giorno, e per un lungo periodo, meno di 1.710-1.960 calorie. Il numero minimo di calorie necessarie varia in base a fattori costituzionali e ambientali.
- Le persone malnutrite hanno una dieta povera di importanti minerali, vitamine, ecc, come il ferro, la vitamina A, lo iodio. Anche chi mangia troppo può essere malnutrito. L'obesità sta diventando, nei paesi occidentali, una vera e propria emergenza sanitaria.
- Le calorie in eccesso assunte dagli italiani sarebbero più che sufficienti a eliminare la fame in Etiopia mentre quelle in più dei tedeschi basterebbero agli affamati del Bangladesh. Tutti i paesi sviluppati consumano, complessivamente, troppe calorie. In Italia si consuma una media di 3.690 calorie per persona al giorno.
- Le popolazioni dell'Africa sub-sahariana hanno la percentuale più alta di persone che soffrono la fame.

## I pasti del PAM

- La razione alimentare standard del PAM è di 2.100 calorie a persona per giorno, quanto basta a garantire una vita sana e attiva.
- Il cibo del PAM contiene tutti i principi nutritivi essenziali. In generale, una razione giornaliera si compone di: 400 gr cereali, 60 gr legumi, 25 gr olio vegetale, 15 gr zucchero, 5 gr sale iodato.

- Nelle primissime fasi di un'emergenza, quando la gente è in fuga e non può fermarsi a cucinare o quando manca l'acqua, il PAM distribuisce speciali biscotti che sostituiscono il pasto. Da soli, questi biscotti forniscono l'energia e i principi nutritivi necessari.
- Cibo fortificato: si tratta di una miscela di farine arricchite con minerali e altri principi nutritivi che il PAM fornisce a chi ha bisogno di maggiori integratori alimentari per rimettersi in forma o ha particolari esigenze nutritive come le donne incinte o che allattano.
- Perché è importante il sale iodato? La mancanza di iodio è la principale causa di danni cerebrali e di scarso sviluppo intellettuale. Lo iodio è, infatti, necessario affinché un particolare ormone, quello tiroideo, faccia il suo lavoro consentendo al cervello di svilupparsi.
- Cosa succede se, in un paese già povero, aumenta il prezzo del cibo? Succede che la gente consuma alimenti meno nutrienti, riduce la quantità di cibo che mangia, spesso vende le poche cose che ha per procurarsi il cibo. È una spirale che rende sempre più poveri. E affamati.

## In viaggio con il cibo del PAM

- Le Nazioni Unite sono una grande famiglia dove ciascuno svolge un compito ben preciso. Al PAM spetta dare assistenza alimentare spesso in regioni del mondo sperdute e difficili da raggiungere. Il cibo serve a sfamare anche chi è scappato dal proprio paese (rifugiato) o ha abbandonato la propria casa ma non il proprio paese (sfollato). Bisogna fare in fretta. Il cibo deve giungere a destinazione entro 24 massimo 48 ore dal momento in cui scatta l'emergenza. Esso è il primo e fondamentale aiuto.
- Fare in fretta significa poter avere molti mezzi di trasporto a disposizione, essere dei bravissimi organizzatori e avere anche un po' di fantasia. Il PAM dispone di 30 navi, 70 aerei e 5.000 camion sempre in movimento per portare, ovunque serve, il cibo. Là dove non arrivano i normali mezzi di trasporto, il PAM utilizza anche asini, elefanti, cammelli, zattere o canoe.
- Il PAM cerca di acquistare il cibo il più vicino possibile al luogo dove deve intervenire. In questo modo risparmia sui costi di trasporto, riduce i tempi di

viaggio e, soprattutto, aiuta l'economia di paesi spesso altrettanto poveri di quelli a cui deve dare assistenza alimentare.

- Una tonnellata di cibo basta a sfamare 1.800 persone per un giorno.
- Spesso per far arrivare il cibo, il PAM deve riparare ponti o sminare strade. Soprattutto deve mettere in piedi rapidamente un sistema di telecomunicazioni (ICT) per essere sempre in contatto con le squadre degli operatori umanitari e per trasmettere velocemente tutte le informazioni utili ai soccorsi.

## "Fill the Cup": a scuola con il cibo del PAM

- Ti è mai capitato di andare a scuola a stomaco vuoto, magari senza aver cenato la sera prima? Questa è la condizione di 59 milioni di bambini che ogni giorno vanno a scuola affamati. Difficile studiare e concentrarsi in queste condizioni.
- "Fill the Cup" è la campagna lanciata dal PAM per dare da mangiare ai bambini a scuola. Riempire una tazza con porridge, riso o legumi costa solo 20 centesimi di euro. Davvero pochi se pensi a quanto spendi per la tua merenda. Simbolo di questa campagna è una tazza rossa.
- Già ora il PAM fornisce pasti a scuola a circa 20 milioni di bambine e bambini in oltre 70 paesi tra i più poveri.
- Hai mai pensato cosa significa il cibo dato a bambini troppo affamati per studiare? Per loro il cibo significa speranza, istruzione, salute, futuro.



## QUIZ

### Cerca nel testo o nella mappa e rispondi

- Il PAM dispone di 70 aerei, 30 navi e 5.000 camion che ogni giorno viaggiano per il mondo trasportando cibo. Con quali altri mezzi il PAM, quando necessario, porta gli aiuti?

---
- Nella mappa trovi il simbolo di una tazza rossa. Cosa indica? Solo una delle risposte è quella giusta:
  - zona in cui manca l'acqua
  - pasti forniti a scuola dal PAM
  - disponibilità di servizi di ristorazione lungo le strade principali
  - zone agricole di produzione del riso

---
- Un obeso può essere malnutrito?

---
- Nel mondo ci sono 923 milioni di persone che soffrono la fame. Tra queste cause – guerre, carestie, fame endemica, disastri naturali – quale provoca il maggior numero di affamati?

---
- Il PAM assiste ogni anno una media di 90 milioni di persone. Indovina il numero di calorie di una razione giornaliera di cibo del PAM:
  - 3.700
  - 1.890
  - 2.100
  - 750

- Il PAM ha uffici in tantissimi paesi. Dove si trova però la sede generale?
  - Roma
  - New York
  - Bruxelles
  - Nairobi
  - Lima

---
- Ogni quanti secondi un bambino muore di fame o per cause ad essa collegate?
  - 2 secondi
  - 6 secondi
  - 15 secondi
  - 90 secondi

---
- Con una tonnellata di alimenti quante persone in un giorno si possono sfamare?
  - 100
  - 500
  - 800
  - 1.800
  - 2.300

---
- Ci sono due alimenti che non fanno parte delle razioni di cibo che distribuisce normalmente il PAM. Individua i cibi estranei tra questi: cereali, legumi, passati di verdura, pesce fresco, zucchero, olio.

- Chi sono i rifugiati?
  - chi si è nascosto in un villaggio vicino a casa per sfuggire alla guerra
  - chi ha oltrepassato i confini della propria nazione per cercare salvezza

---
- Il PAM aiuta anche le popolazioni a mitigare gli effetti dei disastri naturali, ad esempio, piantando molti alberi e favorendo, così, la riforestazione. Secondo te quanti alberi ha piantato il PAM nel corso della sua storia?
  - 10 milioni
  - 100 milioni
  - 1 miliardo
  - 5 miliardi
  - 25 miliardi

---
- Secondo te il Programma Alimentare Mondiale (PAM) è:
  - un'agenzia delle Nazioni Unite
  - un'istituzione pubblica italiana
  - un'organizzazione di volontariato

---
- Ogni giorno nel mondo milioni di bambini vanno a scuola affamati. Quanti sono?
  - 10 milioni
  - 59 milioni
  - 87 milioni

## IN CLASSE

### Sette modi per usare la mappa della fame in classe

#### Insegnanti e studenti possono trovare molti spunti per discutere in classe dei temi della fame, del sottosviluppo e del lavoro del Programma Alimentare Mondiale, l'agenzia delle Nazioni Unite che si occupa di assistenza alimentare

- Trovate il simbolo del campo rifugiati nella mappa e, con l'aiuto dell'insegnante, discutete della condizione di queste persone e di quali differenze vi siano tra loro e gli sfollati, di come il PAM li aiuti, di cosa significhi il termine "rifugiato politico" o il nuovo termine "rifugiato ambientale".
- Identificate nella mappa i simboli dei disastri naturali, discutete come i cambiamenti climatici stiano impoverendo paesi già poveri e creando maggiori necessità di intervento da parte del PAM.
- Gli studenti possono chiedere ai genitori quanto è aumentato, nell'ultimo anno, il costo del pane, della pasta, del latte o di altri alimenti. Poi in classe discutete assieme delle cause dell'aumento dei prezzi dei generi alimentari nel mondo e di come tale aumento colpisca in particolare i più poveri. Ricordate che 1,4 miliardi di persone vivono con meno di un euro al giorno.
- Discutete in classe di cosa significhi andare a scuola a stomaco vuoto o avendo mangiato poco. È la condizione di 59 milioni di bambini. Non è facile immedesimarsi ma potete affrontare la discussione partendo da un semplice atto quotidiano. E' l'ora dell'intervallo, avete fame, per fortuna c'è la merenda. Tornati in classe raccontate come vi sentite. Avete più energia? Siete più allegri? Riuscite a concentrarvi di più nello studio? Moltiplicate le vostre sensazioni per mille e forse avrete un'idea di quanto sia importante il cibo anche per poter studiare, persino per sorridere.
- Il continente che ha, in assoluto, il maggior numero di affamati è l'Asia ma, in termini percentuali, è l'Africa. Cosa significa? Chi sta peggio? Con l'aiuto della mappa fate la graduatoria di paesi e continenti dove la fame è sempre in agguato. Poi informatevi su quali sono gli Obiettivi di Sviluppo del Millennio. Scoprite che il primo e più importante obiettivo è proprio la lotta contro fame e povertà.

- Food Force è una mappa della fame, ma anche un videogioco e un libro di avventure. Se volete conoscere più da vicino il lavoro del PAM, potete cimentarvi con le missioni che propone il gioco o leggere qualche capitolo del libro "La Squadra: emergenza in Ristanga", conoscerete meglio il lavoro degli operatori umanitari. Discutete in classe cosa significa portare aiuto in situazioni di emergenza, leggete sul sito del PAM ([www.wfp.it](http://www.wfp.it)) le storie di alcuni di questi operatori. Infine date il vostro contributo: cosa si dovrebbe fare per eliminare la fame nel mondo?
- Eleggete, tra i vostri compagni di classe, due portavoce. Dovranno raccogliere tutte le domande a cui non siete riusciti a rispondere, ma anche i vostri suggerimenti, o le idee che volete condividere con noi. Poi mandate il tutto per e-mail a [wfp.foodforceitalia@wfp.org](mailto:wfp.foodforceitalia@wfp.org). Nel titolo del messaggio scrivete Squadra Food Force. Vi risponderemo al più presto.

### Siti internet

Per scaricare il videogioco gratuito Food Force [www.food-force.com](http://www.food-force.com)

Per conoscere meglio il PAM e leggere il primo capitolo del libro con le avventure di Food Force "La squadra: emergenza in Ristanga" [www.wfp.it](http://www.wfp.it)

Per chi conosce l'inglese e vuole conoscere ancora meglio il PAM [www.wfp.org](http://www.wfp.org)

Per conoscere la realtà degli amici del PAM [www.comitatopam.org](http://www.comitatopam.org)

Sei un abile poliglotta? Vai al sito [www.freerice.com](http://www.freerice.com). Ogni risposta giusta vale 20 chicchi di riso.

Per chi ci vuole scrivere:

Per e-mail: [PAM.Italia@wfp.org](mailto:PAM.Italia@wfp.org)

Per posta: Ufficio Comunicazione - Programma Alimentare Mondiale  
Via Cesare Giulio Viola 68/70 – 00148 Roma