

FRATERNIDADE E FOME

“Dai-lhes vós mesmos de comer”.
Mt (14,16)



6 gestos concretos para a Campanha da Fraternidade 2023

1) SAIBA AGRADECER



Muitas vezes, digerimos um prato de comida, um lanche ou um café da manhã, sem reconhecer e agradecer pela comida que temos. Deus, autor e criador de todos os bens, distribui a cada um, para o benefício de todos.

Agradecer o agricultor que cultivou o alimento, o embalador que o fez chegar até os pontos de venda, o cozinheiro que o processou e aguçou os sabores, o distribuidor que disponibilizou o alimento na mesa. Enfim, tudo é graça de Deus! Faça a sua oração de gratidão antes e depois das refeições.

2) NÃO DESPERDICE COMIDA



A Organização para a Alimentação e a Agricultura das Nações Unidas (FAO) estima que um terço dos alimentos produzidos no mundo podem ser desperdiçados. Jogar comida no lixo representa ainda desperdício de recursos usados em sua produção, como água, mão de obra e transporte. Para solucionar o problema, a sugestão é programar as refeições da semana e fazer listas de compras, evitando levar para casa itens que não são necessários.

Dica: Vale congelar sobras das refeições, reaproveitar os alimentos em outras refeições, acompanhar a validade dos alimentos pelos rótulos e não recusar verduras, frutas e legumes apenas por sua aparência. Muitos, apesar de “feios”, estão aptos para o consumo.

3) ADOTE UMA DIETA MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



Encontrar tempo para preparar refeições nutritivas pode ser um desafio numa vida com o ritmo rápido, principalmente quando não se sabe como fazer isso. Refeições nutritivas não precisam ser elaboradas. Na verdade, elas podem ser feitas de uma maneira rápida, fácil e utilizando poucos ingredientes. Compartilhe suas receitas nutritivas com sua família, amigos e colegas.

4) DEFENDA A #FOMEZERO



Todos têm um papel na construção de um mundo com #FomeZero, mas países, instituições e pessoas precisam trabalhar em conjunto para alcançar este objetivo. Busque discutir com pessoas de sua roda de amigos, família e colegas de trabalho algumas estratégias que ajudem na superação da fome.

5) CONSUMA PRODUTOS LOCAIS



Ao dar preferência a produtos produzidos próximo à sua cidade, você apoia agricultores familiares e pequenas empresas em sua comunidade. Para completar, consumir alimentos locais pode ajudar a combater a poluição, reduzindo distâncias de entrega de caminhões e outros veículos.

6) COMPARTILHE UMA REFEIÇÃO



Uma forma das pessoas apoiarem estes esforços diretamente é através do aplicativo “ShareTheMeal”, (“compartilhe uma refeição”) em português. O aplicativo já permitiu o compartilhamento de mais de 27 milhões de refeições com países no Oriente Médio, Bangladesh, Haiti, Sudão do Sul e da região do lago Chade, através de uma simples clicada. A ONU acredita que a ferramenta tem o potencial de fazer uma diferença real.



Rede Filhas de Jesus