



## 方案構想 饑餓

### 學習

- 邀請社區健康專業人士訪問您的分會並教育會員關於您的社區饑餓的盛行和影響。

### 行動 // 入門者

- 捐獻時間、設備或食品以支持本地的食物銀行。
- 創建在您的區域救濟饑餓的相關志願服務機會的資源清單，與貴區的其它分會共享。
- 在您的社區使用社交媒體提高對兒童饑餓的認識，激發他人參與。
- 在您的學校、社區中心或禮拜場所，舉辦健康飲食活動。邀請一位營養學家做專題演講。
- 運送營養豐富，準備好的飯菜給老人、傷殘或生病的社區成員。
- **提供飯菜給施食廚房或無家可歸者收容所。**
- 捐款給提供營養不良兒童微量營養粉的組織。
- 帶各種水果和蔬菜到小學課堂。向學生解釋食物的來源並鼓勵他們品嚐不同類型的產品。

### 行動 // 中級

- 志願者與“搜集免費農作物團體”在農場和果園收穫未被採集的水果和蔬菜。
- 辦理參訪雜貨商家或市場，由一位營養學家為參加者提供有關選擇健康和有營養的食品雜貨之要訣。
- **與食物銀行合作，組織社區食品募集活動，著重收集您所在地區最需要的物品。**
- 撰寫一本便宜、健康、容易製作的食譜之烹飪書。
- 與您的當地學校合作，為有需要兒童提供週末帶回家的營養零食袋。
- 為青少年贊助烹飪課，為健康的生活，學習基本的烹飪技巧。
- 創建一個規劃和分餐的線上資源，以減少家庭浪費食物。

### 行動 // 進階

- 在您的社區進行食品取得途徑的評估。向地方政府領導人倡導需求領域額外或改進的選項。
- 確保社區中有舒適、安全、乾淨的區域讓他們餵奶，來支持懷孕的婦女和新母親。
- 使用您的專業人脈，連結食物銀行和對回收食物感興趣的食品業領導人。
- 發展一項活動，在學校不上學的假日，為貧困學生提供食物。
- 為糧食缺乏的社區居民，建立一個社區或學校菜園。
- 在缺乏食品或太貴的地區，建立每週農產品攤位。
- 創建一個志願者運送活動，以幫助個人和家庭從雜貨店、食物銀行和施食廚房得到食物。
- 發展一項畜牧業活動，使幾個家庭收到一小批家畜。部分動物繁殖的後代會送給鄰近家庭，是可持續成長的活動。

