

ORAÇÃO E AÇÃO CONTRA A FOME

GUIA DE AÇÃO

Leia os 10 Mandamentos da Alimentação e considere a possibilidade de agir na sua comunidade das seguintes maneiras

REFLEXÃO + AÇÃO 1

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

Quão fácil foi obter uma refeição completa usando ingredientes locais? Qual ingrediente percorreu a maior distância para chegar à sua mesa? De onde ele veio? O que isso lhe diz sobre o sistema alimentar?

TAREFA

Visite uma fazenda ou um pequeno produtor local para aprender sobre o papel deles no sistema alimentar de sua região. Se for o caso, ore por eles.



MANDAMENTO

1. Agradeça pelo alimento que você come.
2. Coma alimentos cultivados o mais próximo possível de onde você mora.

REFEIÇÃO

Prepare e coma uma refeição em que o maior número possível de ingredientes tenha sido produzido em um raio de 100 km da sua casa. Durante a refeição, passe algum tempo agradecendo a todos os envolvidos no processo de levar o alimento e a refeição à sua mesa

REFLEXÃO + AÇÃO 2

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

O que chamou a sua atenção enquanto partilhava uma refeição em silêncio?

TAREFA

Investigue e leia sobre a desnutrição e suas causas fundamentais em seu país ou região.



MANDAMENTO

1. Esforce-se para que todas as pessoas tenham conhecimento e acesso a alimentos nutritivos e acessíveis
2. Alimente-se com atenção e moderação, tendo em conta a região.
3. Não desperdice alimentos.

REFEIÇÃO

Prepare uma refeição simples e nutritiva em que haja suficiente para todos. Coma a refeição em silêncio e com atenção plena com os outros, refletindo sobre isso uma vez que a refeição estiver concluída.

REFLEXÃO + AÇÃO 3

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

O que você sabe sobre as condições de trabalho dos agricultores e trabalhadores da produção de alimentos onde você vive?

TAREFA

Veja se é possível entrevistar (ou ler uma entrevista com) uma pessoa que trabalhe em uma fazenda ou na produção de alimentos. Pergunte a ela sobre sua vida e quais são as responsabilidades do seu trabalho?



MANDAMENTO

6. Seja grato aos que cultivam e preparam alimentos para a sua mesa.
7. Apoie salários justos para trabalhadores rurais, agricultores e trabalhadores da indústria alimentícia.

REFEIÇÃO

Durante a refeição, fale sobre todos os envolvidos no cultivo, produção e fabricação dos ingredientes da sua refeição. O que você sabe sobre como eles são tratados e remunerados? Dedique um tempo para agradecer por eles.

REFLEXÃO + AÇÃO 4

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

Qual é o impacto ambiental associado à produção de alimentos? Como você pode limitar o impacto de seus alimentos e hábitos alimentares no meio ambiente?

TAREFA

Plante sementes para vegetais e frutas em um terreno local disponível, ou em sua casa / telhado ou varanda, usando recipientes. Cuide delas até estarem prontas para a colheita. Considere também a compostagem dos resíduos vegetais gerados.



MANDAMENTO

8. Reduza os danos ambientais causados à terra, água e ar pela produção de alimentos e pelo sistema alimentar
9. Proteja a biodiversidade de sementes, solos, ecossistemas e as culturas dos produtores de alimentos.

REFEIÇÃO

Prepare e coma uma refeição feita com ingredientes frescos e diversos, procurando gerar o mínimo possível de desperdício.

REFLEXÃO + AÇÃO 5

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

Qual é uma mudança na sua vida relacionada à alimentação que você gostaria de realizar no próximo ano?

TAREFA

Desenvolver e manter relacionamentos com as pessoas com quem você compartilhou uma refeição.



MANDAMENTO

10. Celebre e partilhe o presente sagrado da comida com todos

REFEIÇÃO

Compartilhe uma refeição com pessoas com quem você normalmente não comeria. Conheça seus convidados e aprenda mais sobre suas vidas, suas alegrias e desafios. Aprenda com suas experiências. Quando os discípulos convidaram Jesus no caminho para Emaús e compartilharam a refeição, seus corações e olhos se abriram para ver Deus. Reflita sobre maneiras pelas quais você pode se envolver para garantir acesso justo e equitativo aos alimentos para todas as pessoas.



**PRAYER & ACTION
AGAINST HUNGER**