

# RAFIKI

Världen är full av nya kompisar!

Dewraj:

"Jag får ris och dhal till lunch i skolan"

Drömjobbet som skolkock!



Vad äter Kame i Kenyas öken?



Vad äter barn i olika länder?



## Tema: Ingen hunger

Globala målen nummer 2: Ingen hunger

Barnkonventionen artikel 27: Rätten till bostad, kläder och mat

# Hej!

**Denna tidning handlar om mat!** Den handlar om hur länder och människor gör för att alla ska kunna bli mätta. Om varför så många människor inte får tillräckligt med mat. Och om vad barn i olika länder äter.

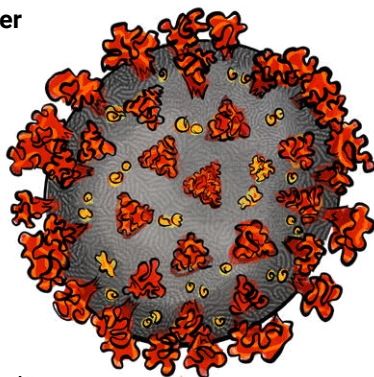
Ni träffar Jillo och Kame som bor i Kenyas öken. Där kan man inte odla mat. Istället får de köpa allt i affären. Dewraj och Sandhyas bjuder in till sin skola i Indien för att visa vad de äter. Emil är skolkock och berättar varför hans jobb är viktigt. Och så ger Rafiki tips på hur barn kan påverka och vad som är vuxnas ansvar för att det ska bli bättre.



## Corona orsakar mer hunger

**Coronaviruset kom 2020. Då stängde många länder ner för att minska smittan. Då fick man inte gå ut. Många blev av med sitt jobb.**

De som får jobb dag för dag kunde inte få det längre. Då kunde de inte heller tjäna pengar. Även många som hade en anställning förlorade den när företag gick i konkurs. Tillsammans gjorde det att familjer runt om i världen fick mindre pengar att köpa mat för.



Många stora jordbruk använder arbetare från andra länder. Till Spanien kommer jobbare från Nordafrika för att plantera och skörda tomater och annat. När gränserna stängs kan de inte komma och då odlas det mindre grönsaker och frukt. I Asien gjorde nedstängningen att de inte kunde odla lika mycket ris som vanligt. När det finns mindre mängd mat blir maten dyrare.

När det blir kriser drabbas de fattiga mest. Då måste alla hjälpas åt!

**Globala målen nr 2**  
**Ingen hunger**

**Barnkonventionen artikel 27**

**Barn har rätt till bostad, kläder och mat**



# Ingen hunger

**Alla människor ska ha tillräckligt med mat år 2030. Fattiga och utsatta människor behöver också bra och näringsrik mat varje dag. Idag finns 810 miljoner människor som är hungriga. Det är fler än för fem år sedan.**

Fel näring och brist på mat gör att barn växer och utvecklas dåligt. Det blir allt bättre för barn, men det går för sakta för att nå målet 2030. Att få rätt näring är också viktigt för de som är gravida och för äldre.

**I stora delar av världen odlas det mesta av maten av småbönder. De behöver odla mer och på ett bra sätt.** När regn eller torka förstör skörden finns ingen mat att köpa. Att utveckla odling som klarar av klimatförändringar och som bidrar till en bra miljö är viktigt för att alla ska få mat.

**Alla barn har rätt till liv och utveckling.** Då behövs bra mat. Barnkonventionens artikel 27 säger att barn har rätt till bostad, kläder och mat.

## Delmål

- Säker och nyttig mat till alla
- Utrota felnäring så att barn utvecklas bra
- Fördubbla små odlares skördar och inkomster
- Ta fram mat på ett sätt som är bra för miljön och människor
- Genetisk mångfald bland växter och djur



Kenya

Här kommer hälsningar från Kame och Jillo som bor i norra Kenya. De bor grannar i byn Segel och går i samma klass. Här berättar de lite om sin vardag.



### Familjerna bor i hyddor som liknar tält

De använder grenar som kan böjas, tyger och skinn att göra väggar av. När de tänder elden inne i tältet gör röken ett lager av sot på insidan av väggarna. Sotet håller undan flugor och gör att den heta vinden och värmen från solen stannar ute. Ett hus byggt av cement och med plåttak blir för varmt att bo i på dagarna och för kallt att sova i på nätterna. Tyghusen är anpassade för klimatet.

### Kame

**Ålder:** 13 år

**Klass:** 6

**Bor:** I byn Segel i Norra Kenya.

**Gillar:** Vara med kompisar, spela fotboll, hoppa rep och umgås.

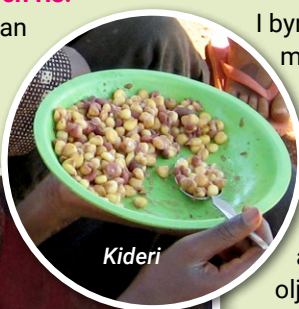
# Kames familj delar med sig av maten

**Kames dag börjar redan klockan sex. En varm kopp chai (te) med socker och kamelmjök är gott i morgonkylan. Det dricker Kame till frukost varje dag. Ibland med lite bröd till.**

Om några timmar kommer det vara soligt och väldigt varmt. Då sitter Kame i skolan under klassrummets plåttak för att skydda sig mot den starka solen.

Matte, engelska, historia och geografi står på schemat idag. **Mitt på dagen äter alla elever skollunch på bönor, majs och ris.**

Av bönor och majs lagar man kideri. Majsen och riset innehåller kolhydrater som gör barnen pigga och



bönorna innehåller proteiner som gör att man växer bra.

– Det är bra med mat mitt på dagen för då orkar man mera, säger Kame.

Några barn får inte mer mat under dagen. För det finns ingen mat hemma. **Kame berättar att om hennes familj får mat över efter middagen hemma så ger de maten till en granne som behöver den.** Hon tycker det är bra och säger:

– En annan gång kanske det är vår familj som inte har tillräckligt med mat.

I byn finns en liten affär. Där kan de handla det mesta de behöver. Där finns ingen kyl eller frys, eftersom det inte finns el. Men torra varor finns. Hon berättar:

– Det finns mjöl, salt, socker och olja så vi kan baka. Och ris, bönor och majs så att vi kan laga mat. Tändstickor, lampolja, oljelampor gjorda av gamla konservburkar och mycket annat.

**Om det de behöver inte finns i affären åker Kames pappa till Marsabit och handlar.** Det är en stad en timme bort.

Eftersom Kame bor nära ekvatorn går solen ner redan halv sju. Familjen har ingen el och inga lampor. **Så på kvällen gör de upp en eld där de lagar mat och äter tillsammans.**

– När elden slocknat vill alla gå och lägga sig. Mörkret gör att man blir trött, säger hon. ●

Träffa Jillo på nästa sida →



## Jillo

**Ålder:** 12 år

**Klass:** 6

**Bor:** I byn Segel i Norra Kenya.

**Gillar:** Sparka fotboll och hålla på med familjens boskap.

# Jillos familj har kameler nu

**Jillo brukar gå till skolan tidigt. Klockan åtta har de morgonsamling innan lektionerna börjar. Är han där tidigt kan han göra läxan ihop med klasskompisarna och få hjälp av lärare om det behövs.**

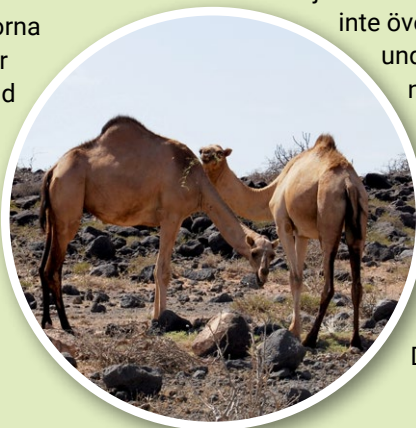
– Då slipper jag ju göra läxorna hemma på kvällen, för vi har ingen elektricitet. Fast ibland hänger jag bara med kompisarna på morgonen. Vi spelar massor av fotboll också, säger han och ler.

**Jillos pappa har boskap och Jillo tycker om att hjälpa honom att sköta**

**djuren på helgerna och ge dem vatten.** Djuren går fritt och betar så de får passa dem och kolla att alla mår bra.

**Förr hade familjen kor som de levde av. Kött, mjölk och skinn från korna hjälpte dem att leva gott.** Det de inte behövde själva kunde de sälja. Nu har klimatet ändrats så korna kan inte överleva. Korna fick för lite att äta under de långa torrperioderna. Genom byns självhjälpsgrupp har familjer kunnat köpa kameler och fått lärt sig sköta dem. Kameler klarar torka mycket bättre än kor. Jillo berättar:

– Kameler klarar torkan bra med sina pucklar på ryggen. De ger oss mjölk och skinn





*Kame och Jillo berättar att de måste köpa all mat för det inte går att odla marken. Titta på bilden och se vad de säljer i affären: olja, ris, socker, tvål, termosar, bananer, läsk, kläder, schampo, konserver, godisclubbor, batterier, tändstickor, vattenbalja och vattenkokare. Vad mer kan man behöva?*

precis som korna gjorde. Vi har getter också som ger mjölk och som vi slaktar och äter.

Under de torra perioderna finns bara vatten i de djupaste brunnarna. De som är borrade nästan 100 meter ner i marken.

**Eftersom det är så varmt kan de inte förvara kött. Så när de slaktar är det fest! Då äter många tillsammans och allt blir uppätet.**

– Vi bor tätt i byn. Kompisarna bor nära och vi gör mycket tillsammans. Passar djuren gör jag ofta med kompisar. Varje ledig stund vill jag sparka fotboll och vara med kompisar. Ibland sitter vi på kvällarna och pratar och dricker chai precis som de vuxna brukar göra. Det är härligt det! ●

Text och foto: Paulina Drugge och Bitte Arréhn

### **Självhjälpsgrupp**

Jillo och Kames föräldrar är med i en självhjälpsgrupp i byn. Där får de nya kunskaper, kan låna lite pengar och hjälpa varandra. Området runt Marsabit i norra Kenya är väldigt torrt så det är svårt att odla och ha boskap där.

### **Barnrättsgrupp i skolan**

Kame och Jillo är med i en barnrättsgrupp i skolan. Där får de lära sig om barns rättigheter och hur de bygger sin framtid. Nu planterar de träd så att inte mer jord blåser bort. Då blir livet bättre för alla.



# Drömjobbet som skolkock!

**Emil älskade att laga mat när han var liten. Först tänkte han bli snickare, men han var bra på att laga mat och han tyckte det var roligare. Nu jobbar han som kock på en förskola och får barnen att gilla mat de aldrig provat förut.**

– Barnen älskar när jag gör majsplättar med bulgur eller broccolisoppa. Den varmrökta laxen är också en favorit! Vi provar mat från hela världen.

**Emil tycker det är viktigt att våga smaka mat man inte ätit förut. Äter man olika sorters mat så får man in sig fler sorters näring som kroppen behöver.** Då orkar man leka mer och lära sig fler saker. Han säger:

– Man behöver inte gilla allt, men om man vågar prova kan man hitta något nytt man gillar.

Barnen får börja med att lukta, titta och smaka lite. Ibland tycker barnen att maten är bättre än godis!

**Ibland köper Emil mat som nästan är gammal men som fortfarande går att äta. Då slipper affären kasta det.** Han kastar också så lite mat som möjligt.

– Av potatisskal gör jag chips ibland som barnen får dippa i vitlöksdressing. Blir det potatis och kött över idag så gör jag pyttipanna av resterna imorgon.

**Emil lagar också mycket vegetarisk mat.**

Det är mat utan kött. Han har lärt barnen vad kor ger människor och hur kor påverkar klimatet. Han har också berättat om hur mat man slänger kan bli biogas som fungerar som drivmedel för bussar och bilar. ●

**Text: Linda Hultberg Foto: Emil Spanos**



# Ät snällt!

Maten på jorden kan räcka till fler. Hela familjen kan hjälpas åt. Tillsammans kan ni köpa mat som tillverkas nära er och som har ett av märkena nedanför. Välj mat efter säsong och ät upp den innan den blir för gammal. Använd resterna från middagen till nästa middag.

## Detta kan du göra själv

Gör redan

Ska börja med

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fundera över vad du redan gör och vad du vill börja göra. Sätt kryss i rutorna. Klipp ut lappen längs den streckade linjen och sätt upp den där du kan se den ofta och bli påmind.

Inte ta mer mat på tallriken än jag orkar äta

Våga prova nya smaker så att jag äter många olika sorters mat

Om datumet har gått ut kan jag lukta och smaka lite för att se om maten fortfarande är bra. Ofta är den det!

Äta mer grönsaker och mindre kött

## Håll utkik efter bra märken!

Här är några av de vanligaste märkena i Sverige. Det finns många flera att hålla utkik efter. Vet du vad märkena betyder? **Dra ett streck mellan de som hör ihop.**

- 1 Visar att maten är mer bra för hälsan än mat utan denna märkning.
- 2 Visar att maten tillverkats med bra arbetsvillkor av odlare i fattiga länder.
- 3 Visar att maten tillverkats med extra höga krav på att vara snäll mot klimatet, djuren och människorna som arbetar med maten.
- 4 Visar att fisken levt fritt och att fisket inte förstör haven eller utrotar fisk.

A



B



C



D





# Ris till lunch i Indien

**I Indien får alla lunch i skolan. Det är samma mat på alla skolor. Skolmaten är gratis. Det är extra bra för de som inte har så mycket pengar till mat.**

På skolan i Takarma har eleverna i klass 6 matte just nu. Nästan alla elever på skolan har föräldrar som håller på med jordbruk. Det är februari och de har precis skördat. Nu är marken för hård, men så fort det börjar regna ska bönderna plöja för att så igen. **Men Sunyajs pappa har en traktor. Så han plöjer redan och kan odla mer ris än andra.** De flesta odlar ris men vete har blivit vanligare eftersom många vill äta bröd.

Innan lunch träffar Rafiki Dewraj och Sandhya



som båda cyklar till skolan varje dag.

– Jag äter bröd till frukost, säger Dewraj

– Jag äter nudlar, säger Sandhya

Klasskompisarna har sprungit runt hörnet för lunch. **Det blir ris och daal till skollunch och ibland får eleverna ägg till.** Daal är en gryta av linser, lök och kryddor som serveras varje dag. Det kommer från ett lager som regeringen har.

Regeringen ger också pengar



Sandhyas favorit är kakor



Dewrajs favorit är glass

till skolan att köpa lokala grönsaker för. Efter maten diskar eleverna sin tallrik. Sedan blir det fotboll eller cricket innan lektionerna fortsätter.

**I vissa länder betalar eleverna för sin skollunch eller så tar de med sig mat hemifrån.**

**I fattiga familjer kan skolmaten vara den enda måltiden som ett barn får på en dag.** På Dewraj och Sandhyas skola har de flesta elever föräldrar som kan ge sina barn mat hemma också. Men med gratis skolmat ser man till att alla barn blir mätta. ●

Text och foto: Andreas Hallman



# Vad barn äter i världen

Alla barn behöver äta och det finns massor av olika sorters mat runt om i världen. Vissa rätter kanske du aldrig har smakat förut. Några barn har kanske inte smakat det du brukar äta.

**Ezekiel** är 11 år och bor i Uganda. Hemma hos Ezekiel brukar de äta ris, bönor, grönsaker, jordnötssås och matoke. Matoke är mos gjort på matbananer. Favoritmaten är kött med ris.



Ezekiel

Vanessa



**Vanessa** är 12 år och bor i Uganda. Hemma hos henne brukar de äta sötpotatis, ris, matoke och fisk. De äter också kassava. Det är en rot som mals ner och kokas.

**Suang Tong och Nyaing** är 12 och 11 år och bor i Laos. Hemma hos dem äter de ofta ris och ibland nudlar. De äter också mycket grönsaker och olika blad som de plockar i skogen. Suang Tong älskar ägg och Nyaing gillar griskött mest.

Suang Tong



Nyaing



Efraim



**Efraim** är 9 år och bor i El Salvador. Han gillar att laga mat och steker ägg ibland. Hans favoriträtt är pupusas som är små plättar gjorda på majs.

**Alison** är 10 år och bor i El Salvador. Hemma hos henne äter de ofta tortillas. Ofta är det Alison som lagar maten hemma. Rätten att leka och rätten till mat är det hon tycker är viktigast av alla rättigheterna.

Alison



# Fakta om mat

**820 miljoner människor lever med hunger. Det är 1 av 10 människor.**

Källa: FAO



**149 miljoner barn under 5 år får inte tillräckligt med näring. Det är 2 av 10 barn.**

Källa: FAO



## Mat kan komma från havet

70 procent av jordens yta är hav. Haven står för 5 procent av maten.

Källa: SWEMARC



**TVÅ tredjedelar av Sveriges åkermark används till djurfoder.**

Källa: Jordbruksverket

## Världens genbank

Det är viktigt att olika sorters djur och växter får finnas kvar. Det finns gårdar där man har olika sorters kor och höns som inte används nu. Man sparar fröer i en genbank för att de kan bli viktiga för framtiden. Ett valv i Svalbard har fröer från alla genbanker i hela världen för att skydda dem.

## Varför hunger?

Fattigdom gör att många inte kan köpa mat. Det är den största orsaken till hunger. Krig och konflikter hindrar maten att komma fram. Naturkatastrofer kan också förstöra så människor blir hungriga.

Källa: FAO



Risfältet är snart dags att skörda. Familjen på fältet bakom vaktar sina kor. De ser också till att korna inte äter från risfältet.

# Hållbart jordbruk

**Det kommer behövas mer mat i världen när jordens befolkning ökar. Maten behöver också fördelas mer jämlikt. Det finns många lösningar redan nu. Här är några:**

**Det är många små producenter (till exempel familj jordbruk) som gör det mesta av jordens mat.** I Europa är det bara 10 procent, men i resten av världen är det vanligt. I Afrika kommer 80 procent av maten från små producenter. De är familj jordbruk som ofta är fattiga. De behöver få moderna redskap och sätt att odla på som är bra för miljön. De behöver också odla

sådant som fungerar när klimatet ändras. Många familjer har också trädgårdsland att odla sin egen mat i.

**Att odla flera saker samtidigt på sin mark är viktigt.** Då gör det inte så mycket om en sort inte växer eller om priset sjunker på en annan. Det gör också att det alltid växer något på ytan och då blir det mindre erosion och färre växthusgaser. Och människorna får varierad mat.

**I Burkina Faso planterar de träd på stora områden.** Träden bevarar vattnet så att jorden inte torkar ut. I Kina gör de samma sak för att jorden inte ska försvinna. ●

Odla själv!



**RAFIKI**  
*Världen är full av nya kompisar!*

Rafiki nr 99 (3 - 2020)  
Ingen hunger

Rafiki gör lektionsmaterial som bjuder in världen till ditt klassrum. I bilder, filmer och barns egna berättelser väver Rafiki in viktiga funderingar kring värdegrundsfrågor, barnkonventionen och globala målen. Här kan du ta del av e-lektioner, filmer och tidningen som du nu håller i din hand. Tidningen kommer ut i januari, mars, augusti och oktober. Lektionsmaterial är anpassat för elever i årskurs 2–6.

Rafiki är en samverkan mellan barnrättsorganisationen Erikshjälpen och Individuell Människohjälp (IM) med stöd av SIDA genom Svenska missionsrådet (SMR). SMR och Sida ansvarar inte för Rafikis innehåll.

#### Kontakt

[www.rafiki.se](http://www.rafiki.se)  
[www.pedagog.rafiki.se](http://www.pedagog.rafiki.se)  
[rafiki@rafiki.se](mailto:rafiki@rafiki.se)  
0383-46 74 50

**Utgivare:** Erikshjälpen och IM  
**Ansvarig utgivare:** Daniel Grahn  
**Redaktion:** Bitte Arréhn, Andreas Hallman, Malin Kihlström, Linda Hultberg  
**Illustratör:** Henry Hahne  
**Layout:** Wikståhl Design  
**Tryck:** ÅkessonBerg  
Rafiki är tryckt på Svanenmärkt papper med Svanenlicensierad produktion.  
ISSN 1401-4335



**ERIKSHJÄLPEN**

**im**

[www.erikshjalpen.se](http://www.erikshjalpen.se)  
[www.imsweden.org](http://www.imsweden.org)

# Att odla krasse är busenkelt

**Krasse är både gott och roligt att odla. Och så är det ju spännande att se saker växa!**

Lägg en bit hushållspapper på ett fat och sprid ut fröna jämnt över pappret. Vattna, gärna med en blomspruta. Du kan lägga över lite tidningspapper med några hål i för att behålla fukten.

De kommande dagarna vattnar du med jämna mellanrum. Groddarna växer snabbt och efter bara några dagar kan du plocka dem och lägga på dina smörgåsar – eller kanske på tacon!

Du kan också grodda andra frön, exempelvis chiafrön, broccolifrön och senapsfrön.

Visste du att groddar är nyttiga och laddade med protein, fibrer och mineraler?



# Överraska familjen med dhal till middag!

I delar av Indien och Nepal är dhal (eller daal) en av de allra vanligaste maträtterna. Det är en linsgryta som äts tillsammans med kokt ris (bhat). Grytan är helt vegetarisk och lätt att laga.

## Ingredienser

En halv lök  
 1 msk olja  
 1 msk garam masala (en kryddblandning)  
 400 g krossade tomater  
 1 dl vatten  
 250 ml kokosmjölk  
 2 dl torkade röda linser  
 1 tsk salt

## Gör så här:

1. Hacka löken och fräs den i oljan i en gryta
2. Häll i garam masala
3. Häll krossade tomater, vatten och kokosmjölk i grytan
4. Tillsätt linser och salt
5. Låt småputtra 15 min
6. Vill du ha fler grönsaker i kan du lägga i tärnad potatis, bönor eller färsk spenat till exempel
7. Servera med kokt ris och eventuellt ett kokt ägg.



Nästa Rafiki  
kommer i oktober