



Foto: Jan Mrkvička

Darovací certifikát

POUKAZ NA VEČEŘI

NAUČÍ RODIČE VAŘIT VYDATNÁ JÍDLA PRO NEJMENŠÍ

Díky tomuto certifikátu podpoříme prevenci podvýživy u malých dětí. Rodiče naučíme, jak dětem vařit výživnou kaši z místních surovin, která jim zajistí potřebné živiny pro zdravý vývoj. V prvních 1 000 dnech života je totiž správná výživa klíčová.

*4.B 2025/26 ZŠ Provaznická,
Ostrava*



Skutečný dárek.cz

 **Člověk
v tísni**

Hodnota certifikátu: 200 Kč.
Člověk v tísni, o.p.s. Šafaříkova 24, 120 00 Praha 2
darek@clovekv tisni.cz

JAK POMŮŽE SKUTEČNÝ DÁREK

POUKAZ NA VEČEŘI

V nejchudších oblastech DR Kongo trpí až polovina dětí podvýživou. Kromě extrémní chudoby je důvodem i časté stěhování v důsledku konfliktů. Místní lidé jsou kvůli útokům rebelů nuceni opouštět své domovy, nemají tak ani šanci sklidit úrodu ze svého pole. Právě nestabilita a chudoba následně vedou u mnoha dětí k smrtelné podvýživě. Pro obyvatele místních vesnic proto pořádáme ukázkové hodiny vaření, kde je učíme připravovat z místních surovin výživnou kaši, které říkáme „čtyřhvězdičková“. Obsahuje totiž všechny živiny potřebné pro růst dítěte – zeleninu, maso, ovoce a obiloviny. Kaši připravujeme z kukuřičné mouky a kasavy, suchého rybího prášku, cukru, soli, oleje a vody z vařených amarantových listů. Podává se s kouskem ovoce, například pomerančem nebo stromovým rajčetem. Nákup tohoto dárku zajistí, že budou rodiče vědět, jak dětem připravit výživnou kaši z lokálně dostupných ingrediencí, která dodá těm nejmenším vše potřebné pro zdravý vývoj.

Příběh pomoci

Výživnou kaši z lokálně dostupných surovin se naučila vařit i Mwamini Tulinabo, matka tří dětí, která se zúčastnila ukázky vaření v Bwegeře. „Tohle setkání naší vesnici pomáhá bojovat s podvýživou. Pokud to, co jsme se tady naučili, budeme skutečně dělat, je větší šance, že naše děti budou zdravé a že těhotné ženy budou rodit zdravé děti,“ říká paní Tulinabo.



Foto: Tereza Hronová

Správná výživa je během 1 000 dní od začátku těhotenství ženy, až po druhé narození dítěte klíčová pro jeho zdravý růst. Podvyživené děti mají 11krát větší riziko úmrtí, důsledky podvýživy pak mohou člověka ovlivňovat i v dospělosti. Hrozí nesprávné vyvinutí mozku či oslabená imunita.

100 % hodnoty Skutečného dárku se stane součástí sbírky Skutečná pomoc, kde bude přiřazen do jednoho z jejích šesti programů Zdraví, Vzdělání, Obživa, Voda, Česká republika, Klima a Ukrajina. Člověk v tísní garantuje, že peníze budou využity tak, aby pomohly co nejefektivněji.

Částka **200 Kč**, hodnota tohoto certifikátu, se stává součástí programu **ZDRAVÍ**. Pomůže zlepšit zdravotní péči v chudých zemích Afriky a Asie. Díky ní Člověk v tísní např. pořídí zdravotnický materiál, stavby a vybavení nemocnic, školení personálu či osvětové kampaně. Zajistí i výživu dětí a jejich rodiče naučí, jak jim vařit.

Skutečný dárek.cz



Člověk v tísní, o.p.s.
Šafaříkova 24
120 00 Praha 2
darek@clovekvtsni.cz

www.skutecnydarek.cz