**UT: Drei Farben für ein besseres Leben**

Drei Farben haben das Leben

von Christine und ihrer Familie verändert.

Das Gelb der Paprika,

das Grün des Spinats

und das Rotblau der Bohnen.

Christine hat gelernt,

was gesunde Ernährung ist.

satt zu sein – reicht nicht.

Für eine gesunde Ernährung reicht eine Farbe nicht aus.

Bei den Mahlzeiten müssen immer alle Farben gemischt werden.

In Ruanda wissen viele Menschen nicht,

was eine gesunde Ernährung ist.

Fast jedes zweite Kind leidet an Mangel- Ernährung.

Sie sind satt.

Aber das Essen ist nicht gesund.

Viele Familien sind arm.

Die Familien leben von weniger als einem Dollar am Tag.

Das reicht für eine Mahlzeit.

Meistens gibt es Süßkartoffeln und Maniok.

Ganz selten gibt etwas anderes.

Es reicht, um satt zu sein. Aber die Nährstoffe fehlen.

Für Kinder ist Mangelernährung sehr schlimm,

sie wachsen nicht so gut wie die anderen Kinder.

Sie können nicht gut lernen.

Und sie können sich nicht konzentrieren.

UGAMA ist eine Partner- Organisation

von Brot für die Welt in Ruanda.

UGAMA hat in Ruanda mehr als 1.000 Familien beraten.

Brot für die Welt hat dabei geholfen,

dass die Menschen Gruppen bilden.

Als Gruppe nennen sie sich Kooperative.

Als Kooperative können sie sich gegenseitig helfen

Einer Gruppe wird besser zugehört.

In Kursen lernen die Bauern

Gemüsegärten mit vielen verschiedenen Pflanzen anzulegen.

Sie lernen auch gesunde und leckere Gerichte zu kochen.

Gemeinsam können die Bauern große Ackerflächen pflegen.

Einen großen Teil der Ernte wird verkauft.

Sie verdienen jetzt mehr Geld.

Mit dem Geld konnte Christine die Schulgebühren für ihre Kinder bezahlen.

Mit der Schulbildung können die Kinder

später einen guten Job finden.

Dann können sie für sich selbst sorgen.

Es gibt eine echte Zukunft für Christine und ihre Kinder.

Denn satt ist nicht genug.

Ernährung muss gesund sein!