**UT: Erklärfilm Satt ist nicht genug!**

Brot für die Welt erklärt: Warum satt nicht genug ist.

Das ist Monika

sie hat eine Leidenschaft.

Ob Zuhause oder in der Schule

gutes Essen ist ihr wichtig.

Gutes Essen ist für sie –

alles was ihr besonders gut schmeckt.

Süßes und Deftiges –

ist nicht wirklich gesund.

Wer immer das Gleiche isst, ob fettig oder süß,

schadet seinem Körper.

Ein Essen ohne Nährstoffe

ist wie ein Geschenk ohne Inhalt.

Mangelernährung ist ein auf der ganzen Welt ein Problem.

Zwei Milliarden Menschen essen

nicht genügend Mikro-Nährstoffe.

Ihren Körpern fehlen Vitamine und Mineralstoffe wie:

Zink, Jod und Eisen.

Den Menschen sieht man den Mangel nicht immer an.

Darum heißt Mangelernährung auch Stiller Hunger.

Nach längerer Zeit führt Mangelernährung zu großen Problemen.

Die Menschen sind müde und

können sich nicht konzentrieren.

Einige werden blind.

Im schlimmsten Fall sterben die Menschen.

Arme Menschen und Kinder

leiden besonders an Mangelernährung.

Wenn kleine Kinder mangelernährt sind

hat das Folgen für ihr ganzes Leben.

Sie wachsen nicht genauso wie die anderen Kinder.

Satt sein ist nicht genug –

alle Menschen brauchen eine gesunde Ernährung.

Für Clement hat die Zukunft begonnen.

Er lebt als Kleinbauer mit seiner Familie in Ruanda.

Bisher hat er immer Süßkartoffeln und Maniok angebaut.

Beides macht schnell satt.

Aber satt ist nicht genug.

Heute gibt es viele unterschiedliche Pflanzen

auf seinen Feldern.

Daher kann die Familie jetzt

verschiedene Gerichte kochen.

Die Frau von Clement weiß-

ihr Körper braucht während der Schwangerschaft

mehr Vitamine.

Als erstes hat Clement viel

über gesunde Ernährung und Ackerbau gelernt.

Dann hat er Saatgut erhalten.

Clement hat sich mit anderen Bauern

zu eine Gruppe zusammengeschlossen.

Beim Anbau von Gemüse, Getreide und Obst

teilt sich Clement die Geräte mit anderen Bauern.

Jetzt lebt seine Familie gesünder.

Clement verdient mit dem Verkauf

von Obst und Gemüse mehr Geld

als vorher mit den Süßkartoffeln und dem Maniok.

Die Vielfalt hat viele Vorteile.

Die Kurse zur gesunden Ernährung

Und der Aufbau von Saatgutspeichern helfen vielen Bauern.

Gemeinsam können sich die Bauern helfen.

Das ist ein Anfang

für weltweite Nahrungsvielfalt.

Bei uns in Deutschland gibt es die Vielfalt bereits.

Wir sollten die Vielfalt nutzen.

Wenn wir uns gesund ernähren

Tun wir uns etwas Gutes.