



## Ausgewogene Ernährung für Maya-Kinder

### Projekthintergrund

Mangel- und Unterernährung sind in der indigenen Bevölkerung Guatemalas Alltag: Im Projektgebiet leiden über 65% der Kleinkinder an chronischer Mangelernährung, die ihre physische und kognitive Entwicklung beeinträchtigt. Die Maisernten, Hauptnahrungsmittel der Mayas, sind durch die Übernutzung der Böden und die schwierigen klimatischen Bedingungen bedroht. Die Kinder leiden wegen mangelhafter Hygiene an Durchfall. Wissen über gesunde Ernährung ist unter den Müttern wenig verbreitet. Mit diesem Projekt wollen wir die Ernährungssicherheit, die Essgewohnheiten und die Hygiene von 125 Maya-Familien nachhaltig verbessern und die Grundlage für eine altersgerechte Entwicklung der Kinder legen.

### Projektziele

400 Kinder ernähren sich ausreichender und ausgewogener und können die Nahrung besser verwerten.

- 125 Familien bauen Mais nachhaltiger an und verfügen über nährstoffreichere Nahrung.
- 125 Familien kennen die Grundsätze einer gesunden Ernährung.
- 125 Familien gehen hygienischer mit Wasser und Lebensmitteln um.
- 125 Familien kennen und nutzen die Leistungen der Gesundheitszentren.

### Projektaktivitäten

#### *Verbesserung der Maisfelder*

Mais ist das wichtigste Grundnahrungsmittel. Übernutzte Böden, extreme Wetterereignisse veraltete Anbau- und Lagerungsmethoden provozieren aber Ernteverluste. Mit praktischer Ausbildung und etwas Material helfen eine Agronomin und Techniker den Familien, ihre Maisfelder nachhaltiger zu bewirtschaften und deren Erträge zu steigern. Die Familien lernen in praktischen Workshops, den Maisanbau mit Bohnen, heimischen Kräutern und Fruchtbäumen clever zu kombinieren. Dabei fördern wir speziell lokale und nährstoffreiche Produkte. Die landwirtschaftlichen Fachkräfte helfen den Familien, ihre Geflügelhaltung zu verbessern, damit sie regelmässiger Proteine essen können.

#### *Sensibilisierung für gesunde Ernährung*

Neben finanziellen Ressourcen fehlt den Familien Wissen zu gesunder Ernährung. In spielerischen Workshops lernen die Familien wofür Proteine, Kohlenhydrate, Spurenelemente etc. wichtig sind und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind. In Koch-Workshops zeigen erfahrene indigene Sozialarbeiterinnen den Müttern, wie sie die neuen Ernteprodukte in ihre Gerichte integrieren können. Sie vermitteln Wissen zur altersgerechten Ernährung der Kinder und fördern das Stillen gemäss WHO-Empfehlung.

### GUATEMALA Atitlán-Hochland

### Projektort

Pajomel, Chuitzanchaj und Laguna Seca im Department Sololá im Atitlán-Hochland, Guatemala

### Themen

Ernährungssicherheit, Hygiene, Gemeinschaftsorganisation, Hilfe zur Selbsthilfe

### Dauer

2017-2019

### Geplante Projektkosten

CHF 738'482

### Vivamos Mejor

Thunstrasse 17  
CH-3005 Bern

Geschäftsstelle Zürich  
Hermeschloostrasse 70 | 4.01  
8048 Zürich

info@vivamosmejor.ch  
www.vivamosmejor.ch  
+41 31 331 39 29

Berner Kantonalbank | CH-3001 Bern  
IBAN CH34 0079 0016 8757 8007 3



## Dafür steht Vivamos Mejor

### Unabhängig und direkt

Vivamos Mejor verbessert als gemeinnützige, politisch und konfessionell neutrale Stiftung seit 37 Jahren Lebensbedingungen in Lateinamerika. Unsere langjährigen Partner-NGOs vor Ort stehen in direktem Austausch mit den Begünstigten, die motiviert und eigeninitiativ sind, jedoch beschränkte Eigenmittel haben. Die Partner-NGOs realisieren dank unserer Finanzierung nachhaltige Projekte. Dabei beziehen sie die Behörden vor Ort mit ein und fördern ihre Mitverantwortung. Die Begünstigten erhalten eine zeitlich befristete Anschubhilfe, erbringen viel Eigenleistung und schaffen sich eine eigenständige Basis. Nach Projektende führen lokale Trägerschaften die Arbeit selbständig weiter.

### Fokussiert und professionell

Unsere Projekte decken die Schwerpunkte Wasser und Bildung, unter Berücksichtigung von Genderfragen und der Gemeinschaftsorganisation. Wir bereiten Kleinkinder auf die Einschulung vor, unterstützen junge Menschen beim Eintritt ins Berufsleben und leiten Kleinbauern zum nachhaltigen Umgang mit den natürlichen Überlebensgrundlagen Wasser, Wald und Boden an. Vivamos Mejor fördert die Weitergabe des Wissens unter den Begünstigten und zwischen den Partnerorganisationen. 2016 gewann Vivamos Mejor den Impact Award von DEZA/NADEL ETH.

### Effizient und transparent

Vivamos Mejor ist Partnerin der Glückskette. Wir überprüfen die Zielerreichung und messen in Zusammenarbeit mit Schweizer und lokalen Universitäten die Wirkung unserer Arbeit. Persönliche Besuche vor Ort, vertraglich vereinbarte Verlaufsberichte und Abrechnungen der lokalen Partnerorganisationen sowie der Rechnungsprüfung unabhängiger Revisionsstellen in der Schweiz (BDO AG) und vor Ort garantieren eine transparente Mittelverwendung. Wir weisen schlanke Strukturen auf und setzen nur soviel Mittel in der Schweiz ein, wie für eine effiziente, professionelle Arbeit nötig sind.

### Unser Patronatskomitee

Stephan Baer  
Käthi Bangerter  
Dr. Pirmin Bischof  
Konrad Bratschi  
Prof. Dr. Ernst A. Brugger  
Prof. Dr. Peter Forstmoser  
Prof. Jacques Herzog  
Christian Lüscher  
Christa Markwalder  
Dr. Lili Nabholz  
Felix Richterich

### Verbesserung der Hygiene

Mangelnde Hygiene führt bei Kindern zu Durchfallerkrankungen. Sie können die Nahrung nicht verwerten. Deshalb arbeitet das interdisziplinäre Projektteam gezielt an den Hygienegewohnheiten der Familien. In spielerischen, kulturell angepassten Workshops trainieren indigene Sozialarbeiterinnen mit den Familien Händewaschen, Körperhygiene und Zähne putzen. Sie unterstützen die Mütter dabei, die Haushaltshygiene schrittweise zu verbessern und Trinkwasser sowie Lebensmittel sauber zu halten. Das Projekt fördert auch Latrinen und Wasserfilter.

### Vertrauen in Gesundheitszentren schaffen

Obwohl die Gesundheitszentren Nahrungszusätze, Impfungen und Entwurmungen anbieten, nehmen die Familien diese auf Grund fehlendem Vertrauen selten in Anspruch. In Workshops zeigt ein Arzt den Familien auf, wie wichtig Impfungen, Zusatznährstoffe und Wachstumskontrollen der Kinder sind und klären sie über ihre Gesundheitsrechte auf.

### Zielgruppe

Direkt: 400 Kinder in 125 Familien  
Indirekt: 100 weitere Familien (700 Personen)

### Kosten

Das geplanten Projektkosten 2017-2019 zulasten Vivamos Mejor betragen CHF 738'482. Wir zählen bei der Finanzierung auf Unternehmen, Kantone, Stiftungen, Gemeinden und Kirchgemeinden.

### Eigenleistungen

Die lokale Bevölkerung trägt 50% der Kosten der Latrinen und setzt Anpassungen an ihren Maisfeldern eigenständig um.

### Bisherige Resultate

- 115 Familien haben ihre Felder mit 1497 Nutzbäumen diversifiziert.
- 95 Familien lernten ihre Ernte korrekt zu lagern um Verluste zu minimieren.
- 123 Frauen nahmen an Kursen zur ausgewogenen Ernährung ihrer Familien teil.
- 98 Frauen lernten in Kochkursen den Nährstoffgehalt ihrer Mahlzeiten zu verbessern.
- 93 Familien lernten einfache aber wirksame Hygienepraktiken.

### Projektpartner vor Ort

Vivamos Mejor arbeitet in jedem Land mit lokalen, basisnahen Organisationen zusammen und finanziert ausschliesslich lokales, engagiertes Fachpersonal. Unser Projektpartner in Guatemala ist die registrierte «Asociación Vivamos Mejor Guatemala» (AVMG) mit Sitz in Panajachel am Atitlán-See. Die Partnerorganisation ist für die operative Ausführung des Projekts verantwortlich und koordiniert vor Ort die Zusammenarbeit mit den staatlichen Behörden. AVMG blickt auf eine 30-jährige Projekterfahrung zurück und setzt unsere Projekte seit vielen Jahren erfolgreich um. Sie arbeiten mit klaren Zielmessungsinstrumenten sowie transparentem Abrechnungssystem.

## Projekt Impressionen



Eine Mutter wärmt Milch für ihr Baby.



Agronomen und Techniker unterstützen die nachhaltige Bewirtschaftung der Felder.



Mütter lernen in Workshops von indigenen Sozialarbeiterinnen die Bausteine einer verbesserten Ernährung und Hygiene.

