STORIA di CAMBIAMENTO Nazenti Mbavungu

BENEFICIARIA DEL PROGRAMMA DI AGRICOLTURA

Nazenti Mbavungu, 33 anni, è una madre single con sette figli. Da due anni beneficia del progetto Solidarity with South Sudan a Riimenze, nello Stato dell'Equatoria occidentale del Sud Sudan.

"Solidarity ci ha insegnato molte cose. Ad esempio, ci ha insegnato le buone norme igieniche, come cucinare cibi nutrienti per i nostri figli e come e quando allattarli al seno. Ci hanno insegnato l'importanza di pulire la casa, la cucina e i piatti la mattina presto prima di andare nell'orto. È anche importante coprire il cibo avanzato per evitare la contaminazione da parte delle mosche. I bambini non si lavavano le mani prima di mangiare né si lavavano i denti. Ora tutto questo è cambiato".





"Prima che ci insegnassero a nutrire meglio i nostri figli, non davamo loro mai la colazione perché dovevamo andare nei campi la mattina presto.
Dovevano aspettare fino a tarda ora per mangiare e, quando tornavamo a casa, preparavamo principalmente un solo tipo di cibo. Molti bambini del villaggio erano malnutriti... avevano gambe piccole e deboli.
Solidarity ci ha insegnato a coltivare nuovi e diversi tipi di ortaggi, come la belladonna e l'amaranto. Ne conservo una parte, ne vendo un'altra e poi uso i soldi per pagare le tasse scolastiche e comprare altri tipi di cibo, come carne e olio da cucina".
Ora prepariamo diete nutrienti ed equilibrate. Sappiamo quali sostanze nutritive sono contenute nei diversi alimenti, ad esempio quali contengono proteine, quali sono gli alimenti energetici, quali vitamine sono presenti nella frutta e quali alimenti contengono grassi".

"La vita ora è molto migliore. Ringrazio Solidarity per aver cambiato le nostre vite. Speriamo che possano formare altre donne in altre località ".



STORIA di CAMBIAMENTO Nazenti Mbavungu

BENEFICIARIA DEL PROGRAMMA DI AGRICOLTURA

"Ci hanno anche insegnato come preparare correttamente il cibo, ad esempio evitando di cuocere troppo a lungo le verdure. Ci hanno anche incoraggiato ad allattare i nostri bambini al seno per sei mesi prima di introdurre altri alimenti... Oggi è raro vedere bambini in cattive condizioni di salute a causa di un'alimentazione scorretta".

"La vita ora è molto migliore. Ringrazio Solidarity per aver cambiato le nostre vite. Speriamo che possano formare altre donne in altre località."









QUESTA STORIA DI CAMBIAMENTO È SIGNIFICATIVA perché evidenzia un netto miglioramento della qualità della vita della comunità grazie alla formazione e alla condivisione di conoscenze pratiche. La formazione integrata in materia di igiene e nutrizione affronta direttamente i problemi di salute più comuni e combatte alla radice la malnutrizione infantile. L'introduzione di colture diversificate non solo aumenta la sicurezza alimentare e l'indipendenza economica delle donne, ma promuove anche un rapporto più sostenibile con la loro terra. In definitiva, il percorso di Nazenti dimostra come il sostegno all'empowerment – che in questo caso comprende salute, nutrizione, pratiche sostenibili e opportunità economiche – contribuisca a creare famiglie e comunità più forti, più sane e più resilienti in tutto il Sud Sudan.