

2 INGEN  
HUNGER



*Ingen ska lida av hunger eller gå till sängs hungrig.  
Alla ska ha tillgång till näringsrik mat.*



### *Tips!*

- **Lär dig att laga mat!**  
Genom att lära dig att laga mat kan du se till att du själv (och kanske folk runt omkring dig) får i sig god, näringsrik och hälsosam mat.
- **Släng inte bort mat!**  
Om du har frukt eller någon annan mat som du inte vill äta, släng den inte! Ge den istället till någon som behöver den.
- **Spela Free Rice varje dag!**  
En enkel sak du kan göra för att motverka hunger är att spela FN:s frågespel Free Rice. När du svarar rätt på en fråga skänks 10 riskorn till en familj som behöver mat.

Lär dig mer och ta reda på vad du kan göra för att **#BliMålmedveten** på [www.globalamalen.se](http://www.globalamalen.se)

