



Tuần 3 - Bữa ăn

Tất cả chúng ta đều cần thức ăn để nuôi dưỡng chúng ta và giữ cho chúng ta khỏe mạnh. Không có thức ăn, chúng tôi thấy khó tập trung, học tập, làm việc hoặc thậm chí chơi. Chúa Giêsu thường chia sẻ bữa ăn với bạn bè và thậm chí là người lạ, và ông dạy chúng ta phải rộng lượng trong việc chia sẻ những gì chúng ta phải ăn với người khác.



CRS đã thay đổi cuộc sống của tôi - và cuộc sống của gia đình tôi.

-Gaudencia, dì của Yvone

"CRS đã thay đổi cuộc sống của tôi - và cuộc sống của gia đình tôi", Gaudencia, dì của Yvone nói. "Trước đây, tôi có thể nói rằng Yvone không khỏe. Nhưng bây giờ, cô ấy đang hoạt động." Gaudencia tự hào về những gì cô ấy học được từ chương trình CRS về thói quen ăn uống lành mạnh. Cô đã dạy gia đình thay đổi những gì họ ăn và bao gồm rau với mỗi bữa ăn.

Ông của Yvone, Eliakim, mắc bệnh tiểu đường. Chế độ ăn uống được cải thiện đã giúp anh ta khỏe mạnh hơn. "Những gì tôi đã học được thực sự tốt và tôi đã thấy những thay đổi tích cực về sức khỏe của mình", Eliakim nói. "Tôi đã được hưởng lợi rất nhiều từ sự tham gia của Gaudencia với CRS."

Eliakim cũng nghĩ rằng chế độ ăn uống được cải thiện giúp cháu của ông có thêm năng lượng cho việc học và vui chơi. Nếu gia đình không bao giờ thiếu một thành phần hoặc có thêm thức ăn, họ mượn và chia sẻ với hàng xóm theo tinh thần cộng đồng. Chính tinh thần đó - và dinh dưỡng tốt - mang lại cho Yvone, gia đình và bạn bè của cô, một nền tảng vững chắc để từ đó theo đuổi ước mơ và sống một cuộc sống lành mạnh hơn.



Điều tương tự cũng đúng với Maria Ana và các sinh viên của cô ở Honduras. Thật khó để học và tập trung ở trường nếu bạn đói. Đó là lý do tại sao CRS cung cấp bữa trưa và đồ ăn nhẹ hàng ngày tại trường của Maria Ana. Sử dụng các thành phần từ CRS - như gạo, đậu và sữa - và rau do các gia đình địa phương tặng, các tình nguyện viên của các học sinh tại trường để làm bữa trưa và bữa ăn nhẹ cho học sinh. Học sinh thường sẽ mang theo container đến trường

và tiết kiệm phần lớn bữa trưa để mang về nhà và chia sẻ với gia đình.

"Với thực phẩm mà CRS đang cung cấp, chúng tôi có thể có được những gì chúng tôi cần làm tốt nhất ở trường - và ở nhà," Maria Ana nói.

Đối với Trinh ở Việt Nam, bữa ăn tại nhà là một trong những điều yêu thích của cô. "Đó là một thời gian rất vui vẻ," cô nói. "Nó làm cho tôi cảm thấy ấm áp trong trái tim tôi."



Thức ăn ưa thích của Trinh là rau. Nhưng cũng giống như Yvone và Maria Ana, gia đình của Trinh làm việc để đảm bảo rằng cô và anh chị em của mình có những bữa ăn cân bằng, bổ dưỡng. Vì cá và thịt không phải lúc nào cũng có sẵn, gia đình họ Trinh đôi khi rời khỏi nhà vào ban đêm và lội xuống vùng nước sâu gần đó để bắt ốc để kiếm thức ăn. Trinh thích ăn ốc - một nguồn protein tốt và thu nhập thêm. "Chúng dai và giòn," cô nói.

Phản ánh

Bạn đã bao giờ đói? Cảm giác đó như thế nào?

Trong câu chuyện Tin Mừng, Chúa Giêsu yêu cầu mọi người trong đám đông chia sẻ thức ăn họ có với người khác. Tại sao bạn nghĩ rằng anh ấy đã làm điều đó? Bạn nghĩ họ cảm thấy thế nào về việc chia sẻ thức ăn? Bạn cảm thấy thế nào về việc chia sẻ thức ăn của mình với người lạ?

