



kids
UNITED

unicef 

per ogni bambino

«Settimane delle stelle» 2025

Aiuti d'emergenza per i bambini profughi in Ciad

Partecipa alle
«SETTIMANE DELLE STELLE»
dal 10 novembre
fino a Natale

La rivista del club per bambini
dell'UNICEF Svizzera e Liechtenstein
2ª edizione 2025

Cari UNICEF kids,

il Gran Galà delle «Settimane delle stelle», che si è svolto a Zurigo nel maggio di quest'anno, ha dimostrato che ognuna delle vostre iniziative di raccolta avrebbe meritato un premio. Ma la nostra giuria doveva prendere una decisione. A pagina dodici scoprirete chi ha potuto portarsi a casa uno dei quattro trofei delle stelle in palio.

Con le «Settimane delle stelle» 2025 raccogliamo fondi per i bambini profughi del Sudan che si sono rifugiati nel Ciad, un Paese confinante. L'UNICEF opera sul campo e aiuta. Anche voi potete aiutare partecipando alle «Settimane delle stelle».

Spesso i generi alimentari sono commestibili a lungo, anche se la data di scadenza è stata superata. Nell'articolo dedicato al «food waste» abbiamo per voi informazioni e consigli su come salvare il cibo dalla spazzatura.

Ma ora è il momento di leggere «kids united» e di iscriversi alle «Settimane delle stelle».

Il vostro team di «kids united»



Ariane Lorenzo

Sommario



3-7

Tema delle «Settimane delle stelle»: i bambini profughi nel Ciad



Angolo degli esperimenti



10

youth

11

UNICEF youth



Pronti, attenti, via: «Settimane delle stelle» 2025

14



News dell'UNICEF

15

8

Generi alimentari: idee semplici per salvarli



Il Gran Galà: uno Spettacolo per tutti

12-13



L'angolo dei giochi

16

Colophon: editore e redazione: UNICEF Svizzera e Liechtenstein. Traduzione: Translingua. Revisione: tedesco: Marianne Sievert, francese e italiano: Translingua. Editing immagini e tipografia: Marjeta Morinc. Stampa: AST & FISCHER AG. Carta: carta ecologica (Nautilus 90 g/m²). La rivista del club per bambini esce due volte all'anno. Ordina il tuo esemplare gratuito su kidsunited@unicef.ch. I numeri si possono anche scaricare su kidsunited.ch. L'adesione al club «kids united» si può revocare in qualsiasi momento inviando un'e-mail a kidsunited@unicef.ch. UNICEF IBAN: CH88 0900 0000 8000 7211 9



Settimane delle stelle
Bambini per i bambini

Aiuti per i bambini nell'Africa centrale

Partecipando alle «Settimane delle stelle» 2025, ti impegni per i bambini e le famiglie nel Ciad orientale, che hanno bisogno di aiuti d'emergenza.

Due Paesi africani in una situazione difficile

Il Ciad è uno dei Paesi più poveri del mondo. Il Paese si trova nel Sahel, nell'Africa centrale, e ha 18 milioni di abitanti; di questi, uno su due è un bambino. In Ciad la vita è molto faticosa e piena di incertezze. Nel 2024, i cambiamenti climatici, le ondate di calore, gli incendi boschivi e anche le alluvioni

hanno provocato una carestia. Inoltre, ci sono agitazioni politiche. Spesso si diffondono malattie. Anche nel Paese vicino, il Sudan, la gente se la passa male: lì, da più di due anni imperversa un conflitto violento. Due gruppi militari si contendono il potere e ci sono spesso combattimenti feroci. Purtroppo, anche la popolazione locale ne è molto colpita. Il cibo è diventato estremamente caro, molte persone hanno perso il lavoro e innumerevoli edifici pubblici come gli ospedali e le scuole sono distrutti.

L'emergenza e la paura delle famiglie in Sudan sono così forti che li costringono a fuggire per salvarsi la vita. Così, centinaia di migliaia di persone dal Sudan si riversano in Ciad per cercare rifugio. Tra queste ci sono anche famiglie che un tempo erano emigrate e che ora tornano nel loro Paese di origine. Entro la fine del 2025, avrà attraversato il confine quasi un milione di persone. Per prima cosa, vengono accolti in un campo profughi in una delle regioni vicine al confine: Ouaddaï, Sila, Wadi Fira o Ennedi. Puoi immaginarti un campo profughi come un enorme insediamento provvisorio fatto di tende e capanne di paglia. Il governo del Ciad accoglie i rifugiati con benevolenza e, insieme a organizzazioni umanitarie come l'UNICEF, compie ogni sforzo per provvedere a tutti. Ma è un'impresa gigantesca: oltre a quelli appena arrivati, infatti, in Ciad vivono già più di 400 000 rifugiati di lunga data, causati da una precedente crisi in Sudan. Non c'è cibo sufficiente per tutti e scarseggia tutto ciò che serve per vivere: acqua potabile, cibo, medicinali, legna per cucinare, alloggi, scuole, insegnanti, personale sanitario e sostegno terapeutico. Purtroppo, questo causa sempre più litigi e violenza; tanti bambini e bambine non si sentono al sicuro.

Con le «Settimane delle stelle» 2025 vogliamo aiutare con tutte le nostre forze i bambini nel Ciad orientale, non importa se provengono da una famiglia di rifugiati, da una famiglia che ha fatto ritorno o da una famiglia locale.

Vogliamo che tutti sentano di non essere soli, di essere protetti e di poter avere una vita migliore.



Mohammad: che cosa significa essere un bambino profugo

Mohammad Yussuf, di dodici anni, vive con la madre e la sorella maggiore nel campo profughi di Farchana. Nell'estate dell'anno scorso è stato costretto ad abbandonare la sua terra in Sudan e ha perso tutto: la vita quotidiana che gli era familiare, i suoi amici, i suoi oggetti personali, la sua sicurezza. Quando è scoppiato il conflitto nel 2023, sempre più famiglie hanno

abbandonato i loro villaggi per salvarsi. Ricorda Mohammad: «Nel cuore della notte hanno appiccato il fuoco alla nostra casa. Due dei miei fratelli sono morti. Noi altri siamo scappati con un cavallo e un carro. Non abbiamo potuto portar via nulla, a parte i vestiti che indossavamo. Non ricordo molto della fuga, perché io stesso avevo delle brutte ustioni ed ero molto malato. Ricordo ancora che abbiamo pagato molti soldi perché ai posti di guardia ci facessero passare.»

Quasi tutti i bambini rifugiati arrivano in un campo profughi stanchi e spaventati; alcuni di loro sono addirittura completamente soli. Mohammad dice che non dimenticherà mai quello che è successo e che da grande vorrebbe fare il medico.

Avanti tutta! Così aiuta l'UNICEF

Acqua potabile e igiene: l'UNICEF fa in modo che vengano installate stazioni idriche, docce e latrine e che le famiglie ricevano sapone e disinfettante.

Protezione dell'infanzia e sostegno psicosociale: l'UNICEF gestisce spazi sicuri a misura di bambino dove le bambine e i bambini possono giocare, fare lavoretti e riprendersi dalle esperienze traumatiche che hanno vissuto.

Salute: i bambini vengono vaccinati e si distribuiscono zanzariere contro la malaria. I bambini malnutriti ricevono un'alimentazione speciale. Anche le donne incinte ricevono una buona assistenza.

Istruzione: l'UNICEF costruisce aule provvisorie, distribuisce materiali scolastici e aiuta i bambini nell'apprendimento.

Aiuti diretti per le famiglie: le famiglie maggiormente colpite ricevono in più un aiuto in denaro per potersi procurare autonomamente le cose di cui hanno più bisogno.

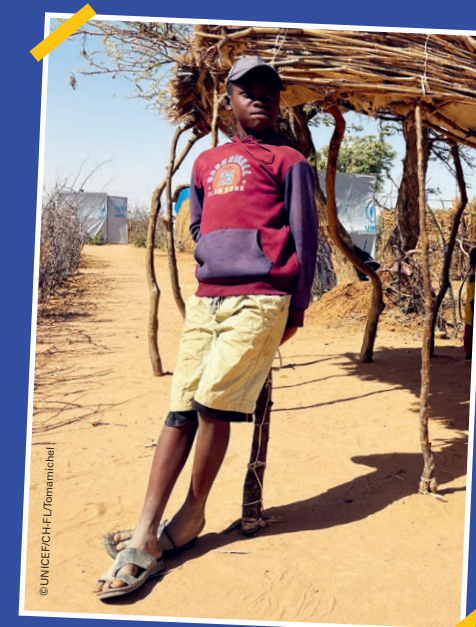
Rafforzare la comunità e la pace: l'UNICEF promuove la coesione sociale e la comprensione reciproca tra rifugiati e popolazione locale.



La tua creatività conta.

Partecipa alle «Settimane delle stelle» 2025. Il ricavato delle vostre iniziative di raccolta per le «Settimane delle stelle» 2025 va a beneficio dei bambini nel Ciad orientale. Aiuta anche tu ad alleviare le loro sofferenze e iscriviti subito con la tua iniziativa.

A pagina 14 troverai tutte le informazioni.



Paesi a confronto

Ciad

Il Ciad ha un'estensione di circa **1 284 000 chilometri quadrati** ed è situato nel cuore dell'Africa. È una repubblica e la **capitale** si chiama **N'Djamena**.



Popolazione

18 milioni di abitanti



Religione

53% musulmani, 34% cristiani



Valuta

franco centrafricano (CFA), 1 franco svizzero = ca. 702 CFA



Lingue

Arabo e francese

Bandiera



36°C

Media della temperatura massima giornaliera

42

Giorni di pioggia all'anno

Zona climatica

Clima secco desertico al centro e al nord, clima tropicale al sud

Natura

In generale, la flora e la fauna del Ciad non sono ancora state studiate abbastanza. Ci sono leoni, ghepardi, giraffe, elefanti e altri animali. Nella parte più a ovest si trova il lago Ciad. A nord si estende il Tibesti, una catena montuosa di origine vulcanica. Qui si trova anche l'Emi Koussi, la montagna più alta del Sahara (3445 m di altitudine).

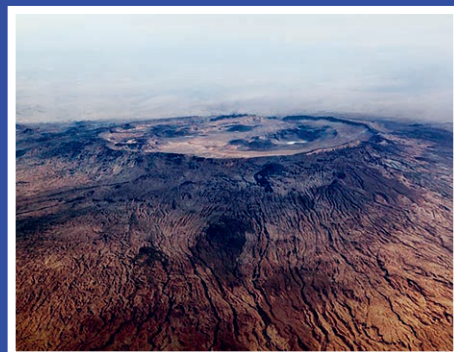
Cibi e bevande

In Ciad, l'alimento principale è costituito da polpettine ricavate da purea di miglio e accompagnate da salsa. Si mangiano anche okra, fagioli, mais, carote e zucchini, frutti tropicali (nel sud) e pesce essiccato. La carne di capra o di agnello è costosa e si mangia raramente. Una bevanda tipica del Ciad è il tè rosso di ibisco, che si prepara con zenzero,

chiodi di garofano, cannella e zucchero.

Agricoltura

Si coltivano arachidi, canna da zucchero, cotone, miglio, sesamo, mais, riso, patate, cipolle e manioca. Si allevano bovini, ovini e caprini.



© Explore Chad

Sudan

Il Sudan ha un'estensione di circa **1 861 484 chilometri quadrati** ed è situato nell'Africa nord-orientale. È una repubblica e la capitale è **Karthum**.



Popolazione

50 milioni di abitanti



Religione

70% musulmani, 5% cristiani



Valuta

sterlina sudanese (SDG), 1 franco svizzero = ca. 745 SDG



Lingua

Arabo

Bandiera



36,5°C

Media della temperatura massima giornaliera

29

Giorni di pioggia all'anno

Zona climatica

A nord del Paese clima desertico, a sud savana semiarida e tropicale

Natura

Animali: elefanti, bufali, giraffe, antilopi, iene, leoni, ippopotami, coccodrilli e numerosi uccelli rapaci e acquatici. La vegetazione è varia: nei deserti settentrionali è molto scarsa, mentre nel sud troviamo savane umide. A nord-est il Sudan confina con il bacino del Nilo.

Cibi e bevande

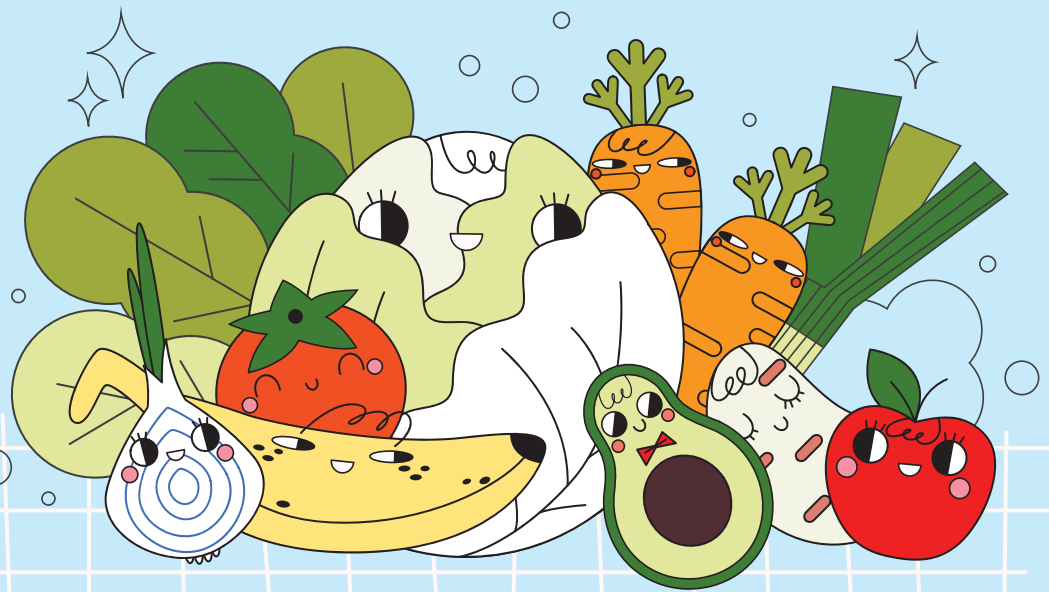
Le persone in Sudan mangiano spesso il «Ful», purea di fave servita con una schiacciata. Piacciono anche il mais o il miglio con verdure e le melanzane in salsa di arachidi. Poiché quasi tutti sono musulmani, non mangiano carne di maiale ma di capra o pecora. Le bevande tipiche sono il tè nero, il caffè arabo e il karkadeh, un tè di ibisco.

Agricoltura

Si coltivano cotone, canna da zucchero, arachidi, sesamo, miglio e grano. Si allevano ovini, caprini e bovini. Il Sudan è noto anche per la gomma arabica, usata come additivo alimentare.



© paezi-mohamed-zahry



TEMA DI APPROFONDIMENTO

Generi alimentari: idee semplici per salvarli

Probabilmente è capitato a tutti noi: a volte compriamo più di quello che ci serve in quel momento. Oppure abbiamo una fame da lupi, ci cuciniamo un pentolone di spaghetti o di minestrina e poi non riusciamo a finire tutto. A quel punto servono idee creative. Come possiamo utilizzare in tempo gli alimenti in eccesso, prima che non siano più mangiabili?

Quando si butta via del cibo invece di mangiarlo si parla di «food waste», che vuol dire «spreco di alimenti». Un alimento fa un bel po' di strada dal campo fino al nostro piatto; a ogni tappa, inoltre, una parte può andare sprecata.

Per esempio, si scartano patate, mele o carote già durante il raccolto. Dalla lavorazione industriale derivano sottoprodotti che non vengono riutilizzati. Alcuni prodotti restano invenduti nei negozi o vengono conservati in modo sbagliato. Nella vita quotidiana non possiamo influenzare tutto questo, ma possiamo cambiare qualcosa, insieme e con piccoli passi. Salvare i generi alimentari non è complicato, può essere molto divertente e ci fa sentire bene. Per esempio, utilizzare una banana troppo matura per un gustoso frullato è già un piccolo successo.

Illustrazione: © Freerick

Altri consigli

Interrogarsi sulla data di scadenza

Spesso gli alimenti sono commestibili oltre la data stampata. Fidati della tua impressione.

Spesa intelligente

Acquistare solo la quantità necessaria. Dare la preferenza ai prodotti regionali e freschi. Così facciamo anche qualcosa per l'ambiente, perché risparmiamo energia.

Uso intelligente

Congelare o conservare gli alimenti cucinati o acquistati in eccesso (ad es. riscaldare il sugo per la pasta e versarlo in vasetti puliti).

Cucina intelligente

Cucinare solo la quantità di cibo che può essere mangiata.

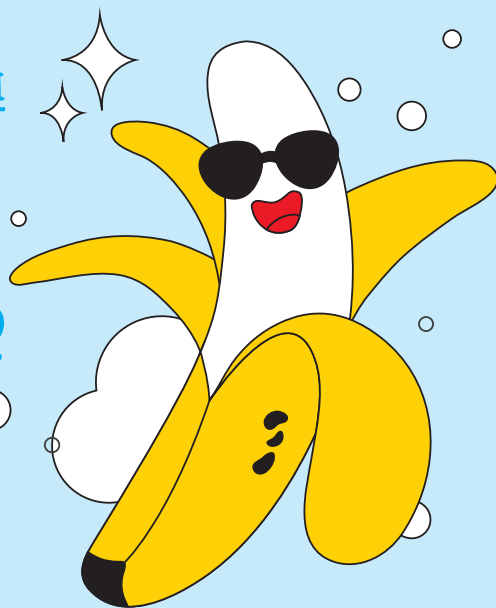
Salvare generi alimentari e risparmiare soldi

Per esempio, poco prima della chiusura, molti negozi vendono alimenti scaduti ma in perfette condizioni a prezzo scontato. Per questi acquisti esistono anche delle app, «Too Good To Go» ad esempio.

Informarsi bene

Il sito foodwaste.ch offre molte informazioni pratiche, ad es. sulla durata di conservazione degli alimenti oltre la data di scadenza, e sugli alimenti a cui bisogna fare particolare attenzione.

Carta fatta con le bucce di banane



Premesso che buttare via una buccia di banana non è uno spreco alimentare, visto che non stai sprecando nulla che si possa mangiare, troviamo che usare le bucce di banana per fare della carta, invece di buttarle via, sia comunque una bella idea.

Ti servono:

- 2-3 bucce di banana
- Un paio di forbici
- Un mixer o frullatore a immersione potente
- Carta da macero, ca. una pagina in formato A4
- 2-3 dl di acqua
- Una ciotola
- Un colino grande
- Carta da forno
- Un mattarello o una bottiglia vuota

Ecco come fare:

- 1° Fai a pezzetti la carta e lasciala a bagno nell'acqua per almeno un'ora. Taglia le bucce di banana in piccoli pezzi.
- 2° Metti la carta ammorbida e le bucce di banana nel frullatore con un po' d'acqua e frulla tutto fino a ottenere una poltiglia liquida e omogenea. Ci vorrà un po' di tempo.
- 3° Versa la poltiglia in un colino e falla scolare brevemente. Poi trasferiscila su un foglio di carta da forno.
- 4° Appoggia sopra un altro foglio di carta da forno e passaci sopra delicatamente il mattarello o la bottiglia. Lascia asciugare per circa due giorni la tua carta di buccia di banana. Ora puoi usarla per fare lavoretti, ad es. segnalibri, etichette regalo, biglietti di Natale.

Illustrazione: © Freepick

Che cosa provi quando devi buttare via del cibo?

«In altre parti del mondo ci sono persone che sarebbero felicissime di ricevere anche solo una piccola parte di questo cibo. Non si dovrebbe sprecare nessun genere alimentare, per rispetto nei confronti di queste persone.»
– Giulia (17 anni)

«Di solito penso qualcosa tipo «accidenti, avrei potuto fare di meglio, avrei potuto usarlo prima!». Per fortuna, però, non mi succede spesso.» – Lia (17 anni)

«Lo trovo veramente frustrante. Sono consapevole dello spreco di risorse, energia e lavoro legato alla produzione e al trasporto di questi generi alimentari. Contribuire a questo ciclo di danni inutili mi sembra sbagliato. Mi ricorda lo spreco economico.»
– Elika (18 anni)

Qual è il tuo consiglio personale contro lo spreco alimentare?

«Comprare soltanto quello che verrà veramente mangiato. E se in frigo ci sono avanzi ancora buoni, non cucinare sempre qualcosa di nuovo.»
– Selihom (15 anni)

«Pianifichiamo le nostre cene in anticipo per tutta la settimana. Gli avanzi li surgeliamo in contenitori ermetici. Compriamo anche articoli scontati. E utilizziamo le app «GoNina» e «Too Good To Go.» – Travis (21 anni)

«Nel weekend, in famiglia, pianifichiamo un menù per la settimana seguente. Inoltre, consideriamo chi ci sarà, e quando. Spesso fissiamo un giorno verso la fine della settimana in cui si mangiano eventuali avanzi.» – Luise (19 anni)



GRAN GALÀ 2024

Il gran finale delle «Settimane delle stelle»: uno show per tutti

L'emozione era palpabile il 17 maggio, quando è giunto nuovamente l'annuncio: «Il premio «Settimane delle stelle» è stato vinto da ...». Prima di questo momento, l'atrio del teatro brulcava di bambini giunti al Gran Galà insieme a genitori, nonni e insegnanti. Alle dodici in punto l'evento ha preso il via: le circa 550 persone presenti in sala hanno avuto l'opportunità di godersi i filmati di candidate e candidati e un programma vario e divertente. Stefan Büsser ha esordito inviando un saluto in diretta a Sandra Studer, presentatrice di lunga data delle «Settimane delle stelle», che in quel momento era impegnata a Basilea per l'Eurovision Song Contest e quindi non poteva essere presente a Zurigo. Poi, l'esibizione da solista di Marius ha portato vivacità e buonumore, invitando tutti a partecipare. Anche Stefanie Heinzmann e il chitarrista Sam Gruber hanno invitato i bambini a cantare con loro. Manu Burkart di Divertimento e l'ambasciatore dell'UNICEF Anatole Taubman hanno annunciato le vincitrici e i vincitori, tra applausi scroscianti. Si sono riversati sul palco perfino degli animali scatenati: i fantini Boko & Sheppe hanno



avuto un bel da fare per calmare i loro struzzi e affrontare la gara finale.

Il team dell'UNICEF ha apprezzato moltissimo questo pubblico meraviglioso. Grazie a tutti quelli che erano presenti e che hanno festeggiato e apprezzato le «Settimane delle stelle» 2024.

Una galleria di immagini e i filmati di candidate e candidati si trovano su settimanedellestelle.ch.

Ecco le vincitrici e i vincitori:



SINGOLO:

Lukas di Freienwil AG con la sua «vendita ambulante di cartoline fai-da-te, set da stiro e prugne secche»



AMICI/FRATELLI:

Anouk, Rhea, Noelia e Juna da Liestal BL con le «cartoline gelly print»



FAMIGLIA:

la famiglia Sciarra con Elia e Lorena di Bremgarten presso Berna, con «Pizza è amore»



SCUOLE:

la seconda classe della scuola primaria di Berikon AG con il «mercato degli ortaggi alla fattoria»

Segnatevi la data: il prossimo Gran Galà si svolgerà il 30 maggio 2026.



PER I BAMBINI IN CIAD



Stimola la tua creatività e partecipa alle «Settimane delle stelle» 2025



mazioni contenute in questo numero di «kids united» a partire da pagina 3 e sul sito settimanedellestelle.ch.

Al sito settimanedellestelle.ch potete iscrivere le vostre iniziative e ordinare materiali UNICEF. Ci sono non soltanto scatoline delle offerte, ma anche per esempio poster, dépliant e bandiere «Settimane delle stelle».

Se documenterete la vostra iniziativa con foto/video e qualche parola, potete candidarvi per il premio «Settimane delle stelle». Ricordatevi di indicare il nome di tutti quelli che hanno partecipato all'iniziativa.



Una volta completata la tua iniziativa, versa l'importo all'UNICEF Svizzera e Liechtenstein. Troverai la polizza di versamento nel dépliant, oppure puoi usare il nostro IBAN CH88 0900 0000 8000 7211 9. Ricordati di indicare: «Settimane delle stelle» 2025, nome dell'iniziativa e categoria.



Manca poco: tra il 10 novembre e Natale è tempo di «Settimane delle stelle». A partire da subito puoi iscriverti con la tua iniziativa di raccolta. Quest'anno raccogliamo fondi per i bambini del Ciad, nell'Africa centrale: l'UNICEF impiegherà il ricavato delle «Settimane delle stelle» 2025 perché questi bambini ricevano acqua potabile, assistenza medica e istruzione scolastica e perché siano protetti dalla violenza.

Così puoi partecipare

Inventa un'iniziativa di raccolta, per esempio con i tuoi amici e amiche, fratelli e/o genitori. La cosa più importante è che la vostra idea sia facile da realizzare e divertente.

Adesso è il momento di **pianificare e organizzare**. Che materiali ti servono per questa iniziativa? Chi fa che cosa? Quanto tempo impiegheremo? Chi altro ci aiuta? Come spieghiamo a donatrici e donatori perché raccogliamo fondi? Usate le infor-



Lasciati ispirare

Nel bellissimo quaderno delle idee dell'UNICEF troverai fantastiche iniziative di raccolta, dal progetto fai-da-te alla corsa degli sponsor, al teatro di strada. Il quaderno contiene anche un grande ABC delle «Settimane delle stelle» con informazioni pratiche. Scansiona il codice e lasciati ispirare. →



L'ANGOLO «KIDS UNITED»

NEWS DELL'UNICEF

Qui trovi le notizie attuali dal mondo dell'UNICEF.



Concorso calendario dell'Avvento

Abbiamo ricevuto molti disegni creativi e colorati per il concorso di disegno in primavera. Ecco l'esito del concorso: hanno vinto questi tre disegni e il disegno di Rada sarà il soggetto del nuovo calendario dell'Avvento dell'UNICEF. Congratulazioni e grazie a tutti coloro che hanno partecipato!



Rada, 10 anni, Ginevra



Luisa, 11 anni, Zurigo



Mina, 11 anni, Sciaffusa

Voce dei giovani

Scopri qui chi è la Voce della Gioventù 2025. → [Apprendi di più: unicef.ch/it/voce-dei-giovani](http://unicef.ch/it/voce-dei-giovani)

I diritti dell'infanzia spiegati per te!

Sul nostro sito dell'UNICEF scoprirai cosa conta davvero: i tuoi diritti alla protezione, al sostegno e alla partecipazione, spiegati in modo semplice e interattivo. → [Tutte le informazioni al sito unicef.ch/it/diritti-dell-infanzia](http://unicef.ch/it/diritti-dell-infanzia)

L'ANGOLO DEI GIOCHI

Aguzza la vista!

L'immagine in alto è quella corretta. In quella in basso, invece, si sono nascosti 10 errori birichini! Riesci a trovarli tutti?

L'immagine con la soluzione ti aspetta su kidsunited.ch/la-rivista-kids-united

