

# RAFIKI

Världen är full av nya kompisar!

## Rossette och Allan:

"Ibland måste man koka vattnet för att kunna dricka det"

Baka Rafikis goda müslibars

Pyssel:  
Angel lär dig bygga en basketkorg

Globala målen: Hälsa och välbefinnande  
Tema: Att må bra



# Hej!

Vad får dig att må riktigt bra? Och vad mår du inte så bra av? Kanske något du gör eller något du äter?

Till viss del påverkar vi ju själva hur vi mår. Men det kan också hända saker som vi inte själva styr över. Ibland blir vi ju exempelvis sjuka utan att förstå varför det hände just nu.

Detta nummer av Rafiki handlar om sådant som är nyttigt och sådant som är onyttigt men också om varför vi ibland blir sjuka och vad som händer och vad vi gör då.

Vi möter bland många andra Rossette och Allan från Uganda, Alisa från Estland och Kushi från Indien. De funderar på vad som är hälsosamt och vad som kanske inte är det. Vi får också veta vad som kan hända i andra länder när man blir sjuk.

Angel berättar hur han byggt en egen basketkorg och så avslöjar Rafiki sitt recept på supergoda hembakade müslibars.

Må så gott!  
Rafiki

11



4



8



Illustration: Henry Hahne

GLOBALA MÅLEN NR 3:

Hälsa och  
välbefinnande

Att alla kan leva ett hälsosamt  
liv och må bra i alla åldrar



# Vad får oss att må bra?

Alla har rätt till god hälsa. God hälsa är alltså en rättighet. Men det är också viktigt för att vårt samhälle ska fungera bra. Människor som mår bra har mer ork och kraft att göra saker för andra. Att göra sitt bästa.

God hälsa betyder att alla har rätt att vara friska eller få hjälp när man är sjuk. Om någon är sjuk ska det finnas vård och medicin. Den ska inte vara så dyr att inte alla kan betala.

För att må bra behöver vi kunskap. Vi behöver veta hur man håller sig frisk och vad man kan göra när man blir sjuk. Ibland sprids sjukdomar, som malaria, aids och tuberkulos för att alla inte vet hur man skyddar sig eller minskar risken för smitta. Alla vet inte heller hur farligt det kan vara med droger, alkohol och tobak.

Fattigdom är ett stort hinder för god hälsa. I många delar av världen saknas pengar till sjukhus, vaccinering eller att anställa läkare och sjuksköterskor.

För en familj kan det handla om att medicin är för dyrt eller att det kostar för mycket att resa till närmaste sjukhus. Det kan också saknas rent vatten eller näringsrik mat. Många barn och familjer lever på farliga platser, för att de inte har något annat val.

I FN:s globala mål pratas det mycket om sådant som påverkar hur vi människor mår.

- Att ingen ska behöva vara hungrig.
- Att vi har rätt till hälsa och välbefinnande.
- Att alla människor ska ha tillgång till rent vatten.

Även målen om att bekämpa fattigdom, att alla har rätt till utbildning och målet om jämställdhet kan också påverka hur vi mår.

Fundera på:

1. Vad får dig att må bra?
2. Vilken hjälp får du om du blir sjuk?



© Henry Hahne

Barnkonventionen  
artikel 24

Alla barn har rätt att vara så friska som möjligt. Länderna ska se till att det finns hälso- och sjukvård för barn som behöver det.





Du kan också träffa Allan och Rossette i en film på rafki.se  
Miss inte det!

## Allan och Rossette

Ålder: 11 och 12 år  
Bor: Utanför Mbarara i Uganda  
Familj: Mamma, pappa och fyra syskon till.  
Tycker om: Att röra på sig, spela fotboll och leka med kompisarna när sysslorna hemma är avklarade

Syskonen Rossette och Allan bor i Uganda, som ligger i Östafrika. De har lärt sig om hälsa i skolan, att man bör röra på sig och äta bra mat.  
– Det är viktigt att ta hand om sin kropp, annars kan man bli sjuk, säger Rossette.

Uganda

# Rossette och Allan försöker äta nyttigt

**Klockan är halv åtta på morgonen** och solen har precis gått upp bakom bergen. På en kulle utanför staden Mbarara i Uganda ligger Adullam Primary School. Syskonen Rossette, 12 år och Allan 11 år, har precis kommit fram till skolan efter en 30 minuters lång promenad.

– Det är inte särskilt jobbigt att gå till skolan. Vi har starka ben och är vana vid att gå, säger Rossette.

**Förutom promenaden till och från skolan får Rossette och Allan motion på idrottslektionen en gång i veckan.**

– Ibland springer vi tillsammans genom byn. Eller så spelar vi fotboll, säger Allan och ler.

Allan älskar fotboll. Han brukar spela det med sina kompisar på rasterna. Storasyster Rossette gillar också fotboll. Det är roligt att röra på sig, tycker Rossette och Allan.

## HÄLSA I SKOLAN

**Rossette och Allan berättar att de lärt sig en del om hälsa i skolan. Deras lärare har berättat om nyttig och onyttig mat.**

– Man ska inte dricka läsk och äta kakor varje dag, för det finns mycket socker i det.

Då kan man få sjukdomen diabetes, säger Rossette.

Allan berättar att ibland kommer deras pappa hem med mandazi, en sorts friterad kaka som finns i Afrika.

– Men han brukar köpa mandazi som inte är friterade i så mycket olja. **Mycket frityrolja är inte bra för kroppen, förklarar Allan.**

Rossette och Allan äter mandazi och dricker läsk ibland på helgerna, trots att det inte är särskilt nyttigt. Men mitt i veckan äter de ris, ▶



Recept och bilder på mandazi hittar du på rafki.se  
Men var försiktig så att du inte äter för mycket!





På rasterna och ibland efter skolan blir det tid att leka med kompisar och spela fotboll.

böner, majs och matbanan. Allans och Rossettes favoriträtt är ris med jordnötssås.

– Ris är bra för kroppen när den växer. Ris ger mig styrka och energi, säger Rossette.

#### DRICKER REGNVATTEN

När skolan är slut går Rossette och Allan hem. De bor i ett grått hus tillsammans med mamma, pappa och fyra andra syskon.

– Nu måste vi gå och hämta vatten, säger Rossette och hämtar en stor gul dunk.

**Rossette och Allan brukar hjälpas åt att gå till dammen och hämta vatten, eftersom det är ganska tungt att bära. Men de dricker inte det vattnet, för det är inte tillräckligt rent.** Det används till att tvätta kläder och göra rent golv.

– Det simmar ibland små grodor i dammen. Man kan bli sjuk om man dricker det vattnet, säger Rossette.

**Blir man sjuk får man gå till kliniken i grannbyn för att köpa medicin. Medicinen kan vara ganska dyr och det är inte alla familjer som har råd med det.**

– Om man vill kan man koka vattnet. Då

försvinner bakterierna, säger Rossette.

Men deras familj brukar inte behöva koka vatten eftersom de har en tank på sin gård som samlar upp regnvatten. Det vattnet dricker familjen när de är törstiga. Vattnet används också när de rengör sig själva.

**– Jag använder vatten, tvål och tvättsvamp när jag skrubbar min kropp. Det är viktigt att hålla sig ren, säger Allan.**

#### HJÄLPER TILL HEMMA

När syskonen kommit tillbaka till huset börjar Allan hugga ved. Den lägger han sedan i en stor hög på gården. Veden används till elden vid matlagning. Det är oftast flickorna i hemmet som lagar mat, idag är det Rossettes tur.

– Jag, mamma och min storasyster brukar laga mat. Pojkar vet inte hur mycket salt man ska ha i, säger Rossette.

Allan skrattar och håller med sin syster. Han tror inte att han kan laga mat. Men säger att om det inte finns några flickor i familjen, så måste pojkar veta hur man gör.

– Om mina systrar flyttar hemifrån och mamma dör, så måste jag kunna laga mat. An-

nars svälter jag ju, säger Allan.

Rossette går in i köket som är ett litet skjul ute på gården. Från taket kommer tjock rök. Idag lagar hon majs, böner och majsgröten posho. Men mestadels brukar hon laga matoke, en sorts matbanan, som många äter i Uganda. Eller så kokar hon kassava, som är en stor rotfrukt.

**– Vi äter mycket matoke och kassava i vår familj, för vi odlar det på vår mark, säger Rossette.**

Deras pappa och mamma är bönder och har en stor egen odling. De turas om att åka in till staden Mbarara och sälja matoke och kassava.

#### TID FÖR LEK

När maten är klar och uppäten så läser Rossette och Allan sina läxor.

– Jag tycker det är roligt att läsa läxor, för jag tycker om att lära mig nya saker, säger Allan.

Efter läxläsningen finns det tid för lek. Grannens barn kommer in på gården och de bestämmer sig för att spela fotboll. De tar fram en boll gjord av gamla plastpåsar och går iväg till en gräsplätt. Plötsligt biter deras



Här lagar Rossettes familj sin mat över öppen eld.

hund tag i bollen och springer iväg med den.

– Jaha, utan boll så får vi leka något annat. Kanske "deep deep"?, säger Rossette och barnen jublar högt.

"Deep deep" är ungefär som leken "tafatt", det är en som jagar och resten springer så snabbt de kan för att inte bli tagna. Efter en stunds lek är det dags att gå hem och sova.

– Vi ses imorgon, säger Allan och Rossette. De vinkar hejdå till sina kompisar och alla går hem till sig. ●

Text och Foto: Julia Ekelund



Allan hämtar upp regnvatten som familjen har lagrat i en tank på gården. När tanken är tom hämtar de vatten från dammen. Det vattnet är inte rent och måste kokas innan det kan drickas.



# Attjo!

Att försöka hålla sig frisk är viktigt, men ibland blir man sjuk ändå. Anledningarna kan vara många och det kan också se väldigt olika ut vilken hjälp man kan få.

## Det viktiga vattnet

Ett av FN:s globala mål är att alla världens länder ska arbeta tillsammans för att se till att det finns rent vatten och sanitet till alla år 2030. En vattenkälla med säkert vatten ska finnas max en kilometer från hemmet och ge minst tjugo liter vatten per person och dag.

Om det finns en vattenkran nära hemmet behöver barn inte ägna tid åt att hämta vatten. Då kan de leka och göra läxor istället.

I dag har 91 procent av världens befolkning tillgång till rent vatten. 663 miljoner människor saknar fortfarande det.

Varje dag dör 800 barn under fem års ålder på grund av smutsigt vatten. Det kan också bero på att familjer saknar toalett eller inte kan tillräckligt mycket om hygien.

Torka, ökenbildning, föroreningar och krig är några av orsakerna till att människor i vissa delar av världen inte har tillgång till rent vatten. Vattenrör, brunn med pump eller uppsamlat regnvatten räknas som säkra vattenkällor.



Några killar på marknaden i Bilanga, Burkina Faso, säljer färgglada vattenkannor att förvara rent vatten i. FOTO: ANDREAS HALLMAN

## Många dör i malaria

Malaria är en febersjukdom. Den går att bota om man blir sjuk och det går att se till att ingen blir sjuk. Ändå dör över 400 000 människor i malaria – varje år! De flesta är barn under fem år. Nästan alla som smittas bor i fattiga länder.

Malaria sprids av myggor som har bitit någon som är smittad. Att sova under ett myggnät sprejat med myggmedel är bästa skyddet. Det finns inget vaccin än men det finns förebyggande medicin.

År 2015 insjuknade 212 miljoner människor i malaria. Men arbetet mot malaria har gjort att antalet sjuka på fem år har minskat med 20 procent. Det är bra! Myggnät, medicin och information kostar pengar och då blir det de som saknar pengar som får fortsätta leva med en sjukdom som går att stoppa. Källa: WHO

Illustration: Henry Hahne



## Tack snälla doktorn för sprutan!

Barn i hela världen har rätt att bli vaccinerade. Mässling är en av flera sjukdomar som det vaccineras emot. För man mässling blir man väldigt sjuk. Av mässling får man ofta hög feber, öroninflammation och lunginflammation. En del barn får nedsatt hörsel efter mässlingen. En del blir så sjuka att de dör av mässlingen. Så skönt att det finns en spruta mot det!

*"Jag har aldrig varit allvarligt sjuk"*

**Kushi** är åtta år och bor i Khandwa, Indien. Hon berättar att hon, tack och lov, inte varit så sjuk någon gång att hon har behövt åka till sjukhus. Kushi har bara träffat doktorn när hon har vaccinerat sig. För att hålla sig frisk så är det viktigt att äta bra mat och mycket frukt, berättar hon. Om Kushi blev sjuk skulle hon åka till sjukhuset i sin stad.



*"Ibland kokar vi grenar och rötter"*

– Om man är sjuk eller får en infektion kan man koka rötter från träd som finns här, berättar **Siminta Babis** som är 13 år.

– Traditionella örter och att dricka vatten kan hjälpa. Ibland kokar vi grenar och stänger in oss med ångan från grytan med hjälp av filter. Mamma brukar hjälpa mig med det.



*"Jag ligger hemma och vilar"*

– Om jag mår så dåligt att jag inte har någon aptit, inte kan gå eller gå till skolan så åker vi till sjukhuset. Sedan får jag ligga hemma och vila, säger **Veronica**, 13 år.



*"Myggnät viktigt för att inte få malaria igen"*

Det här är **Ranjeet**. Han är 12 år gammal och bor i en liten by på den indiska landsbygden. Om han blir sjuk åker han till sjukhuset som ligger fem kilometer bort. Staten har en bil som man kan få åka med gratis om man ska till sjukhuset. Han har varit där en gång, då var han sjuk i malaria och hade feber.

– För att inte få malaria igen är det viktigt att jag håller rent och sover i myggnät. Att äta bra är också viktigt om man vill hålla sig frisk, säger Ranjeet.





# ROLIGT MED RÖRELSE

## Rulla däck

Hittar man ett gammalt däck kan man leka med det. Det gäller att rulla det fort framåt utan att det faller!



## Nästan alla älskar fotboll

Fotboll är favoritsport för många barn. Det spelas både under och efter skoltid. Finns det ingen fotboll går det bra att göra en egen av hårt packade plastpåsar med snören runt.

## Hoppa hage

På många håll i världen hoppar barn hage. Så även i Burkina Faso. Här spelar en tjej på skolan i Bilanga "marelle" som liknar att hoppa hage.



## Rutschkana

På skolan Nemasi i Kenya tycker barnen om att åka rutschkana på rasterna.

## Åka skottkärra

Doreen och Muinde i Emali, Kenya, gillar att skjutsas varandra på skottkärran. Och fort går det!



## Idrott på schemat

Här är klass 3 på skolan i Hirborvat i Moldavien. Elena håller ringen när hennes kompisar gör en stafett på idrotten.



Vad är egentligen

# NYTTIGT & ONYTTIGT

Vad är det nyttigaste du äter? Eller det mest hälsosamma du gör? Och gör du något som inte får dig att må så bra? Det kan vara bra att fundera på ibland.



Illustration: Henry Hahne

Här kan du läsa hur några barn svarar på frågorna:

1. Vad är det nyttigaste du äter eller gör?
2. Gör du något som inte känns nyttigt?

## Alisa, 9 år, Lihula, Estland

1. – Allra helst äter jag ceasarsallad med rostade brödbitar i. Jag äter gärna frukt också. Det nyttigaste jag gör är nog att rida.
2. – Ibland äter jag smågodis och tittar på tv eller spelar dataspel.



## Ipenjo Kitesho, 14 år, Kajiado County

1. – Kött, mjölk, apelsiner, papaya och grönsaker är nyttigt och det äter jag.
2. – Jag äter godis ibland men det är inte dåligt för kroppen eftersom jag springer och sportar mycket. Att röra på sig är bra men man ska inte sova för mycket.



## Joshua, 12 år, Marangu, Tanzania

1. – Jag äter ris och bönor. Det är ganska nyttigt. Och så äter jag majsgröt och grönsaker också. Jag spelar gärna fotboll och håller på med gymnastik.
2. – Ibland sitter jag och tittar på tv.



## Winnie, 12 år, Marangu, Tanzania

1. – Bönor och ris och kokta bananer med kött. Det är bra mat. Det nyttigaste jag gör är nog att springa och hoppa hopprep.
2. – Det som inte är så bra för mig är att jag måste gå väldigt långt för att komma till skolan.



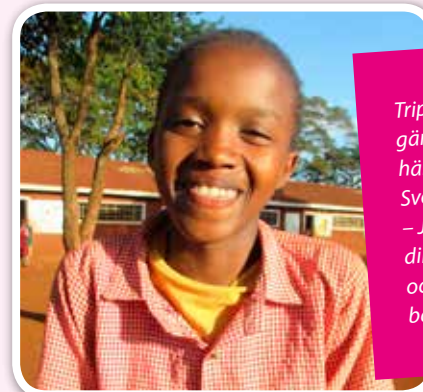
## Marleen, 12 år, Lihula, Estland

1. – Det nyttigaste jag gör är nog att springa, rida och dansa. Och så äter jag sallader av olika slag.
2. – Ibland sitter jag och tittar på tv.



## Triphonia Riziki, 13 år, Emali, Kenya

1. – Jag äter kolhydrater som ris, chapati (tjocka friterade pannkakor) och ugali (majsgröt). Mjölk, fisk och kött är också nyttigt. Och grönsaker som skumawiki, vitkål, spenat och frukt som ananas, mango och apelsiner. Jag dansar, spelar fotboll och sover fem timmar varje natt.
2. – Jag äter inget som är onyttigt.



Triphonia vill gärna skicka den här hälsningen till barn i Sverige:  
– Jobba hårt. Älska dina medmänniskor och ta hand om barnen i Sverige!

## Har du ätit ris idag?

Så frågar man i Kambodja om man vill veta om någon ätit middag.

Där, i Asien, är riset väldigt viktig mat. För en fattig är det kanske det enda man äter under dagen.





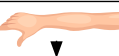

I Sverige var länge potatis den viktigaste maten för här växer potatis bra.

Nu har vi ris, pasta och mycket annat att äta till köttet, fisken och grönsakerna. Vi köper mycket mat från andra länder.

Ris, potatis liksom bröd är viktig basmat för de innehåller kolhydrater som man blir pigg av men de innehåller inte alla vitaminer man behöver.



# Krysset

		I munnen	Full rulle			Anna Sten	
Stort land i väster					Titta		
Rund siffra		Maskrosor			Pytteliten sak		
Skarp kant				"Phone home" i filmen			
Tjäna pengar							
God ost-produkt							
					Milli-meter		

Konstruktion: Gunnel Rylander Illustration: Shutterstock

Skicka din lösning till  
**"Rafikikryss 3 - 2017"**  
**Erikshjälpen**  
**Box 1**  
**570 15 Holsbybrunn**

Du kan också skanna in lösningen och skicka den via [rafiki.se](http://rafiki.se) eller via e-mail till [krysset@rafiki.se](mailto:krysset@rafiki.se).

Senast den 30 oktober 2017 vill vi ha din lösning.

Mitt namn .....

Adress .....

Postnr .....

Ort .....

Vinnarna presenteras den 8 november på [www.rafiki.se](http://www.rafiki.se)

Vinn en rolig fjäderboll!

## Pysse

### Gör som Angel - Gör en egen basketkorg

Angel är 9 år. Han bor i en liten by som heter Samayac vid Guatemalas kust. Angel går i fyran och gillar att läsa.

– För att kunna spela basket tog vi mammas tvättkorg, klippte den och knöt med ett rep så att det funkar bra. Nu vill tjejerna också vara med och spela, säger Angel.

Angel och hans kusin Juan älskar bollsporter. Här visar de hur man gör sin egen basketkorg:



du behöver:  
 • En korg eller en plasthink  
 • Sax  
 • Snöre



Rafiki nr 87 (3-2017) Att må bra  
 Globala målen nr 3: Hälsa och välbefinnande

Rafiki betyder kompis på språket swahili. Skoltidningen passar för barn i de tidigare skolåren och tar på ett enkelt sätt upp barns vardag runt om i världen, visar på likheter och olikheter och lyfter barns rättigheter.

Prenumerationspris per år (4 nr) inkl frakt och moms.  
 1 ex per utgåva 4 nr/år totalt: 50 kr  
 30 ex per utgåva 4 nr/år totalt: 250 kr  
 100 ex per utgåva 4 nr/år totalt: 800 kr  
 Tidningen kommer i januari, april, augusti och oktober.

Beställ på [rafiki.se](http://rafiki.se) eller ring 0383-46 74 50.

Erikshjälpen och IM står bakom Rafikiprojektet. Kommunikatörer är ute i skolor och berättar om barns lika värde och skapar kontakt mellan barn i Sverige och i andra länder. Arbetet bygger på barnkonventionen. Tillsammans med skolklasser gör Rafiki insatser för barn som inte har det så bra. Då får barn i Sverige se att det går att förbättra världen.

Rafiki stöds av Sida genom Svenska missionrådet. Sida ansvarar dock inte för innehållet i Rafiki. Erikshjälpen och IM arbetar för barn och vuxna runt om i världen. En av våra viktigaste uppgifter att se till att barn får gå i skola. De får också bra mat och sjukvård.

Kontakta gärna våra informatörer för besök, ring 0709-37 33 06 eller 0709-37 33 08.

Utgivare: Erikshjälpen och IM  
 E-post: [rafiki@rafiki.se](mailto:rafiki@rafiki.se)  
[www.rafiki.se](http://www.rafiki.se)  
 Ansvarig utgivare: Daniel Grahn  
 Redaktion: Monica Samuelsson, Andreas Hallman, Bitte Arréhn, Teresia Hördegård, Marcus Nilsson och Daniel Nordlund (webb)

Rafiki-illustratör: Henry Hahne

ISSN 1401-4335 \*  
 Layout: Wikstahl Design  
 Tryck: ÅkessonBerg  
 Rafiki är tryckt på Svanenmärkt papper med Svanenlicensierad produktion.



## ERIKSHJÄLPEN



[www.erikshjalpen.se](http://www.erikshjalpen.se) | [www.manniskohjalp.se](http://www.manniskohjalp.se)





## Baka Rafikis goda **MÜSLIBARS**

### Du behöver:

2 dl havregryn  
1 dl hackad mandel  
0,5 dl sesamfrön  
0,5 dl solrosfrön  
1 dl kokosflingor  
0,5 dl chiafrön  
1 krm vaniljpulver  
0,5 dl honung  
1 dl smält kokosfett  
2 ägg  
ca 100 g mörk choklad



### Gör så här:

- Sätt ugnen på 125 grader.
- Lägg i bakplåtspapper i en ugnssäker form ca 20x30 cm.
- Hacka mandeln grovt och blanda ihop de torra ingredienserna.
- Smält kokosfettet. Blanda ner det, honungen och äggen i de torra ingredienserna.
- Platta ut smeten i formen.
- Grädda i 25-30 minuter. Om du vill ha mer färg kan du höja värmen i slutet av gräddningen.
- Skär kakan i stänger.
- Låt svalna.
- Smält chokladen över vattenbad och spritsa streck ovanpå kakorna.

*Smaklig måttid!*

Nästa Rafiki kommer  
till FN-dagen  
i oktober.

