

1. Lave as mãos correctamente. Use água, um pouco de sabão, esfregue as mãos por dez segundos. Enxugue-as e as deixe secar ao ar livre ou com um pano limpo e não na roupa suja. 2. Alimentos energéticos + alimentos construtores + alimentos protectores = são bons alimentos que mantêm o seu corpo forte. 3. Comer verduras diversificadas de uma horta arco-íris ajuda a proteger nossa saúde. Vamos crescer uma horta arco-íris. 4. Frutas e legumes vermelhos, amarelos e verdes, estão cheios de "micronutrientes" - pequenos nutrientes para ver, mas que mantêm nossos corpos e mentes fortes. 5. As crianças pequenas, meninos e meninas, mulheres grávidas ou que estão amamentando, idosos e crianças com necessidades especiais precisam da quantidade certa de bons alimentos.

PARTICIPAÇÃO DE CRIANÇAS NA APRENDIZAGEM E ACÇÃO PARA NUTRIÇÃO



6. O leite materno e o único alimento e bebida que um bebé precisa do nascimento aos seis meses. Ele é um alimento energético, construtor e protector. É sempre fresco e limpo. 7. Desnutrição significa "malnutrição". Isso acontece se comemos muito pouco, ou comemos muita "comida rápida". Partilhar de forma justa a quantidade certa de boa comida durante as refeições evita a desnutrição. 8. Do nascimento até os 5 anos crianças devem ser pesadas a cada mês numa unidade sanitária para verificar se estão crescendo bem.

Histórico

PCAAN é uma nova abordagem em nutrição e higiene na qual crianças se tornam embaixadoras para a boa nutrição e assim, influenciam mudanças.

PCAAN vem sendo desenvolvido ao longo de dois anos (2014-15) por 12 escolas no distrito de Tsangano, província de Tete e por três escolas na cidade de Tete.

As actividades do PCAAN se desenvolvem ao longo de um ano. Crianças dos círculos de interesse aprendem 8 mensagens sobre nutrição. Elas aprendem actividades divertidas como jogos e músicas relacionadas às mensagens assim como boas perguntas a serem feitas. Elas então partilham estas mensagens, actividades e boas perguntas com seus amigos na escola durante as reuniões e durante o período dedicado ao currículo e actividades locais. Todas as crianças da escola levam estas idéias, mensagens e perguntas para suas casas e assim influenciam mudanças.

Professores e dinamizadores lideram o trabalho e apoiam as crianças ao mesmo tempo que elas aprendem e espalham estas ideias. As crianças apresentam e discutem os ensinamentos em reuniões da comunidade e eventos.



Materiais Pedagógicos

Interessados no PCAAN podem obter mais informações através dos seguintes materiais pedagógicos:

1. O guia básico do PCAAN.
2. O guia de treinamento do PCAAN.
3. Os livros de histórias do PCAAN.
 - Cada um de nós conta (dividindo a comida de forma justa).
 - Por que Thomas era bom no futebol? (micronutrientes)
 - O jardim arco-íris.
 - O Quebra-Cabeça (higiene)
4. O livro de receitas do PCAAN para crianças.
5. O livro do PCAAN.
6. Este cartaz!

Os materiais didáticos não são essenciais, mas eles podem auxiliar aqueles que desejam iniciar o programa em sua escola ou comunidade.

O treinamento do PCAAN tem sua estrutura baseada na compreensão das sete “árvores”

1. **Papéis**
 - Professor
 - Dinamizador
 - Treinador
2. **Conexões**
 - Cabeça
 - Coração
 - Corpo
3. **Fases**
 - Compreendendo a ação
 - Reflexão
4. **Habilidades**
 - Escutar
 - Perguntar abertamente
 - Organizar grupos
5. **Qualidades**
 - Importante
 - Relevante
 - Divertido
6. **Lugares**
 - Círculo de interesse
 - Sala de aula
 - Casa
7. **Valores**
 - Comunidade
 - Criatividade
 - Clareza

As 8 Mensagens

1. Lave as mãos correctamente. Use água, um pouco de sabão, esfregue as mãos por dez segundos. Enxugue-as e as deixe secar ao ar livre ou com um pano limpo e não na roupa suja.
2. Alimentos energéticos + alimentos construtores + alimentos protectores = são bons alimentos que mantêm o seu corpo forte.
3. Comer verduras diversificadas de uma horta arco-íris ajuda a proteger nossa saúde. Vamos crescer uma horta arco-íris.
4. Frutas e legumes vermelhos, amarelos e verdes, estão cheios de “micronutrientes” - pequenos demais para ver, mas que mantêm nossos corpos e mentes fortes.
5. As crianças pequenas, meninos e meninas, mulheres grávidas ou que estão amamentando, idosos e crianças com necessidades especiais precisam da quantidade certa de bons alimentos.
6. O leite materno é o único alimento e bebida que um bebé precisa do nascimento aos seis meses. Ele é um alimento energético, construtor e protector. É sempre fresco e limpo.
7. Desnutrição significa “malnutrição”. Isso acontece se comemos muito pouco, ou comemos muita “comida rápida”. Partilhar de forma justa a quantidade certa de boa comida durante as refeições evita a desnutrição.
8. Do nascimento até os 5 anos crianças devem ser pesadas a cada mês em uma unidade sanitária para verificar se estão crescendo bem.