

COMO SER BOM JOGADOR DE FUTEBOL

Por que coisas pequenas são importantes
Uma história sobre micronutrientes



A Children for Health book



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
GOVERNO DA PROVÍNCIA DE TETE
DIRECÇÃO PROVINCIAL DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Agradecimentos

Equipa de Escritores: Liz Gifford & Clare Hanbury

Editora: Joana Molgaard

Ilustrador: David Gifford

Tradutora: Laurence Hendrickx com verificação da

Assessora Técnica da DANIDA – SETSAN Tete: Bibiche Mwalutshie Sangwa

Agradecemos a equipa do SETSAN e, em particular, Bibiche Mwalutshie Sangwa pelas sugestões e pela assistência com o teste de campo.

Agradecemos todos envolvidos no teste de campo. Estes incluem os professores das 12 escolas no Distrito de Tsangano, Província de Tete, Moçambique: EP1 Afutsa, EPC Caponda, EP1 Cassowa, EP1 Catubua, EPC Chimvano, EP1 Chitambe, EP1 Folotoia, EPC Mwanjete, EP1 Njalanjira, EP1 Nsankha, EP1 Tchere, EPC Tsangano-Sede; e as crianças da 7ª Classe, Escola Primária Josina Machel, Cidade de Tete.

Junho de 2016



Published by Children for Health
Copyright © 2016 Children for Health. All rights reserved.



PREFÁCIO

O Presidente Samora Moisés Machel dizia que " As crianças são flores que nunca murcham". Façamos destes livrinhos de histórias e manuais uns instrumentos para engrandecer e dar cidadania as crianças na luta contra a desnutrição crónica. Em meu nome e da Equipa Provincial do SETSAN, parabenizo a todos os que estiveram ligados directa ou indirectamente na produção e promoção destes livrinhos de histórias e manuais. "Não deixemos que a desnutrição crónica trave o desenvolvimento da província e do país".

Américo Manuel da Conceição, Director Provincial da Agricultura e Segurança Alimentar, Tete

A Participação de Crianças na Aprendizagem e Acção em Nutrição (PCAAN) é uma abordagem que permite às crianças esgotarem a suas iniciativas para reduzir os efeitos negativos que a desnutrição trás para o desenvolvimento integral das crianças nas famílias e na comunidade. Nas suas actividades destaca-se a importância de bons hábitos alimentares, como um meio eficiente de promoção da saúde, controle dos desvios alimentares e nutricionais e prevenção de várias doenças, na infância e na futura vida adulta, como as deficiências nutricionais, as doenças crónicas, sobre peso e obesidade.

Este livro de história foi desenvolvido como parte da abordagem PCAAN na Província de Tete. PCAAN significa a "Participação de Crianças em Aprendizagem e Acção para a Nutrição". Crianças de algumas escolas no Distrito de Tsangano e Cidade de Tete estão a tornar-se activistas para educação alimentar e nutricional em suas famílias e comunidades. A história contada neste livro é uma de quatro breves histórias para as crianças se divertirem com os outros na escola e na comunidade. O conteúdo é baseado em eventos reais que aconteceram em nossas escolas.

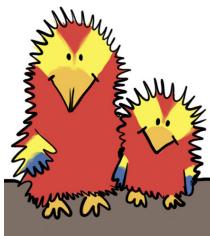
Eu recomendo vivamente que se use essa abordagem como uma das formas pelas quais podemos abordar o complexo problema da desnutrição em nossas famílias e comunidades afim de termos êxitos.

Manuel Veremo Fulede, Chefe do Departamento de Programas Especiais, Direcção Provincial de Educação e Desenvolvimento Humano de Tete

A participação de crianças neste programa vai facilitar a divulgação e a transmissão dos conhecimentos adquiridos na escola para os seus pais, crianças fora da escola e a população em geral.

Ana Maria Beressone, Administradora do Distrito de Tsangano

Personagens



ZuZu and ZaZa



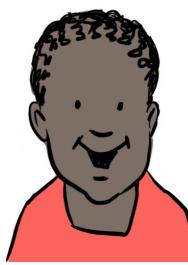
Mãe Ruth



Pai Geraldo



Mika



Cristina



Beb   S  lia



Dona Matilde

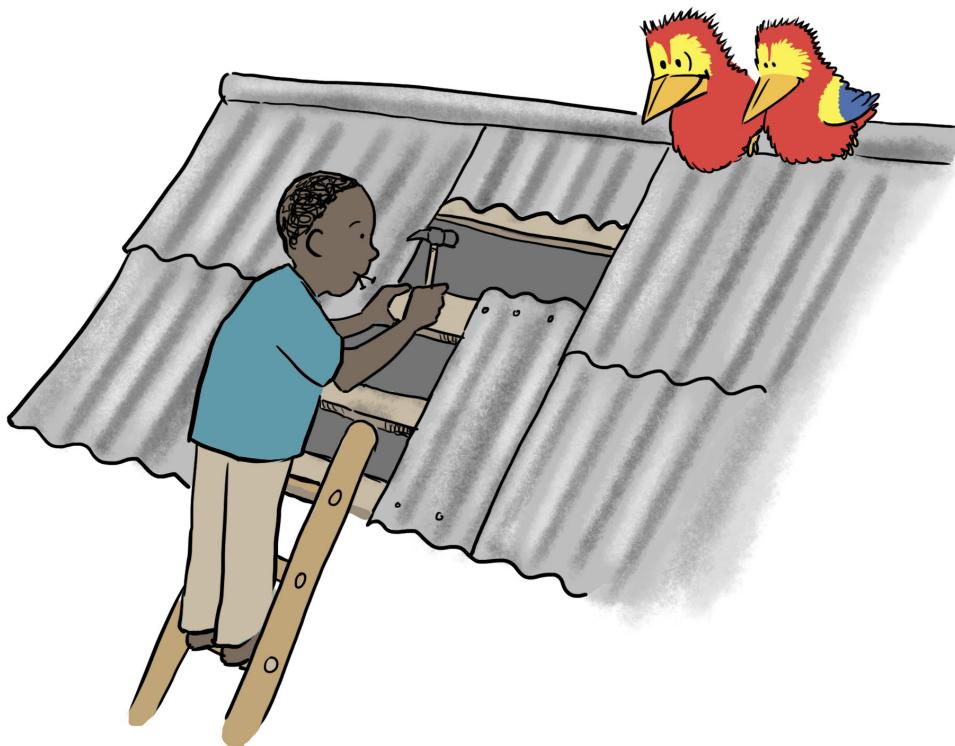
Uma noite houve uma grande tempestade. O vento soprava e a chuva caía. ZuZu e ZaZa foram atirados de cima da árvore para baixo. Eles escutavam o vento e a chuva e ficavam com medo.

De manhã, viram que o vento tinha aberto um buraco no telhado da escola.

'Ah não! Olha para o grande buraco no tecto', disse ZaZa. 'O que é que as crianças vão fazer agora?'

O sol começou a brilhar. Enquanto as crianças tinham aulas, Pai Geraldo e alguns dos pais vieram olhar para os danos e para ajudar a reparar o telhado.

'Este teto não devia ter sido derrubado', disse pai Geraldo. 'Mas olhem, alguns dos pregos ficaram enferrujados e agora estão partidos. Precisamos de alguns pregos novos e fortes.'



Logo havia muito barulho enquanto Pai Geraldo e os outros pais estavam a reparar o teto com martelos e pregos.

A tempestade abriu um buraco no telhado da escola. Pai Geraldo e outros pais vêm para ajudar a reparar o telhado.

ZaZa, que sempre era muito curiosa, veio assistir. Ela teve que colocar as asas sobre os ouvidos por causa do barulho dos martelos.

'O que são essas pequenas coisas de prata nessa lata?' perguntaram ZaZa ao ZuZu. 'Parecem pequenos vermes brilhantes. São bons para comer?'

'São pregos, ZaZa. Não deves comê-los. São usados para construir edifícios.'

'Como é que podem construir edifícios?', perguntou ZaZa. 'São muito pequenos. Vão construir uma escola pequena para insectos com aqueles pregos?'

'Os pregos servem para segurar as grandes chapas de metal sobre as pranchas de madeira. Os pregos são pequenos, mas são muito importantes. Mesmo edifícios grandes precisam desses pregos pequenos para mantê-los fortes e juntos. Às vezes, coisas muito pequenas são tão importantes quanto coisas grandes.'



'Como eu!', disse ZaZa alegremente. 'Sou pequena, mas sou muito importante.'

'Sim, ZaZa', disse ZuZu rindo. 'Tu és muito importante. Agora vamos ver o que o professor está a contar às crianças hoje.'

ZaZa olhou para os pregos.

ZuZu explica à ZaZa que os pregos pequenos são muito importantes para reparar o edifício grande. Os pregos são pequenos, mas seguram o teto no seu lugar.

O professor estava a contar às crianças sobre micronutrientes. 'Frutas e vegetais vermelhos, amarelos e verdes estão cheios de micronutrientes saborosos', disse o professor.

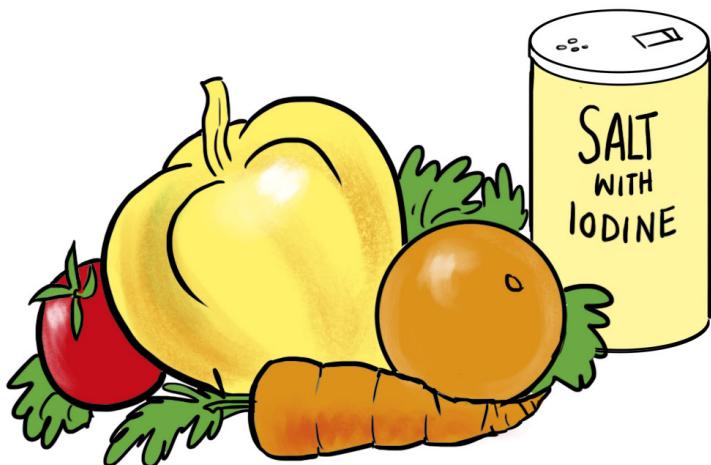
'Micronutrientes são pequenas quantidades de coisas boas, chamados "minerais" e "vitaminas". Micronutrientes são pequenos demais para ver, mas são muito, muito importantes, porque tornam as nossas mentes e os nossos corpos fortes. E onde é que encontramos micronutrientes, crianças?'

Cristina levantou a mão. 'Em alimentos coloridos', disse Cristina.

'Sim. Alimentos coloridos têm muitas vitaminas e minerais diferentes, ou micronutrientes.'

Mika levantou a mão. 'Chima é o nosso alimento mais comum', disse ele. 'Mas não é colorido. Existem micronutrientes em chima?'

'Alguma chima é branca porque a maioria dos micronutrientes foram eliminados quando mergulhamos a chima em água. Mas chima é feita a partir de milho, e se você não o mergulha, mas o come quando está um pouco amarelo, os micronutrientes permanecem. É ainda melhor se você comer o milho quando é amarelo, fresco e colorido, porque assim ainda tem muitos micronutrientes dentro dele. Vocês se lembram aonde mais podemos encontrar micronutrientes?



Cristina levantou a mão novamente. 'Em sal, se tiver iodo nele.'

'Sim. Muito bem. O sal é branco e algum tem iodo. Mas você deve comprar o sal que diz que é iodado, ou usar o sal chamado de 'sal do mar.'

No intervalo, o professor tinha uma boa notícia. A escola ia ter uma partida de futebol. Os meninos escolheram as equipas. 'Eu espero que nós vençamos a partida da escola', disse Mika ao seu amigo.

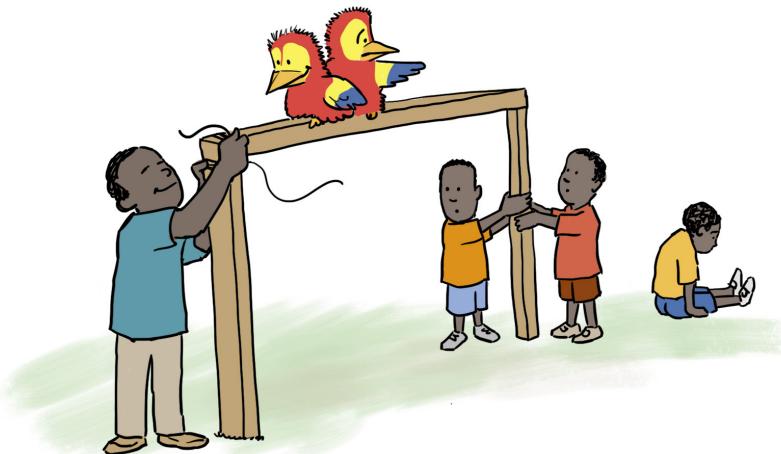
O professor conta às crianças sobre diferentes tipos de micronutrientes em vegetais coloridos e em sal iodado. Os meninos escolhem equipas para o jogo de futebol da escola.

Os meninos da aldeia jogavam futebol todos os dias. A tempestade tinha deixado cair as balizas, então foram perguntar ao Pai Geraldo se ele tinha alguns pregos para repará-las.

'Não restaram mais pregos', disse ele. 'Vou dar-vos alguma corda.'

'Olha', disse ZaZa. 'Pai está a ajudar os meninos a reparar os postes das balizas com uma pequena coisa diferente. Ele está usando corda.'

'Sim', disse ZuZu. 'Podes usar diferentes coisas pequenas para fazer grandes coisas a partir de madeira.'



'Viva', gritaram os meninos quando pai reparou as balizas. 'Agora podemos jogar o nosso jogo de futebol. Precisamos treinar para o campeonato da escola.'

Mika amava futebol mais do que qualquer coisa. Ele era muito bom nisso. Ele queria ser um grande jogador de futebol e jogar para Moçambique quando crescesse. Mas hoje Mika estava a correr lentamente. Ele sentia tonturas e estava sem fôlego. Cristina estava sentada ao lado com as amigas dela. Ela estava chateada porque os meninos não deixavam as meninas jogar. Ela viu que o Mika sempre parava e parecia cansado. Ele veio e sentou-se ao lado dela.

'Qual é o problema Mika?', perguntou ela.

'Não sei. Não estou a melhorar no futebol, estou a piorar! Já não me sinto forte. Sinto-me cansado e tonto e não consigo correr rápido como eu costumava.'

'E sempre adormeces nas aulas. O que está errado contigo, Mika?'

Os meninos reparam os postes da baliza com corda e jogam futebol, mas o Mika não está a jogar bem. Ele fica lento e tonto. O que está acontecendo com o Mika?

ZaZa e ZuZu estavam escutando. 'Oh, não', disse ZuZu. 'Alguma coisa não está bem com o Mika. Ele vai ficar tão triste se a sua equipa não ganhar o jogo de futebol.'

As crianças contaram à Mãe Ruth que o Mika sentiu-se fraco e tonto.

'Talvez o Mika tenha vermes', disse Mãe Ruth. 'Vermes roubam as boas coisas do seu sangue e torná-lo cansado.' Ela deu um comprimido de vermífugos do centro de saúde ao Mika, mas passados alguns dias, ele ainda se sentia cansado.

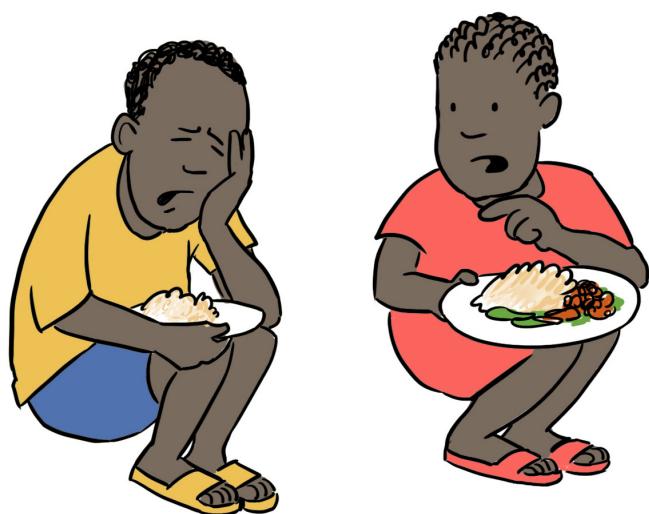
'Então não tens vermes Mika', disse Mãe Ruth. 'Eu achava que não tinhas, porque és muito bom em sempre lavar as mãos após ir ao banheiro ou antes de comer, e usas sapatos para anciolóstomos (matequenhas) não entram nos pés a partir do solo.'

Então Mãe Ruth pôs a mão na testa do Mika. 'O Mika não tem febre e foi vacinado', disse ela. 'Ele não está doente. Ele devia sentir-se forte. Eu não entendo por que estás tão cansado e fraco Mika.'

Estava na hora da refeição. A família sentou-se junta na sombra do telhado e Mamã pôs a comida nos pratos. Mas Mika não comeu seu molho colorido verde.

Cristina ficou a pensar. 'Mika, olha como tu não gostas de comer vegetais verdes. Mas verduras têm ferro e vitaminas nelas, e o professor diz que ferro e outras vitaminas tornam você forte. Talvez precisas comer muitos molhos verdes ou vermelhos com a tua chima ,para ter mais vitaminas e ferro no sangue.'

'Hmm' disse ZuZu. 'Mais coisas pequenas! Eu me pergunto se os micronutrientes são como os pregos para o telhado, as coisas pequenas são as que fazem grandes coisas fortes? Será que a Cristina tem razão? Talvez se o Mika comesse micronutrientes em molhos vermelhos e verdes, poderia se sentir forte e marcar mais golos?'



Mãe Ruth tenta descobrir por que o Mika sente-se fraco e cansado. Ela verifica que ele não tem vermes e ela sabe que ele foi vacinado para impedir de ficar doente. Cristina pensa que Mika precisa de mais micronutrientes a partir de vegetais coloridos.

No dia seguinte, os papagaios assistiram Mamã a trabalhar duro para cozinhar chima.

'Isso é engraçado', disse ZaZa. 'Na semana passada, quando Mamã começou a preparar a chima, ela tinha um monte de farinha de milho amarelo. Depois ela mergulhou - o e depois deitou a água . Agora ela está a usar a chima branca. Ela perdeu alguma da bondade que ajuda o corpo.'

'Eu não sei por que ela deita os micronutrientes', disse ZuZu. 'Mas ela também está a cozinhar molhos vermelhos e verdes. Estes vão ajudar o Mika a ficar mais forte e jogar melhor futebol.'

Mais tarde, a família sentou-se para comer. Mamã deu uma colherada de molho verde ao Mika, mas ele não o comeu. Ele o deixou no seu prato.

'Mika, que tal o jogo de futebol? Tu sabes que deves comer os vegetais coloridos para ficar forte de novo', disse Cristina.



'Mas eu não gosto de comida verde', disse Mika.
Às vezes tem um sabor muito amargo.'

'Se queres ganhar o jogo, deves comer alimentos coloridos. Tem pequenas quantidades de vitaminas que tornam o sangue forte, para que possas correr e não te cansares', disse Pai. 'Eu estou a cultivar folhas verdes perto da casa para que possamos ter algumas a cada dia.'

'Como é que você sabe tanto, Pai Geraldo?',
disse Mamã. Ela ficou impressionada pelo marido inteligente.

'Quando eu estava a reparar o teto, ouvi o que o professor estava a dizer. Foi muito interessante.'

Mika não estava feliz, mas comeu um pouco do molho verde. 'O sabor não é tão ruim', disse ele. 'Vou comer alguma comida vermelha, verde e amarela todos os dias e ver se vou ficar mais forte.'

Os papagaios ficam surpreendidos ao ver Mamã mergulhar a farinha de milho amarela para fazer chima branca. Papa diz que as vitaminas nos alimentos coloridos tornarão o Mika forte para o jogo.

No mercado, Mamã e Papai encontraram a Dona Matilde. Dona Matilde estava triste. 'Eu cumprimentei a minha amiga, mas ela não me cumprimentou de volta. Você acha que ela está zangada comigo?'

'Não sei', disse Mãe Ruth. 'Venha comer conosco e vamos animá-la.'

Quando chegaram em casa, pai mostrou às crianças o sal que ele e Mamã tinham comprado no mercado. Ele apontou para o pacote. 'Diz que este sal é iodado. O professor disse que se você não tiver iodo, vai ter um nódulo no pescoço e ficar muito cansado.'

'Pai, você é um muito bom aluno', riu Cristina.

Dona Matilde e toda a família sentaram-se para comerem juntos.

'Hoje temos alguns ovos', disse Mamã. Ela colocou alguns ovos no prato de todos.

'Não, não', disse Dona Matilde. 'Os ovos são ruins para os bebés. E são ruins para as mães grávidas.'

'Desculpe-me, mas não tem razão Dona Matilde', disse Mãe Ruth. 'Bebé Sílvia estava doente quando ela já era grande demais para ter apenas o meu leite. O médico disse-me para dar um pouco de comida colorida e também ovos a ela, e olhe o quanto bem ela está agora. Ovos ajudam os bebés que são grandes demais para ter apenas leite e ajudam a tornar os bebés fortes.'

'E são bons para jogadores de futebol', disse Mika, comendo os seus ovos e molho verde. Todos os dias ele comia os pratos da Mamã, feitos com vegetais coloridos. Ela usava sal iodado. Às vezes, ela cozinhava ovos ou carne. Cozinhava milho amarelo fresco, que tinha um bom sabor. Todos os dias, o futebol do Mika melhorava. Ele corria rápido. Já não ficava tonto e sem fôlego. Mika e a sua equipa treinavam marcando golos todos os dias.

'São uma equipa muito boa', disse ZuZu. 'Eu acho que eles vão vencer o jogo.'

Dona Matilde está triste que a sua amiga já não cumprimenta a ela no mercado. A família tem micro - nutrientes em diversas maneiras; legumes coloridos, sal iodado, ovos e chima amarela ou milho fresco amarelo. Mika está a ficar mais forte. O futebol dele melhora.

Algumas semanas mais tarde, Dona Matilde estava muito feliz. 'Eu descobri por que a minha amiga não me cumprimentava no mercado. Ela não conseguia me ver. Não conseguia ver nada muito bem. Ela foi para o centro de saúde e o enfermeiro lhe deu alguns comprimidos para ajudar os olhos a ficarem melhor. O enfermeiro disse à minha amiga para comer mais legumes e frutas coloridas e ela está a ficar e sentir-se melhor também. Ela explicou o que tinha acontecido. Somos boas amigas de novo.'

'Eu sei porque os vegetais coloridos ajudaram os olhos dela a ficar melhor', disse Cristina. 'É porque eles têm pequenas quantidades de vitamina A. A vitamina A ajuda os nossos olhos.'

'Eu acho que comer alimentos coloridos está a tornar-te uma boa aluna, Cristina!', disse Mama.

'E eu também sou forte', disse Cristina. 'E eu jogo bem futebol.'

'As meninas não jogam futebol', disse Mika. 'Meninos jogam futebol. Eu como muitos vegetais verdes, vermelhos e amarelos, e ovos e sal iodado para ficar um jogador de futebol forte. Diferentes tipos de micronutrientes nos tornam fortes de maneiras diferentes.'



'Não te esqueças de vermes e germes, Mika', disse Dona Matilde. 'Se eles entrarem no teu corpo, eles vão comer todos os teus micronutrientes e enfraquecer-te de novo. Deves ser imunizado e assegurar de não ter vermes a partir de água suja ou andar descalço."

'Não se preocupe', disse Mãe Ruth. 'Eu já levei os meus filhos para serem imunizados. E eles sabem que devem usar sapatos para proteger os pés dos vermes, e que devem lavar as mãos após o banheiro e antes de comer.' "Sim, Mamã sempre nos diz para lavar as mãos, disse Cristina.

A amiga da Dona Matilde consegue vê-la novamente, porque ela agora toma vitamina A. Mika está a ficar mais forte, porque come micronutrientes. Matilde lembra o Mika para se certificar de que vermes ou germes não o tornem fraco novamente.

Todos os dias, o Mika comia folhas verdes e ficava mais forte e jogava melhor futebol. Mika e a sua equipa trabalhavam duro para melhorar o futebol deles. Um dia, Cristina estava a assistir os meninos jogando futebol na aldeia.

'Por que a Cristina vem conversar connosco?', perguntou um dos meninos. 'Será que ela vai pedir de novo para jogar connosco? O que tu queres, Cristina?'

'Mika, eu vejo que agora és muito mais rápido e mais forte, mas alguns dos outros meninos não são. Deves contar-lhes sobre como os micronutrientes te tornaram mais forte. Eles devem comer alimentos coloridos e ficar mais fortes também', disse Cristina.

'OK, treinadora Cristina', os meninos riram. 'Vamos tentar e comer mais micronutrientes como o professor nos disse. Nós todos precisamos de ser fortes para o grande jogo.'

'E onde você apanha micronutrientes?', ela disse, com as mãos nas ancas.

'A partir de alimentos coloridos, sal iodado, ovos e carne', disseram os meninos.

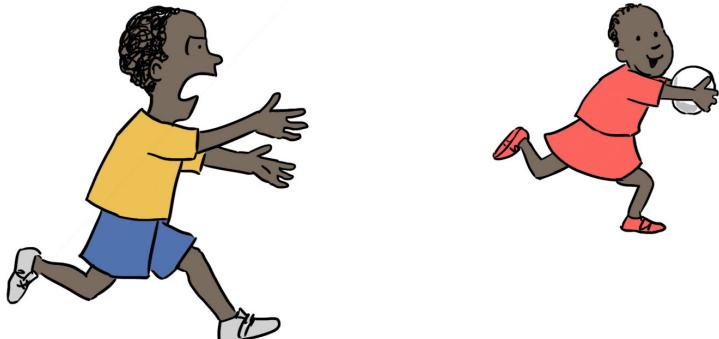
Mas de repente, Cristina pegou a bola e saiu a correr. Ela voltou sem ela.

'O que estás a fazer?', disse Mika 'Devolve-nos nossa bola. Estás sendo cruel Cristina.'

'Não, não estou. Eu estou a mostrá-lhes algo importante.

Ser forte não é apenas sobre comer micronutrientes. Também é sobre parar as doenças e os vermes de roubar a sua força. Devem proteger o vosso corpo através de imunização, assegurar que vocês não tenham vermes, bebendo água limpa e lavando as mãos após ir ao banheiro ou antes de comer.'

'Sim, sim, vamos comer alimentos coloridos e assegurar que estamos protegidos contra vermes e doenças', disse Mika. 'Agora devolve-nos a nossa bola, por favor.' Ela levou a bola de onde tinha escondido.

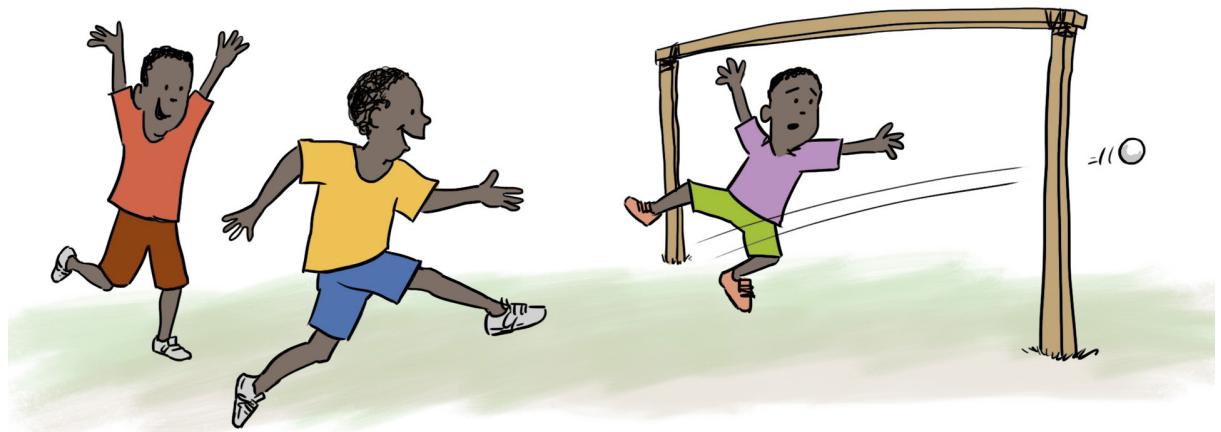


Cristina diz que todos os meninos da equipa devem comer micronutrientes e ser fortes. Ela rouba a bola para mostrar-lhes que eles devem parar os vermes e germes de roubar os micronutrientes dos seus corpos.

Logo era o dia do jogo de futebol na escola. 'Espero que ganhemos,' disse Mika. 'Toda a gente da aldeia e da escola vêm para assistir o jogo.'

ZaZa e ZuZu encontraram um bom lugar para assistir numa árvore alta. 'Vamos Mika!', gritou ZaZa. Queremos que a sua equipa vença.'

Todas as crianças e os pais aplaudiram e torceram pelas suas equipas. O Mika correu rápido. Ele chutou a bola em linha recta, passou bem para os seus companheiros e marcou três golos. Ele não ficou cansado ou com tonturas. A sua equipa ganhou 5-2! Eles pegaram no Mika e carregaram-no ao redor do campo de futebol, porque ele tinha marcado um hat trick. Após o jogo, o professor agradeceu a todos os pais que tinham ajudado a reparar o telhado.



'E obrigado por ouvir o que as crianças aprenderam sobre micronutrientes. Vocês cozinharam alimentos coloridos para as crianças. Vocês usaram o sal iodado e comeram ovos. Agora as crianças não ficaram apenas fortes, mas aprenderam melhor nas aulas e têm melhores resultados na escola. E agora está na hora de fazer uma festa e comemorar o nosso telhado novo e forte e as nossas crianças fortes.'

Todos dançaram e divertiram-se muito.

A equipa do Mika ganha a partida de futebol da escola. O professor agradece aos pais para ajudar a reparar o telhado e para certificar-se de que as crianças tenham micronutrientes em quantidade suficiente na sua alimentação. Depois, todos dançam para comemorar.

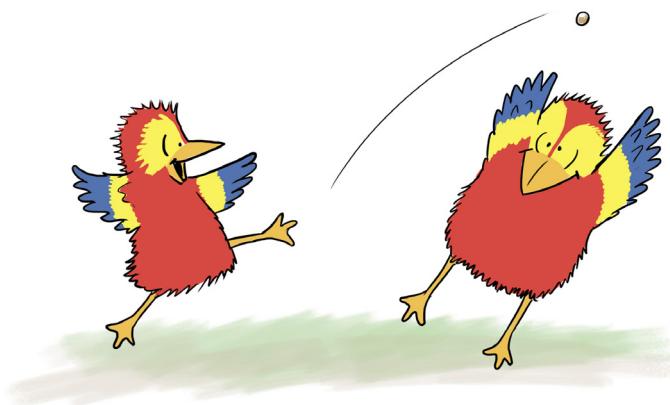
No dia seguinte, Mika e os meninos vieram falar com Cristina e as meninas.

'Cristina, tu me ajudaste a ficar forte de novo, percebendo que eu precisava comer as verduras e alimentos coloridos. E ajudaste a equipa a ficar melhor, lembrando-nos de comer micronutrientes e de nos proteger contra doenças. És uma boa treinadora de futebol. Nós achamos que as meninas às vezes devem jogar futebol.'

Os rapazes sentaram-se e aplaudiram enquanto as meninas jogaram futebol.

'Olha, as meninas também sabem jogar futebol', disse ZaZa. 'Eu gostaria de jogar futebol!'

ZuZu e ZaZa encontraram uma noz e jogaram futebol juntos. ZaZa chutou a noz alto nas árvores. ZuZu ficou muito impressionado.



'ZaZa, tu és pequena, mas muito forte.'

'Sim, coisas pequenas às vezes podem ser muito fortes, como os pregos pequenos que seguravam o teto da escola, ou a corda que juntou os postes da baliza. Ou como os diferentes tipos de micronutrientes que ajudaram o corpo do Mika a funcionar bem e fazer dele um jogador de futebol forte', acrescentou ZuZu.

'Eu não te disse? Coisas pequenas podem ser muito fortes e muito importantes', disse ZaZa.

'Muito importante', disse ele. 'Agora vamos jogar futebol.'

Os meninos agradecem a treinadora Cristina. Eles convidam as meninas para jogarem futebol. ZaZa e ZuZu decidem que diferentes tipos de coisas pequenas, como os pregos e a corda, podem ser muito importantes, porque seguram coisas grandes como a escola e os postes - assim como diferentes micronutrientes mantêm o corpo forte.

Actividades

A história 'Como Ser Bom em Futebol' é para crianças com idades entre 10-14 anos, dependendo da sua capacidade de leitura. Também podem ler para as crianças mais jovens. O seu foco está em pensamento criativo, resolução de problemas e nutrição.

Idéias para o uso do livro de histórias

1. Peça às crianças para olharem para a capa. Peça-lhes para adivinharem o tópico da história.
2. Leia a história com eles.
3. Peça às crianças para lerem a história uma para a outra ou para alguém em casa.
4. Peça às crianças para compartilharem ou fazerem uma dramatização da história com um irmão ou irmã ou amigo mais jovem.

Falando sobre o livro

Organize as crianças em pares ou grupos, faça as perguntas e a seguir peça às crianças para discutirem em pares ou em grupos. Discute as perguntas num grupo inteiro no fim.

Idéias de perguntas

Perguntas resposta à história

1. Você gostou da história?
2. Qual é a parte que você mais gosta? Por quê?
3. Será que as imagens ajudam a contar a história? Como?

Perguntas lendo nas entrelinhas

1. Por que a ZaZa ficou surpreendida que os pregos foram importantes? Que outras coisas pequenas na história foram importantes?
2. Será que coisas grandes são mais importantes do que coisas pequenas?
3. Por que os papagaios ficaram surpreendidos que a Mãe Ruth cozinhou a chima e deitou a água de cor amarela? Que tipo de milho os papagaios acharam melhor e por quê?
4. Você acha que Pai Geraldo é inteligente, escutando o professor sobre a alimentação e fazendo mudanças sobre o que a família come? Que mudanças o Pai introduz?
5. Por que a Dona Matilde acredita que os ovos são ruins para os bebés?
6. Por que a Mãe Ruth leva as crianças a serem vacinadas e verifica se eles lavam as mãos antes de comer e depois de ir ao banheiro?
7. Por que o professor quer que as crianças saibam sobre micronutrientes?

Perguntas suponha que fosse

1. Suponha que você fosse a Cristina. O que você diria aos rapazes para ficarem mais fortes e jogarem melhor futebol?
2. Suponha que você fosse um enfermeiro. O que você diria à amiga da Dona Matilde para os olhos dela ficarem melhor?
3. Suponha que você fosse a Mãe Ruth. O que você diria à Dona Matilde para explicar que os ovos são bons para os bebés que já não podem beber apenas leite?

Perguntas ligando a história para a vida real

1. O que são micronutrientes e por que precisamos deles?
2. Onde é que podemos apanhar micronutrientes?
3. Por que precisamos proteger os nossos corpos de vermes e germes?
4. Como podemos proteger os nossos corpos de vermes e germes?
5. O que precisamos comer para ter olhos fortes?
6. Será que é verdade que os ovos são ruins para os bebés e as mães grávidas?
7. Quando é que é importante dar ovos aos bebés? Por quê?
8. Como podemos obter frutas coloridas e legumes suficientes? O que o Pai Geraldo fez?

Dez perguntas de compreensão

1. O que aconteceu com o teto da escola?
2. O que as crianças estavam a aprender na escola?
3. Qual é a boa notícia do professor?
4. O que está errado com o Mika?
5. Por que o Pai Geraldo diz que o Mika precisa comer folhas verdes e alimentos coloridos?
6. O que Mika come para ficar mais forte?
7. Por que a Cristina rouba a bola? Como podemos parar os germes e vermes de nos prejudicar?
8. Como os olhos da amiga da Dona Matilde ficaram melhor?
9. O que acontece no dia da partida de futebol da escola?
10. Por que ZaZa acha que coisas pequenas podem ser tão importantes quanto coisas grandes?

Actividades para fazer em aula ou em um círculo de interesse

1. Em pares, grupos pequenos ou no grupo inteiro, as crianças aprendem uma mensagem sobre a nutrição. A seguir, criam acções para acompanhar a mensagem e partilham a mensagem com amigos e familiares.
2. Em grupos pequenos, as crianças criam uma dramatização em que as crianças aprendem uma mensagem de nutrição na escola, partilhá-la com amigos e familiares, e voltam para a escola para informar sobre o que fizeram.
3. Em pares, as crianças criam um diálogo entre uma pessoa que conhece uma mensagem de nutrição e uma amiga dela que não a conhece (por exemplo, duas mães). Elas se encontram e a pessoa que conhece a mensagem a partilha com a sua amiga. A pessoa que não conhece a mensagem dá razões do porque ela acha que a mensagem está errada ou difícil para ser seguida. A outra pessoa dá razões pelas quais a mensagem deve ser seguida.
4. Peça às crianças para pensarem sobre uma ou duas boas perguntas que podem fazer aos seus amigos ou familiares para iniciar uma discussão sobre como seguir a mensagem. Por exemplo: Quais são as razões pelas quais não comemos muitos alimentos coloridos na nossa família? Podemos mudar?

Actividades comunitárias

Em eventos da comunidade, as crianças podem mostrar as suas dramatizações de nutrição, os seus diálogos e debates e cantar as suas canções de nutrição. Juntos os líderes comunitários e as crianças podem discutir as respostas às perguntas fundamentais das crianças.

As Oito Mensagens do PCAAN

1. Lave as mãos correctamente: Use água, um pouco de sabão, esfregue as mãos por dez segundos. Enxágue-as e deixe-as secar ao ar livre ou com um pano limpo e não na roupa suja.
2. Alimentos energéticos + alimentos constructores + alimentos protectores = são bons alimentos que mantém 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 mantém 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, constructor 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 desnustrição.
8. Do nascimento até os 5 anos crianças devem ser pesadas a cada mês numa unidade sanitária para verificar se estão crescendo bem.

Sobre o PCAAN

PCAAN significa, 'Participação de Crianças na Aprendizagem e Acção para Nutrição'. É um programa de educação nutricional que iniciou em Moçambique em 2014.

PCAAN tem dois objectivos:

1. Que todas as crianças conheçam estas 8 mensagens antes de sair da escola primária.
2. Que todas as crianças tenham as habilidades e a confiança para aprender, partilhar e discutir o significado destas mensagens com outras crianças.



ISBN 978-1-911480-06-8

A standard linear barcode representing the ISBN number 9781911480068.

9 781911 480068 >