

A HORTA ARCO-ÍRIS

Crescer Alimentos Coloridos para Crescer Saudáveis



A Children for Health book



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
GOVERNO DA PROVÍNCIA DE TETE

Agradecimentos

Baseado numa Idéia original de: Lourenço Govate, Manuel José Chagaluca, Eduardo Gervásio Tomás

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 a 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 Chinvano, EP1 Chitambe, EP1 Folotoia, EPC Mwanjete, EP1 Njаланjira, EP1 Nsankha, EP1 Tchere, EPC Tsangano-Sede; e as crianças da 6ª e 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.



ISBN 978-1-911480-08-2

PREFÁCIO

O Presidente Samora Moisés Machel dizia que “As crianças são flores que nunca murcham”. Fazamos 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, parabênizo a todos os que estiveram ligados directa ou indirectamente na produção e Promoção destes livrinhos de história 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 (PCAAAN) 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, sobrepeso e obesidade.

Este livro de história foi desenvolvido como parte da abordagem PCAAAN na Província de Tete. PCAAAN 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 contos 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.

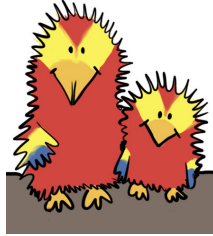
Eu recomendo vivamente que se use essa abordagem como uma das formas pelas quais podemos abordar o complexo problema da desnutrição em nossas famílias e comunidades afim de termos êxitos.

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



Bebê Sílvia



Dona Matilde

ZaZa e ZuZu estavam a comer pimentas nos arbustos quando ouviram Mika e a sua irmã Cristina ao longo do caminho, voltando da escola para casa. As crianças estavam a conversar e não notaram os papagaios.



'A nossa Mãe é a melhor Mãe do mundo. Quando Mamã fizer anos no próximo ano, vamos lhe oferecer o melhor presente do mundo, Mika.'

'Eu gostaria que pudéssemos,' disse Mika. 'Ela sempre trabalha tão duro, cozinhando a comida para nós todos os dias. O que você gostaria de dar a ela como presente, se pudesse?'

'Eu gostaria de lhe dar jóias. Eu quero dar à ela um colar de jóias de todas as cores, um colar para uma rainha!'

'Eu não acho que vamos conseguir dar-lhe jóias' disse Mika. 'Talvez possamos preparar-lhe uma refeição especial.'

'Sim' disse Cristina. 'Vamos cozinhar algo para ela.' 'Talvez possamos até fazer um bolo. E eu vou pensar em uma maneira de obter um belo colar de jóias para ela.'

Cristina quer obter um colar de jóias para o aniversário da sua mãe.

Quando as crianças chegaram em casa, correram para brincar com a bebé Sílvia. Era sempre divertido ser recebido pelo grande sorriso dela. Sílvia sempre ficava tão animada em ver o seu irmão mais velho e a sua irmã a voltar. Mas hoje, Sílvia não correu para fora para vê-los. Ela estava deitada numa esteira dentro da casa.

'Ela esteve assim o dia todo', disse a Mãe Ruth.

'Apressa-te a ficar melhor, Sílvia', sussurrou Cristina. 'Eu vou ter um belo colar para o aniversário da Mãe, com jóias vermelhas e verdes e amarelas. Hás-de ver.'

Na hora do jantar, Bebé Sílvia negou de comer.

'Por que a bebé Sílvia fica tão cansada o tempo todo?' Cristina perguntou quando o resto da família estava a comer juntos.

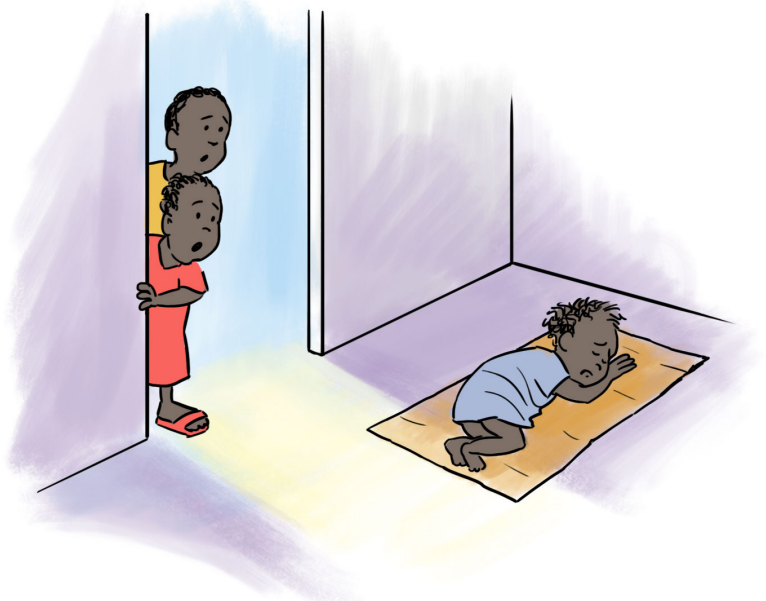
Pai Geraldo parecia preocupado. 'Eu não sei', disse ele, 'mas ela não é uma menina forte e eu não acho que ela está crescendo bastante.'

'Eu acho que está na hora de perguntar ao profissional de saúde', disse Mamã. 'Temos de levá-la ao centro de saúde. Pode ser necessário levá-la para a cidade quando o médico estiver lá.'

'E eu vou perguntar ao meu professor na escola', disse Mika. 'Ele nos ensina como se manter saudável.'

'Papagaios ficam doentes quando não comem coisas boas o suficiente', disse ZaZa a ZuZu. 'Tu acha que eu deveria levar algumas flores bonitas da floresta para a Sílvia comer?'

'Não seja estúpida', disse o seu irmão mais velho. 'As pessoas não podem comer flores. Vamos para a escola amanhã e ver o professor. Eu gostaria de saber se ele vai responder a pergunta do Mika.'



Todo mundo está preocupado porque bebé Sílvia sempre está cansada e doente.

No dia seguinte, as crianças foram para a escola. O professor chamou todos para se sentarem juntos, porque ele tinha algumas boas notícias.

‘Hoje’, disse o professor, ‘vamos aprender sobre as coisas que crescem. Vamos plantar uma horta especial.’

Cristina estava animada, mas Mika estava preocupado. Ele levantou a mão e perguntou: ‘Será que teremos que vir para a escola todos os sábados para trabalhar no campo de milho, como costumávamos fazer com o antigo professor? No sábado, eu gosto de jogar futebol na aldeia com os meus amigos.’

‘Não, crianças, isso não vai ser como o antigo campo de milho atrás da escola. Nós usaremos os novos canteiros de flores na frente da escola, um canteiro para cada turma.’ O professor mostrou às crianças imagens das coisas que iam cultivar. Ele disse que as plantas coloridas têm pequenas quantidades de coisas nelas, chamadas micronutrientes, que ajudam as crianças a crescerem fortes e brilharem com boa saúde. ‘Vamos fazer uma horta apenas como esta. Vamos chamar a nossa horta, “a horta arco-íris”, disse ele.

ZaZa saltou para o parapeito da janela para ver melhor. ‘Eu quero ver o arco-íris crescendo na horta’, ela disse ao ZuZu.

‘Você é engraçada!’ disse ZuZu. ‘O professor quer dizer que eles vão criar uma horta com frutas e legumes com tantas cores que será parecido com um arco-íris.’



O professor diz às crianças que vão plantar uma horta arco-íris.

Após a aula, Mika e Cristina contaram ao professor sobre a pequena Sílvia. 'Ela não brinca e está cansada o tempo todo. O que você acha que está errado com ela?' eles disseram.

'Deixe-me lhe fazer uma pergunta', disse o professor. 'O que a Sílvia gosta de comer?' 'Ela só gosta de chima. Ela não gosta do molho verde que a Mãe prepara.'

'As crianças precisam comer alimentos coloridos todos os dias. O seu corpo precisa dos pequeninos micronutrientes especiais que estão nos alimentos coloridos para crescer forte'. O professor foi para casa dele ao lado da escola e voltou com uma manga e uma papaia. 'As cores amarelas e alaranjadas nestas frutas podem ajudar a bebé Sílvia. Incentive-a a comer estas, mesmo um pouco a cada dia. Uma dieta colorida pode ajudá-la a ficar mais forte.'

'O que ela precisa é uma dieta arco-íris', disse Cristina com um sorriso tímido.

'Isso mesmo', disse o professor, 'uma horta arco-íris e uma dieta arco-íris.'

Cristina e Mika levaram a fruta para a Mãe. 'o nosso professor disse que esta manga e papaia podem ajudar a Sílvia', disse Mika. 'O professor diz que ela deve comer algum alimento colorido todos os dias.'

Pai Geraldo não tinha a certeza. 'Do momento que ela tem a sua chima também', disse ele. 'Chima dá-lhe uma sensação cheia e energia para trabalhar. Fruta não enche-lhe tanto.'



Mas Mãe Ruth tinha escutado o que o professor havia dito às crianças. 'Vamos tentar', disse ela. Bebé Sílvia comeu um pouco da manga amassada e, em seguida, alguma chima, e deu um pequeno sorriso.

O professor dá as crianças um pouco de fruta colorida para a bebé Sílvia e diz que ela precisa comer alguns alimentos coloridos todos os dias para ficar mais forte.

No dia seguinte, Pai Geraldo, Mãe Ruth e alguns outros pais vieram para a escola.

‘Olhe’, disse ZaZa. ‘Será que os pais e as mães agora hão-de vir aprender matemática e leitura, também?’

O professor tinha convidado os pais para a escola. Ele mostrou-lhes as imagens das hortas arco-íris. ‘As crianças estão fazendo uma horta especial para ajudá-las a crescer alimentos nutritivos. Muitos de vocês sabem sobre o cultivo das plantas. Será que podem nos ajudar a iniciar a horta e, em seguida, ajudar-nos a cuidar da horta? Precisamos de ajuda com sementes e enxadas.’

‘Eu não sei se temos tempo para ajudar o professor’, disse Pai Geraldo à Mãe no caminho da casa. ‘Eu tenho muito trabalho a fazer na minha machamba.’

‘Acho que deveríamos ajudar o professor’, disse Mãe Ruth. ‘Você é bom no cultivo, Pai Geraldo. O professor vai ficar muito feliz se você ajudar as crianças a aprender sobre bons alimentos.’

Poucos dias depois, Pai Geraldo veio à escola com um pequeno pacote de papel. Ele o entregou ao professor. Outros pais fizeram o mesmo. Alguns ficaram para falar com o professor sobre as melhores maneiras de cuidar das diferentes plantas.

‘Obrigado’, disse o professor. ‘Olhem, crianças, os pais trouxeram-nos algumas sementes. Agora podemos plantar a horta arco-íris.’



Na frente das salas de aula, havia canteiros vazios. ‘Este é um bom lugar’, disse o professor, ‘pois é nivelado e tem bastante sombra e sol.’

As crianças saíram e começaram a cavar o solo. Acrescentaram legumes podres e composto para tornar o solo rico e fértil. Em seguida, o professor e as crianças plantaram as sementes.

O professor conta aos pais sobre a horta arco-íris. Pai Geraldo e os outros pais ajudam as crianças a começar a horta.

Todos os dias, as crianças regaram as sementes. Colocaram espinhos sobre o solo para os pássaros não comerem as sementes. Asseguraram que as galinhas e os cães não chegassem perto. Todos na aldeia ajudaram a cuidar da horta. De seguida, começaram a crescer pequenas plantas verdes. Pai Geraldo mostrou-lhes como pulverizar as plantas com água ensaboada para os insectos desaparecerem. As crianças removeram as lesmas e os caracóis e deram-lhes às galinhas. Cresceram malmequeres para afastar os insectos. Fizeram decorações brilhantes de tampas de garrafas para assustar os pássaros. O professor mostrou-lhes como tirar cuidadosamente as ervas daninhas e deixar mais espaço para as frutas e os legumes crescerem.

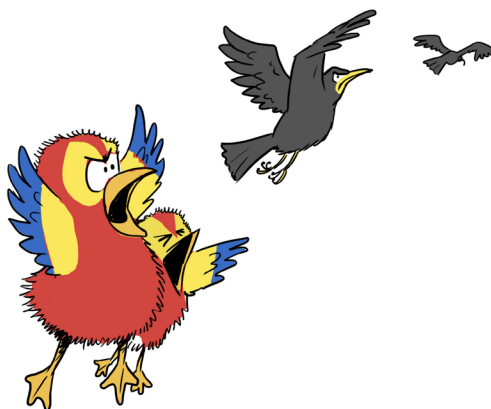
‘Você acha que alguém vai aproveitar as frutas e os legumes quando começarem a crescer?’ Mika perguntou ao Pai.

‘Todos na aldeia sabem da horta arco-íris e vão ficar atentos a ela. Mas podem precisar colocar uma vedação para as galinhas não entrarem e comerem coisas. Vou te ajudar.’

‘Olha para aqueles corvos’, disse ZuZu à ZaZa.

‘Estão andando por aí à espera de comer as plantas. ‘Então, os papagaios grasnaram e gritaram para os corvos. ‘Não há nada para vocês aqui, corvos gananciosos! Este é a horta arco-íris da escola!’ Os corvos foram embora.

‘Eu acho que nós devemos vir e assustar aqueles corvos gananciosos todos os dias’, disse ZuZu.



Mãe Ruth trouxe algum alimento colorido do mercado a cada dia. Sílvia comeu espinafre e couve, laranjas e pimentas vermelhas. Sílvia ficou melhor. Ela riu e brincou fora da casa com Cristina e sorriu para Mãe.

‘Os alimentos coloridos ajudam a Sílvia, mas são caros’, disse Pai, ‘porque temos que comprá-los no mercado.’

‘Não se preocupe Pai’, disse Cristina. ‘Estamos a aprender na escola como plantar alimentos coloridos. Vamos plantar alguns em casa também. Podemos usar os pneus velhos para fazer canteiros de flores.’ Pai sorriu graças às ideias e à felicidade das crianças.

A horta começa a crescer e as crianças aprendem a regá-la, e proteger as plantas de insectos e pássaros. Sílvia começa a se sentir melhor.

Cristina e Mika gostavam de ajudar a tirar o capim e regar as plantas. Assistiram as plantas a crescer mais e mais. Logo, começaram a aparecer pequenas flores. As flores começaram a se transformar em feijão verde, pimentão amarelo, tomate vermelho e rabanetes roxos. As plantas de cenoura cresceram grossas, e sob o solo as cenouras ficaram maiores e mais gordas.



Mas as plantas em crescimento também lembraram Cristina que o aniversário da Mãe Ruth estava aproximando, e que ainda não tinham um presente para ela.

'Por que você está tão triste?' Dona Matilde perguntou à Cristina um dia.

'Quero oferecer à Mamã um colar de jóias para os anos dela', disse Cristina.

Dona Matilde riu-se. 'Tu nunca vais ter um colar de jóias para a tua Mãe, Cristina. 'Achas que a tua Mãe é uma rainha?'

Mas Cristina parecia ainda mais triste.

Dona Matilde disse, 'eu posso ajudar-te a fazer um bolo para a tua Mãe. Ela vai gostar de um bolo.'

A horta arco-íris está cheio de belas frutas e legumes. Mas Cristina está triste porque ela não tem um colar bonito para Mãe Ruth.

No aniversário da Mamã, as crianças foram para a escola. Ainda não tinham nada para os anos dela.

A horta arco-íris estava bonita. As pimentas, o feijão, tomate e cebola pareciam tão coloridos na frente da escola. Realmente era uma horta arco-íris.

O professor disse que algumas das frutas e legumes estavam prontos para comer. As crianças tiraram o tomate e as pimentas e feijões. Desenterraram as cenouras e as batatas-doces. Havia muitas coisas deliciosas para comer.

O professor deu à todas as crianças algumas frutas e legumes para levarem para casa.

'Olhe', disse Mika. 'Nós temos um presente para dar à Mamã para o aniversário dela. Nós temos os legumes bonitos que cultivamos.'



Cristina não tinha a certeza de que foi um bom presente. Ela ainda queria um colar para Mamã, mas ela sorriu e disse: 'Sim, nós temos um bom presente.'

Nos anos da Mãe Ruth, está na hora de colher os legumes na horta arco-íris.

As crianças levaram alguns dos vegetais coloridos para casa e ofereceram-os à Mãe.

'Feliz aniversário', disse Cristina. 'Lamento que apenas são vegetais. Eu queria dar-lhe um colar de jóias, como de uma rainha.'

Mamã bateu as palmas. 'Este é um maravilhoso presente de aniversário', disse ela. 'Que belos legumes.' Ela pegou o tomate, as cenouras e cebolas e cheirou-os. 'E eu sei exactamente o que fazer com eles', disse ela.

Mamã começou a cortar e cozinhar os legumes. Logo havia um cheiro delicioso de pimentos, cenouras, alho e tomate e feijão.

Pai Geraldo estava sorrindo.

'A horta arco-íris nos deu bons alimentos', disse ele. 'Eu não vejo a hora de comer este carril. Humm, cebola, alho e tomate e pimentos! Cheira como um carril piri piri que eu comi uma vez em um café na cidade.'



Dona Matilde veio se juntar a eles. Ela trouxe uma panela tapada com uma tampa e pôs-la perto dela. O

Pai pediu à Cristina para tirar mais um prato. Dona Matilde sorriu como se tivesse um bom segredo, mas ela não abriu a panela.

Mamã saiu da casa com um carril com cheiro delicioso. Todos se sentaram juntos para partilhar a refeição nos novos pratos que o Pai Geraldo tinha comprado para a sua família. (Veja a história 'Cada um Conta' para ler tudo sobre isso.)

'Mãe, eu tanto queria dar-lhe um belo colar de jóias, mas não consegui', disse Cristina tristemente.'

'Mas tu me ofereceste jóias', disse Mamã. 'Espera. Eu vou colocar o meu colar de jóias. Hás-de ver.'

Mama voltou para dentro. Todo mundo estava muito confuso. O que a Mãe queria dizer?

As crianças ofereceram os legumes arco-íris à Mãe Ruth para o aniversário dela. Cristina diz que queria tanto oferecer um colar de jóias coloridas para os anos dela.

Um pouco mais tarde, Mamã saiu de novo. Ela estava usando um lindo colar de vermelho e verde e amarelo. Ela tinha o restante dos legumes, os pimentões e cenouras e tomates pequenos em uma corda em volta do pescoço, como grandes jóias.

‘Olhem para as minhas jóias maravilhosas’, disse ela. ‘Olhem como fiquei bonita!’

‘Mãe, isto não é um colar de jóias. São apenas legumes’, disse Cristina, rindo.

Mas Mamã tinha escutado as crianças a falar sobre o que Mika e Cristina aprenderam na escola. Ela sabia que os vegetais tinham micronutrientes do solo e armazenam-os com belas cores.



‘Estes vegetais realmente são um tesouro precioso. Eles trazem a bondade do solo, os minerais e nutrientes e vitaminas que são tão valiosos como quaisquer jóias. Eles permitem-nos comer esses nutrientes preciosos e, em seguida, os meus filhos podem crescer, brilhar e ficar fortes e bonitos. Os meus verdadeiros tesouros são os meus filhos, e uma vez que estes vegetais os tornam fortes e saudáveis, então os meus vegetais arco-íris realmente são um tesouro.’

‘E eles têm um sabor tão bom’, disse Pai Geraldo. ‘Crianças, vamos começar a cultivar alguns desses vegetais coloridos na nossa horta. Assim não teremos que comprá-los do mercado. Eu gostaria que vocês me ajudassem!’

‘O que está na panela da Dona Matilde?’ perguntou o Pai Geraldo. ‘Esquecemos de comê-lo.’

‘Essa é a minha surpresa’, disse Dona Matilde. Ela tirou a tampa. Dentro estava um bolo dourado feito com ovos e farinha e óleo - e com cenoura doce da horta arco-íris.

‘Cristina e eu ajudamos a fazê-lo e cozinhá-lo no forno da Dona Matilde’, disse Mika.

Mamã faz um belo colar dos vegetais coloridos e diz que estes são melhores do que jóias, porque contêm os nutrientes preciosos a partir do solo para os seus filhos crescerem fortes.

Pai Geraldo ficou orgulhoso dos seus filhos inteligentes e de todas as belas frutas e legumes que tinham cultivado na escola.

‘Eu não acreditava que esses vegetais coloridos eram tão importantes quanto chima, porque não te enchem bem como a chima faz. Mas agora eu sei que eles têm minúsculos nutrientes do solo que nos ajudam a crescer e brilhar’, disse ele.

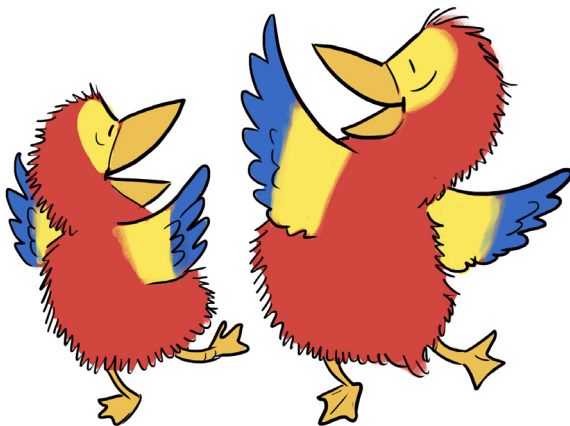
Todos os homens da aldeia se juntaram para comprar sementes, ou trocar algumas que tinham produzido. Começaram a cultivar frutas e legumes coloridos nas suas machambas. Também foram para a escola para ajudar as crianças com a sua horta arco-íris.

Eles tinham comida suficiente para fazer uma sopa colorida para as crianças comerem na escola todos os dias. Fazia com que as crianças se sentissem mais fortes e conseguissem se concentrar e aprender mais nas suas aulas.

‘ZuZu’, disse a sua irmã mais nova, ‘Quando for o meu aniversário amanhã, eu gostaria de ter um colar de jóias arco-íris.’

‘Mas ZaZa, tu não precisas de um colar. Tu já és tão brilhante como um arco-íris.’

‘Sim’, disse ZaZa, ‘É verdade. Eu já sou bonita’, e fez uma pequena dança.



‘Então eu gostaria de comer alguma fruta colorida porque me faz brilhar e porque tem um sabor tão bom.’

Os homens da aldeia começam a cultivar mais vegetais coloridos para as suas famílias comerem. A horta arco-íris na escola faz uma boa sopa para as crianças na escola.

Actividades

A história 'A Horta Arco-íris' 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 partilharem 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. Discuta 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 Cristina quer oferecer um presente maravilhoso à mãe dela?
2. Por que o professor quer que as crianças plantem uma horta arco-íris?
3. Você acha que os pais gostam de ajudar com a horta arco-íris? Por quê?
4. O que pode ajudar a bebé Sílvia a se sentir melhor?
5. Você acha que Cristina e Mika são um bom irmão e irmã para a bebé Sílvia? Por quê?
6. Por que a Mãe Ruth acha que o seu colar de vegetais é tão bom?
7. Por que o Pai Geraldo quer cultivar mais legumes coloridos?

Perguntas suponha que fosse

1. Suponha que você fosse o professor. O que você diria às crianças sobre a nova horta arco-íris? O que você diria aos pais das crianças na escola?
2. Suponha que você fosse o Mika. O que você diria ao seu pai para pedir-lhe para ajudar com a horta arco-íris?
3. Suponha que você fosse a Mãe Ruth. Diga-nos porque você gosta do seu colar de vegetais arco-íris. Explique por que os vegetais são melhores do que jóias.

Perguntas 'ligando a história para a vida real'

1. Você acha que é importante comer alimentos coloridos? Por quê?
2. O que acontece se as crianças não tiverem nenhum alimento colorido?
3. Onde você pode obter alimentos coloridos?
4. De onde vêm os micronutrientes?
5. Quais são as diferenças entre crianças que trabalham em um campo de milho da escola, e as que trabalham numa horta arco-íris?
6. Se você não tiver uma horta, onde pode obter alimentos coloridos?
7. Quanto custaria para uma família de 4 comer alimentos coloridos todos os dias se tivesse de comprar os seus alimentos em uma loja local ou no mercado? Com ajuda do seu professor, crie um plano de refeições e um orçamento para uma semana.
8. Será que os seus pais vão para a sua escola? Você acha que é uma boa idéia que às vezes eles sejam convidados na escola?

Dez perguntas de compreensão

1. O que a Cristina gostaria de oferecer à Mãe Ruth para o aniversário dela?
2. Por que o Mika tem medo quando o professor diz-lhes sobre o plano para plantar uma horta?
3. Onde é que a horta arco-íris vai ser plantada?
4. O que o professor dá ao Mika e à Cristina para ajudar a bebé Sílvia?
5. Por que os pais vêm para a escola?
6. O que eles precisam fazer todos os dias?
7. Que plantas você pode cultivar em uma horta arco-íris?
8. O que a Mãe Ruth faz para a surpresa de todos?
9. Por que vegetais são como jóias?
10. Como é que micronutrientes ajudam as crianças?

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 *Horta Arco-íris*. Aqui está a mensagem PCAAN sobre a horta arco-íris: *Comer verduras diversificadas de uma horta arco-íris ajuda a proteger nossa saúde. Vamos crescer uma horta arco-íris.*
2. As crianças criam acções para acompanhar a mensagem da horta arco-íris.
3. As crianças compartilham a mensagem com amigos e familiares.
4. Em grupos pequenos, as crianças criam uma dramatização em que as crianças aprendem a mensagem da horta arco-íris na escola, partilhá-la com amigos e familiares, e voltam para a escola para informar sobre o que fizeram.
5. Em pares, as crianças criam um diálogo entre uma pessoa que conhece uma mensagem da horta arco-íris 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.
6. 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 as pessoas não comem muitos alimentos coloridos? Como podemos ajudar para fazer essa mudança?

Actividades comunitárias

Em eventos da comunidade, as crianças podem mostrar as suas dramatizações sobre a horta arco-íris, os seus diálogos e debates e cantar as suas canções de nutrição. Juntos 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 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, 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 desnutrição.
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 978-1-911480-08-2



9 781911 480082 >