

CADA UM CONTA

Como partilhar os alimentos para que cada um tenha o suficiente



A Children for Health book



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

Agradecimentos

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

Equipa de escritores: Liz Gifford, Clare Hanbury & Anise Waljee

Editora: Joana Molgaard

Ilustrador: David Gifford

Tradutores: Satchee Dodhia, Laurence Hendrickx com verificação da

Assessora Técnica 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 Njаланjira, EP1 Nsankha, EP1 Tchere, EPC Tsangano-Sede; e as crianças da 7ª Classe, Escola Primária Josina Machel, Cidade de Tete.

Junho de 2016



PREFÁCIO

O Presidente Samora Moisés Machel dizia que “As crianças são flores que nunca murcham”. Fazemos destes livrinhos de histórias e manuais instrumentos para engrandecer e dar cidadania às crianças na luta contra a desnutrição crónica. Em meu nome e da Equipa Provincial do SETSAN, parabénizo 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 (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.

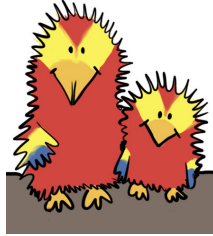
Eu recomendo vivamente que se use essa abordagem como uma das formas pelas quais podemos abordar o complexo problema da desnutrição em nossas famílias e comunidades afim de termos êxitos.

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

Um sábado, o papagaio ZaZa e o seu irmão mais velho ZuZu estavam sentados na árvore, vendo sua família favorita. Havia um cheiro muito bom vindo da casa onde Mãe Ruth estava cozinhando. Pai Geraldo estava fora conversando com os seus amigos. Cristina também estava fora, lavando as roupas. O seu irmão mais velho Mika estava sentado mais próximo com um caderno e uma caneta, franzindo a testa.

'O que é que Mika está fazendo?', perguntou ZaZa. 'O que são todos aqueles símbolos estranhos no caderno dele?'

ZuZu desceu um ramo para olhar de mais perto.

'Ele está fazendo o seu TPC de matemática, ZaZa. Ele está a aprender a fazer a divisão.'
'O que é "divisão"?' Perguntou ZaZa.



'Bem, vamos dizer que você está comendo sementes e vem um outro papagaio com fome que quer comer algumas também, então as compartilha com ele, não é? Você iria dividir as sementes entre vocês. Essa é a divisão.'

'Oh não, eu não faria isso', respondeu ZaZa, 'eu voaria longe e encontraria algumas outras sementes para comer sozinha.'

Ela às vezes achava que o seu irmão mais velho não sabia tanto quanto ele gostava de pensar.

ZuZu tenta explicar à ZaZa sobre divisão enquanto estão assistindo o Mika que está fazendo o seu TPC de matemática.

Nesse momento, Mika deu um grande suspiro. Ele tomou o seu caderno e levou-o à sua irmã mais nova.

'Cristina, és boa em matemática. Por favor, podes me ajudar a fazer o meu trabalho de divisão?'

'Ok, Mika. Eu vou fazer o seu TPC.'

'Sério?' Mika não acreditava no que ouvia.

'Mas só se tu me ajudares a lavar o resto das roupas. Nós podemos compartilhar o nosso trabalho. Dessa forma, tu podes praticar a tua divisão.'

Ela estava sorrindo. Cristina gostava de provocar o irmão.

'O que!', disse Mika. 'Lavar roupa é trabalho de menina!'

ZaZa gritou com risos. ZuZu também achou isso engraçado.

Mãe Ruth saiu da casa com uma panela de comida com um cheiro delicioso. Bebê Silvia a seguiu, batendo as palmas. ZaZa e ZuZu viram Pai Geraldo e os homens a sentar-se para comer. Mãe Ruth voltou para dentro.

Depois dos homens acabarem, mãe Ruth chamou, 'Crianças, venham comer.'



As crianças correram e sentaram-se, mas não tinha sobrado muita comida na panela. Quando elas terminaram, sobrou apenas uma quantidade muito pequena. Então Mãe Ruth comeu a sua refeição.

Primeiro, os homens sentam-se para comer. Em seguida, as crianças e Mãe Ruth comem o que sobrou, mas não é suficiente.

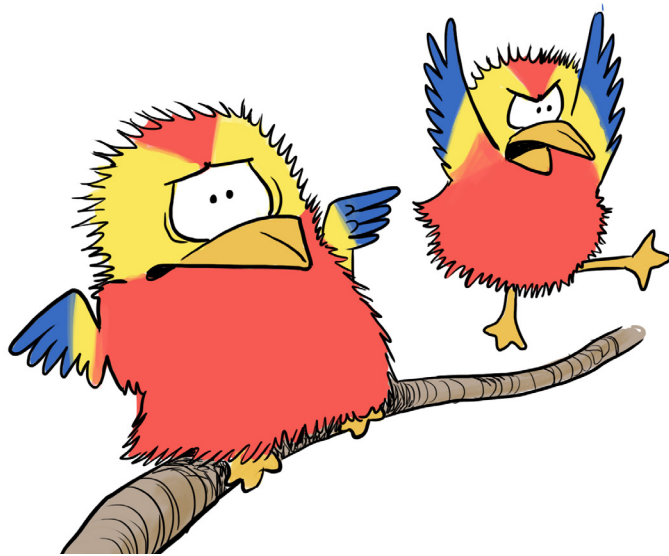
ZaZa estava zangada. Ela saltou de cima para baixo no ramo dela. 'Por que os homens comeram primeiros e não compartilharam a comida com os outros? Bebê Silvia recebeu muito pouco e Mãe Ruth ficou com ainda menos.'

'É assim como costumam fazer, ZaZa,' explicou ZuZu. 'O pai sempre come primeiro, e se os amigos dele estão visitando, comem com ele.'

'Mas não é justo. Na semana passada, disseste-me que as crianças precisam de quantidades suficientes de todos os tipos de alimentos para ajudá-las a crescer e se manter saudáveis e para ...'

'Eu sei, eu sei,' disse ZuZu, encolhendo os ombros 'mas esta é a regra.'

'Não é uma boa regra se significa que as crianças têm que ficar com fome. Mãe Ruth cozinhou uma grande panela de chima com repolho e cebolas e tomate. A comida deveria ter sido suficiente para todos.'



'Sim,' disse ZuZu, 'mas o problema é que eles não dividiram a comida primeiro, para em seguida, compartilhá-la de forma justa.'

'Oh', disse ZaZa, de repente animada, 'então isso é o que é divisão. É sobre compartilhar as coisas. Devias ter me explicado.'

ZuZu riu-se. 'Bem, eu queria que a família entendesse a divisão assim como tu, ZaZa. Como podemos procurar uma maneira de dizer à família que devem dividir a comida para que todos tenham o que precisam?'

ZaZa está zangada porque a família não compartilhou a comida de forma justa. Como é que os papagaios podem dizer à família para dividir a comida e comerem todos juntos?

'Agora também estou com fome,' disse ZaZa. 'Vamos ao mercado. Sempre há muitas sementes e frutas para comer lá.'

O mercado estava cheio de alimentos e vegetais coloridos, e muitas coisas interessantes para a casa.

'O que são esses?' perguntaram ZaZa. Ela voou para uma torre de grandes coisas redondas e brilhantes e tocou uma delas com o seu bico. O vendedor chutou-os embora.

'ZaZa saia daí! Os pratos vão cair! Queres que o homem atire pedras em ti?'

'Já vou. Já vou,' disse ZaZa, 'Por que as pessoas os usam?'

'Podes pôr comida neles, bobo,' disse ZuZu. 'Se houver quatro pessoas e comprares quatro pratos, podes pôr o suficiente de cada tipo de comida em cada prato. Assim, cada pessoa come do seu prato e recebe o que precisa, mesmo o bebé, que come lentamente.'



'Oh,' disse ZaZa. 'Então cada um tem o suficiente! E cada pessoa pode comer as cores diferentes também, como o professor costuma explicar as crianças na escola.'

'E pode-se notar se alguém não estiver a comer bem e que possa estar doente!' disse ZuZu.

'Então os pratos são óptimos!' disse ZaZa. Deu um grito feliz. 'Temos de encontrar uma maneira de contar à Mika e Cristina sobre a divisão e os pratos. Vamos lá!'

ZaZa vê pratos no mercado. Como é que os papagaios podem dizer à família que os pratos são óptimos para partilhar comida, para que todos tenham o que precisam?

Os papagaios voaram de volta para a sua família favorita.

'Certo, Senhorita Sabe-Tudo ZaZa!' disse ZuZu. 'Agora que estás aqui, como é que acha que podemos mostrar às crianças sobre a divisão e os pratos?'

'Oh,' disse ZaZa numa voz pequena, 'não tinha pensado nisso.'

Mãe Ruth saiu e começou a preparar a comida. Contou as conchas de feijão e pô-las na panela. De repente, ZaZa bateu as asas como se estivesse a bater palmas.

'Contando coisas! É assim que podemos mostrar às crianças. Tenho uma idéia.'

ZaZa e ZuZu pegaram cinco folhas grandes. Recolheram muitas pedras pequenas, galhos e flores. A seguir, começaram a dividi-los nas folhas.

As crianças estavam muito ocupadas brincando e não prestaram atenção nos papagaios. Mas Mãe Ruth viu que os papagaios estavam largando galhos, pedras e florezinhas sobre cinco folhas colocadas no chão. 'Que engraçado!' ,pensou ela, 'há cinco pessoas na minha família!'

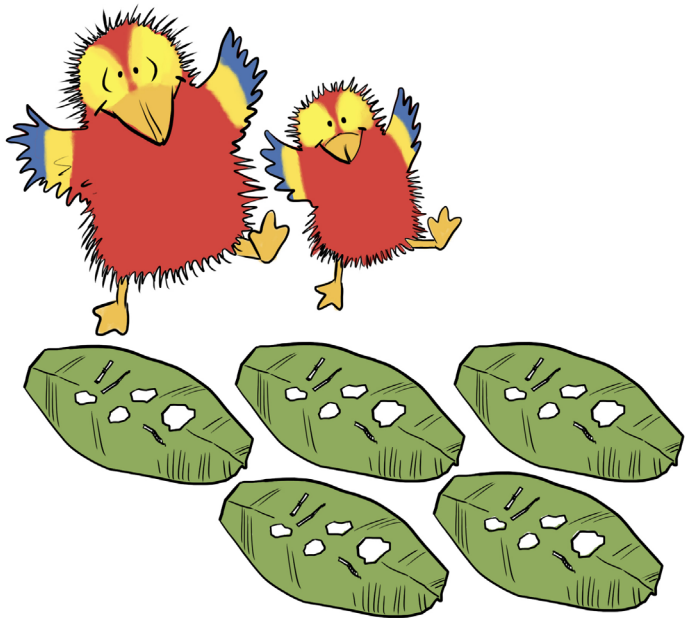
Depois, os papagaios começaram a voar, grasnando e sempre voltando para as folhas. Os papagaios começaram a ficar cansados. Como os humanos são lentos!

As crianças pararam de brincar e vieram ver.

'Estão a tentar nos dizer algo,' disse Cristina.

'Dizer-nos o que?'perguntou Mika.

Os papagaios usam as folhas como pratos e dividiram as pedras e galhos para dar à família a idéia de dividir a comida, mas as crianças não entendem.



'Acho que estão a mostrar-nos como partilhar a nossa comida na hora das refeições.' Disse Cristina, devagar.



Mãe Ruth sorriu. Ela tinha percebido o que os papagaios estavam a fazer, mas queria que os filhos o decifrassem por si mesmos.

'Olha,' disse Cristina, 'a folha é como um prato e as pedras e os galhos são como batatas, tomate e cebolas, todos divididos em pratos separados.'

'Mas isso é estúpido,' disse Mika. 'Nós não comemos assim. Pai sempre come primeiro e depois nós comemos o que sobra. E dentro de pouco, terei idade suficiente para comer com ele,' acrescentou com um sorriso.

'Mas talvez deveríamos partilhar assim,' disse Cristina. 'Na escola, o nosso professor disse que todos nós precisamos de comida suficiente para crescermos grandes e fortes.'

Mika pensou nisso. 'Pai ainda seria grande e forte se não comesse primeiro?'

'Não se trata de comer primeiro ou depois,' disse Cristina. 'trata-se de assegurar que cada um tenha o suficiente.'

'Bem, eu sempre deveria ter o suficiente porque sou rapaz.'

'Isso não é justo,' disse Cristina. 'Eu faço mais afazeres em casa, então deveria ter a mesma quantidade que tu. Mãe cuida da casa e do bebé, e trabalha muito na machamba. Achas que ela precisa de menos comida?' Gostarias de esperar pela comida que sobra e depois não ter o suficiente?'

'Talvez tenhas razão,' disse Mika. 'Talvez os homens comam mais do que o necessário.'

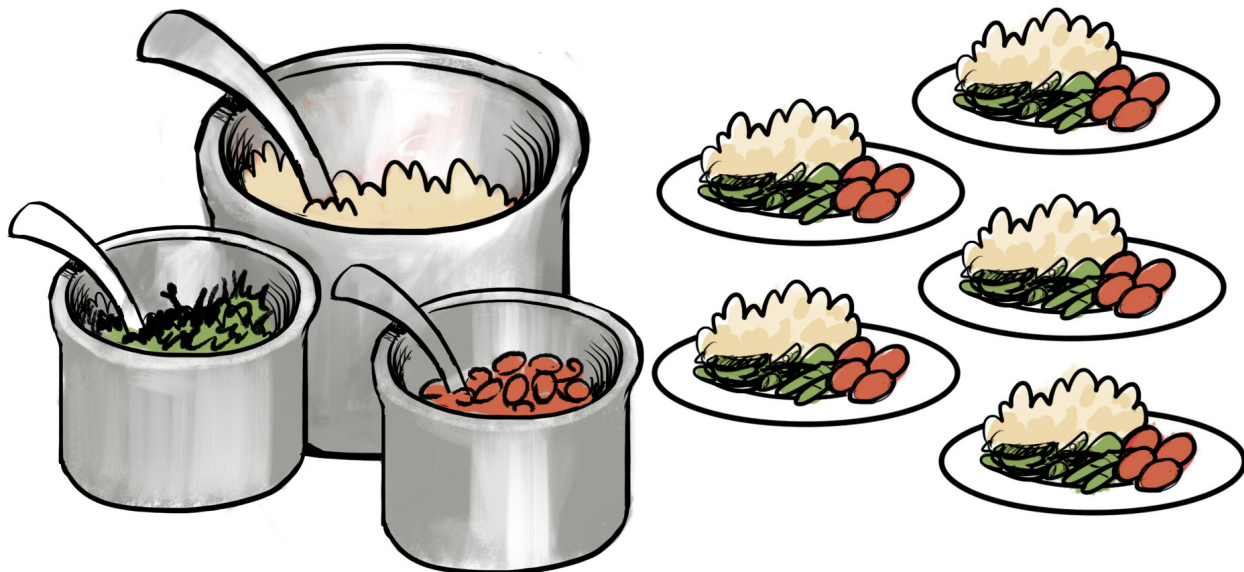
'Vão brincar,' disse Mãe Ruth. Não queria que esta conversa continuasse. Mãe Ruth sabia que ambas as crianças tinham razão, e sabia que não era justo, mas o que podia fazer?

Cristina entende o que os papagaios estão a fazer. Ela diz que a família deve copiar os papagaios e dividir a comida em pratos para que todos tenham o suficiente.

Ela pensou muito na conversa das crianças. Sabia que estavam a aprender coisas novas e importantes na escola. Podia ver a maneira em que as crianças agora reflectiam sobre coisas e falavam sobre o que tinham aprendido. Não simplesmente aceitavam tudo o que uma pessoa dizia. As coisas estavam a mudar, e Mãe Ruth ficou orgulhosa de Cristina e Mika. Mas a escola era a escola. As coisas eram diferente em casa.

Mas pode mudar, achou ela. 'Os nossos filhos e os filhos deles não devem crescer com costumes que não são bons para a saúde deles. Esta é a razão pela qual nós os mandamos à escola.'

Mas como é que ela poderia mudar os costumes? O seu marido sempre se serviu de tanto quanto ele queria, antes do resto da família comer. Na sua aldeia era assim.



Naquela noite, ela deitou-se e pensou sobre como os papagaios tinham fingido colocar a comida em folhas separadas para cada pessoa. Os papagaios tinham razão.

Se ela pudesse ao menos convencer o marido dela a partilhar as coisas como os papagaios tinham mostrado a ela e às crianças.

Mãe Ruth imagina como ela poderia mudar a forma como a comida é partilhada, sem perturbar o marido dela.

No dia seguinte, no mercado, Mãe Ruth viu a mesma pilha de pratos brilhantes que ZaZa tinha visto. Soube imediatamente o que eram e como ela poderia usá-los. Mas será que o marido iria concordar?

‘Olhe para esses pratos lindos,’ disse ao Pai Geraldo. Imagine o quão bom a refeição familiar iria parecer, servida neles.’

Pai Geraldo olhou para os pratos e depois para Mãe Ruth. Ela sorriu para ele.

‘Mãe Sylvia tem muitos’ ela disse, sabendo que o seu marido sempre competia com o marido da Mãe Sylvia.

‘Então deveríamos ter alguns também,’ disse ele. ‘Compre seis.’

Mãe Ruth ia dizer que só precisavam cinco pratos, mas parou. Talvez o seu marido poderia pensar que ela estava a dizer que ele não sabia contar e ela queria comprar os pratos antes que ele mudasse de idéia. Por isso, ficou calada e simplesmente pagou pelos pratos. Seis pratos.

‘Funcionou! Funcionou!’ disse ZaZa agitadamente quando os viu trazendo os pratos para casa. ‘Agora todos vão ter a oportunidade de receber a quantidade de comida que necessitam. A comida será partilhada adequadamente. Será DIVIDIDA!’ Estava orgulhosa da nova palavra que tinha aprendido.

‘Hmm,’ disse ZuZu. Não tinha a certeza de como o marido da Mãe Ruth iria reagir a isto. Como é que ela ia assegurar que ele não pensasse que ela tinha retirado a comida dele e tinha alterado os seus costumes? Mas Mãe Ruth tinha um plano.



Mãe Ruth vê os pratos no mercado e mostra-lhes ao Pai Geraldo. Ele diz para comprar seis pratos.

Mãe Ruth tirou os pratos do embrulho quando chegaram em casa.

‘Vamos testá-los hoje?’ perguntou ao seu marido. ‘E podemos usá-los na próxima vez que tivermos convidados. Vão ficar tão bonitos.’

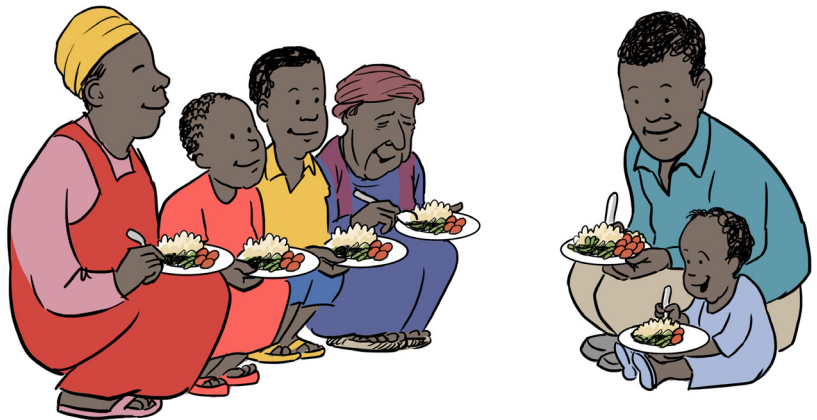
Mãe Ruth pôs a comida nos pratos, dividindo os diferentes tipos de comida na quantidade justa para cada pessoa, batata aqui, repolho ali, cebola lá, e uma fruta para cada um também. Mas tinha o cuidado de colocar a panela grande na frente do seu marido, ainda com muita comida, mesmo depois de ter posto alguma no seu prato. Dessa forma, ela se certificou de que Pai Geraldo sentiu que tinha o suficiente e que ainda era o chefe da família. Afinal, era um bom marido e sempre era gentil com as crianças.

Naquele momento, a velha vizinha da Mãe Ruth, Dona Matilde, entrou. Mãe Ruth não sabia o que fazer. O marido dela não gostava dessa vizinha, mas Dona Matilde era velha e, às vezes, ela não considerava a hora em que vinha visitar.

‘Entre, entre!’ disse Pai Geraldo, ‘Venha comer conosco. Cristina, traz o outro prato.’ E para surpresa da Mãe Ruth, serviu alguma comida da panela e pô-la no sexto prato para a vizinha.

‘O que é isto?’ disse a velhinha já sentada. ‘Na minha casa, não comemos antes dos homens. Agora tornaram-se modernos, hein?’ Mas pegou o prato e começou a comer também.

Pai Geraldo balançou a cabeça e riu. ‘Bem, agora,’ ele disse, ‘todos nós comemos juntos, estás a ver? Quantas famílias fazem isto? Comprei os pratos porque quero que todos cresçam grandes e fortes, incluindo você, Dona Matilde.’



Mãe Ruth sorriu, ‘Sim, foi uma ótima idéia. E até compraste um adicional para um convidado. És tão previdente, meu marido. ’

Pai Geraldo está orgulhoso de que ele é moderno e que ele pensou em comprar pratos. Ele convidou a sua vizinha para comer com eles. Cada um tem um prato e tem comida suficiente, até o bebê. Cada um tem o suficiente de todos os diferentes tipos de comida.

O marido da Mãe Ruth sentia-se bem. Mãe Ruth sorriu. 'Se meu querido marido quer ser sentir-se importante e orgulhoso, tudo bem.'

Mas sabia que foi ela mesma quem tinha conseguido fazer a idéia funcionar na família. Conseguiu manter os costumes mas também fez algumas mudanças. E esses papagaios espertos certamente tinham ajudado a família.



Olhou para os seus filhos, que estavam felizmente comendo dos seus novos pratos bonitos, inclusive o bebê. Cada um conta, pensou ela, quer saibam sobre divisão ou não.

Mãe Ruth está feliz porque todo mundo está comendo o suficiente e pode crescer forte e saudável. Ela está feliz que ela foi inteligente o suficiente para mudar as coisas sem o seu marido se sentir preocupado. E foi graças aos papagaios inteligentes!

Actividades

A história 'Cada um conta' é para crianças com idades entre 10-14 anos, dependendo da sua capacidade de leitura. Também podem ser lidas para as crianças mais jovens. O seu foco está em pensamentos criativos, 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 tema da história.
2. Leia a história com eles.
3. Peça às crianças para lerem a história um para o outro ou para alguém em casa.
4. Peça às crianças para partilharem ou fazerem uma dramatização da história com um irmão, 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. No fim discute as perguntas no grupo inteiro.

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. Que palavras você pode usar para descrever ZuZu, Mãe Ruth, Cristina?
2. O que é que a Mãe Ruth faz bem?
3. Por que a ZaZa ficou zangada? Será que ela ficou zangada logo no início da história?
4. Por que razão a convidada ficou surpresa?
5. Como é que os pratos ajudam a bebé Silvia? Como é que ajudam crianças doentes?

Perguntas suponha

1. Suponha que você fosse para casa e tentasse explicar sobre pratos às pessoas da sua família. O que é que eles diriam?
2. Suponha que você fosse Mãe Ruth e estivesse no mercado com o pai e quisesse que ele comprasse pratos. O que farias?
3. Suponha que você fosse Cristina e você quisesse explicar ao Mika porque as meninas devem comer com os meninos. O que você o diria a ele?
4. Suponha que você fosse Mika e você estivesse cuidando da bebê Sílvia. Quais jogos você poderia jogar para mostrar a ela sobre a partilha de comida?
5. Suponha que uma vizinha viesse comer e ela dissesse que era errado comer em pratos todos juntos. O que você diria a ela?

Perguntas ligando a história à vida real

1. Você acha que é importante que as crianças tenham comida suficiente? Por quê?
2. Como você pode ajudar a sua família a mudar regras antigas que não são boas para a saúde das crianças?
3. Como você pode saber se o seu irmãozinho ou a sua irmãzinha está doente?
4. Será que os meninos e as meninas precisam da mesma quantidade de comida?
5. Será que os adultos e as crianças precisam da mesma quantidade de comida?

Dez Perguntas de Compreensão

1. Há quantas pessoas na família?
2. No início da história, ZaZa e ZuZu estão olhando o que?
3. Que TPC o Mika está a fazer?
4. No início da história, porque é que ZaZa está zangada?
5. O que é que ZaZa vê no mercado?
6. Como é que pratos podem ajudar a família?
7. Como é que os papagaios mostraram à família sobre a partilha de comida?
8. Como é que a Mãe Ruth consegue fazer com que o Pai compre os pratos?
9. O que o Pai diz à vizinha sobre os pratos?
10. Por que é bom ter cores diferentes em cada prato?

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 nutrição. Em seguida, criam acções para acompanhar a mensagem. Em seguida, compartilham a mensagem com amigos e familiares.
2. Em grupos pequenos, as crianças criam uma dramatização em que elas aprendem uma mensagem de nutrição na escola, a compartilham 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). Encontram-se e a pessoa que conhece a mensagem a compartilha com a sua amiga. A pessoa que não conhece a mensagem dá razões do porque ela acha que a mensagem está errada ou difícil de ser seguida. A outra pessoa dá razões pelas quais a mensagem deve ser seguida.
4. As crianças pensam sobre uma ou duas boas perguntas que podem fazer ao seu amigo ou familiar iniciando uma discussão sobre como seguir a mensagem. Por exemplo: Quais são as razões pelas quais nós não dividimos a comida de forma justa em algumas famílias? Nós podemos mudar isso? Como?

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 aos líderes comunitários as crianças podem discutir as respostas às perguntas 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 978-1-911480-04-4



9 781911 480044 >