



## TEMAS DO ÁLBUM SERRIÁDO

Com apoio deste Álbum, o Permanente do INAS vai ajudar as famílias com crianças de 0 aos 2 anos a aprender as seguintes práticas para promover o bem-estar das crianças:

1. COMO LAVAR AS MÃOS

2. COMO USAR LATRINAS

3. COMO TRATAR E CONSERVAR ÁGUA DE BEBER

4. COMO COMER BEM

5. COMO GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA OU QUE AMAMENTA, COMA BEM

6. COMO DAR APENAS O LEITE MATERNO AO BEBÉ NOS PRIMEIROS SEIS MESES

7. COMO DAR DE COMER À CRIANÇA DE ACORDO COM A IDADE

8. BONS E MAUS LANCHES PARA CRIANÇA

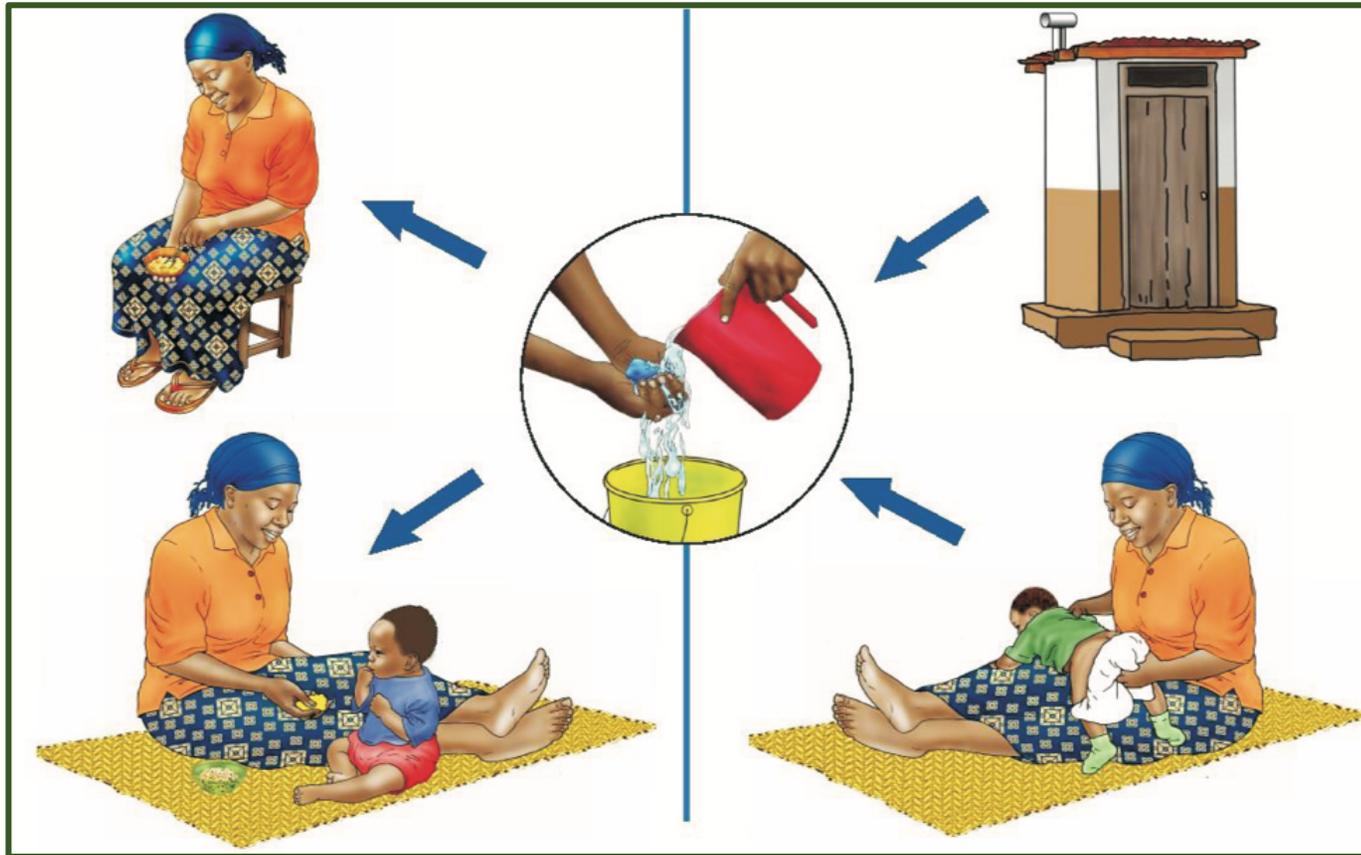
9. COMO AJUDAR A CRIANÇA A COMER BEM

10. COMO BRINCAR E CONVERSAR COM A CRIANÇA, PARA ELA APRENDER.

## COMO FACILITAR UM TEMA DO ÁLBUM SERIADO

1. Observe bem os desenhos do Tema, e estude as mensagens chave (  MENSAGENS CHAVE)
2. A seguir, reconte as mensagens chave em suas próprias palavras, olhando para os desenhos.
3. Anote as perguntas que lhe estão a aparecer, sobre o Tema. Procure esclarecer essas com apoio do APE, comité de saúde ou enfermeira.
4. Lê e pratique fazer os três passos do Tema:
  -  Partilha de experiências
  -  Conversa sobre os desenhos
  -  Acção
5. Facilite o Tema. Em alguns Temas aparece uma canção, que podem cantar juntos com o grupo.
6. No fim de cada Tema, preste atenção às pessoas que precisam de mais apoio para aprender novas práticas. Encaminhe lhes para membros da comunidade com mais experiência no assunto (  QUEM PODE APOIAR-LHE).

TEMA 1: VAMOS LAVAR BEM AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS



## TEMA 1: VAMOS LAVAR BEM AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Como vocês costumam lavar as mãos em casa? O que usam?
2. Como é que fazem para lembrar as suas crianças de lavar as mãos?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*
3. Porquê temos que lavar as mãos?

### ACÇÃO

1. O que disso já fazem em casa? Alguém quer contar?
2. E o que é novidade para si?
3. Criem juntos uma canção que podem cantar com as crianças cada vez que ajudem lhes a lavar as mãos.  
*Pratiquem a canção em casa com suas crianças!*

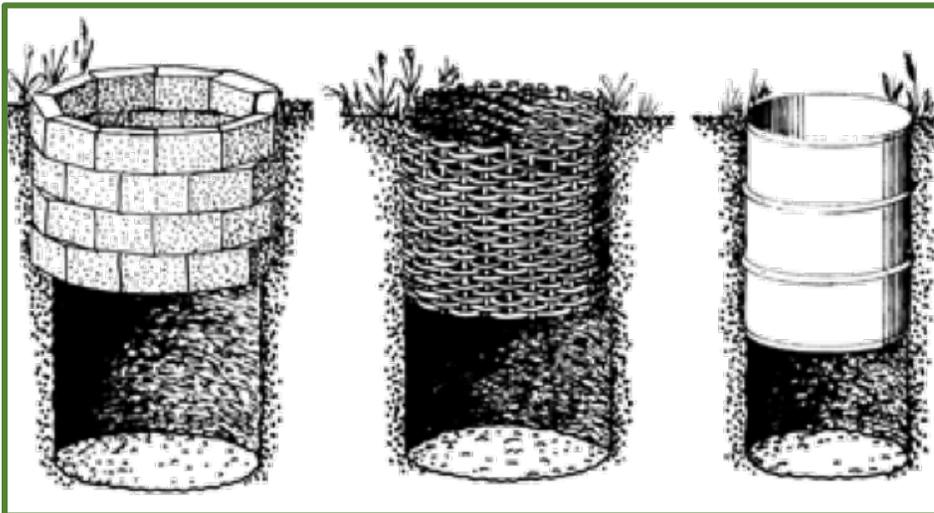
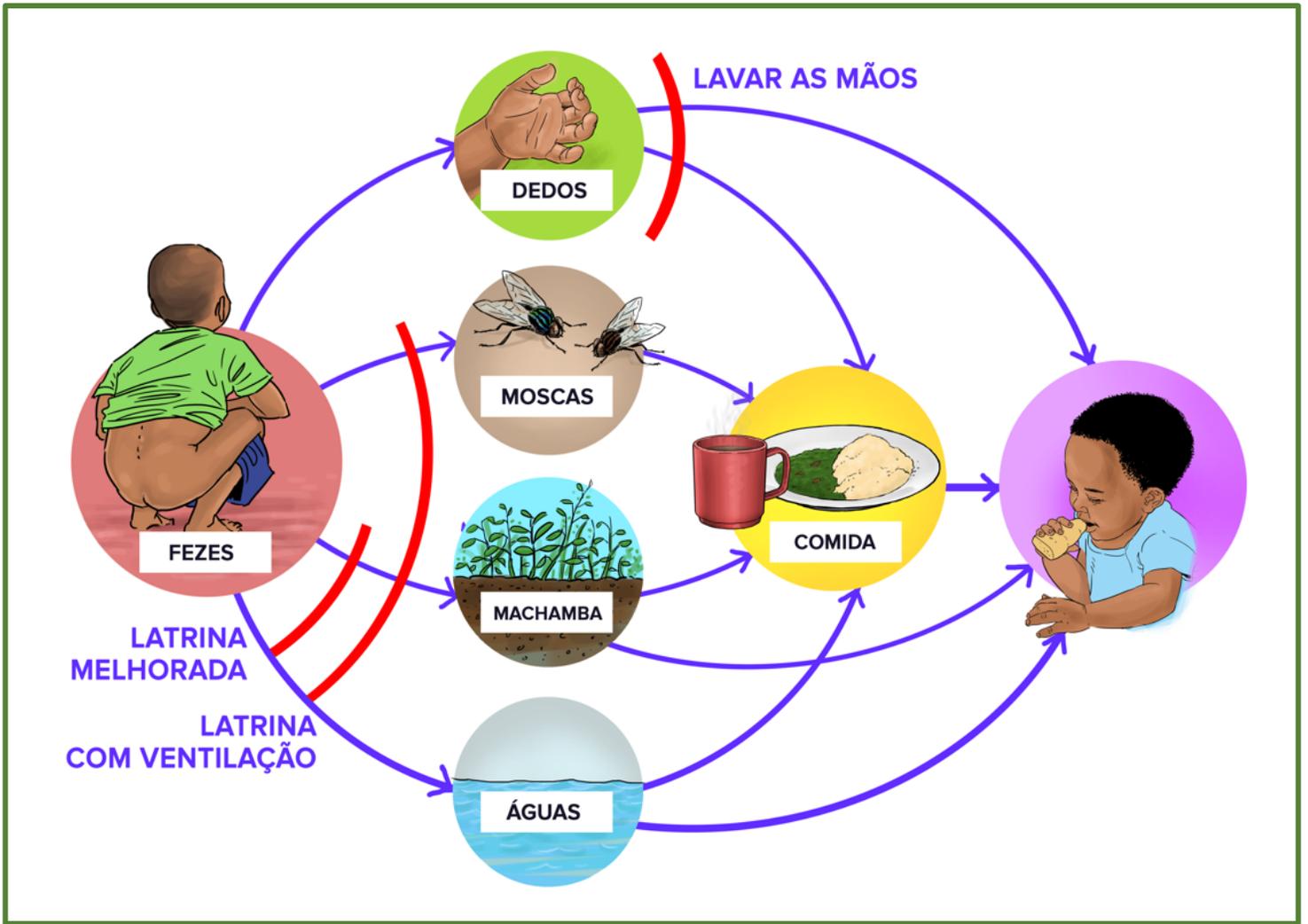
### MENSAGENS CHAVE

- ↳ Os **4 momentos chave para lavar as mãos** são: após usar latrina, após limpar o cocó do bebé, antes de preparar comida ou antes de dar de comer a criança.
- ↳ Temos que **lavar as mãos dos bebés** muitas vezes, porque os bebés gostam de pôr as mãos na boca, e as mãos sujas podem lhes fazer doentes.
- ↳ Para lavar bem as mãos, usamos água corrente ou do **Tip Tap**.
- ↳ Usamos o **sabão ou cinza**. Não se pode lavar as mãos somente com água, porque assim os bichinhos não vão largar as mãos.
- ↳ Lavámos as mãos **para evitar as doenças**, como a diarreia e a cólera que apanhamos através do contacto com cocó de pessoas ou de animais.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- APE
- ACTIVISTA DE ÁGUA
- COMITE DE SAÚDE
- CENTRO DE SAÚDE
- MÃES EDUCADORAS E GRUPOS DE MÃES

TEMA 2: VAMOS TODOS USAR LATRINAS PARA EVITAR DOENÇAS



## TEMA 2: VAMOS TODOS USAR LATRINAS PARA EVITAR DOENÇAS

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Onde fazem as necessidades? E as suas crianças pequenas?
2. Os que tem latrina, como costumam cuidar da sua latrina?  
*Elogie.*

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*
3. Porquê temos que todos, mesmo as crianças, usar uma latrina?

### ACÇÃO

1. Existe alguém aqui que construiu uma latrina? Pode contar como fez? Quem lhe ajudou?
2. Alguém fez latrina de outra maneira? Como? Quem lhe ajudou?
3. Quem ainda não tem uma latrina, mas gostaria de construir? Como pensa fazer isso? A quem pode pedir apoio?

### MENSAGENS CHAVE

- ↳ Se há famílias que fazem cocó no mato, a diarreia e outras doenças na comunidade não vão parar! Isso porque as moscas, a água e o solo vão carregar o cocó até as casas de outras pessoas.
- ↳ Partilhem ou construam uma latrina junto com vizinhos caso seja difícil ter uma latrina da família.
- ↳ **Mesmo cocó dos bebés e dos animais é perigoso** pois cria doenças. Por isso sempre deite o cocó dos bebés na latrina e varre o quintal a cada dia.
- ↳ Trate a latrina todos os dias com **cinza** (de preferência quente) para diminuir o cheiro. A cinza também irá ajudar o cocó a secar e a cova a não encher tão rápido.
- ↳ Para evitar doenças, **feche o buraco da latrina**, usando a tampa que não deixa espaço para a entrada e saída de moscas.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- ACTIVISTA DE ÁGUA, APE

#### VAMOS CANTAR

Vamos construir as latrinas  
Vamos proteger a saúde  
Da família, do vizinho, da nossa comunidade  
Construindo as latrinas.

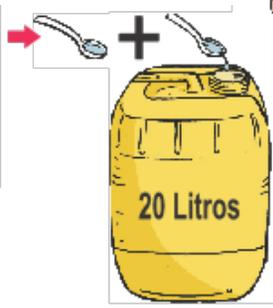
Vamos construir as latrinas  
Vamos prevenir as doenças  
Como a cólera, as diarreias  
Construindo as latrinas.

TEMA 3: VAMOS TRATAR A NOSSA ÁGUA ANTES DE BEBER

TRATAMENTO DA ÁGUA



Colheres de chá



## TEMA 3: VAMOS TRATAR A NOSSA ÁGUA ANTES DE BEBER

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Onde buscam ou tiram a água para beber?
2. Onde guardam ou conservam a água para beber?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*
3. Porquê temos que tratar a nossa água antes de beber?

### ACÇÃO

1. Quem já trata água em casa? Como é que faz?
2. Alguém trata água de outra maneira? Como?
3. O que podia experimentar quando chegar a casa?  
*Convide 3 pessoas para partilhar, e elogiar.*

### MENSAGENS CHAVE

- ↳ Vamos **sempre tratar a água que tiramos do poço, rio ou lagoa**, antes de beber. Mesmo que a água possa parecer limpa, tem sujidade.
- ↳ **Água suja** faz nos ficar com diarreia ou torna nos muito doentes. Nas crianças pequenas, as doenças causadas por água suja podem levar até a morte.
- ↳ Para limpar a nossa água, podemos fervê-la ou tratar com Certeza (1 tampinha para 20 litros de água) ou Javel (2 colheres de chá para 20 litros de água). Esses produtos não fazem mal a nossa saúde. Temos que agitar e deixar água tratada por 30 minutos antes de beber.
- ↳ Vamos guardar a água para beber num recipiente tapado e limpo. Para tirar água, vamos usar copo ou caneca – nunca devemos tocar na água com as mãos.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- APE
- ACTIVISTA PEC
- CENTRO DE SAÚDE
- MÃES EDUCADORAS
- GRUPOS DE MÃES

TEMA 4: VAMOS COMER BEM PARA TER SAÚDE



## TEMA 4: VAMOS COMER BEM PARA TER SAÚDE

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Podem contar, o que costumam comer num dia normal?
2. Alguém já ouviu falar dos grupos de alimentos? O que são?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. Que alimentos nos mostra o primeiro desenho? Como esses alimentos ajudam a nos? *Reforce o que faltar.*
2. Que alimentos nos mostra o segundo desenho? Como esses alimentos ajudam a nos? *Reforce o que faltar.*
3. Que alimentos nos mostra o terceiro desenho? Como esses alimentos ajudam a nos? *Reforce o que faltar.*
4. Que alimentos nos mostra o quarto desenho? Como esses alimentos ajudam a nos? *Reforce o que faltar.*

### ACÇÃO

1. Havia algo, que era novidade hoje, para si? O que?
2. O que pode acontecer, se a pessoa comer somente os alimentos de 1 ou de 2 grupos, em vez de todos 4 grupos?
3. Que prato podia experimentar em casa, que leva 4 grupos?  
*Convide 3 pessoas para partilhar, e elogiar.*

### MENSAGENS CHAVE

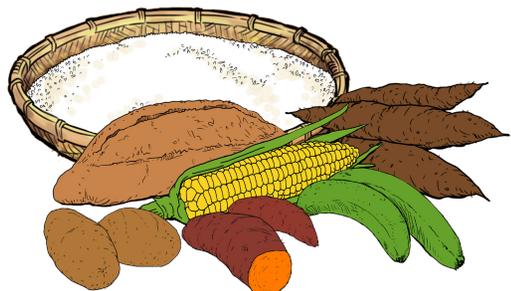
- ↳ Cada alimento que comemos, traz algo de bom no nosso corpo.
  - ↳ Os alimentos de base, como farinha e mandioca, **dão-nos energia**, mas sozinhos não são suficientes para manter a nossa saúde.
  - ↳ Os alimentos como todo o tipo de feijão, peixe, carnes, ovos, leite, fígado, **ajudam o nosso corpo a crescer e fazem nos inteligentes.**
  - ↳ As verduras, frutas, tomate, cebola, folhas de moringa, são alimentos ricos em vitaminas e sais minerais e **protegem das doenças.**
  - ↳ Os alimentos como a manteiga, açúcar, óleo, são ricos **em energia concentrada**, por isso devemos comê-los em pequenas quantidades.
- ↳ Para ter saúde, a cada dia e em cada refeição, temos que comer algum alimento de cada grupo.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- APE
- ACTIVISTA
- CENTRO DE SAÚDE
- MÃES EDUCADORAS
- GRUPOS DE MÃES

## TEMA 5: VAMOS GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA, COMA BEM

ALIMENTOS QUE... DÃO FORÇA



Alimentos que fazem a criança crescer e ficar inteligente.



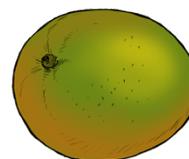
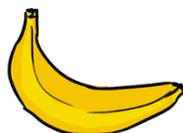
ALIMENTOS QUE... PROTEGEM DAS DOENÇAS



ALIMENTOS QUE... DÃO MUITA FORÇA MESMO



3 REFEIÇÕES E 2 LANCHES A CADA DIA



## TEMA 5: VAMOS GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA, COMA BEM

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Durante ou logo após a gravidez, mudou algo na sua maneira de comer?
2. Quantas vezes por dia comeram, durante a gravidez?
3. Há alimentos que vocês estavam a evitar, durante a gravidez ou logo após o parto? Porquê?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*
3. Porquê a mulher grávida ou que amamenta, deve comer bem?

### ACÇÃO

1. Havia algo, que era novidade hoje, para si? O que?
2. Existe algo que pode experimentar fazer na sua casa, ou na casa de algum familiar ou vizinho?  
*Convide 2-3 pessoas para partilhar, e elogie.*

### MENSAGENS CHAVE

- ↳ A mulher grávida ou que amamenta, deve comer **3 vezes** ao dia (matabicho, almoço e jantar), e tomar **2 lanches** (frutas da época).
- ↳ Em cada prato, a mulher **deve juntar algo de 4 grupos** de alimentos. Não deve evitar ovos, peixe, ou outros alimentos, pois cada tem seu papel no corpo.
- ↳ Durante a gravidez deve comer sempre **sal iodado**, para o bebé não ter atrasos no desenvolvimento.
- ↳ A não comer bem na gravidez, pode levar ao parto antes do tempo, ou ao bebé nascer com baixo peso. A criança pode ter fraca saúde ou problemas de aprender.
- ↳ A mulher que amamenta, deve comer bem para recuperar do parto e ter boa saúde e força.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- ↳ APE
- ↳ ACTIVISTA
- ↳ CENTRO DE SAUDE
- ↳ MÃES EDUCADORAS, GRUPOS DE MÃES

### VAMOS CANTAR

A mulher grávida deve comer bem  
A mulher que amamenta deve comer bem  
para ela e bebe ter muita saúde.

Ela deve comer soja e feijão,  
ovos e peixe, abóbora e sementes,  
folhas secas de moringa e batata doce,  
comer muitas frutas, e fígado também.

# TEMA 6: VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES

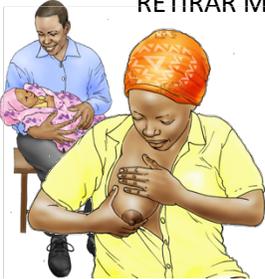
## VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES



## IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO NOS PRIMEIROS 6 MESES



## RETIRAR MANUALMENTE O LEITE MATERNO E ALIMENTAR O BEBÉ COM O COPO



## TEMA 6: VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. O que vocês deram de comer aos vossos bebés nos primeiros 6 meses de vida?
2. E quando os vossos bebés nos primeiros 6 meses estavam doentes, o que deram a eles?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*

### ACÇÃO

1. Existe alguém que já experimentou tirar e guardar leite do peito, quando precisava de deixar o bebé? Como fez?
2. Existe alguém que tinha que viajar ou ficar uns dias sem dar de mamar ao bebé? Conseguiu voltar a amamentar?
3. Há algo que aprendeu hoje, que podia experimentar na sua família? *Convide 2-3 pessoas para partilhar, e elogiar.*

### MENSAGENS CHAVE

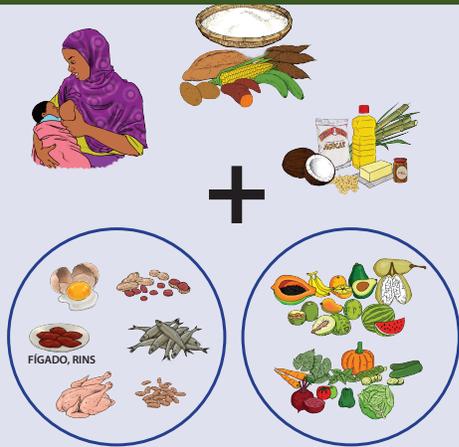
- ↳ Durante os primeiros 6 meses, o seu bebé necessita somente de leite materno. Se começar a outros líquidos como água ou remédios tradicionais, o bebé pode ficar doente.
- ↳ O leite tem tudo que a criança precisa para comer e beber, **mesmo no tempo de calor.**
- ↳ O leite materno **protege a criança contra as doenças**, especialmente contra a diarreia e pneumonia.
- ↳ O leite materno é **de borla** e está **sempre disponível.**
- ↳ O leite **não desaparece e não apodrece**, se a mãe parar de amamentar por uns dias. Ao voltar a amamentar com frequência, o leite vai voltar a sair bem.
- ↳ Pode **tirar o leite da mama** e pedir outra pessoa para dar o leite ao bebé com copinho, se precisar de deixar o bebé durante o dia. O leite do peito fica fresco durante 8 horas mesmo num dia de calor.
- ↳ **Mesmo se o bebé estiver doente**, deve continuar a amamentar o bebé com leite materno, e dar de mamar mais vezes.
- ↳ O **primeiro leite** amarelado que sai do peito, é muito bom para o bebé, e é a primeira vacina do bebé pois protege das doenças.

### QUEM PODE APOIAR- LHE:

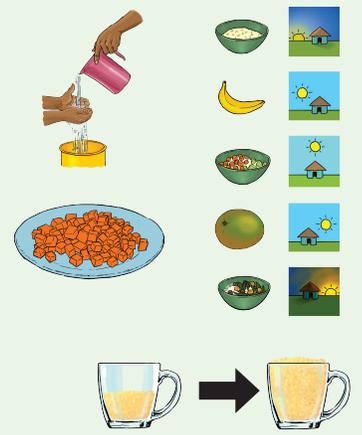
- APE, ACTIVISTA, MÃES EDUCADORAS, GRUPOS DE MÃE
- CENTRO DE SAÚDE

TEMA 7: VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE

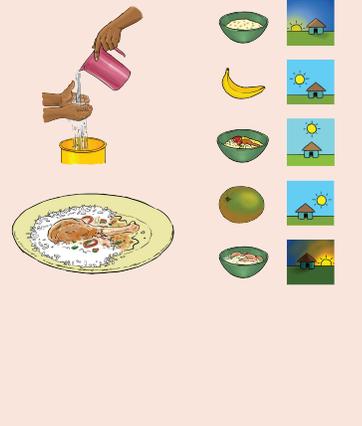
DOS 6 AOS 8 MESES



DOS 9 AOS 11 MESES



DOS 12 AOS 59 MESES



NÃO GASTE DINHEIRO COM ALIMENTOS SEM VALOR NUTRITIVO E QUE ESTRAGAM O APETITE E OS DENTES DA CRIANÇA



CHÁ PRETO

## TEMA 7: VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. O que é que costumam dar de comer aos bebés a partir de 6 meses? E o que costumam dar só a partir de 1 ano?
2. A partir de 6 meses, quantas vezes por dia dão de comer às crianças?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra a primeira fila, no desenho? E a segunda?  
*Aponte uma fila no cartaz de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave*

### ACÇÃO

1. Havia algo, que era novidade hoje, para si? O que?
2. Existe alguém que já deu ao seu bebé peixe, ovos, ou fígado logo aos 6 meses? Pode contar como fez, e como correu?
3. Há algo que aprendeu hoje, que podia experimentar na sua família? *Convide 2-3 pessoas para partilhar, e elogie.*

### MENSAGENS CHAVE

- ↳ Aos 6 meses, dê a criança para comer **papinhas** (de milho, soja, mapira, arroz) e **purés** (de batata doce, abóbora, cenoura).
- ↳ Logo aos 6 meses, a criança deve comer os **4 grupos de alimentos**.
- ↳ Não dê somente molho a criança. A criança deve logo aos 6 meses, começar a comer peixe, fígado, frango, e ovo, basta estarem bem esmagados. Isso vai fazer a criança inteligente!
- ↳ Sementes de abóbora torradas e piladas e folhas secas de moringa são excelentes para enriquecer a papinha.
- ↳ Comece por dar 2 refeições e um lanche; A partir dos 9 meses a criança deve ter **3 refeições e 2 lanches por dia**;
- ↳ Aos 6 meses, comece por dar 2-3 colheres da comida e vai aumentando até servir **uma chávena**;
- ↳ Aos 6 meses, comece por dar comida esmagada ou puré, e aos 9 meses passe a dar comida **em pedaços**, para criança mastigar;
- ↳ Continue a amamentar sempre que a criança quiser.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- ↳ APE, ACTIVISTA
- ↳ CENTRO DE SAÚDE
- ↳ MÃES EDUCADORAS, GRUPOS DE MÃES

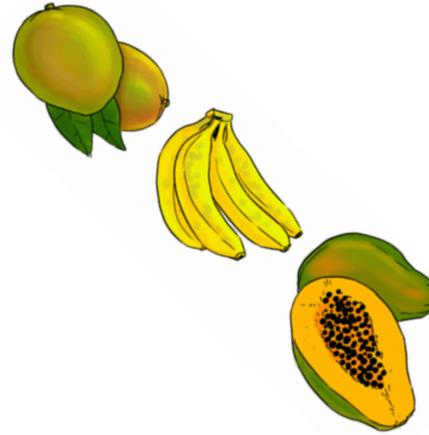
TEMA 8: LANCHES BONS E MAUS PARA NOSSAS CRIANÇAS

BONS LANCHES

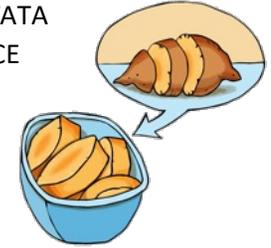
OVO



MAHEU



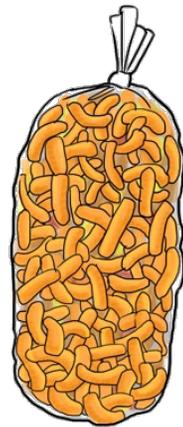
BATATA DOCE



LEITE



MAUS LANCHES



CHÁ PRETO



## PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Quais os lanches que costumam dar às suas crianças entre as comidas do dia?
2. Será que alguns lanches são melhor do que outros? Como?

## CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*

## ACÇÃO

1. Havia algo, que era novidade hoje, para si? O que?
2. Que outros bons lanches já experimentaram dar às suas crianças? *Elogie.*
3. Há algo que aprendeu hoje, que podia experimentar na sua família? *Convide 2-3 pessoas para partilhar, e elogie.*

## MENSAGENS CHAVE

- ↳ A criança, por ter estômago pequeno, precisa todos os dias, de **um a dois lanches** entre as principais refeições.
- ↳ **Bons lanches** são aqueles que ajudam a criança a crescer, a ficar inteligente, ou que dão energia ou protegem das doenças. São frutas, leite, maheu, pedaço de pão ou de batata doce cozida etc.
- ↳ **Maus lanches** são aqueles que tem muito açúcar, sal ou gordura. Por isso estragam os dentes e o apetite das crianças, e custam dinheiro. São pipocas, refrescos, gelinhos, bolachas, rebuçados e iogurtes adoçados, etc.
- ↳ **Chá preto** não deixa boas vitaminas entrar no corpo da criança, por isso não deve ser dado às crianças pequenas. Pode fazer chá de limão ou de ervas.

## QUEM LHE PODE AJUDAR:

- APE
- ACTIVISTA
- A ENFERMEIRA NO CENTRO DE SAÚDE

TEMA 9: VAMOS AJUDAR AS NOSSAS CRIANÇAS A COMER BEM



## TEMA 9: VAMOS AJUDAR AS NOSSAS CRIANÇAS A COMER BEM

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Dar de comer à criança, costuma ser fácil ou difícil? Porquê?
2. O que vocês costumam fazer para ajudar as pequenas crianças a comer bem?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*

### ACÇÃO

1. Se ver algum familiar ou vizinho a forçar a criança a comer, o que podia fazer? Pode mostrar? *Elogie.*
2. Há algo que aprendeu hoje, que podia experimentar na sua própria família? *Convide 2-3 pessoas para partilhar, e elogie.*

### MENSAGENS CHAVE

- ↳ Quando a criança não come o suficiente, pode ficar desnutrida. Por isso, a criança precisa de ajuda para comer bem.
- ↳ Sente-se com a criança e coma com ela, mostrando que você também gosta da comida. **Elogie** quando a criança comer bem.
- ↳ Deixe a criança pegar na comida e deixe-a levar o tempo que precisar para comer.
- ↳ Se a criança se recusa a comer, espere e deixe para mais tarde. Experimente dar o mesmo alimento várias vezes, ou prepará-lo de várias maneiras.
- ↳ **Converse**, passe tempo com a criança ao comer, tornando o tempo de comer num tempo feliz para família.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- APE
- ACTIVISTA
- CENTRO DE SAÚDE
- MÃES MODELO
- GRUPOS DE MÃES

TEMA 10: AS CRIANÇAS APRENDEM E DESENVOLVEM, QUANDO BRINCAM E CONVERSAM

CONVERSE COM O BEBÉ DESDE A GRAVIDEZ E APÓS O PARTO...



E CONTINUE A BRINCAR E A CONVERSAR. AROVEITANDO TAREFAS DO DIA E TEMPOS LIVRES...



## TEMA 10: AS CRIANÇAS APRENDEM E DESENVOLVEM, QUANDO BRINCAM E CONVERSAM

### PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

1. Costumam passar algum tempo a brincar com as crianças pequenas? Podem mostrar como fazem?
2. E com que idade começaram a conversar com suas crianças? Podem contar como fizeram?

### CONVERSA SOBRE OS DESENHOS

1. O que nos mostra o primeiro desenho? E o segundo?  
*Aponte um desenho de cada vez.*
2. O que podemos aprender com estes desenhos?  
*Escute bem. Reforce o que faltar, com mensagens chave.*
3. Acham importante, brincar e conversar com crianças pequenas? Porquê?

### ACÇÃO

1. Imagine que um pai lhe diz que não é tarefa de homem, brincar com crianças. Como você podia lhe convencer?
2. Há algo que aprendeu hoje, que podia experimentar na sua própria família? *Convide 2-3 pessoas para partilhar, e elogiar.*

### MENSAGENS CHAVE

- ↳ A criança **aprende mais rápido nos primeiros 3 anos da vida** do que em qualquer outra altura.
- ↳ Comece a conversar com seu bebé **já na gravidez**, pois o bebé ouve e vai reconhecer a sua voz e a voz do pai, após nascer.
- ↳ **Aproveite os afazeres diários** para conversar e brincar com a criança, porque nunca terá tempo livre suficiente!
- ↳ Sempre **estende uma esteira ou capulana** para a criança sentar e brincar, para ela não tocar na areia ou no cocó dos animais e assim evitar a ficar doente.
- ↳ Põe na esteira **algumas coisas para a criança pegar e mexer** (por exemplo, conchas, caixinhas, ou tampas), porque assim ela vai ficar curiosa e vai começar a aprender. Faça brinquedos para ela.
- ↳ Se o **pai (homem)** conversar e brincar com seu bebé desde a gravidez e dos primeiros dias da vida, ele vai ficar amigo da criança e vai ser um “pai modelo” para suas crianças e toda comunidade.

### QUEM LHE PODE AJUDAR:

- APE, ACTIVISTA
- COMITÉ DE SAÚDE
- EDUCADOR NA ESCOLINHA
- ENFERMEIRA NO CENTRO DE SAÚDE
- MÃES EDUCADORAS E GRUPOS DE MÃES

**Elaborado por:** PATH (Iracema de Sousa Barros, Svetlana Drivdal, Katia Manjate) com base no Guião para o Pacote de Intervenções de Nutrição (PIN) do Ministério de Saúde (2019).

**Apoio financeiro:** UNICEF.

**Apoio técnico:** UNICEF, Ministério do Género, Criança e Acção Social.

**Fontes de Ilustrações:**

- Zacarias Chemane, Mauro Manhica (PATH);
- Cartões de Aconselhamento em Alimentação Infantil (MISAU)
- Cartaz Alimentação Complementar, Cartaz Brincar nas Rotinas Diárias, Cartaz A Nossa Alimentação (MISAU);
- Álbum seriado de APE (MISAU)
- [UNICEF/URC-CHS](#).

© Janeiro de 2020. Versão em testagem.