

A alimentação de crianças pequenas

Ann Ashworth

Os bons alimentos são importantes para a boa saúde. As crianças que são bem alimentadas durante os primeiros dois anos de vida têm mais chances de permanecer saudáveis pelo resto da infância. Durante os primeiros seis meses da vida de uma criança, o leite materno sozinho é o alimento ideal. Ele contém todos os nutrientes necessários para um crescimento saudável, assim como fatores imunológicos para a proteção contra as infecções comuns da infância.

O leite materno continua a ser uma fonte importante de nutrientes até a criança estar com, pelo menos, dois anos. Entretanto, após os seis meses de idade, todos os bebês precisam de quantidades cada vez maiores de alimentos adicionais antes de finalmente passarem para apenas os alimentos consumidos pela família. Estes alimentos adicionais são chamados *alimentos complementares*. À medida que o bebê cresce e se torna mais ativo, os alimentos complementares preenchem a lacuna deixada entre as necessidades nutricionais totais da criança e as quantidades oferecidas pelo leite materno. Sem as quantidades adequadas e uma boa mistura destes alimentos adicionais, o bebê não cresce devidamente e seu sistema imunológico torna-se menos

eficaz. As infecções comuns, como a diarreia, duram mais tempo e são mais graves nas crianças malnutridas. Uma vez que a criança fica doente, a falta de apetite pode resultar num ciclo de má-nutrição cada vez pior e em infecções repetidas, que frequentemente acabam em morte (veja o diagrama da página 3). Quase dois terços de todas as mortes de crianças entre 0-4 anos estão associadas à má-nutrição em países do hemisfério sul – assim, os bons hábitos alimentares são de importância vital para a sobrevivência da criança.

Alimentos complementares

Os alimentos complementares devem ser:

- ricos em calorias e nutrientes
- limpos e seguros
- fáceis de preparar
- disponíveis no local e dentro das condições financeiras das pessoas
- fáceis e gostosos de comer para a criança
- sem muita pimenta ou sal.

Os alimentos complementares podem ser especialmente

NOTA AOS LEITORES

A *Passo a Passo* é lida na África, Europa e América do Sul. A língua portuguesa muda de um continente para o outro. Alguns artigos podem estar escritos em um estilo diferente do português que você fala. Esperamos que isto não venha a mudar a sua apreciação pela *Passo a Passo*. NB Escrevemos "AIDS/SIDA", porque alguns de nossos leitores conhecem a doença como "AIDS", enquanto outros a chamam de "SIDA".

Tamanhos das colheres

Os tamanhos das colheres podem ser diferentes. Nesta edição:

1 colher de chá é equivalente a 5ml ou 8g, mais ou menos o tamanho de uma tampinha de garrafa de refrigerante.

1 colher de sopa é equivalente a 15ml ou 25g, mais ou menos o tamanho de meio tubinho vazio de filme fotográfico (um tubinho de filme fotográfico é mais ou menos o mesmo que 2 colheres de sopa).

preparados ou podem ser feitos com uma mistura dos alimentos consumidos pela família, modificados para se tornarem fáceis de comer e com alto teor de nutrientes. Eles devem ser dados em pequenas quantidades, três vezes por dia no início, aumentando para cinco vezes por

Crianças bem alimentadas durante os dois primeiros anos de vida têm mais chances de uma infância saudável.

Foto: Isabel Carter

LEIA NESTA EDIÇÃO

- Cartas
- Estudo bíblico
- Práticas de desmama no Nepal
- Como alimentar crianças pequenas
- Hortas para uma nutrição melhor
- HIV (VIH) e a amamentação
- Incentivando as crianças pequenas a comer
- Recursos
- Como fazer perguntas



Passo a Passo

ISSN 1353 9868

A *Passo a Passo* é uma publicação trimestral que procura aproximar pessoas em todo o mundo envolvidas na área de saúde e desenvolvimento. A Tearfund, responsável pela publicação da *Passo a Passo*, espera que esta revista estimule novas idéias e traga entusiasmo a estas pessoas. A revista é uma maneira de encorajar os cristãos de todas as nações em seu trabalho conjunto na busca da melhoria de nossas comunidades.

A *Passo a Passo* é gratuita para aqueles que promovem saúde e desenvolvimento. É publicada em inglês, francês, português e espanhol. Donativos são bem-vindos.

Os leitores são convidados a contribuir com suas opiniões, artigos, cartas e fotografias.

Editora: Isabel Carter
PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire,
WV16 4WQ, Inglaterra

Tel: +44 1746 768750 Fax: +44 1746 764594
E-mail: footsteps@tearfund.org

Subeditora: Rachel Blackman

Editora – Línguas estrangeiras: Sheila Melot

Administradoras: Judy Mondon, Sarah Carter

Comitê Editorial: Ann Ashworth, Simon Batchelor, Mike Carter, Paul Dean, Richard Franceys, Martin Jennings, Ted Lankester, Simon Larkin, Sandra Michie, Veena O'Sullivan, Nigel Poole, Alan Robinson, Rose Robinson, José Smith, Sudarshan Sathianathan, Ian Wallace

Ilustração: Rod Mill

Design: Wingfinger Graphics

Tradução: E Bourlon, S Boyd, L Bustamante, Dr J Cruz, S Dale-Pimentil, N Gemmell, R Head, M Machado, O Martin, N Mauriange, J Perry, L Weiss

Relação de endereços: Escreva, dando uma breve informação sobre o trabalho que você faz e informando o idioma preferido para: Footsteps Mailing List, 47 Windsor Road, Bristol, BS6 5BW, Inglaterra. Tel: +44 1746 768750

Mudança de endereço: Ao informar uma mudança de endereço, favor fornecer o número de referência mencionado na etiqueta.

Artigos e ilustrações da *Passo a Passo* podem ser adaptados para uso como material de treinamento que venha a promover saúde e desenvolvimento, desde que os materiais sejam distribuídos gratuitamente e que os que usarem estes materiais adaptados saibam que eles são provenientes da *Passo a Passo*, Tearfund. Deve-se obter permissão para reproduzir materiais da *Passo a Passo*.

As opiniões e os pontos de vista expressados nas cartas e artigos não refletem necessariamente o ponto de vista da Editora ou da Tearfund. As informações técnicas fornecidas na *Passo a Passo* são verificadas minuciosamente, mas não podemos aceitar responsabilidade no caso de ocorrerem problemas.

A Tearfund é uma organização cristã evangélica que se dedica ao trabalho de desenvolvimento e assistência através de grupos associados, a fim de levar ajuda e esperança às comunidades em dificuldades no mundo. Tearfund, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Inglaterra. Tel: +44 20 8977 9144

Publicado pela Tearfund, uma companhia limitada, registrada na Inglaterra sob o No.094339. Organização sem fins lucrativos sob o No.265464.

Ferro e zinco

Entre os alimentos com alto teor de **ferro** e **zinco**, estão o sangue, as carnes vermelhas, o fígado, os rins e outros órgãos. A gema do ovo, as folhas verdes escuras e os grãos de leguminosas também possuem um alto teor de ferro, mas este ferro não é tão fácil de ser absorvido pelo organismo. Entretanto, comer frutas ricas em vitamina C (por exemplo, laranja e mamão) na mesma refeição aumenta a absorção do ferro.

dia até chegar aos 12 meses. Comece com algumas colheres de chá e gradualmente aumente a quantidade e a variedade. É importante incentivar ativamente a criança a comer. As crianças que são deixadas sozinhas podem não comer o suficiente.

Ao preparar estes alimentos, assegure-se de que os utensílios estejam limpos. Dê os alimentos complementares com uma colher e não use uma mamadeira. Os alimentos devem ser usados dentro de duas horas depois de preparados, se não forem guardados no refrigerador (frigorífico).

Faça uma tabela do peso da criança. Monitorar o crescimento é uma maneira útil de saber se a criança está comendo o suficiente e se está saudável.

Os alimentos complementares precisam ter calorias, proteínas, sais minerais e vitaminas suficientes para satisfazer as necessidades nutricionais da criança em crescimento. As necessidades nutricionais mais difíceis de satisfazer são geralmente as de calorias, ferro, zinco e vitamina A.

Utilização de alimentos básicos

Todas as comunidades possuem um *alimento básico*, que é o principal alimento que consomem. Este pode ser um cereal



Monitorar o crescimento é uma maneira útil de saber se a criança está comendo o suficiente e se está saudável.

(como o arroz, o trigo, o milho e o painço) ou uma raiz (como a mandioca, o inhame e a batata), ou frutas que contêm amido (como a banana-da-terra ou o fruto-pão). Nas regiões rurais, as famílias, muitas vezes, passam grande parte de seu tempo cultivando, colhendo, armazenando e processando o alimento básico. Nas regiões urbanas, o alimento básico é frequentemente comprado, e a escolha depende do preço. Para serem usados como alimentos complementares, os alimentos básicos cozidos geralmente podem ser amassados (por exemplo, o arroz, o talharim, a mandioca e a batata) ou amaciados com um pouquinho de líquido (por exemplo, o pão e o chapati – um tipo de pão indiano).

O mingau feito com o alimento básico é, muitas vezes, usado como um alimento complementar inicial. Entretanto, ele geralmente é aguado e contém poucas calorias e poucos nutrientes. A sopa também é muito usada e é aguada, apresentando os mesmos problemas.



Foto: Tearfund

A vitamina A pode ser armazenada no organismo da criança por alguns meses. Portanto, incentive as famílias a dar às crianças alimentos com alto teor de vitamina A tanto quanto possível, se estes estiverem disponíveis.

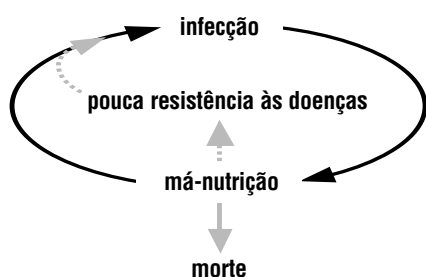
Os alimentos básicos fornecem calorias. Os cereais também contêm proteína, mas a maioria dos outros alimentos básicos possuem muito pouco desta. Entretanto, os alimentos básicos são fontes pobres em ferro, zinco, cálcio e algumas vitaminas, todos necessários para atender as necessidades nutricionais da criança em crescimento.

Alimentos complementares úteis

Outros alimentos devem ser consumidos com o alimento básico, a fim de satisfazer as necessidades nutricionais e de calorias. Os tipos de alimentos que melhor satisfazem estas necessidades são:

- **grãos de leguminosas** (como a ervilha, o feijão e o amendoim) e **sementes oleaginosas** (como o gergelim). Estes são boas fontes de proteínas. Alguns, como o amendoim, o macoba, o feijão-soja e as sementes oleaginosas, são ricos em gordura e, portanto, também contêm alto teor de calorias.
- **alimentos provenientes de animais e peixes** Estes são fontes ricas em muitos nutrientes, mas são freqüentemente caros. Além disso, algumas pessoas não comem carne por causa de suas crenças religiosas ou pessoais. A carne e os órgãos (como o fígado, o coração e os rins), assim como o leite, o iogurte, o queijo e os ovos são boas fontes de proteínas. Os alimentos feitos com leite e qualquer alimento que contenha ossos que sejam consumidos (por exemplo, peixes pequenos, enlatados ou secos triturados) são boas fontes de cálcio, necessário para criar ossos fortes.
- **folhas verdes escuras e frutas e verduras** de cor laranja são todas fontes ricas em vitaminas A e C.
- **óleos, gorduras** (tais como a margarina, a manteiga e o ghee – manteiga clarificada das Índias Orientais) e os **açúcares** são fontes concentradas de calorias. Acrescentar uma colher de chá de óleo ou gordura à refeição oferece calorias adicionais. O azeite de dendê (óleo de palma) vermelho também é muito rico em vitamina A.

O ciclo da má-nutrição/infecção. A boa alimentação interrompe este ciclo e salva vidas.



Para melhorar os mingaus e as sopas

- Cozinhe com menos água e faça um mingau mais grosso.
- Substitua parte (ou toda) a água por leite.
- Adicione calorias e nutrientes extras. Por exemplo, adicione leite em pó, açúcar, margarina ou ghee ao mingau. Adicione pasta de amendoim ou de gergelim às sopas.
- Torre grãos de cereais antes de moê-los para fazer farinha. A farinha torrada não engrossa muito e usa menos água para fazer o mingau.
- Pegue algumas das partes sólidas da sopa, como feijões, carnes e verduras, e amasse, fazendo um purê com o alimento básico. Amacie com um pouco de margarina ou óleo para acrescentar mais calorias. A melhor parte da sopa são os seus alimentos sólidos.



Os mingaus são, muitas vezes, aguados e têm poucas calorias e nutrientes.

Misturar os alimentos complementares é a melhor maneira de assegurar que crianças consumam calorias, proteínas e micronutrientes suficientes para um crescimento e um desenvolvimento saudáveis. Uma boa mistura para um dia é:

- um alimento básico + sementes de uma leguminosa + um alimento animal + folhas verdes ou uma verdura ou fruta de cor laranja.

As famílias podem usar todos estes alimentos para fazer uma refeição, ou podem usar, por exemplo:

- um alimento básico + sementes de uma leguminosa + folhas verdes numa refeição
- um alimento básico + um alimento animal + fruta noutra refeição.

Acrescente uma pequena quantidade de gordura ou óleo, para oferecer calorias adicionais, se nenhum dos outros alimentos da refeição for rico em calorias.

Anemia

As crianças precisam de ferro, para produzir sangue novo, especialmente durante seu primeiro ano, quando o crescimento é mais acelerado. O leite materno contém muito pouco ferro, mas os bebês que concluíram o período de gestação completo nascem com ferro suficiente para suas necessidades nos primeiros seis meses. Depois disto, se sua necessidade de ferro não for atendida, a criança fica anêmica. Os bebês prematuros e os que nascem com pouco peso têm maior risco de ter anemia, porque nascem com um suprimento menor de ferro no organismo. Dê-lhes gotas de ferro a partir dos dois meses, se disponível.

Alimentos enriquecidos

Os alimentos enriquecidos possuem ingredientes nutricionais especiais acrescentados pelos fabricantes. Por exemplo, os alimentos feitos de flocos de cereais podem ser enriquecidos com ferro. O sal também pode

ser enriquecido com iodo. Os fabricantes geralmente acrescentam vitaminas A e D à margarina.

A Professora Titular Ann Ashworth é nutricionista na London School of Hygiene and Tropical Medicine, com muitos anos de experiência em alimentação de crianças pequenas.

Seu e-mail é ann.hill@lshtm.ac.uk

*Public Health Nutrition Unit
London School of Hygiene and Tropical Medicine
49–51 Bedford Square, London
Reino Unido
WC1B 3DP*

Questões para discussão

- Discuta a idade com que a maioria das crianças começam com os alimentos complementares em sua região. Isto é cedo ou tarde demais? Se for, discuta por quê.
- Os alimentos provenientes de animais são consumidos em sua região? Quais são eles?
- Quais deles são normalmente dados às crianças pequenas?
- Você sabe de alguma maneira de fazer com que haja alimentos animais disponíveis em casa para a alimentação, como, por exemplo, construindo-se um tanque de peixes ou criando-se coelhos, porquinhos-da-índia ou aves?
- As folhas verdes escuras e as verduras e frutas de cor laranja são fontes ricas em vitaminas A e C. Faça uma lista das que existem em sua região. O que algumas famílias podem fazer, se estes alimentos não estão disponíveis em certos meses? Você pode ajudar as famílias a suprir esta falta?



Abordagens comunitárias da deficiência

Muito obrigada por sua excelente edição da *Passo a Passo* sobre pessoas com deficiências. Os leitores podem ter interesse em saber de uma nova abordagem que liga a reabilitação com base na comunidade e o trabalho de desenvolvimento comunitário em geral. Nós a chamamos de Abordagens Comunitárias da Deficiência. Elas ajudam as organizações de desenvolvimento comunitário existentes a adquirir consciência, conhecimento e habilidades, a fim de incluir pessoas com deficiências em seu trabalho existente.

As Abordagens Comunitárias da Deficiência procuram diminuir a exclusão das pessoas com deficiências e as atitudes negativas em relação a elas e interromper o ciclo negativo que liga a pobreza à deficiência. As Abordagens Comunitárias da Deficiência estão sendo experimentadas na Ásia pela Handicap International e pela Christoffel Blinden Mission, em parceria com organizações locais.

Jane Schofield Gurung
Community Based Rehabilitation
Service (CBRS)
Naya Bazaar, PO Box 293
Pokhara
Nepal

E-mail: cbrs@mail.com.np

Para obter mais informações, entre em contato com: handicap-international@infonie.fr
Website: www.handicap-international.org

Treinamento sobre plantas medicinais

Fiquei muito interessado ao ler a edição da *Passo a Passo* sobre plantas medicinais. Nosso grupo tem estado interessado em plantas medicinais por mais ou menos 25 anos. Gradualmente fomos estabelecendo um centro de treinamento e criando um jardim botânico. O jardim possui 182 variedades locais de plantas medicinais.

Realizamos seminários de treinamento em plantas medicinais e dinâmicas de grupo em francês para grupos de 15 a 60 participantes. Por favor, escreva pedindo informações, se estiver interessado em participar destes seminários.

Hervé de Lauture
CADI (Centre d'Application au
Développement Intégré)
BP6259, Dakar
Senegal

O Movimento Deborah

Um grupo de mulheres teve a idéia de reunir todas as mulheres de igrejas evangélicas em Burquina Faso para intercessão, evangelismo e para treiná-las no uso de estudos bíblicos.

Elas lançaram o Movimento Deborah. Com o auxílio de vários grupos de igrejas, elas organizaram Dias de Oração, para orar pelo país. Metade do dia é usado para ensinar, e a outra metade, para orar pelas várias necessidades do país.

Foi realizado um segundo dia de oração pela AIDS (SIDA) em 2002, com uma preocupação especial pelos 200.000 órfãos do país. Estes dias representaram um incentivo enorme, e agora estamos planejando uma conferência internacional em novembro.

Joanna Iboudo
Contact Editions, 04 BP 8463
Ouagadougou 04
Burquina Faso

Água para a saúde

As pessoas freqüentemente não bebem água suficiente. Isto faz com que tenham problemas de saúde, tais como problemas de estômago, tonturas e pele seca. Para incentivar as pessoas a beber mais água, tentamos a seguinte demonstração.

- Corte a parte de baixo de uma garrafa de plástico de refrigerante com um gargalo estreito. Encha a garrafa até a metade com uma mistura de cascalho, areia e terra. Coloque oito copos cheios de água em fila.
- Explique às pessoas que beber água é importante para que o organismo elimine os resíduos. Comece derramando a água dos copos lentamente na garrafa. A água parece suja no início. Se não se bebe água suficiente, a sujeira que sobra no organismo causa problemas.

EDITORIAL

A nutrição é um tópico enorme, e, nesta edição, decidimos concentrar-nos num dos estágios mais importantes da nutrição – os primeiros anos de vida, quando a criança aprende a compartilhar da mesma dieta da família. Esta é uma época perigosa para muitas crianças pequenas. Dois terços das mortes de crianças pequenas entre 0 e 4 anos de idade nos países do Terceiro Mundo estão associadas à má-nutrição. Os tipos de alimentos dados e a maneira como os bebês são incentivados a comer são extremamente importantes. Os bebês saudáveis e bem nutridos crescem e transformam-se em crianças mais capazes de combater as doenças.

Um relatório recente da UNICEF, chamado *We the Children*, observou que, na Índia, por exemplo, quase metade de todas as crianças com menos de três anos de idade sofrem de má-nutrição.

Ann Ashworth é uma especialista mundial em nutrição e oferece muitas idéias boas e práticas. A amamentação costumava ser a melhor maneira de se alimentar o bebê. Entretanto, sabendo-se que o vírus HIV (VIH) pode ser passado de mãe para filho através da amamentação, muitas pessoas não têm certeza sobre como aconselhar as mães. Nós oferecemos uma atualização sobre os riscos reais, para ajudar as pessoas a estarem bem informadas para decidir. As hortas caseiras podem ser usadas quase em qualquer lugar, inclusive em regiões urbanas, e podem ajudar a aumentar o consumo de vitaminas e sais minerais.

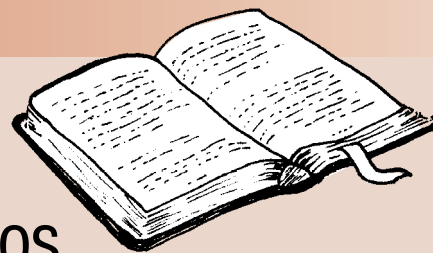
Esperamos que esta edição ofereça uma variedade de idéias, para ajudar a melhorar a nutrição em sua comunidade. As futuras edições examinarão o desenvolvimento holístico, a agricultura urbana e as pressões sobre a família.

Isabel Carter



ESTUDO BÍBLICO

Tradições e costumes relacionados com nossos alimentos



Todas as culturas criam uma variedade de crenças e costumes relacionados com os alimentos. Às vezes, há alimentos que as pessoas comem em festivais especiais. Alguns alimentos podem ser evitados em certos dias. Os alimentos que são evitados numa cultura podem muito bem ser valorizados noutra. A maioria destas crenças possuem pouco impacto na nutrição, mas o impacto de alguns é considerável. Por exemplo, em muitas culturas, as mulheres grávidas ou que estão amamentando não devem comer ovos – que é um alimento muito nutritivo. Da mesma forma, as crianças podem ser impedidas de comer alimentos que seriam de verdadeiro benefício nutricional.

Leia 1 Samuel 21:1-6

• *Por que o sacerdote deu a Davi o pão sagrado?*

Davi sabia que, de acordo com o costume religioso, ele não deveria ter comido este pão. Porém, sem ele, Davi e seus homens não teriam tido a força para continuar sua missão.

Leia Atos 10:9-16

• *Por que se recusou Pedro a matar e comer os animais e os pássaros que lhe foram mostrados?*

• *Qual foi a resposta de Deus para Pedro?*

A tradição judaica não considerava certos alimentos limpos, e, para Paulo, estes tabus eram parte de sua vida. Mas, então, Deus desafiou-o nisto. Deus é capaz de tornar todas as coisas limpas e mudar a maneira de pensar das pessoas.

• *Que costumes, tradições e tabus você tem, em sua própria cultura, em relação aos alimentos?*

• *Algum deles é inútil e prejudicial para a boa nutrição?*

• *Alguns dos tabus deveriam ser desafiados, e, se deveriam, como poderia isto ser feito de forma delicada?*

Deus é nosso pai, e nós somos seus filhos, a quem ele dá boas dádivas. Como lemos em Lucas 11:11-13, Deus dá-nos gratuitamente seu Espírito Santo e suas dádivas. Ele nos incentiva a dar alimentos nutritivos bons a nossos filhos.

■ Continue derramando os copos de água na garrafa. Gradualmente a água fica transparente. Cada pessoa deveria beber, pelo menos, oito copos de água por dia. Isto mantém o organismo saudável, pois as impurezas são eliminadas pela água.

Louise Fong
Projeto Grace
Yunnan
China



comum do milho e do sorgo, e acham este tratamento tão eficaz quanto a vacina.

Eles deixam a planta inteira da striga de molho na água por 10–20 minutos. Com a planta ainda na água, eles a dão para as galinhas beberem. Esta mistura deve ser mantida sempre com água até ao topo. Continue o tratamento por uma semana.

Akaa Ijir, PO Box 491
Makurdi 970001, Benue State
Nigéria

Reflexões sobre o HIV (VIH) / AIDS (SIDA)

As estatísticas mostram claramente que, a menos que sejam tomadas medidas drásticas imediatamente, a epidemia do HIV (VIH)/AIDS (SIDA) custará a vida de metade da população africana dentro de uns poucos anos. Calcula-se que mais de 7.000 africanos estejam morrendo e 11.000 estejam contaminando-se com o vírus a cada dia!

Se os recursos para exames do HIV e os remédios que salvam vidas estivessem disponíveis e tivessem um preço razoável, mais pessoas seriam encorajadas a fazer o exame do HIV. Mais de 90% das pessoas que descobrem que têm o vírus tentam evitar passá-lo para os outros até

morrerem. Isto ajuda a diminuir a transmissão da doença.

Os remédios que salvam vidas, tais como o Nevirapine, ajudam a diminuir a contaminação do HIV (VIH)/AIDS (SIDA) da mãe para o filho. Entretanto, aumentar a sobrevivência da criança sem fazer nada para prolongar a vida da mãe resulta em órfãos com um futuro incerto.

As crianças que ficam órfãs por causa da AIDS (SIDA) devem ser ajudadas de maneira sustentável, com educação e treinamento que as tornem auto-suficientes no final. Não é aconselhável despejar dinheiro nas instituições para órfãos, pois as famílias extensas acabarão cedendo sua responsabilidade tradicional de cuidar de seus órfãos. É vital que se fortaleçam e apoiem as famílias extensas africanas, para que tomem conta de seus órfãos.

Dr Eben Mwashu
PHC Ambassadors Foundation
PO Box 9618, Moshi
Tanzânia

E-mail: paftrustees@elct.org

Práticas de desmama no Nepal



Sanjay Kumar Nidhi

No Nepal, a desmama tradicionalmente começa com a Cerimônia de Alimentação com Arroz (*Pasne*), em que a criança recebe sua primeira refeição. A cerimônia é realizada aos cinco meses de idade para a menina e aos seis meses para o menino.

Entre as desmamas tradicionais comuns estão:

- o mingau (*lito*), feito com farinha de arroz torrado (às vezes, milho ou painço), *ghee* (manteiga clarificada) e açúcar
- *jaulo*, feito com arroz e açafrão-da-terra ou arroz e sal
- *dhiro*, feito com farinha de milho (ou painço, ou trigo)
- *maar*, feito em regiões de planícies, cozinhando-se o arroz, milho partido e feijão-soja juntos
- *khichari*, uma mistura de arroz, grãos de leguminosas e verduras.

Alguns destes alimentos tradicionais têm alto teor de calorias e nutrientes e devem ser incentivados. Entre eles estão o *maar* e o *khichari*. Outros são alimentos de desmama pobres, com poucas proteínas ou poucos nutrientes, tais como o *jaulo*.

Assim, incentiva-se que sejam acrescentados a eles grãos de leguminosas, verduras de folhas verdes ou frutas.

Um outro alimento tradicional que, como mostrado pelos cientistas, é muito nutritivo, é o mingau feito com uma farinha moída bem fina de grãos de cereais e leguminosas torrados. No Nepal, ele é conhecido como **mingau de super-farinha**, ou *sarbottam pitho ko lito*.

Ingredientes do mingau de super-farinha

A farinha é feita com:

- Duas partes de grãos de leguminosas – feijão-soja é o melhor, mas podem-se usar outros grãos pequenos, grão-de-bico e ervilha
- Uma parte de cereais integrais, tais como milho ou arroz
- Uma parte de um outro cereal integral, como trigo, painço ou trigo-mouro.

Todos os grãos precisam ser limpos, bem torrados (separadamente) e moídos até formarem uma farinha fina (separadamente ou juntos). A farinha, então, pode ser guardada num recipiente hermeticamente fechado por um período de um a três meses. A farinha é colocada em água fervendo, mexendo-se sempre, e é cozida por pouco tempo. A quantidade e a consistência adequadas do mingau dependem da idade e da condição da criança. Não se deve colocar sal, principalmente se a criança estiver mal-nutrida.

Mingau de super-farinha

Esta receita foi criada com base na experiência e na pesquisa feita por Miriam Krantz, que trabalha com mães nepalesas e os alimentos que plantam. O Programa de Nutrição da United Mission to Nepal está totalmente a favor do uso do mingau de super-farinha, o qual agora é promovido pelo governo como o alimento para desmama ideal por todo o país.

A farinha faz uso completo de qualquer alimento local facilmente disponível. Qualquer grão de leguminosa pode ser usado no lugar do feijão-soja, e podem-se substituir o trigo e o milho por uma combinação de dois grãos de cereais quaisquer.

Para os bebês de seis meses de idade ou mais, é suficiente dar o mingau feito com uma ou duas colheres de chá de super-farinha, duas ou três vezes ao dia, juntamente com a amamentação. À medida que a criança cresce, a quantidade de mingau usada gradualmente aumenta, até chegar a aproximadamente 100g (quatro colheres de sopa) de farinha por dia – o suficiente para preparar três refeições de mingau. Esta quantidade oferece a maior parte do que uma criança de três anos de idade necessita em termos de proteínas, cálcio, ferro e várias vitaminas. Se a criança



pequena também for amamentada e comer duas porções pequenas da refeição familiar de *dhal-bhat* (grãos de leguminosas e arroz), todas as suas necessidades de calorias e proteínas serão satisfeitas.

O teor nutricional da super-farinha varia de acordo com os ingredientes usados. Porém a análise mostra que 100g de farinha contém 13,5–25g de proteínas e 345–370 calorias. O mingau de super-farinha não oferece vitamina A suficiente para as necessidades diárias de uma criança. Os sanitaristas, portanto, ensinam as mães a adicionar verduras de folhas verdes moídas ou outras verduras familiares ao mingau.

O valor nutritivo do mingau também pode ser aumentado adicionando-se *ghee* (manteiga clarificada) ou outra gordura ou óleo vegetal. Uma receita, que atende as recomendações da OMS para crianças gravemente malnutridas, é feita com 30g (uma colher de sopa cheia) de super-farinha cozida com 15ml (três colheres de chá) de óleo e água suficiente para que a mistura chegue a 150ml. Esta receita está sendo usada para crianças malnutridas em hospitais da UMN.

Vantagens da super-farinha

- A super-farinha é um alimento conveniente e adaptável, que pode ser armazenado por bastante tempo. Para as crianças mais velhas, a farinha pode ser comida seca (como *sattu*), misturada com leite fervido fresco ou qualquer outro líquido, sem ter de ser cozida novamente, desde que os ingredientes tenham sido torrados previamente. A farinha também pode ser usada para fazer pães e biscoitos.
- As crianças gostam da farinha torrada.
- Pode-se misturar purê de verduras e frutas com o mingau, para aumentar o valor nutritivo e variar o sabor.



- O mingau de super-farinha é altamente recomendado para uso com crianças gravemente malnutridas.

Sanjay Kumar Nidhi trabalhou como oficial de avaliação e apoio do Programa de Nutrição da United Mission to Nepal. Seu endereço é Nutrition Programme, UMN, PO Box 126, Kathmandu, Nepal.

E-mail: sanjay.nidhi@umn.org.np



Uma seleção de alguns alimentos de desmama comuns e tradicionais, entre eles, mingau, dhal e meia laranja.

Foto: Sanjay Kumar Nidhi

A caminho da recuperação



Kamali trouxe seu filho de dois anos de idade, Arjun, para o Departamento de Saúde do Distrito, com lágrimas nos olhos. Trouxe-o como último recurso após ter recebido tratamento dos curandeiros tradicionais locais. Arjun tinha diarreia o tempo todo, tinha perdido o apetite e estava emagrecendo constantemente.

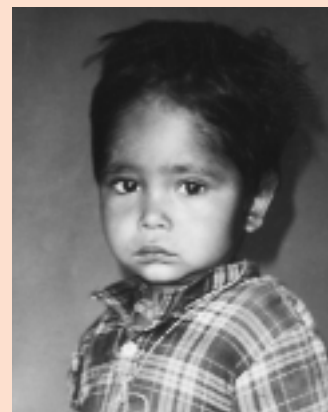
Arjun foi imediatamente encaminhado para o Programa de Nutrição da UMN. Ele tinha emagrecido gravemente e era “pele e osso”. Ele estava irritadíssimo, letárgico, desidratado e chorava o tempo todo. Era um caso óbvio de má-nutrição de proteínas e calorias. A mãe de Arjun, Kamali, recebeu aconselhamento sobre a situação e sugestões de como alimentá-lo.

Três dias mais tarde, os funcionários da UMN visitaram o lar de Arjun e conversaram com sua mãe sobre a situação da família. Eles descobriram que ela não estava ciente da importância da boa alimentação infantil e dos hábitos de higiene.

Os funcionários do programa de nutrição ensinaram a mãe como preparar o mingau de super-farinha. Ela foi incentivada a dá-lo a Arjun de quatro a cinco vezes por dia (fortificado com *ghee* ou óleo), juntamente com outros alimentos, frutas e verduras. Em visitas posteriores ao lar, Kamali recebeu sugestões práticas quanto a alimentos para a desmama, alimentação para crianças doentes, higiene pessoal, dieta equilibrada e alimentos locais nutritivos. Os funcionários da área de nutrição também monitoraram o peso de Arjun em visitas periódicas ao lar.

Arjun engordou lenta, mas constantemente. Quando voltou ao departamento de nutrição para um exame, era uma criança diferente – feliz e cheio de energia. Ele havia engordado, caminhava com facilidade, sua aparência havia melhorado e ele queria alimentar-se a si próprio. A alegria óbvia nos olhos da mãe dizia tudo.

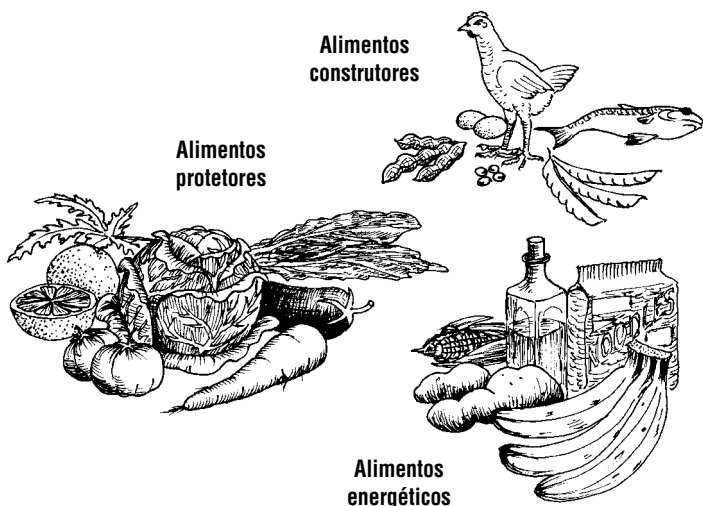
Esperamos que nossa experiência no Nepal com os alimentos de desmama processados em casa possam ser repetidos em outros países. As abordagens seguras, da alimentação infantil com base no lar devem ser reconhecidas e incentivadas pelas pessoas responsáveis pelas políticas, pelos líderes comunitários e pelos sanitaristas públicos.



ESTUDO DE CASO

Como alimentar crianças pequenas

Com base em informações de Ann Ashworth, World Neighbours, Sarah Carter, Rachel Blackman e Diane Reed



Os três grupos alimentícios

A dieta de uma criança deve incluir alimentos dos três grupos:

- **Os alimentos energéticos** ajudam as crianças a brincar e trabalhar. Estes são os alimentos básicos, como o milho, o arroz e a banana-da-terra, e óleos, como o óleo vegetal e a gordura animal, e o açúcar.
- **Os alimentos construtores** ou proteína ajudam as crianças a crescer e reparar o organismo após as doenças. Alguns exemplos são o amendoim, o feijão-soja, o andu, o leite, os ovos, o peixe e a carne.
- **Os alimentos protetores** contêm vitaminas e sais minerais, que ajudam o organismo a funcionar sem problemas e protegem contra as doenças. A maioria das frutas e das verduras são alimentos protetores.

A hora das refeições deve ser divertida

A hora das refeições deve ser descontraída, agradável e uma oportunidade para que a família inteira esteja junta. Não force a criança a comer com pressa.

Use a hora das refeições para melhorar o desenvolvimento da criança. Por exemplo:

- A criança pode aprender novas palavras e conceitos, alimentos e cores. Converse sobre o gosto dos alimentos, diga os nomes dos utensílios, alimentos e cores.
- Deixe a criança tocar e pegar os alimentos ela própria. Isto ajuda a desenvolver sua coordenação.
- Ajude a criança a se sentir bem em relação a si própria, encorajando-a e sorrindo para ela.



Refeições

Estas receitas são exemplos de várias partes do mundo de refeições que possuem um bom equilíbrio de todos os três tipos de alimentos. Cada refeição satisfaz, pelo menos, um terço das necessidades diárias de uma criança pequena de energia, proteína, ferro e vitaminas. Adapte estas idéias, usando seus próprios alimentos locais.

Dhal, cenoura e bredo (Ásia)

Cozinhe o dhal (lentilhas) até ficar macio. Coloque algumas especiarias para dar sabor. Junte metade de uma cenoura pequena, quando as lentilhas já estiverem quase cozidas. Cozinhe algumas folhas de bredo no vapor ou cozinhe-as separadamente. Para a refeição da criança, amasse uma colher de sopa bem cheia de lentilhas cozidas com a cenoura, 1 colher de chá de ghee (ou óleo) e uma colher de sopa das folhas cozidas. Sirva com meio chapati (tipo de pão indiano) e 1/4 de xícara (chávena) de leite.

Mingau de painço e feijão (África)

Apanhe folhas de feijão-de-vaca (ou de batata-doce, abóbora, mandioca ou couve-galega) e cozinhe no vapor ou ferva. Faça um mingau grosso com painço e farinha de feijão (3 partes de painço para uma parte de feijão). Misture 5 colheres de sopa de mingau com 1 colher de sopa das folhas cozidas, e adicione uma colher de chá de óleo, margarina ou pasta de amendoim. Outra alternativa é servir as folhas cozidas separadamente e fritá-las com cebola e tomate para dar sabor.

Arroz, feijão e fígado (América Latina)

Cozinhe o arroz. Ferva o feijão com cebola picada e alguns temperos até ficar macio. Acrescente um pouco de batata e continue a cozinhar. Cozinhe um fígado de galinha no vapor do arroz ou cozinhe-o com o feijão. Para a criança, amasse 3 colheres de sopa de feijão e batata, 1/2 colher de sopa de fígado e 1 colher de chá de margarina.

Arroz, lentilha e iogurte (Oriente Médio)

Cozinhe o arroz. Ferva a lentilha até ficar macia. Frite um pouco de cebola até dourar e adicione temperos para dar sabor. Junte à lentilha. Para a refeição da criança, misture 3 colheres de sopa bem cheias de arroz cozido com 1 1/2 colher de sopa da mistura de lentilha e cebola e 1 colher de chá de óleo. Sirva com 3 colheres de sopa de iogurte. Sirva com meia laranja para aumentar a absorção de ferro.

Biscoitos

Os biscoitos podem ser lanches nutritivos. Aqui está uma receita muito fácil, que pode ser feita no forno, no fogo ou no fogão.

1/2 xícara (chávena) de açúcar 1/2 xícara de gordura
Uma pitada de sal

2 xícaras de farinha de trigo (ou uma mistura de uma xícara de farinha de trigo e uma de qualquer outra farinha, como de soja ou painço)

2 colheres pequenas de especiaria para doces, como noz moscada, gengibre ou especiarias mistas, se disponíveis)

1/2 xícara de nozes bem picadas (moa-as até formar uma pasta para os bebês pequenos)

Misture todos estes ingredientes e faça uma massa bem dura com leite, um ovo ou água.

Abra a massa, deixando-a bem fina e corte-a em quadrados de mais ou menos 5cm de tamanho, ou pegue colheradas de massa e amasse-as, formando círculos (como panquecas) também de mais ou menos 5cm de tamanho. Se usar um forno, asse numa forma por 15 minutos a 180°C. Se cozinhar num fogão ou no fogo, use uma frigideira grossa de metal ou uma lâmina de metal. Cozinhe bem lentamente em fogo brando, também por 15 minutos, virando os biscoitos uma vez.

Estes biscoitos podem ser guardados num recipiente hermeticamente fechado por alguns dias.

Bons lanches

Os lanches são alimentos comidos entre as refeições. Os lanches nutritivos podem ser úteis para suprir as calorias que estão faltando e são uma forma fácil de dar alimentos adicionais à criança. Os lanches devem ser fáceis de preparar.

Os bons lanches fornecem tanto calorias quanto nutrientes. Alguns exemplos são:

- banana madura, mamão, abacate, manga e outras frutas amassadas
- iogurte, leite, doces feitos com leite
- pão ou chapati (tipo de pão indiano) com manteiga, margarina, pasta de amendoim (manteiga de amendoim) ou mel
- biscoitos, biscoitos de água e sal
- batata cozida.

Os lanches ruins são os que têm alto teor de açúcar (que apodrecem os dentes) e baixo teor de nutrientes. Exemplos:

- refrigerantes
- picolés/pirulitos
- doces.



Óleo vegetal

O óleo vegetal, além de ser uma fonte de calorias útil, ajuda a amaciar e dar sabor aos alimentos. As crianças entre 6–12 meses de idade devem comer duas colheres de chá por dia de óleo vegetal misturadas em sua comida. As crianças de 1–2 anos de idade devem comer três colheres de chá por dia.



Incentive a independência

- Incentive a criança a segurar sua própria colher até os doze meses de idade. Pode fazer sujeira, e a criança precisará de ajuda, mas torna a hora da refeição mais interessante.
- Corte os alimentos em pequenos pedaços, para torná-los mais fáceis de serem comidos.
- Dê à criança seu próprio prato ou tigela.

Higiene alimentar

A boa higiene no preparo dos alimentos é sempre essencial, mas principalmente quando se está preparando alimento para crianças pequenas. Lave sempre as mãos com água e sabão antes de tocar nos alimentos. Os utensílios de cozinha devem estar limpos. Deixe-os secar num escurridor.

Nunca tussa, espirre ou fume sobre os alimentos que estão sendo preparados para serem comidos. Se você estiver doente, principalmente se estiver vomitando ou com diarreia, não prepare os alimentos, pois caso contrário provavelmente contaminará os outros. Cubra os cortes e feridas nas mãos e use roupas limpas.

As moscas transmitem doenças, portanto os alimentos devem estar sempre cobertos. Alguns alimentos, como o leite, os ovos, a carne cozida, o arroz cozido e outros cereais estragam-se mais rápido do que outros tipos de alimentos. Uma vez cozidos, os alimentos não devem ser deixados em temperaturas normais por mais do que duas horas.

A carne e o peixe cru e as verduras não cozidas cobertos com terra nunca devem entrar em contato com os alimentos cozidos. Depois de tocar nestes alimentos, lave bem as mãos antes de tocar nos alimentos cozidos.

Hortas para uma nutrição melhor

Ian Horne

As pequenas hortas próximas ao lar sempre foram uma importante contribuição para a nutrição familiar. As hortas ajudam a oferecer variedade na dieta e prover vitaminas e sais minerais vitais, carboidratos e proteínas. A boa nutrição dá resistência ao organismo contra as doenças, assim as hortas ajudam a melhorar a saúde da família.

Nos últimos anos, a dieta tradicional de muitas pessoas mudou. Agora são consumidos mais alimentos processados. Os agricultores rurais agora podem cultivar para a venda, ao invés de para o uso familiar. Isto significa que eles podem cultivar menos variedades, principalmente de verduras. As folhas, as raízes e os pequenos frutos silvestres tradicionalmente colhidos para a alimentação podem já não estar mais disponíveis, devido ao desmatamento e à falta de acesso à terra de uso comum. Por causa destas tendências, a dieta de muitas

pessoas pobres perdeu sua variedade original de alimentos tradicionais, e estas pessoas não possuem renda suficiente para pagar por uma dieta variada e adequada. As hortas caseiras podem ajudar a melhorar a nutrição familiar, incentivar as variedades tradicionais, melhorar a saúde, produzir plantas medicinais e economizar dinheiro. Trabalhar com as mulheres geralmente é o segredo para se melhorar a nutrição através das hortas caseiras. As mulheres grávidas, as que estão amamentando e as crianças pequenas são quem mais chances têm de

sofrer de má-nutrição. As mulheres também são geralmente quem prepara, processa e armazena os suprimentos de alimento da família.

Antes de planejar este tipo de trabalho, passe algum tempo avaliando os problemas nutricionais locais e pensando sobre como eles poderiam ser resolvidos. Quando a falta de proteína for um problema sério, os projetos de hortas caseiras podem incluir o cultivo de plantas com alto teor de proteínas, tais como todos os tipos de feijão, e também a criação de peixes, aves e pequenos animais. Nos casos em que a falta de ferro (anemia) e cálcio for comum, promova as verduras com alto teor de ferro e cálcio. Quando a falta de vitamina A causar problemas de saúde e cegueira noturna entre os pobres, promova as verduras de folhas verdes e outras, como o pimentão e a cenoura, ricas em vitamina A.

Nas regiões urbanas, talvez haja um pequeno terreno do lado de fora da casa ou à beira da rua, que possa ser cultivado. Caso contrário, podem ser cultivados ervas, tomates e verduras de folhas em vasos feitos de pneus velhos ou baldes de plástico perto das janelas ou portas e regados com água reaproveitada.

Como iniciar um projeto de hortas caseiras

Podemos aprender muita coisa sobre como iniciar uma horta caseira com a experiência da Associação São Lucas (ASL), no Peru. Aqui estão alguns segredos de seu sucesso.

■ Avalie as necessidades nutricionais locais

Quais são os principais problemas nutricionais da comunidade e de que forma estão ligados aos hábitos alimentares?

- Que plantas são cultivadas? Elas são usadas como fonte de renda ou para o consumo familiar?
- Como as famílias fazem seu orçamento para comprar alimentos?
- Quais são os principais problemas na produção de alimento (por exemplo, falta de terra ou de mão-de-obra, danos causados por pragas, falta de habilidades, armazenamento ruim)?
- Quais são os principais problemas no cozimento e no preparo de alimentos?

■ Organização

Pense cuidadosamente sobre como organizar a produção – em terrenos individuais ou em terrenos de uso comum, e como coordenar o apoio.

Associação São Lucas

A Associação São Lucas (ASL), no Peru, trabalha com comunidades de agricultores pobres na área florestal de Moyabamba. Aqui, as principais culturas são o arroz, o café, a banana, o milho e a mandioca. Através de reuniões comunitárias e uma avaliação das necessidades com os habitantes locais, foram observados um alto nível de má-nutrição infantil e um baixo consumo de frutas e verduras. A ASL começou um projeto de hortas nas escolas de quatro comunidades, envolvendo os professores, os alunos e as associações de pais. Muitas famílias, então, estabeleceram terrenos para o cultivo de verduras em suas próprias terras. Recentemente a ASL iniciou um projeto comunitário e familiar de hortas, trabalhando principalmente com organizações de base.

As mães escolheram suas próprias líderes para coordenar os grupos de 15–20 mães em cada povoado (aldeia). Cada mulher cultiva uma pequena horta perto de sua casa, de 10 metros quadrados de preferência. A ASL oferece treinamento e apoio através de duas visitas por mês, assim como através de sementes e algumas ferramentas manuais. O treinamento inclui informações técnicas, como cultivar as verduras, como manter a fertilidade do solo, nutrição básica e como preparar pratos nutricionalmente equilibrados com as verduras.

As plantas cultivadas de mais sucesso foram o coentro, o rabanete, a cenoura, pequenas abóboras-peras, o repolho e o tomate. A ASL começa com três ou quatro verduras populares e nutritivas. Depois, à medida que os produtores melhoram suas habilidades de cultivo, pode haver uma produção extra para a venda.

Os principais problemas têm sido a falta de água na estação seca e as perdas na colheita (devido a pragas, doenças, ladrões e animais). Para ajudar a resolver o problema da falta de água, as comunidades têm usado canos (tubos) para transportar a água das nascentes nas proximidades e garrafas de bebidas de plástico para servirem de regadores. A ASL ajuda os produtores a identificar as pragas e treina-os no uso de pesticidas naturais. As perdas causadas por ladrões e animais que perambulam no local foram em grande parte resolvidas através de acordos comunitários e cercas ao redor das hortas.





Foto: Isabel Carter

Pequenas hortas caseiras podem ser feitas em quase qualquer situação.

■ Escolha bem as culturas

As culturas devem ser:

- fáceis de serem cultivadas, com ciclos de cultivo curtos ou estações de colheita longas
- adaptadas para o clima e o solo locais
- cultivadas no local
- populares e saborosas
- resistentes às pragas e às doenças.

Ao escolher as verduras adequadas, examine a dieta das famílias pobres com boa saúde. Examine também a dieta das pessoas mais idosas com hábitos alimentares mais tradicionais.

■ Ligue a produção à boa nutrição

O ensino divertido sobre a nutrição e o preparo de refeições equilibradas são vitais. Pode ser necessário desafiar os preconceitos locais contra certos alimentos.

■ Disponibilidade de água

Quando houver escassez de água, outras necessidades domésticas provavelmente terão prioridade. Aumente a disponibilidade de água para as plantas:

- cobrindo o solo ao redor das plantas com uma camada de folhas ou capim
- criando sombra para as plantas jovens
- retirando as ervas daninhas (elas competem pela água)
- colocando adubo e composto, para aumentar a retenção de água.

■ Pragas e doenças

Ofereça auxílio técnico para a identificação e o tratamento de pragas e doenças. Ajude a preparar pesticidas orgânicos. Distribua panfletos com diagramas claros.

■ Proteja e alimente o solo

Considere o uso de técnicas como culturas de cobertura, para cobrir o solo, e barreiras de contorno, que evitam que o solo seja levado pela água. A ASL incentiva as pessoas a fazer composto, para aumentar a fertilidade do solo.

Alguns comentários finais

A Warmikunam Cristianas Trabajaykan (WCT) trabalha com grupos indígenas no norte do Peru. Eles acharam os projetos de hortas caseiras úteis para empoderar as mulheres e desenvolver organizações locais mais eficazes. Este trabalho pode resultar na produção comercial e no processamento da produção das hortas, para levantar recursos extras. Projetos como este contribuem para ampliar o desenvolvimento comunitário e a solidariedade.

A PRODAD, na Nicarágua, incentiva os produtores a compartilhar parte da produção de suas hortas com as viúvas, os centros de alimentação infantil e outras pessoas carentes, demonstrando cuidado e preocupação dentro da comunidade.

Nas regiões rurais, as pessoas sem terras são, muitas vezes, as mais vulneráveis à má nutrição. Para que as hortas beneficiem estas pessoas, precisamos ajudá-las a ter acesso seguro à terra.

Agradecemos especialmente aos parceiros da Tearfund, Associação São Lucas e Warmikunam Cristianas Trabajaykan (Peru), à CORCRIDE (Honduras) e à PRODAD (Nicarágua), que forneceram as informações para este artigo.

Ian Horne é um nutricionista com interesse em desenvolvimento rural, que atualmente trabalha com a Tearfund como Oficial de Programas para a Região Andina, tendo trabalhado anteriormente num projeto de hortas caseiras no México.

Dicas práticas

- Ofereça ensino sobre nutrição e encontros de treinamento participativos divertidos, em que sejam preparadas refeições equilibradas.
- Introduza novas culturas lentamente e somente se tiverem benefícios nutricionais especiais.
- Inclua verduras de folhas verdes escuras como uma boa fonte de vitamina A. As folhas mais velhas tendem a ter um teor mais alto de vitamina A.
- Incentive as culturas ricas em vitamina C, como as frutas cítricas, o pimentão e o tomate.
- Promova o feijão, a ervilha e a lentilha. Para um teor máximo de proteínas, incentive as pessoas a cultivar e comer uma variedade de feijões, ervilhas ou lentilhas e vegetais com amido em cada refeição.
- Pense em promover a criação de peixes e galinhas, coelhos ou outros animais pequenos.
- As folhas e as frutas de muitas árvores podem fazer uma contribuição vital para a nutrição familiar. Plante-as nos cantos da horta, onde elas não façam sombra para as culturas de verduras. Elas, com frequência, possuem uma resistência à seca maior, por causa de seus sistemas amplos de raízes.
- Planeje o plantio cuidadosamente, para que as culturas forneçam alimentos durante o ano inteiro, principalmente durante as “estações magras”, quando há pouca disponibilidade de verduras e frutas.

O ensino divertido sobre a nutrição e o preparo de refeições equilibradas é vital.



Foto: SLA, Peru

HIV (VIH) e a amamentação

Ann Ashworth

O vírus HIV (VIH) pode ser transmitido de uma mãe contaminada pelo HIV (VIH) para seu bebê. Isto é chamado *transmissão de mãe para filho* (TMPF). Ela pode ocorrer durante a gravidez, o trabalho de parto, o parto e a amamentação. Os medicamentos anti-retrovirais, como o Nevirapine, diminuem o risco de TMPF.

Os riscos através da amamentação

O risco de se transmitir o vírus através da amamentação depende:

- **da duração da amamentação** Quanto mais tempo a amamentação durar, maior o risco de TMPF. Acredita-se que o risco seja de mais ou menos 5% nos primeiros seis meses, 10% durante os primeiros 12 meses e 15–20%, se o bebê for amamentado por 24 meses.
- **dos hábitos de amamentação** O risco é menor, se o bebê só for alimentado com leite materno.

- **da saúde do seio** O risco é maior se os mamilos racharem ou sangrarem, ou se o seio estiver com feridas ou inflamado (mastite, abscesso na mama).
- **de quando a mãe se contaminou com o HIV (VIH)** O risco de TMPF é maior, se a mãe se contaminar durante a gravidez ou quando estiver amamentando.
- **do estado imunológico da mãe** O risco é maior, se a imunidade da mãe estiver baixa, como, por exemplo, devido à má-nutrição ou porque ela está num estágio avançado da doença causada pelo HIV (VIH).

Opções de alimentação

As mães portadoras do HIV (VIH) têm uma escolha difícil, principalmente, se viverem em condições pobres. A decisão de não se amamentar pode evitar que algumas crianças se contaminem com o HIV (VIH), mas pode aumentar muito as chances de morte por outras causas. A UNICEF calcula que, para cada criança que morre por causa do HIV (VIH) através da amamentação, muitas outras morrem porque não são amamentadas.

É importante discutir com as mães portadoras do HIV (VIH) as opções de alimentação disponíveis, para que elas possam estar bem informadas para fazer sua escolha. Na maioria das situações, as

Os riscos do HIV através da amamentação



opções são amamentar ou dar uma alimentação substituta (como o leite em pó). Em algumas cidades do Brasil, as mães com o HIV podem extrair seu leite materno para que ele passe por um tratamento de calor num banco de leite, tornando-se seguro.

Amamentação

Os bebês se beneficiam com os fatores imunológicos do leite materno e seu alto valor nutritivo. Eles têm menos chances de morrer de diarreia e pneumonia, mas sofrem o risco de contrair o vírus HIV (VIH). O risco é pequeno, se a mãe:

- só amamenta – isto significa que nem a mãe, nem outras pessoas da casa devem dar água ou qualquer outro líquido ou alimento para o bebê
- mantém a saúde dos seios através de bons hábitos de amamentação, tais como amamentar quando necessário e manter o bebê corretamente preso ao seio
- procura ajuda imediatamente, se tiver problemas nos mamilos ou nos seios e se aparecerem aftas em seus mamilos ou na boca da criança
- evita se contaminar ou se recontaminar com o HIV (VIH), enquanto estiver amamentando
- começa a alimentação complementar aos seis meses (veja as páginas 1–3) e pára de amamentar assim que possível.



Foto: Tearfund

Alimentação substituta

Não há risco de se transmitir o vírus, mas há o risco de morte pela perda da imunidade protetora do leite materno e devido ao preparo sem higiene ou incorreto dos alimentos. O risco é alto, se a mãe não tiver dinheiro para comprar leite suficiente, tiver um abastecimento de água não tratada, um saneamento precário, pouco combustível, não tiver um refrigerador (frigorífico), alimentar o bebê com uma mamadeira ou tiver pouca instrução. Nas comunidades em que a amamentação é a prática comum, as mães que decidem usar a alimentação substituta tornam-se “diferentes” e podem ser alienadas. As

mães podem achar difícil dar apenas a alimentação substituta. Por exemplo, elas podem querer amamentar à noite, quando é inconveniente ter de preparar o alimento. Misturar a amamentação com outras formas de alimentação é mais arriscado para transmitir o vírus do que somente amamentar.

A alimentação substituta só deve ser escolhida, se for aceitável, puder ser paga, for sustentável e segura. Devem-se informar as mães sobre o perigo de se misturar a alimentação artificial e a amamentação. A amamentação é a melhor opção para as mulheres que não têm o vírus HIV (VIH) ou cuja situação é incerta.

A Professora Titular Ann Ashworth é nutricionista da London School of Hygiene and Tropical Medicine, com muitos anos de experiência em alimentação infantil.

E-mail: ann.hill@lshtm.ac.uk

*Public Health Nutrition Unit
London School of Hygiene and
Tropical Medicine
49–51 Bedford Square
London
Reino Unido
WC1B 3DP*

Incentivando as crianças pequenas a comer

Ann Burgess

A quantidade que a criança come depende do alimento que lhe é oferecido, de seu apetite e de como a mãe ou outras pessoas que tomam conta dela a alimentam.

Se os pais reclamam que seu filho “se recusa a comer”, passe algum tempo conversando sobre o que podem fazer.

Primeiro, descubra por que a criança não está comendo. Por exemplo, a criança está doente ou infeliz? A criança está com ciúmes de um novo bebê e tentando receber mais atenção? A criança está cansada,

quando é alimentada? A comida é condimentada demais ou difícil de comer?

A criança tem tempo suficiente para comer? A criança ganha doces, refrigerantes ou outros lanches, fazendo com que ela não tenha fome na hora das refeições?

Depois decida como lidar com o problema. Frequentemente isto significa passar mais tempo nas refeições incentivando delicadamente a criança a comer.

Abaixo estão algumas sugestões sobre como fazer isto. É muito importante supervisionar a alimentação desde o momento em que a criança começa com os alimentos complementares até à idade de dois a três anos, ou se a criança estiver doente.

Baseado em informações de Child Health Dialogue, Edição 9 1997, Complementary Feeding: family foods for breast-fed children (OMS 2000) e Nutrition for Developing Countries (Oxford University Press 1992). Ann Burgess é consultora de nutrição, com muitos anos de experiência na África Oriental.

E-mail: annburgess@sol.co.uk

Incentivando crianças saudáveis a comer

- Faça da hora das refeições um momento feliz. Incentive a criança, conversando com ela, dizendo-lhe como a comida é boa e como ela está comendo bem.
- Brinque com ela, para convencê-la a comer. Por exemplo, faça de conta que está dando comida a uma boneca ou a um animal de estimação.
- Não apresse a criança. Ela pode comer um pouco, brincar um pouco e, então, comer novamente. Ofereça algumas colheradas mais no final da refeição.
- Alimente-a com o resto da família, mas dê à criança seu próprio prato, para que ela receba sua porção de comida.
- Corte os alimentos em pedaços que a criança possa segurar e dê-lhe uma colher para os alimentos macios. As crianças pequenas gostam de se alimentar a si mesmas, mas fazem muita sujeira ao comer. A pessoa que toma conta dela deve assegurar-se de que a comida chegue à sua boca no final.
- Dê uma variedade de bons alimentos de que a criança goste. Evite alimentos salgados ou condimentados.
- Se a criança gosta de separar e comer só seus alimentos favoritos, misture-os todos.
- Assegure-se de que a criança não esteja com sede. As crianças que estão com sede comem menos. Mas não encha o seu estômago com muito líquido antes ou durante a refeição.
- Alimente a criança, quando ela estiver com fome. Não espere que ela esteja cansada demais para comer.
- Nunca a force a comer. Isto aumenta a tensão e diminui o apetite. Se a criança recusar a comida, leve-a embora e ofereça-a mais tarde. Uma criança pode realmente detestar um alimento em particular. Desde que ela esteja comendo uma variedade de outros alimentos, não a force a comer.
- Dê amor e atenção especial, se a criança estiver infeliz.

Incentivando crianças doentes a comer

- Faça com que a criança esteja limpa e confortável antes de comer. Por exemplo, limpe sua boca e seu nariz.
- Dê pequenas refeições que sejam fáceis de comer e de que a criança goste.
- Alimente-a com mais frequência – talvez a cada duas horas.
- Dê-lhe bastante líquido para beber, principalmente se a criança tiver diarreia ou febre.
- Alimente-a no colo da pessoa favorita que toma conta dela e delicadamente incentive-a a comer.

Depois que a criança se recupera, ela continua a necessitar de supervisão com amor, para assegurar que esteja comendo mais e recuperando o peso perdido.

Livros Boletins Materiais de treinamento

Nutritious Food for Young Children

Um pequeno livro bem ilustrado e escrito de forma simples, cheio de idéias e informações sobre a alimentação de crianças pequenas. Ele tem 42 páginas, custa 4 dólares americanos e pode ser obtido através de:



World Neighbours
4127 Northwest 122nd Street
Oklahoma City, OK 73120-8869
EUA

Saberes Agroecológicos 6 Lecciones Prácticas

Publicado pela IIRR, com o patrocínio da SWISSAID e da LWR (2002), Quito, Equador. 188 páginas.

Este livro foi escrito como parte do programa de capacitação "de agricultor para agricultor" na região andina, realizado pela IIRR com o apoio da SWISSAID e da LWR. Baseado em eventos de capacitação e viagens de observação, ele não é nenhum receituário ou manual técnico escrito por alguém de fora, mas sim uma forma de compartilhar soluções práticas viáveis para os problemas "de agricultor para agricultor".

Ele foi projetado como uma ferramenta que pode ser usada para a capacitação e a auto-capacitação e reúne idéias tecnológicas testadas e validadas e tópicos de grande interesse para os agricultores da região andina. Cada tópico é tratado separadamente e inclui informações concretas e práticas. Os leitores encontrarão uma quantidade considerável de informações anteriormente desconhecidas, ou, pelo menos, não difundidas entre o público em geral.

Foram incluídas ilustrações e fotos apropriadas, para ajudar o melhor entendimento dos tópicos abordados. Os capítulos incluem pequenas propriedades rurais, o manejo da água, o manejo de um viveiro de frutas e o cultivo de tomates orgânicos.

O livro está disponível somente em espanhol. Para obter um exemplar, por favor, envie seu pedido com 1) um cheque no valor de \$25 (dólares americanos) em nome da "IIRR" ou 2) \$25 (dólares americanos) em espécie, por carta registrada, num envelope para:

IIRR
Apartado Postal 17-08-8494
Quito
Equador

Para maiores informações, entre em contato conosco por fax (593-2) 443763 ou por email: rola@ecuanex.net

Complementary Feeding Family foods for breastfed children

Um guia abrangente de alimentos consumidos pela família para crianças que estão sendo amamentadas. Este pequeno livro é cheio de informações sobre o uso de

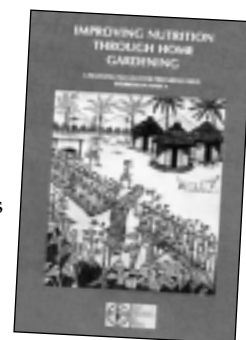
alimentos complementares, o valor nutritivo de uma variedade de alimentos e dá uma orientação detalhada sobre todos os aspectos da alimentação complementar. O artigo introdutório desta edição da *Passo a Passo* foi baseado no material deste livro. Ele tem 52 páginas, foi produzido pela OMS, custa 10 dólares americanos (€10) e pode ser encomendado através de:

WHO Marketing and Dissemination
Avenue Appia, CH01211 Gêneve 27
Suíça

E-mail: bookorders@who.int

Improving Nutrition Through Home Gardening

Este livro é destinado para as pessoas que trabalham com o desenvolvimento comunitário e a extensão na África. Ele contém páginas de informações e ilustrações que podem ser usadas em sessões de treinamento com pessoas que queiram começar uma horta particular ou de uso comum. O livro também descreve como melhorar a qualidade da produção de alimentos nas hortas caseiras. Ele mostra como, quando e onde cultivar plantas nutritivas e dá receitas de pratos úteis para a desmama e para crianças pequenas. O livro tem 282 páginas, custa 22 dólares americanos (€24,55) e pode ser obtido através de:



FAO Sales and Marketing Group
Viale delle Terme di Caracalla
00100 Roma
Itália

E-mail: publications-sales@fao.org

How to Diagnose and Treat Leprosy

Este é um guia de aprendizagem bem ilustrado, destinado a profissionais da área da saúde que precisam reconhecer, cuidar e oferecer tratamento para pessoas com lepra. Ele pode ser obtido em inglês e, em breve, também em francês, gratuitamente. A ILEP também possui um catálogo com informações sobre outros recursos úteis sobre a lepra.

ILEP, 234 Blythe Road, London, W14 0HJ
Reino Unido

E-mail: books@ilep.org.uk

Os livros também podem ser encomendados on-line: www.ilep.org.uk

Kit de Ferramentas para a Defesa de Direitos

Esta é a primeira publicação da nova série ROOTS da Tearfund, destinada a apoiar os parceiros e outras organizações que trabalham com o desenvolvimento. O *Kit de Ferramentas para a Defesa de Direitos* é para qualquer um interessado no trabalho de defesa de direitos. Ele vem num conjunto de dois pequenos livros, para o uso de grupos num encontro de treinamento ou durante sessões curtas ao longo de um período mais longo. O primeiro livro, *Compreensão da defesa de direitos*, explora o que é a defesa de direitos e por que ela é importante. Ele inclui exercícios em grupos e estudos de casos de parceiros da Tearfund. Ele também examina a fundo a abordagem cristã da defesa de direitos. O segundo livro, *Ação prática na defesa de direitos*, explora como criar uma estratégia de defesa de direitos. Ele é bem ilustrado com muitas idéias práticas.

O *Kit de Ferramentas* já está disponível em inglês. E estará disponível em francês, em espanhol e em português em janeiro de 2003. O *Kit de Ferramentas para a Defesa de Direitos* custa 10 libras esterlinas (€15 / 15 dólares americanos) para as organizações que podem pagar. Por favor, faça os cheques em nome da Tearfund. Os leitores que não puderem pagar e que o puderem utilizar bem, podem obter um exemplar gratuito. Por favor, escreva enviando seus dados para:

Resources Development, PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire, WV15 4WQ, Reino Unido
E-mail: roots@tearfund.org

Health and Nutrition Biblical, preventive and practical views

Ruth Renvoize

Um curso de ensino prático criado na Nigéria para ser usado em escolas bíblicas e que cobre todos os aspectos da saúde e da nutrição com uma base bíblica. Pode ser obtido através de:

ACTS
TCNN, PMB 2020
Bukuru, Plateau State
Nigéria

Passo a Passo em hindi e bengali

A *Passo a Passo* pode agora ser obtida em bengali e hindi. Se você quiser receber exemplares em bengali, por favor, entre em contato com:

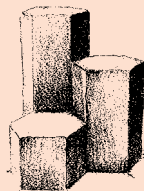
HEED
PO Box 5052
Newmarket
Dhaka 1205
Bangladesh



Se quiser receber exemplares em hindi, por favor, entre em contato com:

Raj Kumar
Rainbow Christian Academy
Plot No 12
Gorewada Basti
Nagpur – 440013
Índia

PILARES



PILARES (Pelos Idiomas Locais: Associação em REcursoS) é uma nova maneira criada pela Tearfund de compartilhar informações através de discussões em pequenos grupos. Os guias PILARES, destinados para uso em grupos comunitários, são divididos em 20 tópicos aproximadamente, com ilustrações para os membros não alfabetizados. Estes guias são fáceis de usar e não é necessário ter um líder treinado. Cada guia contém estudos bíblicos, também destinados para uso em pequenos grupos. Agora há cinco guias em inglês, com traduções de alguns em francês, espanhol e português.

Os guias PILARES também podem ser usados para traduções em línguas locais feitas por organizações ou ao longo de uma série de três encontros de treinamento, com aproximadamente 20 participantes, os quais inicialmente trabalham com a tradução e a adaptação dos guias que escolheram e, então, começam a escrever e imprimir seus próprios materiais. Há um manual para orientar as pessoas no processo do encontro de treinamento e um CD-ROM com o layout para design, etc, para facilitar o máximo possível os processos de design e impressão. O processo PILARES foi usado em Uganda, com a língua lusoga, no sul do Sudão, com a língua zande, na Nigéria, com a língua yoruba, em Burquina Faso, com a língua mooré, e em Myanmar, usando birmanês.



Compenetrados na tradução de birmanês, em Myanmar.

Os assuntos dos guias são:

- **Desenvolvendo as capacidades de grupos locais** (inglês, francês, espanhol e português)
- **Improving food security** (inglês e francês)
- **Crédito e empréstimos para pequenas empresas** (inglês, francês, espanhol e português)
- **Agroforestry** (inglês e francês)
- **Preparing for disaster** (inglês e francês) **NOVO!**

Cada guia custa 3,50 libras esterlinas (5 dólares americanos ou €5), ou a série de cinco custa 15 libras esterlinas (20 dólares americanos ou €20), incluindo o envio postal via superfície e a embalagem.

O manual e o CD-ROM custam 5 libras esterlinas (8 dólares americanos ou €8) cada, sendo que o manual pode ser obtido em inglês, francês, espanhol e português.

O pacote completo – tudo o que é necessário para realizar uma série de encontros de treinamento com cinco exemplares de dois guias, mais o manual e o CD-ROM por 35 libras (50 dólares americanos ou €50). Por favor, especifique que guias deseja. Os participantes usam os guias para traduzir e adaptar, trabalhando em pequenos grupos durante o encontro de treinamento.



O pagamento deve ser feito por cartão de crédito ou cheque, em libras esterlinas, euros ou dólares, passados em nome da Tearfund. Para obter mais informações ou fazer a encomenda, por favor, entre em contato com:

Tearfund Resource Development, PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire, WV16 4WQ, Reino Unido
E-mail: pillars@tearfund.org

Alguns grupos ao redor do mundo estão experimentando o processo PILARES. Eles produziram guias em várias línguas locais, os quais estão à venda. Aqui estão as línguas e os endereços pertinentes, caso você queira entrar em contato com estes grupos e pedir-lhes informações:

- Lusoga** Patrick Kaluba, Cultural Research Centre, PO Box 673, Jinja, Uganda
- Zande** PILLARS Committee, c/o ECS Yambio Diocese, PO Box 7576, Kampala, Uganda
- Birmanês** CSSDD – PILLARS, MBC, PO Box 506, Yangon, Myanmar
- Yoruba** Francis Ademola, CRUDAN, PO Box 1784, Ibadan, Oyo State, Nigéria
- Mooré** Contact Editions, 04BP 8462, Ouagadougou, Burquina Faso
E-mail: contact.evangel@cenatrin.bf

Como fazer perguntas

Todos nós fazemos perguntas em nossas vidas diárias. O tipo de perguntas que fazemos pode, muitas vezes, fazer grande diferença para as informações que obtemos. Fazer o tipo errado de pergunta limita a informação recebida.

Há vários tipos de perguntas importantes:

- **perguntas fechadas** que permitem que alguém responda apenas sim ou não
- **perguntas conducentes** que tendem a fazer a pessoa responder de uma certa forma – geralmente sim ou não – e que podem limitar as informações recebidas
- **perguntas ambíguas** que são vagas e confusas, de forma que a pessoa não consegue realmente entender o que está sendo perguntado
- **perguntas abertas** que permitem que a pessoa que está respondendo dê mais informações
- **perguntas inquisitivas** que procuram descobrir mais sobre o que está por detrás das respostas iniciais.

Não há uma só maneira correta de fazer perguntas. Depende do propósito da

Exercício prático

Use este exercício para descobrir as diferenças entre várias perguntas. Primeiro decida que tipo de pergunta cada uma é abaixo. Discuta situações em que elas podem ser apropriadas e quando seriam inapropriadas. Depois sugira formas alternativas de se fazerem as mesmas perguntas.

- Como você obtém seu remédio?
- O novo posto de saúde não é maravilhoso?
- O que você acha da escola?
- Você não deveria cobrir o seu recipiente de armazenamento de água?
- O que você faz a maior parte do tempo como enfermeiro visitante local?
- Você leva seus filhos para serem vacinados?
- Você não preferiria cultivar variedades de batatas aperfeiçoadas?
- É verdade que é difícil encontrar informações sobre o espaçamento entre os filhos?

entrevista. Entretanto, geralmente são necessárias perguntas abertas e inquisitivas para se descobrirem informações úteis. Estas, muitas vezes, começam com um dos seis “ajudantes”:

O quê? Quando? Onde? Quem? Por quê? Como?

Um exercício de entrevista

Divida as pessoas em grupos de três e peça-lhes que escolham um para atuar como entrevistador, um como entrevistado e o outro como observador. Sugira alguns tópicos para as perguntas. Aqui estão algumas sugestões:

- cuidados com a saúde de pessoas idosas na região
- diferentes usos das árvores
- a boa prática no armazenamento de suprimentos de água doméstica
- onde obter informações sobre métodos de espaçamento entre os filhos
- oportunidades de emprego na região
- vacinação infantil.

Dê a cada grupo dez minutos para tentar descobrir tanto quanto possível sobre seu tópico. Explique que fazer boas perguntas é como descascar as camadas de uma cebola, até que o centro ou a razão sejam alcançados. Antes de começar, peça ao grupo para sugerir algumas perguntas inquisitivas boas. Se eles não tiverem nenhuma idéia, sugira algumas como “Mas por quê?”, “Por favor, você pode falar mais sobre isto?” ou “Mais alguma coisa?”.

Permita que cada grupo diga aos outros o que descobriu. Foram usadas perguntas conducentes? Que observações cada participante fez? Se dois grupos tiverem escolhido o mesmo tópico, deixe um falar depois do outro e compare o que descobriram.

Eles acharam fácil fazer a entrevista? Eles conseguiram manter um bom andamento



Foto: Isabel Carter

da entrevista? Que erros as pessoas cometeram?

Erros comuns

- não escutar cuidadosamente (ao invés disto, preparar-se para a próxima pergunta)
- fazer perguntas fechadas ou conducentes demais
- ajudar o entrevistado (freqüentemente respondendo as próprias perguntas)
- fazer perguntas vagas ou ambíguas
- não explorar as respostas das pessoas
- não estar ciente de que já chegou às suas próprias conclusões
- manter o entrevistado por tempo demais.

Os participantes podem querer repetir o exercício em grupo com um tópico diferente, para ver se suas técnicas de entrevista melhoraram.

Adaptado de “Improving listening and observation skills” em A Trainer’s Guide for Participatory Learning and Action, 1995, do International Institute for Environment and Development (IIED)

E-mail: info@iied.org

Website: www.iied.org

Publicado pela: Tearfund, 100 Church Rd, Teddington, TW11 8QE, Inglaterra

Editora: Dra Isabel Carter, PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire, WV16 4WQ, Inglaterra

Os funcionários da Tearfund passam uma boa parte do seu tempo revisando milhares de pedidos para financiamento, os quais não podemos apoiar. Isto afasta-os do trabalho importantíssimo de levar boas novas aos pobres através das atuais parcerias.

Por favor, observe que todas as propostas de financiamento serão rejeitadas, a menos que sejam provenientes dos atuais parceiros da Tearfund.

