



## Edição especial: Dia da Criança

### Mediação Intercultural

- Ser criança pelo mundo.

### Nutrição

- A alimentação como um direito das crianças.
- Atividade em família - fazer iogurte em casa.
- Fazer boas escolhas alimentares através da análise da lista de ingredientes.

### Psicologia Clínica

- *O monstro das cores* - Jogo de Tabuleiro para construir em família.

## SER CRIANÇA PELO MUNDO

*pela Mediadora Intercultural Rosa Coelho*

Embora o Dia da Criança seja assinalado em datas diferentes, dependendo do país em questão, a verdade é que, independentemente disso, esta é uma celebração com princípios comuns: os direitos universais das crianças e, claro, trazer-lhes um sorriso aos lábios com as inúmeras atividades e *miminhos* que marcam esta data um pouco por todo o mundo.



### Portugal



Em Portugal, o Dia da Criança é assinalado no dia 1 de Junho e é muito comum as escolas (e até os municípios) organizarem atividades lúdicas, especialmente dedicadas às crianças.

### Noruega



O Dia da Criança na Noruega assinala-se a 17 de Maio e coincide com o Dia da Noruega, um feriado nacional onde as crianças têm grande protagonismo, como cidadãos de hoje e de amanhã, participando ativamente em desfiles onde também é costume levarem pequenas bandeiras da Noruega nas mãos.

### Turquia



Na Turquia, o Dia da Criança é celebrado a 23 de Abril, data em que as escolas são decoradas a preceito e as crianças envergam trajes festivos para comemorar o dia que lhes é dedicado. Mais tarde, as crianças saem às ruas para, não só desfilarem nas suas roupas tradicionais, como ainda para protagonizar algumas danças nativas.

### Estados Unidos da América



Sem data fixa, o Dia da Criança nos Estados Unidos é celebrado anualmente no primeiro ou segundo domingo de Junho, com cerimónias e atividades apropriadas. Para além disso, esta é uma celebração enquadrada na Semana da Família.

## Brasil



No Brasil, o Dia da Criança é celebrado no dia 12 de Outubro, um feriado nacional que coincide com o Dia de Nossa Senhora Aparecida, padroeira do Brasil. É comum as crianças receberem presentes nesta data!

## México



30 de Abril é o Dia da Criança no México, onde as aulas habituais são substituídas por jogos e canções, sendo que as crianças também levam as suas comidas preferidas para a escola, onde partilham com os colegas. Existem comemorações especiais um pouco por toda a parte e é muito comum ver famílias inteiras a celebrar a data em conjunto.

## Colômbia



No dia 4 de Julho celebra-se o Dia da Criança na Colômbia, onde as escolas organizam atividades alusivas à data e é tradição as crianças usarem máscaras de palhaços.

## China



Na China celebra-se o Dia da Criança a 1 de Junho. Há muitos anos que nesse dia as crianças são dispensadas da escola, podendo assim participar em atividades divertidas como cinema ou campismo. Também é comum os filhos de funcionários públicos receberem um presente por parte do próprio governo.

## Tailândia



A Tailândia elegeu o segundo sábado de Janeiro como o seu Dia da Criança e é costume o primeiro-ministro batizar a data com um tema específico todos os anos. Há lugar para diversão e alegria, mas também para responsabilidade e educação, pois, as crianças são o futuro de qualquer país.

## Índia



Na Índia, o dia 14 de Novembro foi escolhido como o Dia da Criança pois é a data de nascimento de Pandit Jawaharlal Nehru, o primeiro primeiro-ministro da Índia independente. Pandit adorava crianças e as crianças adoravam Pandit, a quem tratavam carinhosamente por tio. Esta é, acima de tudo, uma data de grande festa e alegria para as crianças que na escola dispõem de inúmeros eventos organizados para si (os professores cantam e dançam para elas, o diretor da escola oferece uma rosa a cada criança), sendo igualmente habitual receberem presentes e *miminhos* extra por parte dos pais!

## África



Na República da África do Sul, o Dia da Criança coincide com o Dia da Natal, por isso, passa um pouco despercebido. Na África Central, a data é assinalada todos os anos no primeiro sábado de Novembro.

Fontes:

<https://pequenada.com/artigos/como-que-dia-crian-celebrado-volta-mundo>  
<https://pumpkin.pt/familia/lifestyle-criancas/festas-aniversarios-batizados-ferias/significado-do-dia-da-crianca/>

## A ALIMENTAÇÃO COMO UM DIREITO DAS CRIANÇAS

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)

O Princípio 4.º da Declaração dos Direitos da Criança enuncia claramente o direito de todas as crianças a uma “alimentação adequada”. Se, num primeiro momento, o sentimento é de orgulho ao constatar que a alimentação adequada recebe o devido destaque naquele que é um dos documentos mais importantes da História, num segundo momento, o sentimento é de preocupação. Preocupação, por ser necessário esclarecer que uma alimentação adequada É um DIREITO da criança. Preocupação, por haver cada vez mais crianças que não usufruem em pleno deste direito.



Fotografia da autoria de Kelly Sikkema

A crise económica que está a assombrar o nosso país irá acentuar ainda mais esta e outras carências nesta faixa etária tão vulnerável. Por isso, é neste momento que o dever cívico e a solidariedade têm de estar mais presentes na nossa vida. Presentes através de ações simples do dia-a-dia, como fazer as compras em produtores e negócios locais e favorecer os produtos de origem nacional, através de contribuição em campanhas de apoio alimentares e de solidariedade social, e acima de tudo, através da proteção daquelas que são mais importantes: as nossas crianças.

## ATIVIDADE EM FAMÍLIA - FAZER IOGURTE EM CASA

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)

### Para 6 doses

#### Ingredientes:

- 1 litro de leite magro/meio-gordo;
- 1 iogurte natural;
- 1 folha de gelatina neutra;
- Fruta cozida ou compota de fruta a gosto.



#### Preparação:

Coloque o leite em banho-maria ou em temperatura controlada até 32 graus. De seguida, adicione o iogurte natural.

Hidrate a folha de gelatina em água fria e adicione o leite.

Coloque o preparado de iogurte em copos individuais, devidamente esterilizados, e tape com tampas. Coloque os frascos num tabuleiro com água a 32 graus durante 3 horas.

Após este período, conserve os iogurtes no frigorífico. Pode adicionar fruta cozida ou compota de fruta para adoçar.

Fonte: adaptado da receita do Chef Fábio Bernardino, inserida no documento "Vamos pôr a alimentação em casa" da Direção Geral da Saúde.

## FAZER BOAS ESCOLHAS ALIMENTARES ATRAVÉS DA ANÁLISE DA LISTA DE INGREDIENTES

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)



Mais do que nunca é essencial realizar opções alimentares conscientes e garantir que cada ida às compras resulta num carrinho cheio de alimentos que forneçam toda a energia e nutrientes necessários para promover a saúde, bem-estar e crescimento dos mais novos, evitando os excessos, nomeadamente nas quantidades de açúcar, sal e gordura. De que modo é possível avaliar a qualidade nutricional de um alimento através da sua lista de ingredientes?

### 1º Verificar a ordem dos ingredientes

- Os ingredientes estão listados de ordem decrescente em termos de quantidade no produto. Ou seja, os alimentos que surgem em primeiro lugar estão presentes em maior quantidade e os que surgem em último lugar estão presentes em menor quantidade. Se encontrarmos açúcar, gordura e/ou sal num dos primeiros lugares de uma lista de ingredientes é muito provável que aquele alimento não seja a opção mais equilibrada.

### 2º Verificar o número de ingredientes

- Regra geral, quanto maior a lista de ingredientes, mais processado será o alimento. É característico dos alimentos processados a presença de componentes que lhe confirmam maior validade e melhor textura, sabor, coloração, etc. Sempre que possível, devemos dar preferência a alimentos naturais ou pouco processados.

### 3º Verificar se tem açúcar adicionado

- Existem várias maneiras de reconhecer a presença de açúcar num alimento. Seguem alguns exemplos: *xarope de milho*, *xarope de glicose*, *xarope de frutose*, *frutose*, *glucose*, *sacarose*, *maltose*, *dextrose*, *maltodextrina*, *extrato de malte*, *polidextrose*, entre outros.

### 4º Verificar se tem gordura adicionada e qual o seu tipo

- As gorduras não são todas iguais. As *gorduras hidrogenadas* ou *gorduras trans* são particularmente nefastas para a saúde, pelo que devem ser evitadas.

O tema da análise dos rótulos para realizar boas escolhas alimentares irá ter continuidade na próxima edição da *Newsletter da Equipa PICIE*

## O MONSTRO DAS CORES - JOGO DE TABULEIRO PARA CONSTRUIR EM FAMÍLIA

pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho

### Componentes:

- 1 tabuleiro de jogo;
- 1 Monstro das Cores;
- 1 Menina;
- 1 dado (face com o n.º 1; face com o n.º 2; face com rosto menina; face com uma espiral);
- 5 frascos para guardar as emoções: Alegria (amarelo), Tristeza (azul), Raiva (vermelho), Medo (cinzento) e Calma(verde);
- 3 frascos multicolores;
- 2 prateleiras para os 8 frascos;
- 5 contadores de emoções (amarelo, azul, cinzento, vermelho, verde).



### Objetivo do jogo:

Os jogadores devem trabalhar em conjunto, de modo a percorrer o tabuleiro para apanhar todos os contadores de emoções e arrumá-los no lugar certo.



### Exemplo de jogo:

O Paulo move o Monstro das Cores para o espaço amarelo, que significa felicidade. O Paulo explica aos outros que se sentiu feliz quando o seu avô o foi buscar à escola e lhe levou uns doces. Agora, ele pode apanhar o contador de felicidade e escolher um frasco para o guardar. Ele vira um dos frascos, mas é um multicolorido. Vai ter que o devolver à prateleira, mas com o lado das cores virado para fora. A seguir, ele troca a posição de dois dos frascos vazios e volta a pôr o contador de felicidade no tabuleiro. Os outros jogadores podem ajudar o que está no seu turno dizendo-lhe qual é o frasco certo para a emoção, se souberem onde está. No entanto, o jogador cujo turno está a decorrer tem sempre a última palavra sobre o frasco que vai tirar da prateleira. Depois de escolher e virar um frasco para ver se é compatível, o turno do jogador acaba e o que está à sua esquerda começa o seu ao lançar o dado.

### Fim do jogo:

Os jogadores ganham quando conseguem ajudar o Monstro das Cores a arrumar todos os cinco contadores de emoções nos frascos correspondentes, antes dos TRÊS frascos multicoloridos ficarem visíveis nas prateleiras.



Para entender melhor o jogo pode visualizar os seguintes vídeos:

[https://youtu.be/\\_VAsroMyyDc](https://youtu.be/_VAsroMyyDc)

[https://youtu.be/LdM3lOc\\_2oU](https://youtu.be/LdM3lOc_2oU)