



A MULHER NA TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE

PÁGINA QUINZENAL DA ORGANIZAÇÃO DA MULHER MOÇAMBICANA - N.º 60

MINISTRO GRAÇA MACHEL NO LESOTHO CONTACTA COM ORGANIZAÇÃO DAS MULHERES

O Ministro de Educação e Cultura, Membro do Secretariado Nacional da O.M.M. e Membro do Comité Central do Partido FRELIMO, Graça Machel, chefiando uma delegação que, recentemente, se deslocou ao Reino de Lesoto, a convite da Organização das Mulheres daquele Reino, regressou à capital do País no passado dia 13 de Dezembro do ano em curso.

No Aeroporto Internacional do Lesoto, a nossa Delegação foi recebida por uma grande multidão, que, com grande alegria e muito calor a saudou.

Graça Machel, ao falar aos órgãos de Informação que a aguardavam, à sua chegada ao Aeroporto Internacional de Mavalane, disse: — A Organização da Mulher do Lesoto, pretende promover a participação activa da mulher, nos diversos sectores de actividade nacional, muito particularmente no desenvolvimento rural.

Este País não possui ainda uma Organização como é a O.M.M. no

nosso País, mas pretende que seja criado um órgão coordenador de direcção, que possa permitir a resolução dos problemas de maior envergadura no País.

A dada passa. Graça Machel acrescentou: — A grande parte da população activa é constituída por mulheres, pois têm uma migração bastante forte, fornecendo mão de obra para a África do Sul. As mulheres garantem o desenvolvimento da Economia, Educação e Saúde e desempenham um papel extremamente importante para a consolidação da Independência daquele País-irmão. Eles têm interesse que haja relações estreitas entre a O.M.M. e a Organização das Mulheres do Lesoto, e escolheram este como ponto de partida para um conhecimento mútuo entre nós, de modo a estabelecer-se um programa de cooperação e estreitamento de relações.

De referir que a O.M.M. transmitiu as suas experiências positivas, como a participação da mulher no campo.

AS PRINCIPAIS REGRAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Depois de termos visto como preparar algumas refeições para as nossas crianças, depois dos 4 a 6 meses de idade, precisamos também de ter presentes as seguintes regras que são muito importantes:

1—A CRIANÇA PRECISA DE MUITA COMIDA APESAR DE SER PEQUENA

Muitos de nós pensamos que, pelo facto de ser pequena, a criança não precisa de comer muito. Isto é completamente errado. A criança cresce muito rapidamente no 1.º ano de vida.

Uma criança com 5 meses, que está a crescer normalmente, deve ter o dobro do peso que tinha ao nascer. Quando atinge um ano de idade, a criança deve ter um peso três vezes maior que o que tinha ao nascimento.

Para que a criança possa crescer rapidamente, ela tem que comer o suficiente. Crescendo tão depressa, como o faz, a criança precisa de muita comida, apesar de ser pequena.

Por exemplo, uma criança de 1 ano precisa de comer durante um dia mais ou menos metade do que come um adulto durante um dia.

É muito importante que a mãe tenha a certeza que o seu filho come o suficiente.

Como é que a mãe pode ter a certeza?

A mãe só pode ter a certeza que a criança come o suficiente, quando ela faz duas coisas:

1—Quando dá à criança a quantidade de comida que ela quer e pode comer.

A mãe tem que dar à criança a comida que ela necessita para matar a fome.

Isto quer dizer que a mãe tem que dar à criança comida até que a criança se recuse a comer mais. Portanto, deve sobrar sempre um pouco de comida, na chavena ou no prato da criança. Isto quer dizer que a criança não quer comer mais e já está satisfeita com a refeição.

2—A criança deve ter um prato só para ela.

A mãe nunca pode ter a certeza que a sua criança mais pequena come o suficiente, quando ela come do mesmo prato que os seus irmãos mais velhos. A criança mais pequena come mais devagar. As crianças mais velhas comem mais depressa e acabam a comida antes que a mais pequena tenha tempo de comer o suficiente. Por isso, devemos dar à criança mais pequena um prato só para ela.

2—A CRIANÇA NECESSITA DE PELO MENOS 4 REFEIÇÕES POR DIA, PARA ALÉM DO LEITE DA MÃE

Já vimos que a criança tem que comer muito, apesar de ser pequena, porque cresce muito depressa.

Por isso, a criança pequena não pode comer muita comida, só numa ou duas refeições por dia. As crianças necessitam, pelo menos, de 4 refeições por dia. Isto quer dizer que as crianças têm que comer 4 refeições, compostas de diferentes alimentos, para além do leite da mãe.

Muitas vezes acontece que as mães não dão comida às crianças, quando elas estão a dormir. Quando uma criança está a dormir e é hora para comer, tem que se acordar. Depois de comer, ela facilmente continuará a dormir. Também quando a mãe está fora de casa, ela tem que tomar medidas para que a criança coma as suas refeições.

3—DEVEMOS COMEÇAR A INTRODUZIR OS NOVOS ALIMENTOS DE UMA MANEIRA CORRECTA

Como já referimos, a partir dos 4 meses de idade, devemos começar a dar papa à criança.

tro tipo de alimentos, as papas devem ser dadas pelo menos 4 vezes por dia e tanto quanto a criança quiser e puder comer.

Logo que a criança estiver habituada às papas, o que não demora muito tempo, é necessário dar também alimento que seja bom, tal como: uma sopa passada, um puré ou fruta esmagada. Da mesma maneira, quando a criança estiver habituada a esta nova comida, o que não leva muito tempo, vamos dar-lhe um outro alimento diferente. Continuando sempre deste modo, a criança habituar-se-á rapidamente a comer vários alimentos diferentes por dia.

Estes alimentos devem ser dados em, pelo menos, 4 refeições por dia, e em cada refeição deve ser dada à criança tanta comida quanto ela quiser e puder comer.

Quando a criança poder mastigar, podemos dar-lhe, a pouco e pouco, comida mais sólida. Muitas vezes a criança

4—NÃO DEVEMOS DEIXAR DE DAR DE COMER A CRIANÇA QUANDO ELA ESTÁ DOENTE MESMO QUANDO A CRIANÇA TEM DIARREIA

Logo que uma criança esteja doente, devemos levá-la a uma Unidade Sanitária mais próxima, para lá fazer o tratamento.

Quando a criança está doente, mesmo que tenha só diarreia, o seu corpo deve ter toda a força necessária, para que possa dominar a doença. Para isso, devemos dar-lhe uma boa alimentação.

Mas, qual é o melhor alimento para a criança?

Já vimos que é o leite da mãe.

As vezes a criança doente não quer comer papas, sopas ou comida de adultos. Sabemos que há muitas crianças que estão muito magras e que estão sempre doentes. Isto é o grande problema da malnutrição.

Mas quando surge este problema? Muitas vezes surge depois de um ataque de diarreia.

Porque é que surge o problema da malnutrição nesta altura?

A diarreia enfraquece o corpo da criança.

Quando a criança com diarreia não come nada, torna-se ainda mais fraca e é então que a malnutrição pode surgir.

NÃO DAR DE COMER A CRIANÇA É MUITO MAU PARA A CRIANÇA QUE TEM DIARREIA

Como vamos então alimentar a criança com diarreia?

A criança que está a mamar tem que continuar a mamar durante a doença.

As vezes a criança, com diarreia, não quer comer papas, sopas ou comida de adultos. Mas ela toma o leite da mãe. Nessa altura o leite da mãe é ainda mais importante para a criança porque o leite dá à criança força para combater a doença.

Quando a criança tem mais do que 4 meses de idade e a diarreia é moderada, devemos dar-lhe comida ligeira, além do leite da mãe.

Comida ligeira quer dizer água de arroz, sopas passadas, batatas esmagadas, arroz ou banana esmagada.

Esta comida mole é conveniente, quando a diarreia é moderada.

Quando a diarreia é grave e a criança começa a querer comer, deve-se dar esta comida ligeira, até passar a diarreia.

De tudo o que dissemos hoje, não nos podemos esquecer que:

— A criança precisa de muita comida, apesar de ser pequena. Ela precisa de ter um prato só para ela.

— A criança necessita de, pelo menos, 4 refeições por dia, para além do leite da mãe.

— Devemos começar a introduzir os novos alimentos de uma maneira correcta.

— Quando a criança está doente, mesmo que tenha diarreia, devemos continuar a dar-lhe de comer.



Para que as crianças cresçam bem é necessário que os pais se preocupem com a sua alimentação que deve ser sobretudo bastante diversificada

Nesta idade, as papas devem ser dadas com uma colher de chá limpa.

Por vezes a criança recusa a papa, porque tem sede ou porque tem muita fome. Neste caso, se a mãe der, em primeiro lugar, um pouco de leite, a criança poderá, depois, comer muito bem a papa.

Até que a criança se habitue a ou-

tra pode mastigar quando tem 6 ou 7 meses de idade, pois para mastigar não são necessários os dentes. A criança pode mastigar a comida com as gengivas.

Desta maneira, a pouco e pouco, a criança vai-se habituando à alimentação da família.

A maioria das crianças podem alimentar-se por si próprias e beber por uma chavena, a partir de 15 meses de idade.

Quando a criança está a comer a comida da família, temos de ter muito cuidado para que a criança nunca coma só a comida que os pais deixaram ficar.

Desta forma, se os pais se servirem primeiro, tiram normalmente uma grande parte de comida, sobretudo daqueles alimentos mais importantes para a criança crescer e ela não tem, assim, possibilidade de comer o suficiente para poder crescer bem.

CONTRIBUIÇÃO DOS LEITORES

Cumprindo uma das orientações da III Conferência Nacional da O.M.M., de transformar a página da mulher num instrumento que eduque, eleve os seus conhecimentos e transpareça as suas preocupações a O.M.M. dedica um espaço aos leitores que pretendam colaborar, enviando contos, poesias, receitas de culinária, conselhos e opiniões, sobre os mais variados assuntos.

Toda a correspondência para esse fim, deverá ser enviada para a Sede Nacional da O.M.M., Departamento de Mobilização, Sector de Informação e Propaganda, sita na Rua Pereira do Lago n.º 141, 4.º andar esquerdo, ou através da Caixa Postal, 4015.

Maputo, 22/12/1980.

RECEITAS

PAEZINHOS DE CHOURIÇO

Ingredientes:

- 2 Xicaras de farinha de trigo
- 1 Colher de sopa de manteiga
- 1 Colher de sopa de banha
- 1 Colher de fermento em pó
- 1 Chouriço
- Gema para pincelar.

INSTRUÇÕES

Amasse a farinha com a manteiga e a banha derretida, mas já arrefecida com fermento em pó e leite.

Quando a massa estiver boa, estenda e faça cortes, usando um copo como molde. Enrole as rodela de chouriço nos pequenos rolos da massa, de maneira que fiquem bem lechadinhas. Pincele com gema de ovo, diluída numa colher de água. Asse em forno quente até dourar.

—X—

COMPOTA DE GOIABA

Coza a goiaba. Passe pelo passador. Se desejar filtre para eliminar as sementes. Leve ao fogo e mexa sempre até cozer. Deite açúcar, alguns paus de canela, abrandando a chama e mexa sempre, até reparar que já consegue ver o

fundo da panela. Quando isso acontecer, já está pronto. Deixe arrefecer e guarde em frascos de vidro.

NOTA: Pode aplicar este método para qualquer outro fruto, como, por exemplo, manga, papaia, banana, etc.

CARIL DE COCO E CAMARÃO

Ingredientes:

- Camarão
- Coco
- Cebola
- Tomate
- Óleo
- Temperos

INSTRUÇÕES

Leve mais ou menos 2 colheres de sopa de óleo e ponha numa panela a aquecer. Queime 2 dentes de alho picados, junte o tomate e a cebola já cortados aos pedaços. Deite dar uma fervura e acrescente os temperos. Mexa até cozer, deixando nadinhas de água, de quando em quando, para não queimar. Deite o camarão previamente descascado. Deite sal, mexa, deixe ferver pelo menos 5 minutos e, por último, deite o leite do coco. Espere que coza bem e deixe evaporar, até conseguir um molho espesso. Deite limão a gosto e... sirva-se com arroz branco.

A OMM nas províncias

A nível do Sector de Informação, duas vezes por semana enviam informações à rádio, dos trabalhos que a OMM tem desenvolvido, a nível da Província.

O Sector de Informação é composto dos seguintes elementos:

— Jornalista, locutora, arquivo histórico, biblioteca, fotógrafo e um elemento que faz a ligação com as Aldeias Comunitais.

Estes elementos são trabalhadores da Função Pública, que vão apoiar a OMM, depois das 17 horas, até às 18.30 horas.

SECTOR DE TRABALHO SOCIAL

Neste momento encontram-se brigadas de apoio ao Hospital Provincial. Durante a permanência, estas mulheres aprendem como tratar das crianças doentes e como evitar a doença. Participam também no trabalho de apoio à cozinha, lavandaria e limpeza ao hospital.

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS NA PROVÍNCIA DE NIASA

Pelo sector de Trabalho Social, foram desenvolvidas as seguintes tarefas:

— Apoio às crianças do Infantiário de M'Sawize. Durante 45 dias as crianças deste Infantiário passaram férias em Lichinga, em casa dos membros da OMM. Este facto contribuiu para que se pudessem detectar as dificuldades das crianças, na sua integração

com outras crianças. As falhas no aspecto educacional, que se estão a cometer e, até mesmo, os problemas que se podem levantar, quanto ao processo de integração da criança no seio da família dentro de um processo de adopção, foi um trabalho que serviu de apoio à saúde, para verificar todos estes factos.

As crianças tiveram a oportunidade de conhecer um ambiente familiar, carinhoso e uma cidade com todo o seu movimento.

Quanto à creche, a ser construída na Unidade Produtiva de Lissiele, o processo está a avançar. Já foi adquirida a maior parte do material e foram produzidos já 50.000 tijolos.

Em relação ao trabalho voluntário, para apoio ao final da campanha agrícola, a OMM destaca-se na colheita de milho, na Unidade Estatal de Matamba, e no dia 25-9-80, organizaram-se actividades culturais, para angariação de fundos, que renderam 8.000 MT.

ACTIVIDADES DO SECRETARIADO PROVINCIAL DE CABO DELGADO

No âmbito das decisões emanadas da III Conferência Nacional da OMM, brigadas do Secretariado Provincial da OMM, em Cabo Delgado, deslocaram-se à Localidade de Muaguide, com o objectivo de acompanhar e controlar, de perto, as actividades realizadas pelo órgão de base da nossa Organização.

Reuniram também com as responsáveis da

OMM de várias aldeias comunitais e com deputadas das Assembleias do Povo, representantes da OJM e milícias populares, com a finalidade de explicar as decisões da III Conferência, realizada na capital do País.

DISTRITO DE QUISSANGA

Uma brigada do Secretariado daquela Província, além de divulgar as decisões da III Conferência, estruturou o Secretariado Distrital da OMM.

DISTRITO DE IBO

Também com o mesmo objectivo, o Secretariado da OMM Provincial, reuniu com as responsáveis da OMM e populações das Aldeias Comunitais de Mussemuco, Impamanada. Nestas aldeias comunitais, as mulheres, para além da produção agrícola, estão empenhadas, também, na limpeza das aldeias e bairros, isto como resultado da mobilização feita junto das mulheres pelas estruturas de base das respectivas aldeias.

CIDADE DE PEMBA

A nível da cidade-capital, vários bairros possuem postos de Saúde, que as mulheres e a população, em geral, frequentam. Isto é produto da intensa mobilização que a OMM, na cidade de Pamba, realiza junto das populações.

A PARTICIPAÇÃO DA MULHER NO NOVO SISTEMA DE ABASTECIMENTO

O Novo Sistema de Abastecimento visa criar condições necessárias para garantir, a cada um, o mínimo indispensável para satisfazer as suas necessidades fundamentais, do dia a dia, em produtos de primeira necessidade.

A mulher como esposa, mãe, filha, é uma das grandes vítimas do problema de abastecimento.

É ela que dorme nas bichas e que, para aumentar a possibilidade da compra de mais géneros, mobiliza as filhas, distribuindo-as por várias lojas, fazendo com que, muitas vezes, o seu rendimento escolar seja baixo, pois vão para a escola cansadas e cheias de sono.

Por este motivo, a Organização da Mulher Moçambicana assume um pa-

pel importante na Organização e explicação do que é o Novo Sistema de Abastecimento.

Neste contexto, responsáveis da O.M.M., a vários níveis participaram na reunião do dia 18-10-80, no Governo da Província de Maputo onde, juntamente com os Grupos Dinamizadores de vários locais de residência e responsáveis do Gabinete da Organização de Abastecimento da Cidade do Maputo, receberam orientações e fizeram um estudo profundo dos documentos sobre o Novo Sistema de Abastecimento e as suas vantagens nesta fase.

O Secretariado Provincial da OMM, em Maputo, promoveu ainda uma reunião com responsáveis da OMM dos

bairros, responsáveis dos quarteirões, a fim de formar brigadas que fossem aos bairros realizar reuniões com as populações, para esclarecimento do Novo Sistema de Abastecimento.

Conseguiu-se cobrir todos os bairros do Grande Maputo.

Outras responsáveis da OMM estão integradas nas brigadas do Comércio Interno, que percorrem as Cooperativas de Consumo, para verificar o grau de organização dessas Cooperativas, a fim de se integrarem no Novo Sistema de Abastecimento, que se encontra na fase de vinculação de agregados familiares, a lojas escolhidas previamente, próximo dos locais de residência.