

- Administrar o comprimido de preferência durante ou logo após uma refeição (que não contenha leite ou seus derivados).
- Registrar na folha onde faz o registo de frequência dos alunos, os dados da distribuição dos comprimidos;
- Fazer a compilação mensal dos dados e entregar ao gestor da escola; (numero de alunos que tomaram o ferro, numero de alunos que não tomaram e outras observações que achar importante);

ATENÇÃO

Durante o período em que a criança está a tomar o comprimido de ferro, as fezes podem ficar escuras, isto é normal, é sinal que o seu organismo está a receber o ferro.

O comprimido não deve ser tomado com café, chá preto, leite, iogurte, pois impedem a absorção do ferro pelo organismo.

Para melhor absorção do Ferro é importante consumi-lo com alimentos ricos em Vitamina C, tais como laranja, tangerina, limão, manga, Cenoura, etc.

Este programa tem como objetivo contribuir para a prevenção da anemia nas crianças, mas se você desconfia que seu filho ou a sua filha esta com anemia, não perca tempo, procure o serviço de Saúde para o tratamento adequado.



Para mais informações, consulte o Centro de Saúde e a Escola

**PROGRAMA NACIONAL DE NUTRIÇÃO,
SAÚDE ORAL E ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE**



Ministério da Saúde e
da Segurança Social
Direção Nacional da Saúde

unicef 
para cada criança



SUPLEMENTAÇÃO DE
**FERRO NA
ESCOLA**



FERRO NA ESCOLA

O ferro é muito importante para o desenvolvimento e crescimento saudável de uma criança. Mito ou verdade?

É verdade! O ferro é um dos principais minerais que deve estar na alimentação todos os dias para que as crianças se desenvolvam com saúde e não fiquem doentes.

O ferro é necessário para a formação da hemoglobina, que dá cor vermelha ao sangue e que é essencial para o transporte do oxigênio no nosso corpo. A falta de ferro causa uma das doenças mais comuns nas crianças: a anemia.

As crianças são mais vulneráveis à anemia, provocada pela falta de ferro, devido a uma maior necessidade de ferro que o organismo necessita nos períodos de crescimento rápido, principalmente nos primeiros 5 anos de vida e na idade escolar.

Em geral, as pessoas que sofrem de anemia sentem: fraqueza, tontura, falta de apetite, têm baixo desempenho escolar, ficam cansadas mais depressa e são menos ativas.

Uma das melhores formas de prevenir a anemia é através de uma alimentação variada e equilibrada.

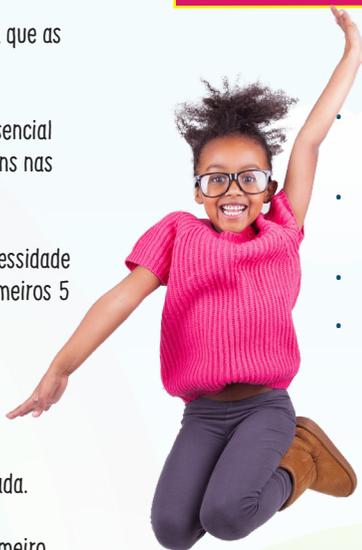
O ferro pode ser encontrado em diversos alimentos, inclusive no leite materno. Isso mesmo! O primeiro alimento que seu filho ou a sua filha irá receber ao nascer, o leite materno, dá a quantidade exata de ferro necessária até completar os seis meses.

Após esse período, outros alimentos devem ser incluídos na sua alimentação diária: hortaliças, legumes, carnes, fígado de boi ou de galinha, peixes, feijões e ovos, que ajudam a combater a anemia, por terem mais ferro.

- Legumes de folha verde, especialmente couve e agrião;



VANTAGENS DE UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FERRO



- Aumento do rendimento escolar, logo um melhor resultado nos estudos;
- Maior capacidade de concentração favorecendo a atenção durante as aulas;
- Defesa contra as infeções;
- Mais energia e vitalidade para realizar as tarefas na escola e em casa.



ATENÇÃO

Em Cabo Verde, há um programa de saúde para distribuição de comprimidos de ferro na escolas. A criança deve tomar um comprimido de ferro todos os dias na hora da refeição escolar, de Janeiro a Março.

O comprimido de ferro é só um suplemento. O ideal é ter uma alimentação variada e rica em ferro.

COMO DEVE SER DADO O FERRO NA ESCOLA

Na escola, o professor deve:

- Cumprir com os hábitos de higiene (lavagem das mãos) antes de manipular os comprimidos;
- Verificar se cada aluno tem seu copo ou garrafa com água potável;
- Entregar o comprimido ao aluno;
- Certificar que o aluno engoliu o comprimido;
- Assegurar que o aluno tome um comprimido todos os dias (segunda à sexta);