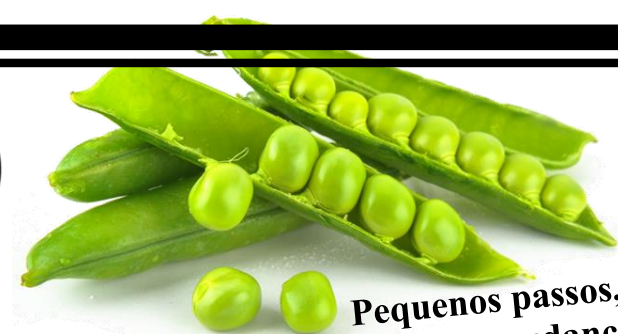


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 131/ 18 a 24 de novembro 2019

## Dia Internacional dos Direitos das Crianças

A 20 de novembro comemoram-se os 30 anos do acordo internacional, onde líderes mundiais estabeleceram um compromisso ao adotarem a **Convenção sobre os Direitos das Crianças** das Nações Unidas.

Este acordo tem o compromisso de melhorar a vida das crianças por todo o mundo.

A Convenção assenta em quatro pilares fundamentais relacionados com todos os direitos das crianças:

- ❖ Cívicos
- ❖ Políticos
- ❖ Económicos
- ❖ Sociais e culturais.

**De todos os direitos consagrados na Convenção dos Direitos das Crianças, a alimentação adequada está presente em dois:**

- ❖ **Artigo 24 - Direito à saúde**, o que significa que se os adultos responsáveis devem fazer de tudo para evitar que as crianças adoçam, dando-lhes uma alimentação equilibrada, completa e variada, bem como o acesso aos cuidados de saúde e medicamentos.
- ❖ **Artigo 27 - Direito a um nível de vida digno**, onde os adultos devem assegurar todas as necessidades básicas de conforto, bem-estar, segurança, onde a alimentação, vestuário, condições de habitabilidade, entre outros, devem ser uma prioridade. Na ausência de meios económicos que permitam salvaguardar estas despesas, o Governo deve ajudar.

Disponibilizamos, para consulta, o desdobrável da UNICEF adaptado para um público infantojuvenil, com o objetivo de as crianças tomarem conhecimento dos seus direitos.

Link de acesso à publicação "Conhece os teus Direitos":  
[https://unicef.pt/media/1208/desdobavel\\_unicef-12-5.pdf](https://unicef.pt/media/1208/desdobavel_unicef-12-5.pdf)

