

Ikan Hadi'ak Nutrisaun



Parseria ba Dezenvolvimentu Aqikultura iha Timor-Leste Faze 2

Fundus Husi

Implementa Husi

Parseria Ho



Ikan Hadi'ak Nutrisaun

Objetivu sira husi módu ida ne'e

- Partisipante sira komprende importánsia husi konsumu ai-han ho nutrisaun di'ak liu-liu ikan.
- Partisipante sira prátika maneira di'ak atu hamoos ikan ruin no prepara ikan ba labarik sira.
- Partisipante sira komprende kona-ba oinsá foti desizaun hamutuk iha uma laran konaba alokasaun osan hodi sosa ai-han haburas bele ajuda suporta nutrisaun di'ak iha uma laran.
- Partisipante sira prátika te'in ai-han ne'ebé iha ai-han grupu tolu no inklui ikan.
- Partisipante sira sei prátika koloka orsamentu atu sosa ai-han haburas hanesan ikan.
- Fó lista prezensa ba partisipante sira no husu sira atu hakerek sira nia naran kompletu, sexu, idade, hela fatin, número kartaun eleitorál no keta haluha asina.

Tempu fasilita:
Oras 2 kada sesaun



Matéria ne'ebé presiza antes hahu treinamentu:

- Lista prezensa



= Símbolu ida ne'e hatudu katak iha pergunta ne'ebé ita hakarak husu ba grupu atu halo diskusaun



= Símbolu ida ne'e hatudu mensajen xave ne'ebé presiza atu reforsa husi fasilitadór sira.

Ikan Hadi'ak Nutrisaun



Parseria ba Dezenvolvimentu Aqikultura iha Timor-Leste Faze 2

Fundus Husi

Implementa Husi

Parseria Ho



Nutrisaun



Lisaun 1: Nutrisaun

Objetivu sira husi módu ida ne'e

- Komprende definisaun husi Nutrisaun
- Komprende grupu ai-han 3 no tanba sá ita prezisa ai-han husi kada grupu
- Komprende importánsia husi konsumu ai-han ho dieta kompletu kada

Tempu

- Oras 2

Materiál sira ne'ebé prezisa

- Flipbook
- Foto ai-han husi grupu ai-han 3 no jogu grupu ai-han 3
- Lista prezensa



Lisaun 1 : Nutrisaun

Saida mak Nutrisaun?



HUSU

Saida mak ita-boot sira hatene kona-ba nutrisaun?

Hein resposta husi partisipante sira.

Depois diskusaun remata, lee sai definisaun iha okos ne'e

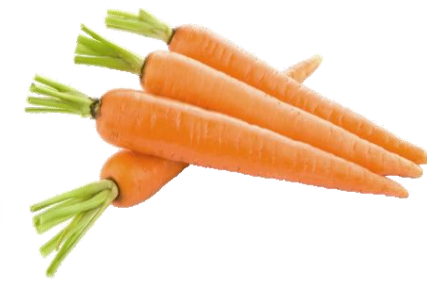
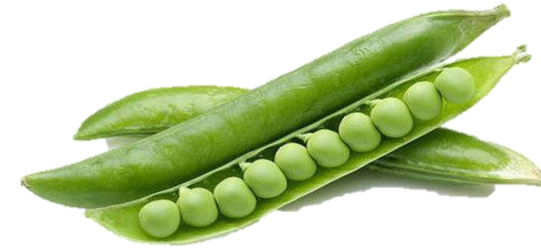
- Nutrisaun mak prosesu atu hetan ou konsumu ai-han ho variedade oin-oin ne'ebé presiza ba saúde no dezvoltimentu.
- Ita hetan no mantein saúde ne'ebé di'ak ho konsumu ai-han loro-loron ho variedade oin-oin ne'ebé ho loloos



Esplika ba partisipante sira katak: “Nutrisaun ne'e importante tebes iha ema hotu nia moris. Ho nutrisaun ne'ebé di'ak, ida ne'ebé bele fó forsa ba ema atu halo servisu. Ida ne'e mós bele proteje ema husi hetan moras no haforsa sira nia sistema imunidade.”

Ba labarik sira, nutrisaun di'ak sei ajuda sira nia dezvoltimentu kakutak ne'ebé di'ak no ajuda mós sira atu aprende ho di'ak iha eskola.

Ba inan isin-rua sira no inan sira ne'ebé fó-susu kosok oan sira nutrisaun di'ak ajuda tebes sira atu saudavel tebes bainhira bebé iha kabun hela, iha bebé ne'ebé saudavel tebes bainhira moris, no suporta tebes produsaun susubeen inan nian.



Malnutrisaun



HUSU

Saida mak ita haree iha imajen ida ne'e? Saida mak sei akontese se labarik oan sira, se manu sira, se ai-horis sira la hetan nutrisaun ne'ebé di'ak?

Hein resposta husi partisipante sira, hafoin esplika:



- Nutrisaun ne'ebé di'ak importante tebes ba sira nain tolu hotu (labarik, manu no ai-horis).
- Malnutrisaun bele akontese se ema la konsumu ai-han ho nutrisaun ne'ebé di'ak ka
- se sira la han ai-han ho variedade oioin



HUSU

Saida mak konsekuénsia husi malnutrisaun/nutrisaun la-di'ak?

Hein resposta husi partisipante sira, hafoin aumenta tan ho informasaun sira tuir mai:



- Labarik sira la moris/boot ho di'ak
- Labarik sira moras beibeik
- Hamenus labarik nia kapasidade atu estuda, aprende no ajuda halo servisu iha uma.
- Inan isin-rua ne'ebé iha malnutrisaun bele iha bebé ne'ebé todan menus ka bele iha
- komplikasaun bainhira bebé atu moris.

* Ministériu da Saúde rekomenda katak kada fulan labarik sira tinan 5 mai kraik presiza ba ospital atu halo teste ba sira nia saúde hodi asegura katak sira nia todan no aas kontinua dezenvolve ho di'ak (hanesan hatudu iha foto).



Kréditu grafika: Haburas Nutrisaun, MdS, WHO 2014

Grupú Ai-han Tolu



HUSU

Saida mak ita hatene ona kona-ba grupu ai-han tolu?

Hein resposta husi partisipante sira:

Esplika katak Ministériu Saúde promove ba ema hotu-hotu atu konsumu grupu ai-han 3 loro-loron.



Grupú ai-han tolu ne'e mak:

- **Ai-han Haburas:** Importante tebes ba kresimentu (ajuda ema sai boot) no dezenvolvimentu.
- **Ai-han fó forsa:** Fornese enerjia ba isin
- **Ai-han fó protesau:** Prevene moras sira no ajuda isin atu funu hasoru infesaun/moras oioin.



HUSU

Ezemplu husi grupu ai-han tolu mak saida deit?

Refere ba imajen grupu ai-han tolu:

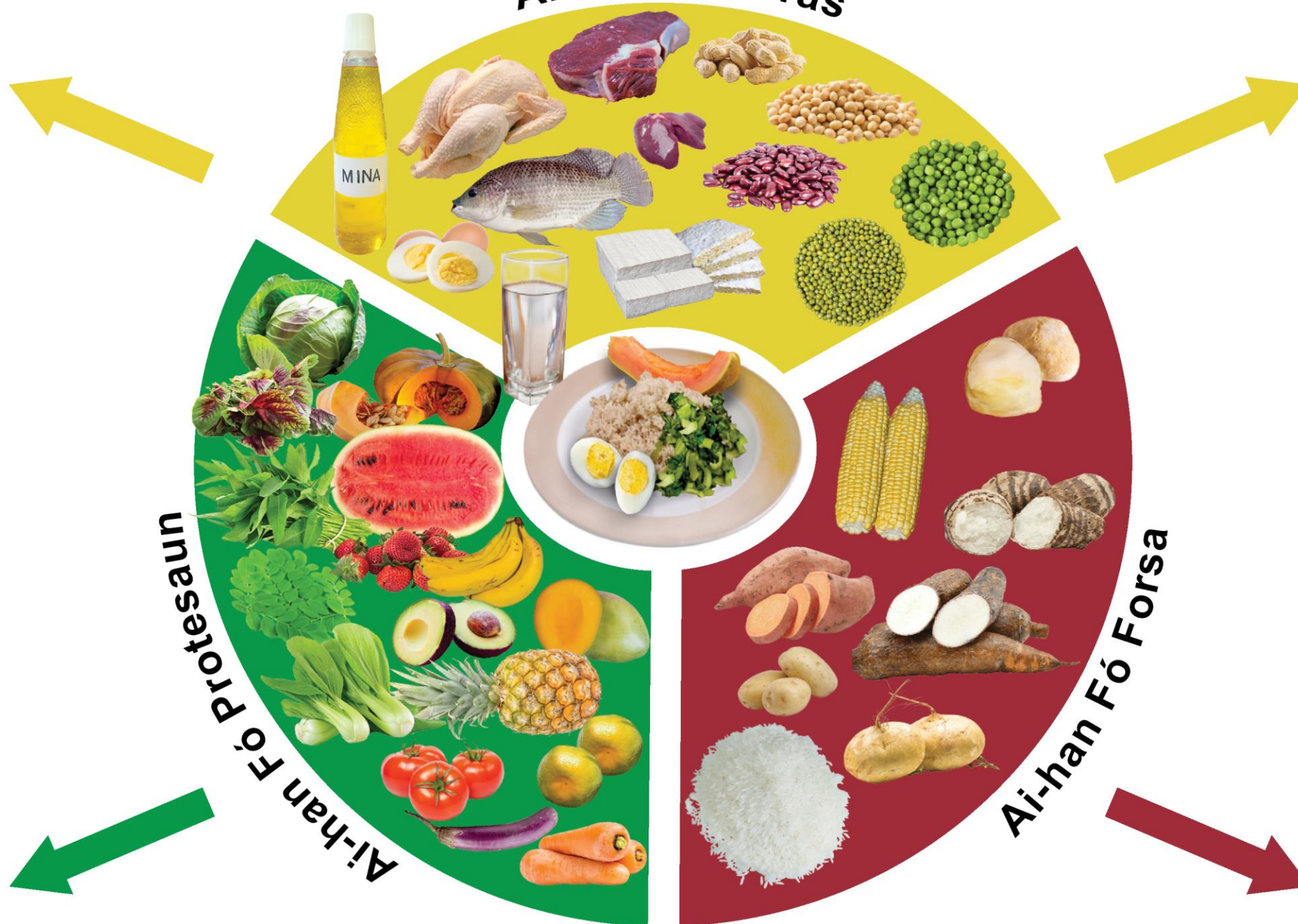
- **Ai-han Haburas:** Na'an, Ikan, tempe, forerai, mantolun, no koto (metan, mean, mutin no forekeli).
- **Ai-han fó forsa:** foos, paun, ai-farina, fehuk, talas, no kumbili.
- **Ai-han fó protesau:** ai-fuan no modo tahan sira

Nota: Susu-been la lista hanesan ezemplu husi ai-han haburas tanba sira la disponivel.

**Haburas:
Husi Ai-horis**

Tahu
Tempeh
Koto
Fore-rai
Fore-mungu
Fore-keli
Fore-metan
Kiar

Ai-han Haburas



**Haburas:
Husi Animál**

Ikan
Na'an karau
Na'an manu
Manu-tolun
Ikan batasi

*Nota: susuben lahola
parte iha lista tamba
ladun iha fresku lokál*

Fó protesauun:

Senoura
Lakeru tasak
Modo tahan sira
Sabraka
Pateka
Hudi
Ai-dila
Tomate

Ai-han Fó Forsa

Fó Forsa

Etu
Batar
Paun
Ai-farina
Fehuk
Talas

Ai-han Nutrisaun Di'ak



HUSU

“Nu’udar parte ida husi prátika nutrisaun ne’ebé di'ak, tuir ita nia hanoin han atu sente bosu deit ne’e natoon ona?”

Hein partisipante fahe sira nia hanoin, asegura katak responde husi partisipante inklui:

- Han atu bosu deit ne’e **La** natoon ida
- Ita nia isin presiza ai-han ho nutrisaun di'ak ne’ebé ita bele hetan liu husi konsumu ai-han ho tipu diferente husi grupu ai-han oioin.
- Se ita han atu sente bosu deit ida ne’e bele halo ita la han ai-han sira seluk ne’ebé iha nutrisaun di'ak.



HUSU

“Saida mak ita bele halo atu asegura katak ita nia família konsumu hahán husi ai-han grupu 3 loro-loron?”

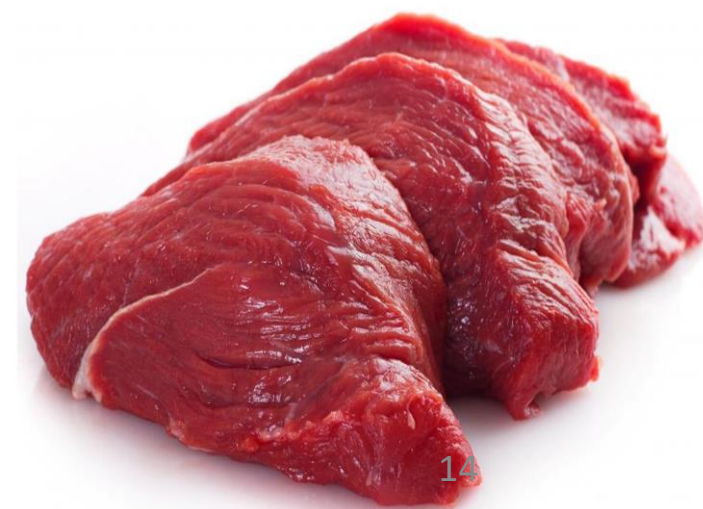
Hein partisipante fahe sira nia hanoin, asegura katak responde husi partisipante inklui:

- Asegura labarik no inan isin-rua sira konsumu ai-han, liuliu ai-han haburas, lorloron
- Ikan mak fonte importante ida ba ai-han haburas. Importante tebes atu família sira konsumu ikan dala rua kada semana.



Esplika katak: “Nutrisaun di'ak depende ba buat barak: saida mak disponivel atu han iha uma, han saida mak ita kuda no sosa, oinsá ita kuidadu ai-an (fase no rai di'ak) no ita nia prátika kulturál. Nutrisaun di'ak bele halo família ida saudavel, kontenti no produtivu.”

Ai-han Gruppu Tolu

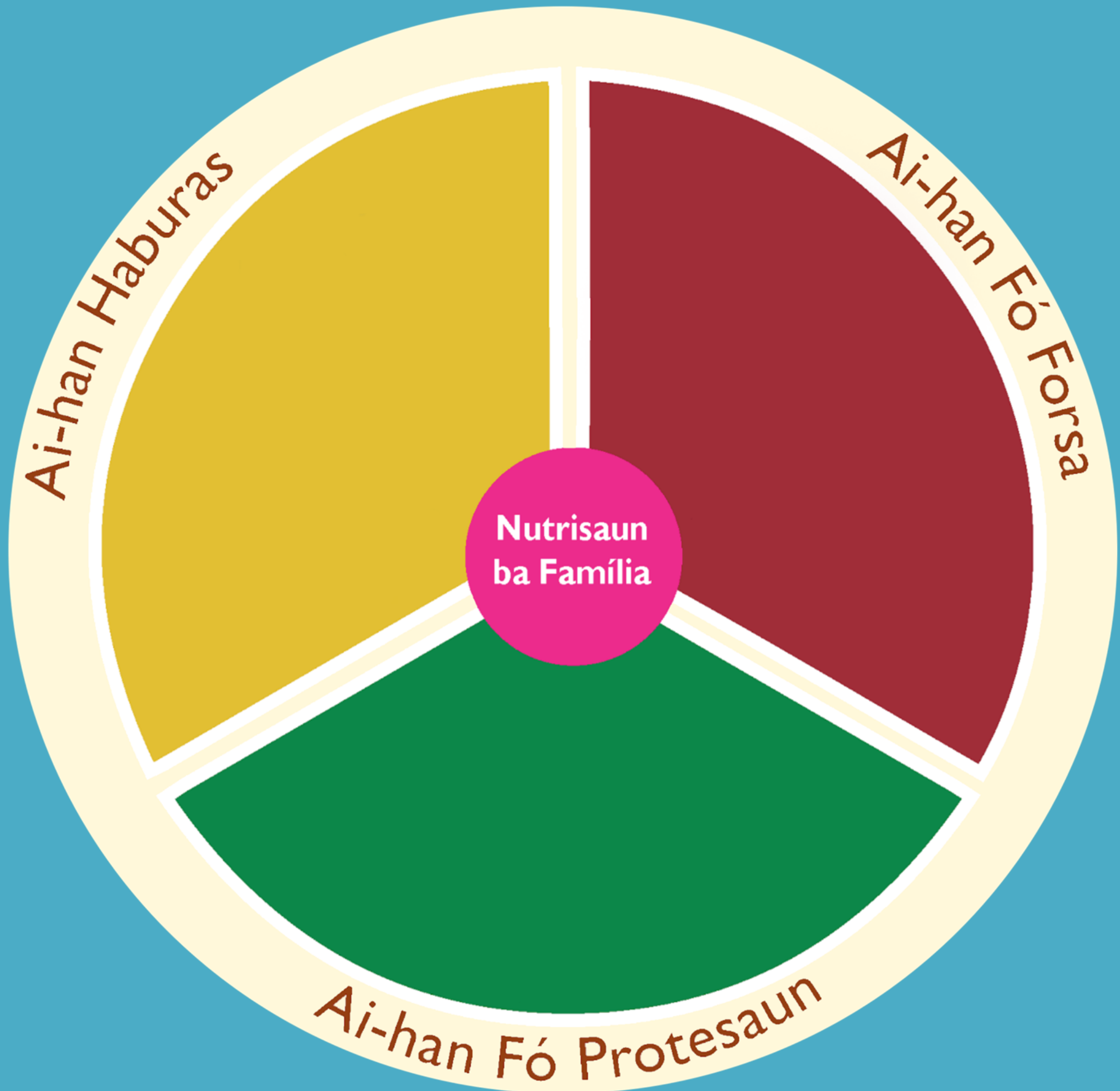


Atividade Jogu Grupu Ai-han Tolu

Atividade: Agora ita atu halo jogu ida kona-ba Grupu Ai-han Tolu

Esplika katak:

- Tau poster grupu ai-han tolu mamuk iha rai leten no hatudu foto ai-han oioin ne'ebé fasilitadór prepara antes ona ba partisipante sira.
- Fahe partisipante sira ba grupu rua no esplika katak:
- Kada grupu sei deskuti no identifika grupu ai-han ne'ebé pretense : 1. Ai-han Haburas, 2. Ai-han fó forsa no, 3. Ai-han fó protesoun.
- Husu ba membru grupu sira atu servisu hamutuk hodi tau foto ai-han hirak ne'e ba grupu ne'ebé loos. Fó minutu 15 ba atividade ida ne'e.
- Husu ba kada grupu atu apresenta fali kona-ba ai-han sira ne'ebé sira koloka ona ba kada grupu no tanba sá.
- Fasilitadór no grupu seluk observa apresentasaun husi kada grupu.
- Fasilitadór halo konkluzoun katak “grupu ai-han sira hotu importante tebes no se ita la han ai-han husi grupu ida, ita nia família sei la hetan nutrisaun importante ne'ebé sira presiza.”



Grupu Ai-han Tolu



HUSU “Tipu ai-han saida mak ita nia família konsumu beibeik no tambasa?”

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:



Esplika katak: “Maioria ema iha Timor-Leste konsumu barak liu mak ai-han husi grupu ne’ebé fó-forsa. *Ema ladun han ai-han haburas, liu-liu ikan.*”



HUSU “Saida mak sei akontese se ita nia família (liu-liu labarik no inan isin-rua sira) la konsumu/han ai-han husi grupu tolu ne’e lor-loron?”

Hein partisipante fahe sira nia hanoin, asegura katak sira nia responde inklui:



- Sira sei la hetan nutrisaun hotu ne’ebé sira presiza atu boot no dezenvolve ho di'ak.
- Sira bele sente bosu se sira han deit etu no modo maibé sira sei la hetan nutrisaun hotu ne’ebé sira presiza atu isin di'ak nafatin.
- Sira iha risku boot atu moras beibeik. (Labarik ho ema adultu sira)
- Tanba labarik sira sei boot no ida ne’e bele halo sira nia dezenvolvimentu isin no dezenvolvimentu kakutak **LA** atinji kapasidade ne’ebé óptimu.
- Inan isin-rua ka inan sira ne’ebé sei bele isin rua sei **LA** hahú faze isin-rua ne’ebé saudavel.
- Ida ne’e sei tau sira iha risku boot atu hetan bebé ne’ebé malnutrisaun (ho nutrisaun la-di'ak).

Komitmentu sira:

Husu partisipante sira atu ko’alia sai komitmentu ne’ebé sira bele halo relasiona ho lisaun ohin. Asegura katak komitmentu hirak ne’e nu’udar asaun ida no detallu duni.



Fore-keli



Fore-rai



Fore-mungu



Fore-metan



Koto mean



Lisaun 2: Importánsia husi Ai-han Haburas no Benefísiu husi Konsumu

Objetivu

- Komprende importánsia kona-ba inklui ai-han haburas iha hahán ne'ebé família han lorloron.
- Komprende benefísiu husi konsumu ikan ba membru família hotu liuliu ba labarik no inan isin-rua sira

Tempu

- Oras 2

Materiál sira ne'ebé prezisa

- Flipbook
- Lista prezensa



**Lisaun 2 : Importánsia husi Ai-han Haburas no
Benefísiu husi Konsumu Ikan**

Ai-han ne'ebé Kompletu



HUSU

Ai-han husi grupu hira mak ita haree iha kada bikan ida ne'e?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin, asegura katak diskusaun kobre:



1. Sasoro tanan: Grupú ai-han ida deit. Grupú ai-han fó forsa.
2. Batar da'an kahor koto: Grupú ai-han tolu hotu, iha marunggi tahan no senoura husi grupú ai-han fó protesau, batar husi grupú ai-han fó forsa no koto no fore-rai husi grupú ai-han haburas.
3. Ikan, Etu, no modo: Grupú ai-han tolu hotu, etu husi grupú ai-han fó forsa, ikan husi grupú ai-han haburas, modo tahan matak husi grupú ai-han fó protesau.
4. Etu no modo: Grupú ai-han rua deit. Etu husi grupú ai-han fó forsa no modo husi grupú ai-han fó protesau.



HUSU

Bikan ida ne'ebé mak iha grupu ai-han tolu hotu?



- Hein partisipante fahe sira nia resposta
- Resposta ne'ebé loos mak bikan número **2** no **3**.



1



2



3



4

Atividade: Riin 3

1. Esplika ba partisipante sira katak ita sei halo atividade ki'ik-oan ida.
2. Tau ai-riin ne'ebé hakerek ona naran ai-han grupu 3 nian iha lolon:
 - Ai-han forsa [karboidratu]
 - Ai-han haburas [proteína]
 - Ai-han protesaun [vitamina no minerál]
3. Nota: Tau boneka no ai-riin 3 ne'e iha fatin ne'ebé hanesan ka tetuk. Labele forma ai-riin 3 ne'e besik malu se lae boneka la monu.
4. Esplika: “Jogu ne'e nu'udar ezemplu oinsá hahán balansu importante ba ita nia isin.”
5. Husu: “Se ita-nia hahán loroloron mak sei falta grupu ai-han protesaun [vitamina no minerál] karik, saida mak akontese?”
6. Dehan: “Voluntáriu ida mai hasai ai-riin ai-han protesaun.” Husik nia hasai ai-riin hodi halo boneka haliis atu monu.
7. Tau fali ai-riin ne'e atu boneka tuur fali iha leten.
8. Husu: “Se ita-nia hahán loroloron sei falta ai-han grupu haburas [proteína] karik, saida mak sei akontese?” (halo hanesan iha leten.)
9. Rona partisipante sira nia resposta.
10. Dehan: “Atu hetan isin no saúde di'ak, tenke han hahán balansu hosi grupu ai-han 3 nian.”



H
A
B
U
R
A
S

F
O
R
S
A

P
R
O
T
E
S
A
U
N

Importánsia husi Ai-han Haburas



HUSU Tanba sá hili Ai-han haburas (Proteina)?

Hein partisipante fahe sira nia resposta:

Buka responde ne'ebé atu hanesan ho:

- Konsumu ai-han haburas sei halo ita forsa
- Ajuda labarik sira boot lalais no aprende ho di'ak
- Fornese nutrisaun ne'ebé di'ak ba inan isin-rua sira atu nune'e sira sei iha bebé ne'ebé saudavel
- Bele proteje família sira husi moras
- Sei ajuda atu sente bosu no iha sabor ne'ebe gustu



HUSU Ezemplu husi ai-han haburas sira mak saida deit?

Hein partisipante fahe sira nia resposta:

Buka resposta ne'ebé atu hanesan ho: na'an, ikan, tempe, fore-rai, mantolun, koto (mutin, metan, mean) no fore-keli.

Esplika katak: "Ikan mak rekursu importante ida kona-ba ai-han haburas, ema barak gosta tebes han ikan tanba ikan midar tebes no fasil atu te'in."





Benefísiu husi Konsumu Ikan



HUSU Tanba sá ita tenke enkoraja labarik sira atu han ikan?

Hein partisipante fahe sira nia resposta:

Buka responde ne'ebé atu hanesan ho:

- Labarik sira sei sai saudavel (isin-di'ak) liu
- Ikan bele suporta labarik sira nia kakutak atu dezenvolve ho di'ak no sira bele aprende diak liu tan.
- Labarik sira sei fokus atu estuda no sei hetan valór di'ak iha eskola
- Ikan bele ajuda tebes sira nia dezenvolvimentu fíziku
- Ida ne'e haforsa sira nia sistema imunidade hodi nune'e sira la moras lalais

Esplika ba partisipante sira katak: “Bainhira disponibilidade, konsumu ikan hanesan parte ai-han saudavel ida ne'ebe importante ba saude liu-liu ba labarik sira ne'ebe idade tinan lima mai kraik.”

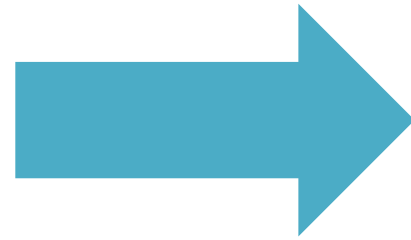


HUSU Tanba sá ita preziza enkorja inan sira ne'ebé isin no sira ne'ebé fó susu bebé atu konsumu ikan?

Hein partisipante fahe sira nia resposta:



Anota katak wainhira ikan disponivel, ne'e importante atu konsumu tamba nia ajuda fornese nutrisaun ne'ebé di'ak ba bebé sira ne'ebé seidauk moris, ajuda bebé ninia kakutak atu dezenvolve, ida ne'e sei ajuda bebé atu sai matenek bainhira nia moris mai, no ajuda inan no oan atu saudavel (isin-di'ak) nafatin.



Bainhira mak Labarik bele Komesa Han Ikan?



HUSU

Iha sa tinan mak labarik bele hahú han ona ikan?

Hein partisipante fahe sira nia resposta:

Responde loloos: Bainhira labarik fulan 6 ona



Esplika katak: “Bainhira labarik sira fulan 6 ona, sira bele ona hahú han ikan. Inan-aman presiza asegura katak ikan sira ne’e te’in no hamoos halo di’ak ba labarik sira tinan rua mai kraik (e.g., hasai didi’ak tiha nia ruin antes fó ba labarik).

*Keta haluha katak bainhira labarik sira seidauk to’o fulan 6 sira so presiza deit mak inan nia susubeen.”



HUSU

Semana ida ita presiza han ikan dala hira?

Hein partisipante fahe sira nia resposta:

Buka responde ne’ebé atu hanesan ho:



- Rekomenda tebes atu konsumu ikan pelumenus semana ida dala rua.
- Ai-han haburas sira hanesan ikan ne’e importante tebes ba labarik sira tinan 5 mai kraik ba inan isin-rua sira no feto sira ne’ebé isin-rua.

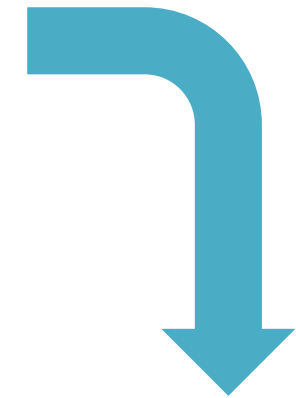


Foto: Lafaek Media

Ai-han Haburas no Ikan



HUSU

Oinsá mak ita bele asegura katak ita nia família konsumu ai-han ho nutrisaun ne'ebé kompletu?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

Esplika katak: “ita bele fornese ai-han ho nutrisaun kompletu ba ita nia família liu husi asegura katak ai-han husi grupu ai-han tolu inklui iha hahán ne'ebé ita prepara.

Pelumenus inklui ai-han ida husi:

- **Ai-han Haburas:** na'an, ikan, tempe, fore-rai, mantolun, koto (mutin, metan, mean) no fore-keli.
- **Ai-han fó forsa:** etu, batar, ai-farina, talas no fehuk.
- **Ai-han fó protesaun:** Lakeru, ai-dila, tomate, no modo tahan matak.



HUSU

Iha semana ida nia laran ita nia presiza han ikan dala hira?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin, asegura katak responde hirak ne'e inklui:

pelumenus semana ida dala rua liu-liu ba labarik sira no inan sira ne'ebé isin-rua ka fó susu hela bebé.”



Esplika katak: “Ikan fresku, ikan maran no ikan lata ne'e opsaun di'ak hotu.”

Komitmentu sira:

Husu partisipante sira atu ko'alia sai komitmentu ne'ebé sira bele halo relasiona ho lisaun ohin Asegura katak komitmentu hirak ne'e nu'udar asaun ida no detallu duni.



Lisaun 3: Konsiénsia Jéneru no Alokasaun Rekursu

Objetivu

- Deskuti kona-ba importante husi fahe servisu iha uma laran.
- Ko'alia kona-ba importansia husi foti desizaun hamutuk iha uma laran
- Participante sira sei komprende kona-ba importánsia husi aloka osan hodi sosa ai-han haburas inklui ikan atu família bele han.

Tempu

- Oras 2

Materiál sira ne'ebé presiza

- Flipbook
- Flipchart no espidol
- Surat tahan planu atividade hahán
- Osan besi falsu



**Lisaun 3: Konsiénsia kona-ba Jéneru no
Alokasaun Rekursu**

Halo Desizaun Hamutuk kona-ba Saida mak Família Uma-laran Han



HUSU

Iha uma-laran, se mak halo desizaun kona-ba atu sosa ai-han saida no atu han/konsumu ai-han saida?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin

Asegura katak diskusaun kobre:



- Feen no La'en presiza halo diskusaun hamutuk kona-ba ai-han saida mak sira planu atu kuda, no ida ne'ebé mak sira presiza atu sosa.
- Oinsá sira nia intensaun kona-ba atu han ka fa'an ai-han hirak ne'ebé sira kuda ona.
- Importante tebes atu foka liu-ba iha fó ba membru família sira atu han ai-han saudavel hirak ne'ebé sira kuda antes fa'an hahán hirak ne'e.
- Bainhira kaben-na'in sira foti desizaun hamutuk kona-ba ai-han saida mak sira atu kuda, atu fa'an, no ida ne'ebé mak sira atu han iha uma laran, ida ne'e bele halo família moris saudavel, kontenti no produtivu liu tan.



Jere Osan



HUSU

Ohin ita ko'alia kona-ba ai-han grupu tolu, entre ai-han hirak ne'e, ida ne'ebé mak karun liu?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

nia resposta mak ai-han haburas husi animál (na'an, ikan no dala ruma mantolun) mak karun liu.

- Haforsa tan katak hahán hirak ne'e mak dala barak ema ladún han maibe ai-han hirak ne'e importante tebes hodi fornese nutrisaun di'ak ne'ebé ajuda ema ida atu boot no dezvoltamentu.



HUSU

Saida mak ita halo bainhira ita hakarak tebes atu han ai-han ne'ebé karun oituan?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

Hato'o ba partisipante sira katak se sira labele sosa ai-han ne'ebé karun oituan (e.z., na'an), sei iha opsaun seluk. Fahe informasaun sira iha kraik:

- Feen no la'en sira bele suporta malu atu rai osan hodi sosa ai-han husi grupu ai-han haburas (e.z., rai osan ho objetivu atu sosa ikan pelumenus semana ida dala rua).
- Feen no la'en sira halo diskusaun hamutuk kona-ba ai-han saida mak sira presiza atu sosa ba uma laran atu asegura katak sira konsumu ai-han husi grupu 3 hotu.
- Hili/desidi hamutuk ai-han saida mak sira hakarak kuda iha to'os laran.
- Troka hahán ho viziñu ka membru família sira seluk hodi nune'e ita bele hetan ai-han ho variedade oioin.





Jere Osan ba Ai-han Kada Semana nian iha Uma-laran



HUSU

Oinsá mak feen no la'en sira planu jere osan hamutuk no desidi hamutuk kona-ba ai-han ho nutrisaun di'ak ba sira nia uma laran?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin hafoin esplika:

- Imajen ne'ebé ita hatudu ne'e hanesan ezemplu ida kona-ba menu ai-han kada loron nian inklui orsamentu ba kada hahán.
- Ezemplu ne'e hatudu ai-han no alokasaun osan ba iha uma laran ema na'in lima.
- Ida ne'e hanesan ezemplu husi hahán uma laran nian husi grupu ai-han tolu hotu ne'ebé importante ba saúde ne'ebé di'ak.
- Rekomenda tebes katak uma-kain ida konsumu ikan pelumenus semana ida dala rua.



Atividade:

Uza flipchart ne'ebé preparadu ona atu halo planu orsamentu rasik ho partisipante sira.

Planu menu ai-han ba loron tolu nian.

Husu partisipante sira atu ko'alia kona-ba kustu ai-han iha sira ida-idak nia área ka hela fatin.

Númeru ema iha uma	Segunda	Tersa	Kuarta	Kinta	Sesta	Sabado	Domingo
5	Batar da'an	Ikan Tomate	Tempe/tahu	Mantolun ho Tomate	Na'an ho koto	Sopa ikan	Koto kahur ho modo tahan
	Koto: \$0.50	Ikan: \$2.00	Temepe: \$0.50	Manu tolun: \$1.00	Koto: \$0.50	Fehuk ropa: \$0.50	Modo tahan: \$0.50
	Fore rai: \$0.50	Tomate: \$0.50	Tahu: \$0.50	Tomat: \$0.50	Fehuk ropa: \$0.50	Senoura: \$0.50	Koto: \$0.50
	Batar fai: \$1.00	Modo tahan: \$0.50	Tomate: \$0.50	Marunggi \$0.50	Senoura: \$0.50	Ikan :\$2.00	
	Marunggi : \$0.50		Modo tahan: \$0.50		Na'n ruin: \$2.00	Modo tahan: \$0.50	
Total	\$ 2.50	\$ 3.00	\$ 2.00	\$ 2.00	\$ 3.50	\$ 3.50	\$ 1.00

*Foos no mina sosa fulan ida dala ida, la'os lor-loron

Jogu: Jere Osan no Menu Loroloron nian



HUSU

Oinsá ita planu ita nia orsamentu ba hahán uma-laran nian?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin hafoin esplika:

ita sei halo jogu ida atu ajuda imi hodi jere imi nia osan hosi hetan hahán ne'ebé saudavel.



- Husu partisipante sira atu halo grupu tolu ne'ebé diferente.
- Ita nia objetivu mak atu planu orsamentu ba loron tolu nian.
- Grupú 1 halo diskusaun kona-ba matabixu, grupú 2 ko'alia kona-ba han-mejudia, no grupú 3 halo diskusaun kona-ba han kalan nian.
- Fahe osan falsu ne'ebé prepara ona ba kada grupu atu halo prátika sobre jere osan.
- Husu sira atu hanoin kona-ba ai-han ne'ebé sira kuda no ai-han ne'ebé sira prezisa atu sosa hodi nune'e família iha ai-han husi grupu 3 hotu iha kada hahán.
- Kada grupu atu mai ho ai-han ne'ebé sira planu atu han no kustu ne'ebé iha sobre hahán refere
- Kada grupu halo apresentasaun sobre hahán ne'ebé sira atu han no kustu ba ai-han ne'ebé sira iha.
- Taka diskusaun ida ne'e liu husi husu partisipante sira kona-ba ai-han hirak ne'e no hahán hirak ne'e sira bele sosa ka lae? Tanba sá bele ka la-bele? Ajuda sira atu ultrapasa dezafiu ne'ebé sira identifika bainhira atu han ai-han husi grupu tolu hotu.

Númeru ema iha uma	Segunda	Tersa	Kuarta	Kinta	Sexta	Sábadu	Domingo
5	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:	Matabixu: Han Meiudia: Han Kalan:

*Foos no mina presiza sosa fulan ida dala ida

Prepara Hahán ho Nutrisaun Di'ak



HUSU

Se karik ita labele sosa mantolun, na'an no ikan, ai-han haburas ida ne'ebé mak ita nia família bele konsumu/han hodi asegura katak imi konsumu ai-han haburas ne'ebé natoon?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

Buka responde ne'ebé atu hanesan ho: “Se ita labele sosa ikan ou na'an loro-loron, ita bele koko atu sosa ai-han haburas sira seluk hanesan koto, tempe no tahu, ka te'in ai-han haburas sira ne'ebé kuda iha to'os laran ka haki'ak iha uma, se iha.”

Esplika ba partisipante sira katak:

- Se ita hakiak manu iha uma, ita bele rai mantolun balun atu han.
- Bainhira ita iha merkadu, koko sosa ai-han haburas sira hanesan ikan (ikan fresku ka maran). Tahu, tempe, no mantolun.
- Se karik ai-han haburas husi animál mak karun demais atu han lorloron, koko troka ho ai-han haburas husi ai-horis sira hanesan koto ka fore-keli (tempe/tahu).
- Lorloron ita nia família presiza han ai-han ne'ebé iha nutrisaun kompletu (grupu ai-han tolu iha hotu) – ai-han hirak ne'ebé barak ho ai-han ai-han haburas mak importante tebes ba família sira hotu liuliu ba labarik no inan isin-rua sira.





Família Nia Hahán



HUSU Tuir ita nia hanoin saida mak akontese iha foto ida ne'e?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:



Buka resposta hirak ne'ebé atu hanesan ho: “Membru família sira hotu iha meja atu han hamutuk. Iha aman, inan (isin-rua hela), avo-feto no oan mane na'in rua. Sira atu han etu, modo tahan no ikan rua.”



HUSU Iha imajen ida ne'e, tuir ita nia hanoin se mak tenke han ikan hirak ne'e?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:.



Buka resposta ne'ebé atu hanesan ho: “inan isin-rua no labarik sira mak prioridade tebes atu han ikan refere. Se karik ikan ne'e tenke fahe ba membru família sira hotu, presiza aseguira katak inan isin-rua no labarik sira hetan ikan ho medida ne'ebé hanesan.”

Esplika katak konsumu ai-han haburas, iha ezemplu ida ne'e ikan, importante tebes ba ema hotu maibé importante liu mak ba inan isin-rua no labarik sira. Ai-han haburas ajuda tebes dezvoltimentu kakutak labarik sira nian. Ida ne'e sei ajuda labarik boot no sai matenek no fornese mós nutrisaun di'ak ne'ebé inan isin-rua presiza.



Ai-han Haburas no Ikan



HUSU

Oinsá ita asegura katak ita nia uma-laran han ai-han husi grupu tolu hotu iha kada tempu sira han?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

Asegura katak diskusaun ne'e kobre:

- Pelumenus ai-han ida husi kada grupu ai-han tolu inklui iha hahán ne'ebé família atu han. Rekomenda tebes atu han ikan pelumenus dala rua kada semana.
- Koalia ho ita nia kaben atu aloka osan atu sosa hahán (husi ai-han grupu tolu) ne'ebé mak ita nia uma-laran la iha (koko hanoin kona-ba ai-han haburas).
- Halo planu menu semana ida nian hamutuk ho ita nia kaben no oinsá aloka osan ba semana refere.
- Lembra katak bebe sira bele hahú han ona ai-han husi grupo ai-han 3 ne'e hotu (inklui ai-han haburas sira) iha idade fulan 6. Hahán ba bebé sira presiza deut tiha, ikan presiza hamoos no hasai nia ruin halo di'ak. Inan sira kontinua nafatin fó susu ba bebe to'o tinan rua.



Komitmentu sira:

Husu partisipante sira atu ko'alia sai komitmentu ne'ebé sira bele halo relasiona ho lisaun ohin

Asegura katak komitmentu hirak ne'e nu'udar asaun ida no detallu duni.



Lisaun 4: Kuidadu Ikan, Ijiene no Prátika Te'in

Objetivu

- Hetan abilidade iha preparasaun ikan ho seguru inklui hasai ikan ruin
- Hetan konfiansa hodi oferese ikan ba labarik bainhira sira nia idade hahuu tama fulan 6
- Mane ho feto fahe responsabilidade sira hanesan hodi tein
- Prátika prepara hahán ho nutrisaun di'ak inklui ikan
- Komprende tempu importante atu fase liman

Tempu

Oras 4

Materiál sira ne'ebé presiza

- Flipbook
- Fugaun ne'ebé poupa ai
- Ai-han ne'ebé presiza atu halo prátika tein
- Livru Receita ba ai-han (Livru reseita)
- Sabaun no balde hodi fase liman fatin



Lisaun 4: Kuidadu Ikan, Ijiene no Prátika Te'in

Kuidadu Ikan



HUSU

Labarik sira halo idade fulan hira mak ita bele hahú fó han ikan?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

Buka resposta ne'ebé atu hanesan ho:



- Inan-aman bele fó han ikan ba labarik bainhira sira nia idade fulan 6 ona, bainhira inan-aman komesa ona fó ai-han mamar sira seluk ba labarik.
- Keta haluha Ministériu da Saúde rekomenda katak labarik sira tenke hetan susu-been eskruzivu husi inan to'o sira fulan 6 (labele fó ai-han seluk ka bee ba sira).

Esplika ba partisipante sira katak: han ikan ne'e importante tebes ba ita nia saúde liu-liu ba labarik sira tinan lima mai kraik no mós ba inan isin-rua sira.



HUSU

Nu'udar inan-aman oinsá mak ita bele fó han ikan ba ita-nia oan sira ho seguru?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:.

Buka resposta ne'ebé atu hanesan ho:



- Inan-aman ajuda malu hodi hamoos ikan ruin antes fó ba labarik sira.
- Inan-aman ajuda malu hodi halo rahun ka de'ut rahun ikan hodi fó han ba labarik sira.
- Ikan ne'ebé de'ut rahun ona bele kahur ho ai-han sira seluk hanesan sasoro.



Preparasaun Ikan



HUSU

Maneira te'in ikan ba ita nia família ida hanesan ne'ebé mak ita gosta tebes?

Enkoraja partisipante sira atu koalia kona-ba maneira te'in ikan ne'ebé sira gosta tebes:

Esplika ba partisipante sira katak:



- Iha maneira interesante barak atu prepara ikan
- Ikan bele tunu deit, bele sona maran, da'an, bele habai maran, halo maran iha ahi leten, bele halo u'ut, no bele mos halo ikan lata. Ita iha ikan ne'ebé ki'ik no boot. Sira hotu hanesan opsaun di'ak mai ita atu han.

Hato'o ba partisipante sira katak parte ida husi sesaun ida ne'e ita sei halo prátika te'in ikan ba menu rua.



Ijiene



HUSU

Tuir ita nia hanoin iha tempu ida ne'ebé mak importante tebes atu ita fase liman ho sabaun?

Hein partisipante fahe sira nia hanoin:

Esplika: Iha tempu 7 ne'ebé mak importante tebes atu ita fase liman ho sabaun ho durasaun segundu 20 (20 detik) (koko hahú sura bainhira ita fase liman).

Tempu importante atu fase liman ho sabaun:

1. Fase liman antes prepara hahan
2. Fase liman antes han (fó-han bebé)
3. Fase liman hafoin uza sentina
4. Fase liman hafoin hamoos bebé nia kidun
5. Fase liman hafoin kuidadu ema moras
6. Fase liman hafoin kaer animal ruma
7. Fase liman hafoin mear ka fani



HAFORSA: Importante tebes atu inan-aman sira ajuda labarik fase sira nia liman ho sabaun iha tempu importante hirak ne'e. Ida ne'e ajuda atu prevene sira husi moras.

Oinsá ita bele fase liman ho lolooos?



Fase liman beibeik ho sabaun no bee moos ne'ebé sulin, mínimu durante segundus 20



1 Habokon liman ho bee



2 Uza sabaun



3 Kose liman laran ida-idak



4 Kose liman-fuan leet oin no kotuk



5 Kose liman-fuan leet ho liman laran



6 Kose liman-fuan kotuk ba iha liman laran



7 Kose hadulas ba liman-fuan boot



8 Kose hadulas liman fuan ba iha liman laran



9 Kose hadulas liman fukun



10 Fase liman ho bee moos ne'ebé sulin



11 Hamaran liman ho tisu ka hisik liman to'o maran

Ai-han Seguru



HUSU

Oinsá mak ita asegura katak ita nia hahán ne'e seguru ona atu konsumu?

Hein partisipante sira fahe sira nia hanoin, asegura katak diskusaun kobre asuntu sira ne'ebé temi iha kraik;



- Ai-han sira presiza te'in ho temperatura ahi ne'ebé aas atu halo nia tasak ho di'ak
- Favór taka metin nafatin ai-han sira ne'ebé tasak ona atu baktéria sira labele tama
- Labele rai ai-han ne'ebé te'in tasak ona liu oras 2
- Baktéria sira bele moris iha ai-han tasak ne'ebé rai iha fatin ida to'o kleur



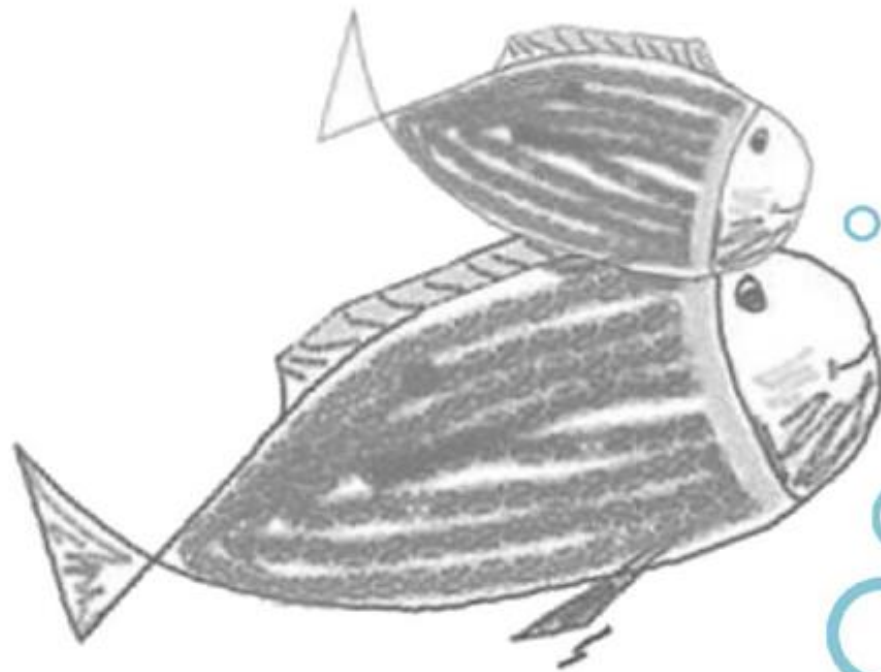
Atividade: Prátika Te'in ho Ikan



HUSU

Hato'o ba partisipante sira katak ita sei prátika te'in ikan reseita rua ne'ebé mak diferente

- Husu partisipante sira atu kria grupu rua. Asegura balansu jeneru no fahe knar hanesan hodi tein.
- Esplika katak ita sei fó reseita ne'ebé iha informasaun kona-ba ingrediente ai-han no fó instrusaun hodi prepara reseita.
- Grupu presiza servisu hamutuk atu prepara ai-han.
- Depois prátika demostrasaun te'in ita sei halo diskusaun kona-ba ai-han ne'ebé ita te'in ona.

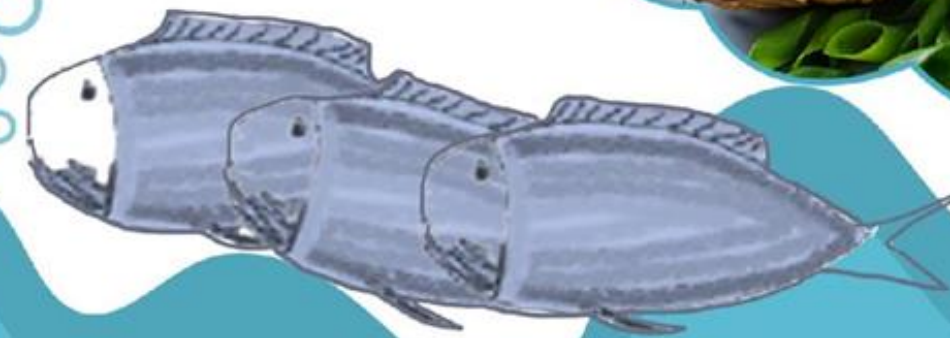


**Te'in ha'u
fasil loos**

Bele tunu

Bele sona

**Bele kahur ho sasoro,
Batar da'an, bele mós
halo aguasál**



Sasoro kahur ikan



1 Fase liman ho sabaun.



2 Fase moos modo mutin, tomate, liis, no foos rai.



3 Kikis sai ikan nia kulit (sisik), fase no hasai nia ruin.



4 Ko'a sai ikan nia isin.



5 Ko'a modo no tomate.



6 Nono bee to'o nakali. Tau foos rai no te'in to'o tasak.



7 Tau tan ikan no tomate no kahur hamutuk. Depois tau tan modo mutin.



8 Bainhira modo tasak ona, hasai no tau tan mina no masin hafoin han.



9 De'ut sasoro kahur ikan atu fó han ba bebé.



10 Fó han bebé hodi nia bele sai matenek no saudável.

*Hahú husi fulan
6, bebé bele
han ikan*



Australian
Aid



TOMAK

Sasoro kahur ikan



Ingrediente Sira

Imajen

1. Ikan 1kg (ba ema na'in sanulu)



2. Foos Lokál 1kg



3. Tomate fuan boot 4



4. Liis mutin baluk 8



5. Bayam ka modo mutin



6. Masin (tuir ita hakarak)



Etapa Prepara Abon Ikan



1

Kikis ikan no fase moos antes kukus



2

Ikan ne'ebé hamoos ona tau iha sanan hodi kukus



3

Haketak ikan isin no ruim ne'ebé kukus ona no depois harahun



4

De'ut hamutuk temperus sira ne'ebé prepara ona



5

Fui mina ba taxu sukat kanuru han nian isin 2 de'it



6

Hatama temperus ba taxu laran kedok to'o nia morin depois tau tan derok tahan



7

Aumenta nuu karil ka santan kelapa no kedok hamutuk ho temperus sira, hein to'o nakali



8

Aumenta gula merah(tuanasu) ka masin midar no kedok hamutuk hein to'o grosu



9

Aumenta ikan ne'ebé prepara ona no kedok to'o maran didi'ak



10

Hasai iha bikan ka fatin ruma no husik halo malirin



11

Abon ikan pruntu ona, bele kari iha etu leten, bele mós kahur ho sasoro hodi fó han labarik sira



12

Rai iha toples no taka metin nia matan (bainhira foti tenke taka fali nia matan ho didi'ak) atu nune'e bele rai to'o fulan tolu

Abon Ikan



Ingrediente

Imajen

1. Ikan 6 ekor (kualker ikan)



2. Gula merah 100gr ka Masin midar 100gr



3. Masin kanuru kiik isin 1



4. Liis mean musan 4



5. Mina kanuru han isin 2



6. Nuu karíl ka santan kelapa fuan 1



7. Kinur musan 1



8. Derok tahan 2



9. Ai-lia musan 1 (opsionál)



10. Lenkuas musan 1 (opsionál)



Preparasaun Reseita Abon Ikan

Funsaun - Oinsa atu bele utiliza abon ikan iha hahan familia nian;

- Abon ikan bele han ho etu ho modo tahan seluk
- Bele kahur ho sasoro atu fo'o han ba labarik sira hahu husi fulan 6 ba leten
- Bele halo sambal ho tomate
- Bele han qualquer tempo wainhira presija
- Bele rai ba tempo naruk (aguenta to'o fulan 3, karik iha armario laran)
- Sei rai iha jelera laran bele to'o fulan 6



Abon Ikan



Publikasaun ida ne'e bele realiza tanba hetan apoiu hosi Ministériu Negósiu Estranjeiru no Komérsiu (MFAT) Nova Zelândia nian no Ajénsia Estados Unidos Ba Dezenvolvimentu Internasionál (USAID). Kontéudu iha dokumentu ida ne'e kona ba responsabilidade tomak husi WorldFish nian no la nesesariamente haktuir opiniaun husi MFAT, USAID ka Estados Unidos.

Agradese mós ba Governu Norwegia nia-tulun hodi bele halo dokumentu orijinal. Konteúdu husi dokumentu ida ne'e la'os nesesáriu refleta Governu Norwegia nia opiniaun.

Parseria ba Dezenvolvimentu Aqikultura iha Timor-Leste Faze 2

Fundus Husi



Implementa Husi



Parseria Ho

