

# Hetan ikan di'ak ba saúde

Bainhira han Ikan beibeik, sei haburas saúde família nian? Mai ita ba hatene hamutuk!



## Di'ak ba ita-nia oan sira:

Han ikan ne'e importante tebes no fó benifisiu ba labarik sira fulan 6 ba leten, hanesan:

- Dezenvolve oan nia kakutak atu halo nia matenek no hetan valór di'ak iha eskola.
- Haburas oan sira-nia isin atu prevene moras sira.
- Halo oan sira-nia ruin sai forte no dezenvolve fíziku ho di'ak.
- Haforsa sira-nia sistema imunidade hodi nun'e sira labele hetan moras lailais.

Koko inklui ikan iha família nia hahán semana ida dala rua.



## Di'ak ba inan isin-rua no inan ne'ebé fó-susu.

- Han ikan ne'e importante, tanba sei ajuda fornese nutrisaun ne'ebé di'ak ba bebé sira ne'ebé seidak moris.
- Ajuda bebé atu dezenvolve nia kakutak.
- Sei ajuda inan hodi prodús susubeen ba bebé.
- Ajuda inan hodi isin forsa bainhira partus.

Parseria ba Dezenvolvimentu Agrikultór iha Timor-Leste Faze 2

Fundus Husi



Implementa husi



Parseria ho



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



1

Inan-aman ajuda malu hodi hasai ikan nia ruin molok fó ba labarik sira.



2

Inan-aman ajuda malu hodi halo rahun ka de'ut rahun ikan hodi fó-han ba labarik sira.



3

Hahán ne'e, agora laiha ona ikan ruin no seguru ba labarik sira atu han.



4

Família ne'e ajuda malu hodi fó hahán nutritivu ba sira-nia oan.

