



Agrikultura ne'ebé Sensivel ba Nutrisaun (ASN) & Merenda Eskolár

Formasaun ba Estensionista Agrikultura

Modúlu ba Partisipante | Revizaun Outubru 2020



Pública iha Outubru 2020

Fonte fotu iha livru kapa: HIAM Health (1), Mercy Corps (2), TOMAK (3)

Kurríkulu Agrikultura ne'ebé Sensível ba Nutrisaun (ASN) ne'e uluk dezenvolve husi:



Modúlu ASN ida ne'e inklui mós informasaun kona-ba Programa Merenda Eskolár adapta husi programa HATUTAN ('Hahán ne'ebé Atu fó Tulun ho Nutrisaun no Edukasaun'):



Agradesimentu

Kurrikulu Agrikultura ne'ebé Sensível ba Nutrisaun (ASN) ne'e dezenvolve uluk husi Governu Austrália nia Programa TOMAK (To'os ba Moris Di'ak) no HIAM Health ho envolvimentu makaas husi Ministério da Agricultura e Pescas (MAP), Ministério da Saúde (MdS), Instituto Nacional da Saúde (INS) no mós hetan ideia sira husi parseiru ne'ebé servisu iha área ASN iha Timor-Leste.

Modúlu ASN ida ne'e inklui mós informasaun kona-ba Programa Merenda Eskolár no adapta husi Programa HATUTAN. Programa HATUTAN (Hahán ne'ebé Atu fó Tulun ho Nutrisaun no Edukasaun) hetan fundu husi Departamentu Agrikultura Estadus Unidus. CARE Internasionál iha Timor-Leste mak lidera konsórsiu no parseiru ho Mercy Corps no Water Aid. Programa ne'e nia objetivu mak atu harii parseria ida entre eskola ho sira nia comunidade atu hasa'e literasia, aprendizajen, saúde no nutrisaun ba labarik no adultu sira. Programa HATUTAN suporta adosaun husi materiál ida ne'e.

Rekoñesimentu

Dokumentu ida ne'e simu apoiu hosi povu Amerikanu liu hosi McGovern-Dole Programa Internasionál ba Edukasaun no Nutrisaun Labarik nian liu hosi Departamentu Agrikultura Estadus Unidus (USDA). Konteúdu dokumentu ida ne'e responsabilidade Programa HATUTAN nian no la'ós refleta pozisaun USDA nian ka governu Estadus Unidus Amérika nian.

Lian Tatoli

Agrikultura iha knaar ne'ebé importante tebe-tebes ba vida maioria populasaun Timor-Leste nian, no ba futuru mós setór ida ne'e nia papél parese sei nafatin sai importante. Maioria populasaun rai ne'e nian mak moris iha liña mokit nia okos, no hosi sira ne'e maioria mós mak sira nia vida tomak depende ba setór agrikultura. Ho nune'e neineik-neineik bele hasa'e kontribuisaun setór agríkola nian iha Produthu Internu Brutu (PIB/GDP), ne'ebé ohin loron, sei depende liu ba setór petrolíferu.

Liuhusi Konsellu Nasionál ba Seguransa Soberania Ai-han no Nutrisaun iha Timor-Leste (KONSSANTIL), governu tomak rekoñese katak atu hadi'a kondisaun nutrisaun iha Timor-Leste presiza apoiu inter-setoriál. Nu'udar lideransa KONSSANTIL, Ministériu Agrikultura no Peskas (MAP) mós identifika intervensaun prinsipál lima ne'ebé sei afeta nutrisaun. Ida mak aproximasaun Agrikultura Sensível ba Nutrisaun (ASN) ne'ebé buka atu haforsa kontribuisaun agrikultura ba nutrisaun. Ofisiál estensaun nian ne'ebé hela iha baze hetan fiar hosi comunidade nu'udar ema tékniku agrikultura nian.

Tanba ne'e modúlu ASN ne'e hanesan aproximasaun ida ne'ebé tau hamutuk informasaun atu hasa'e estensionista sira nia kapasidade no koñesimentu kona-ba oinsá bele hadi'ak nutrisaun família nian liuhusi agrikultura sensível ba nutrisaun. Tan ne'e, nu'udar Ministru, ha'u orgullu no agradese tebe-tebes ba tékniku sira ne'ebé ho laran luak hakarak fahe sira nia experiénsia, ne'ebé mak importante tebe-tebes iha manuál Agrikultura Sensível ba Nutrisaun nian ida ne'e.

Ha'u hein katak ho manuál ida ne'e bele habelar liután estensionista sira iha área rurál nia kapasidade no koñesimentu atu hodi ajuda to'os-na'in sira hadiak sira nia nutrisaun liuhusi agrikultura, liuliu sira ne'ebé mak hala'o kna'ar iha área potenciál ba prodúsaun agríkola. Ho hahalok hirak ne'e ita nia agrikultór sira mós bele iha tempu barak liután hodi prodús ai-han nutritivu oiain atu bele konsume no fa'an balun hodi hadi'ak família nia ekonomia.

Díli, loron 26. fulan Jullu tinan 2018,



Eng. Joaquim José Gusmão dos Reis Martins
Ministru Agrikultura no Peskas nian

Konteúdu

Lian Tatoli	3
Sesaun 1: Introdusaun ba Formasaun	5
Sesaun 2: Saida mak ASN?.....	6
Sesaun 3: Kontestu Nutrisaun iha Timor-Leste	8
Sesaun 4: Malnutrisaun	10
Sesaun 5: Nutrisaun	13
Sesaun 6: Agrikultura ba Nutrisaun.....	16
Sesaun 7: Agrikultura no Programa Merenda Eskolár.....	18
Sesaun 8: Mudansa ba Hahalok: Fasil ka Lae?	21
Sesaun 9: ASN no Konsiderasaun Jéneru	23
Sesaun 10: Fasilitasaun.....	25
Sesaun 11: Implementasaun no Pasu Ba Oin.....	27
Aneksu 1: Maneja Partisipante Sira-nia Hahalok - Téknika Balu	28
Aneksu 2: Identifika Ai-han iha Kada Suku	29
Aneksu 3: Ai-han Lulik no Bandu	30
Aneksu 4: Kalendáriu Tempu.....	31
Aneksu 5: Kalendáriu Tipu Ai-horis ne'ebe Kuda no Kolleita/Disponibilidade	32
Aneksu 6: Atividade Lidera Husi Sé?	33

Sesaun 1: Introdusaun ba Formasaun

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Hatene naran entre partisipante sira ho fasilitadór
- Diskute espetasaun no kompara ho objetivu ba formasaun
- Esplika en jerál MAP, MdS no MEJD nia aproximasaun ba agrikultura no nutrisaun

Oras: Min 45

1. *Objetivu jerál husi formasaun*

- Atu hasa'e koñesimentu no abilidade ba estensionista sira hodi implementa ASN iha sira ida-idak nia munisípiu.
- Estensionista bele konsidera asuntu jéneru no inklusaun sosiál hanesan parte importante iha implementasaun ASN.
- Atu liga Programa Merenda Eskolár ho ASN hodi asegura ai-han nutritivu lokál hotu sai parte husi merenda eskola nian.

2. *Depois de formasaun partisipante sira bele:*

- Deskreve aprosimasaun, benefísiu no obstaklu husi ASN.
- Halo planu asesmentu ba Ita-Boot sira nia suku.
- Fó formasaun ASN ba grupu to'os-na'in.
- Iha abilidade atu utiliza figura estensaun ai-horis nutritivu hodi ko'alia kona-ba kuda ai-horis nutritivu ba família sira.
- Iha abilidade atu utiliza figura estensaun ai-horis nutritivu hodi halo advokasia kona-ba ai-horis nutritivu nu'udar parte husi merenda Eskolár nian.
- Apoiu to'os eskolár hanesan laboratóriu ba estudante sira atu aprende kona-ba ASN
- Prátika abilidade báziku hodi halo fasilitasaun.

Sesaun 2: Saida mak ASN?

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Esplika saida mak ASN no ligasaun entre agrikultura no nutrisaun
- Deskreve diferénsia entre nutrisaun-sensível no nutrisaun-espesífiku

Oras: Min 45

1. Saida mak ASN?

- ASN hanesan aprosimasaun ida ne'ebé buka atu haforsa kontribuisaun agrikultura ba nutrisaun.
- Foka ba benefísiu husi variedade ai-han, valór nutrisaun husi ai-han ho nutrisaun di'ak ba saúde no produtividade nomós importánsia husi setór agrikultura hodi suporta vida moris iha área rural. (FAO)
- Agrikultura sensível ba nutrisaun hanesan aprosimasaun ida ne'ebé buka atu rezolve abut husi malnutrisaun.

2. Objetivu ASN

- Atu asegura produsaun ai-han liu husi atividade agrikultura hodi kontribui ba hasa'e konsumu ai-han nutritivu no asesu ba merkadu.

3. Diferénsia entre Nutrisaun-Espesífiku no Nutrisaun-Sensível

- Nutrisaun-Espesífiku: Responde direita ba malnutrisaun. Kuidadu nutrisaun ba fetu ho labarik. (Hanesan facilidade saúde fornese batar uut ba labarik sira ne'ebé malnutrisaun ka fó ORALIT ba labarik tee-been).
- Nutrisaun-Sensível: Suporta fatór relevante ho status nutrisaun. Haki'ak ikan (akikultura), kuda modo, haki'ak manu hodi promove konsumu no haforsa seguransa ai-han.



4. *Tanbasá agrikultura tenke preokupa no hatene nutrisaun?*

- Bele ajuda família sira kuda ai-horis ne'ebé nutritivu liu.
- Hasa'e rendimentu para hola ai-han nutritivu.
- Hadi'a seguransa ai-han.

5. *Saida mak benefísiu husi nutrisaun di'ak?*

- Forsa barak, hasa'e produtividade.
- Isin forte: uat ho ruin.
- Memoria di'ak, kapasidade atu apriende di'ak, hanoin no ideia mós.
- Hasa'e imunidade kontra moras.

Mensajen xave

- Agrikultura iha papél boot atu halo kontribusaun ba hadi'a status nutrisaun iha Timor-Leste.
- Agrikultura sensível ba nutrisaun bainhira buka atu halo kontribuisaun ba asesu no utilizaun ai-han nutritivu oi-oin.

Sesaun 3: Kontestu Nutrisaun iha Timor-Leste

Objetivu

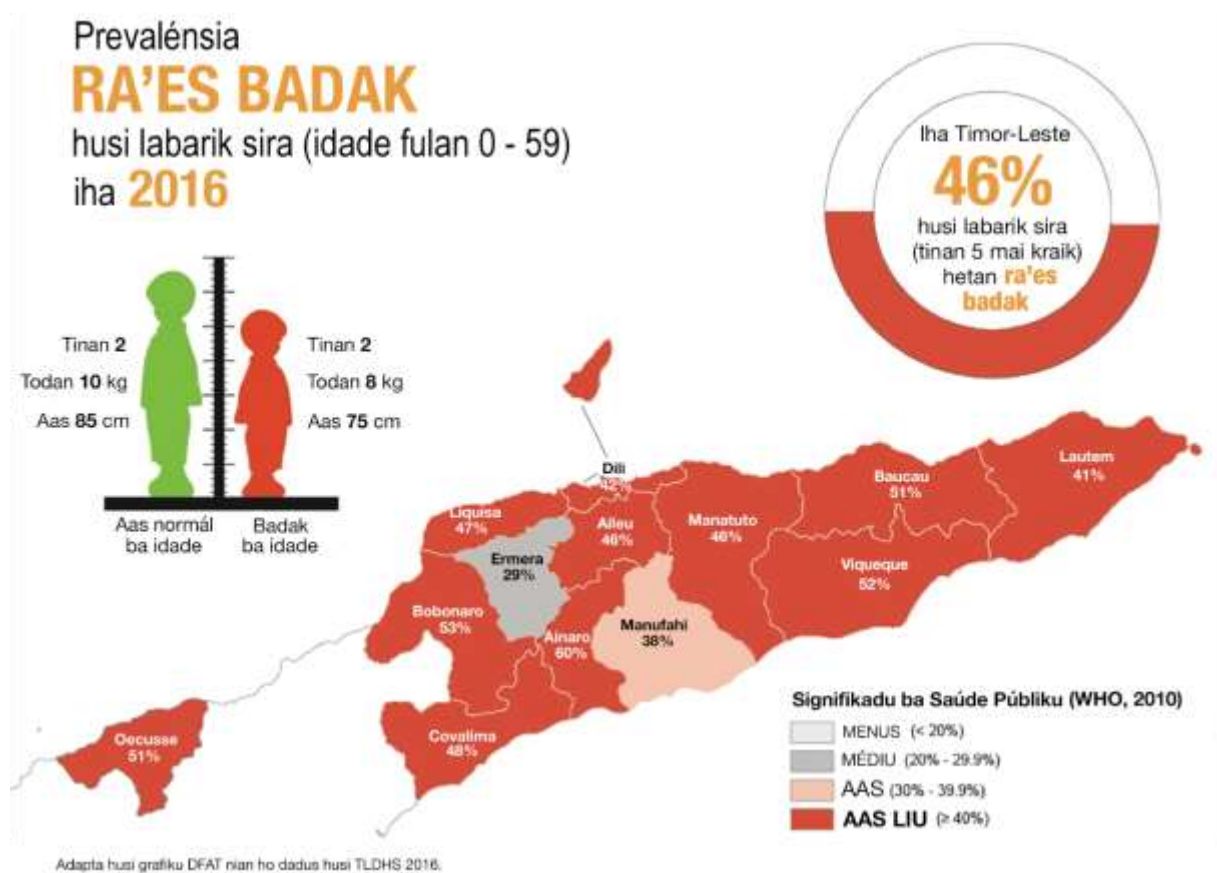
Depois de sesaun participante sira bele:

- Esplika en jerál situasaun nutrisaun ba labarik sira iha Timor Leste
- Deskreve en jerál dadus malnutrisaun ne'ebé afeta ba labarik tinan 5 mai kraik iha Timor-Leste

Oras: Min 45

1. Rezultadu Estudu Nutrisaun ba Labarik Tinan 5 Mai Kraik

- Situasaun seriu, kuaze 50% husi labarik tinan 5 mai kraik mak afeta malnutrisaun ra'es badak. Labarik ida ne'ebé ho ra'es badak dalaruma mós nia isin la ki'ik.
- Liu husi estudu ne'e mós identifika labarik barak mós raan menus no todan menus ba idade
- Liu husi sukat mak ita foin bele hatene labarik malnutrisaun ou lae. Dala barak ema ra'es badak ita haree hanesan isin di'ak maibé depois de sukat ba idade mak ita foin hatene. Agrikultura nia papél atu prevene malnutrisaun antes nia mosu.
- Tuir dadus nasonál la iha munisípiu ida ne'ebé la afeta malnutrisaun. Munisípiu 13 grave hotu.



2. Fator sira ne'ebé fó kontribuisaun - Dieta diversidade no frekuénsia

- Dieta ai-han la to'o (sasoro tanan ka modo tahan uitoan).
- Frekuénsia han (han loron ida dala hira?) Sira nia hahan loron ida la to'o.
- Diversidade ai-han (han ai-han saida de'it?) ba labarik ki'ik sira. Ai-han loron-loron la iha variedade.



*Dadus husi Timor-Leste Demographic & Health Survey (2016)



*Infografiku dezenvolve husi DFAT atu apresenta iha Ronda Meza Prezidente nian, 2015.

Mensajen xave

- Malnutrisaun afeta ba labarik iha munisípiu hotu no kuaze 50% labarik tinan lima mai kraik mak malnutrisaun ra'es badak.
- Dala barak ra'es badak ita la haree ho matan no liu husi sukat mak ita bele hatene.
- Prevene malnutrisaun liu husi konsume ai-han oi-oin.

Sesaun 4: Malnutrisaun

Objetivu

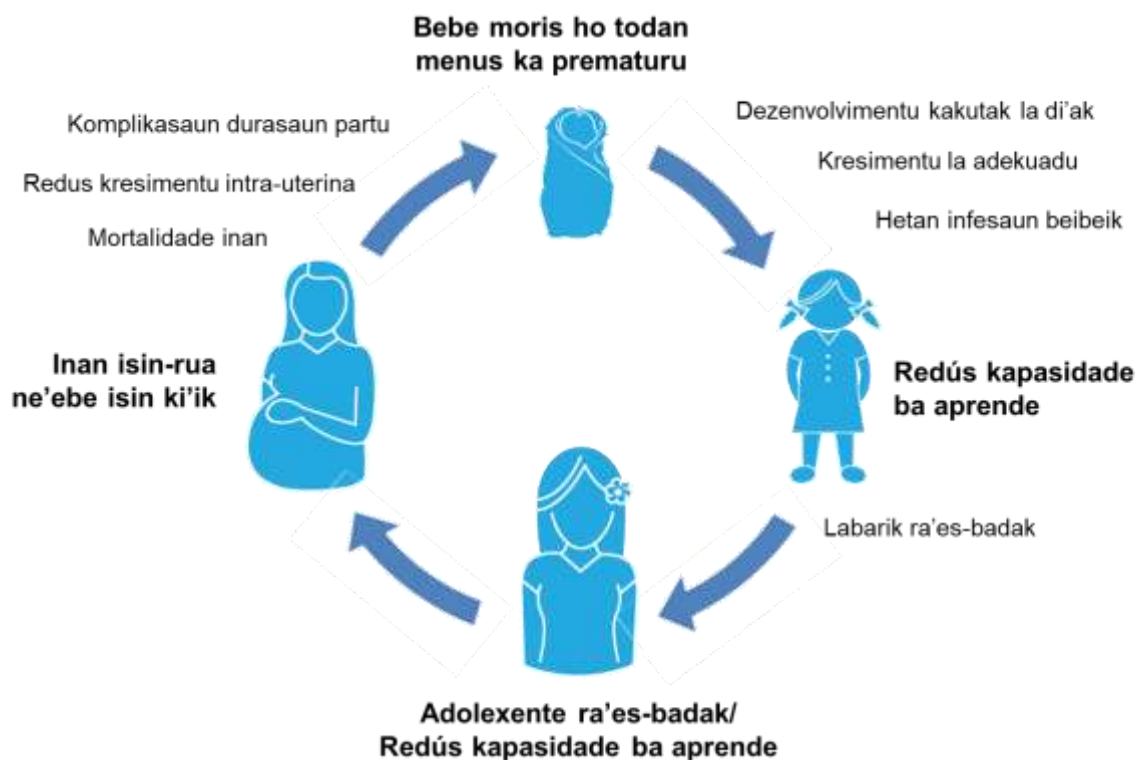
Depois de sesaun participante sira bele:

- Deskreve siklu menus-nutrisaun interjersaun husi hahan no nia konsekuénsia
- Esplika fatór ne'ebé halo influénsia ba malnutrisaun iha Timor-Leste
- Identifika kauza no impaktu husi malnutrisaun

Oras: 2

1. *Malnutrisaun*

Katak situasaun ida ne'ebé mosu tanba ema konsume ai-han nutritivu la to'o ou diversidade ba ai-han la to'o ou ai-han barak liu no husi moras.



Fonte: MdS, 2017. Matadalan GSI, HAMUTUK Treinamentu Nutrisaun

2. *Impaktu husi Malnutrisaun*

- Dezenvolvimentu fiziku, kakutak (ne'ebé ita la haree husi liur) no kresimentu tarde
- Moras beibeik
- Aumenta número ema la servisu (dezempregu)
- Número mortalidade aas
- Inan isin rua ne'ebé ho malnutrisaun sei hetan bebe ho todan menus husi 2.5 kg

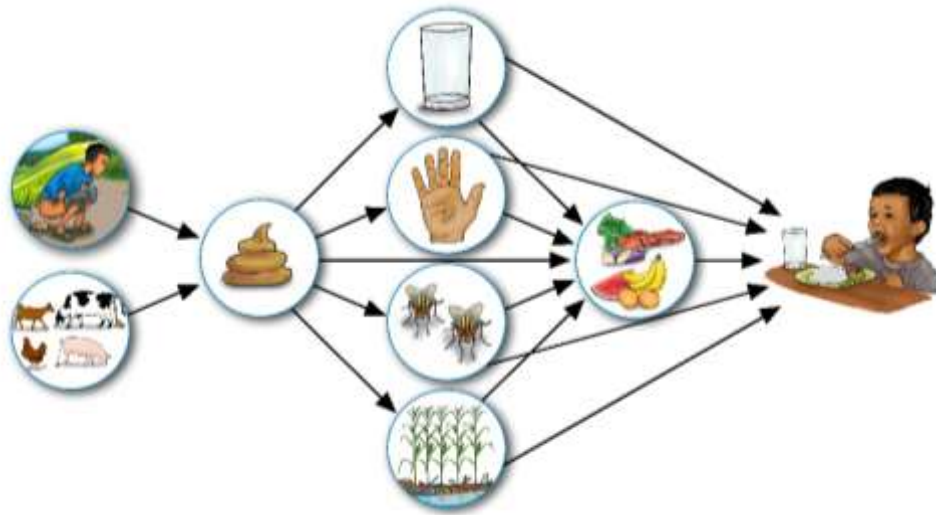
3. *Malnutrisaun iha Timor-Leste*

- Kauza:
 - a. Uma-kain sira kuda ai-horis ladún iha diversidade
 - b. Kualidade no atendentu saúde limitadu, fasilidade la suficiente
 - c. 70% komunidadé hela iha área rurál
 - d. Asesu ba ai-han la suficiente
 - e. Kuidadu no hahán ba inan no oan ne'ebé seidak di'ak
 - f. Ai-han nutritivu barak mak lulik ka bandu
 - g. Bee no saneamentu seidak di'ak
- Konsekuénsia ba tempu badak: Kondisaun la saudavel, inan ne'ebé moras susar atu tau matan ba nia oan no mate
- Konsekuénsia ba tempu naruk: Altura ba adultu, abilidade kakutak, produtividade ekonomia no jersaun ba jersaun badak

4. *Fatór oioin ne'ebé kontribui ba malnutrisaun – Diagrama ijiene no tranzmisaun ema nia fo'er no lalar.*

- Fo'er husi ema seluk ne'ebé soe fo'er arbiru ka fo'er husi animál sira to'o ikus mai bele ita nia oan sira ka família hotu mak konsume fila fali bainhira la prátika saneamentu no ijiene ne'ebé apropiadu.
- Soe fo'er arbiru bele lori ba tranzmisaun fo'er ba ema liu husi liman fuan (mikróbiu oioin ne'ebé ita labele haree iha ita nia liman), lalar (lalar hamriik iha fo'er leten hafoin ba hamriik iha hahán ne'ebé ita han), líkidu (fo'er bele kontamina distribuisaun bee), to'os (ita kolleita modo ka ai-horis ne'ebé mak kontaktu ona ho fo'er iha to'os no se la hamoos loloos, ita bele konsume ho mikróbiu husi fo'er).
- Evita soe fo'er arbiru, hadook animál sira husi área ai-han fatin no labarik sira nia halimar fatin bele proteje ita nia oan sira husi moras.
- Fase liman beibeik no iha tempu importante bele proteje ita nia família husi moras.
- Tempu importante atu fase liman mak antes prepara ai-han, antes han, hafoin soe fo'er, hafoin fase labarik nia kidun no hafoin kaer animál sira. Hanoin nafatin atu ajuda labarik ki'ik sira atu fase sira nia liman iha tempu importante sira ne'e.
- Kondisaun la ijiene bele halo diaréia beibeik hodi bele hasusar labarik ida atu hetan no rai nutriente husi hahán. Hanesan mós bainhira lumbriga iha kabun laran.

Diagrama ijiene no tranzmisaun ema nia fo'er no lalar



Mensajen xave

- Impaktu husi malnutrisaun afeta nivel individu, uma-kain, komunidadade no nasaun tomak.
- Ijiene no saneamentu apropiadu bele hamenus maka'as malnutrisaun.
- Ema ne'ebé falta nutrisaun bainhira ho idade ki'ik, sei afeta ba sira nia abilidade atu apriende iha eskola no aban bainrua susar atu kompete ba servisu.
- Atu rezolve malnutrisaun presiza kontribuisaun husi setór hotu-hotu, inklui agrikultura.

Sesaun 5: Nutrisaun

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Esplika sé mak prioridade ba grupu nutrisaun
- Esplika ai-han grupu tolu (fó forsa, haburas no protesau)
- Identifika ai-han makronutriente no mikronutriente
- Deskreve benefísiu husi susubeen inan nian.

Oras: 2.5

1. Sé mak prioridade ba grupu nutrisaun¹:

- Inan isin rua;

Ba inan isin rua ne'ebé ho malnutrisaun iha possibilidade hetan bebe ne'ebé ki'ik no todan menus.

- Inan fó susu:

Ai-han nutritivu importante ba inan atu prodús susubeen inan ne'ebé qualidade no suficiente ba bebe.

- Labarik idade tinan rua mai kraik (Loron 1000):

Labarik idade tinan rua mai kraik tenke konsume ai-han nutritivu tanba ne'e hanesan tempu kritiku ba labarik sira nia kresimentu no dezenvolvimentu (kakutak no mentál).

- Adolexente:

Nutrisaun ne'ebé mak di'ak importante ba feto foin-sa'e/adolexente, tanba sei ajuda kresimentu isin durante adolexénsia no ida ne'e mak período ne'ebé mak presiza nutriente ekstra (hanesan ferru).

2. Grupu ai-han tolu: MdS rekomena han ai-han husi grupu 3 loro-loron.²

- Haburas (proteina):** Atu dezenvolve isin no ajuda ho kresimentu. Ezemplu hanesan: nan, ikan, koto, tempu, tahu, fore-rai
- Fó forsa (karbohidrat):** Fó enerjia ba isin. Ezemplu hanesan: etu, paun, ai-farina, batar, fehuk roupa
- Protesaun (vitamina no mineral):** Prevene no kontra moras. Ezemplu hanesan: Modo no ai-fuan.



3. Makro no mikronutriente:

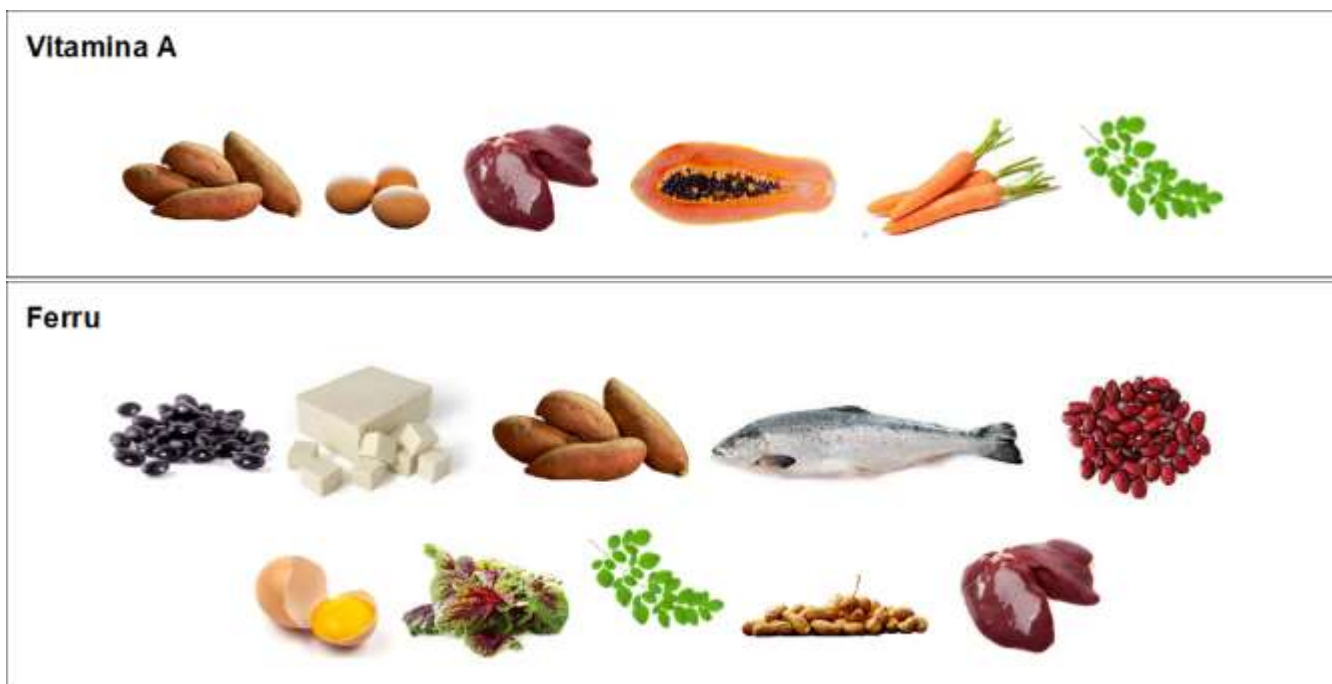
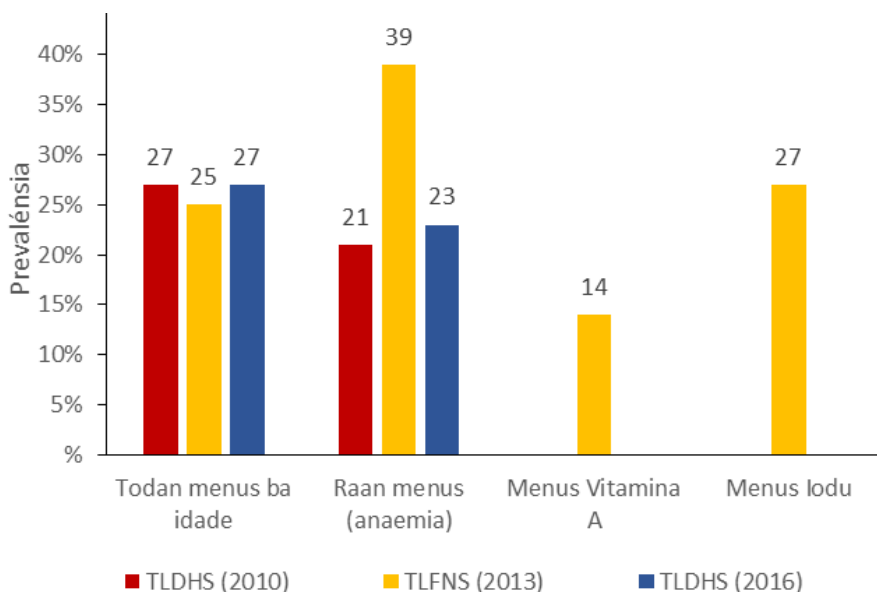
- Makronutriente:** Presiza iha montante ne'ebé barak tanba sira fornese ba isin enerjia no mós kresimentu no manutensaun ba isin ida saudável.

¹ MdS. 2017. Matadalan Grupú Suporta Inan.

² MdS. 2017. Flipchart Nutrisaun ba Familia.

- b. *Mikronutriente*: mak nutriente hirak ne'ebé organizmu presiza iha sira-nia moris tomak ho kuantidade uitoan atu organiza funsaun isin. Labarik sira presiza mikronutriente atu haforsa sira-nia sistema imunidade atu ajuda kontra infesaun, kresimentu ne'ebé própriu no reproduusaun no kura kanek.
- c. Vitamina no minerál ne'ebé mak sai nu'udar komponente importante husi nutriente di'ak, mak: vitamina A, ferru no zinku.

Rezultadu Estudu Nutrisaun ba Feto sira ho Idade Reprodutivu



Zinku



d. *Nutrisaun ba família:* Membru família hotu prezisa han ai-han oioin. Laiha hahán ida mak bele fornese nutriente hotu-hotu. Se karik situasaun la fornese atu han ai-han hotu iha grupu ai-han ida, bele troka ba ai-han seluk. Por ezemplu, bele troka naan ka ikan ba koto, fore-mungu, fore-rai, tahu no ai-han seluk husi grupu haburas.

4. *Benefísio husi susubeen inan nian:*

- Fornese buat hotu ne'ebé mak bebe prezisa durante fulan 6
- Hanesan imunizasaun primeiru ba bebe nakonu ho nutriente hotu-hotu ne'ebé bebe prezisa.
- Fasil no prontu atu fó ba bebe iha tempu saida de'it (gratuita)
- Susubeen inan nian atu harii relasaun domin entre bebe ho inan.
- Halo dezenvolve bebe nia isin.



***MdS rekomenda kontinua fó susu to'o labarik halo tinan 2 ou liu**

Mensajen xave

- Nutrisaun hanesan parte ida ne'ebé esensiál tebes ba ita nia isin hodi dezenvolve kresimentu no hasa'e imunidade isin nian atu prevene husi moras oioin no infesaun.
- Hanesan ai-horis prezisa nutrisaun ne'ebé iha balansu, ita ema mós hanesan. Karik susar atu lembra mikronutriente hotu-hotu maibé ita buka atu han ai-han oioin husi grupu ai-han tolu.

Sesaun 6: Agrikultura ba Nutrisaun

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Deskreve definisaun husi seguransa ai-han no nutrisaun
- Esplika komponente husi seguransa ai-han no nutrisaun
- Identifika tempu, tipu ai-horis ne'ebé kuda uza kalendáriu

Oras: 3

1. *Seguransa ai-han no nutrisaun:* Ema hotu iha tempu hotu-hotu iha asesu ba ai-han nutritivu ne'ebé suficiente, seguru atu mantein moris ida ne'ebé saudavel no ativu. Hanesan asesu ba ai-han qualidade, nutritivu no la karun liu. Iha komponente 4:

- **Disponibilidade:** Ai-han suficiente no diversidade ai-han mós suficiente no consistente (ASN)
- **Asesu:** Abilidade husi uma-kain no individual atu asesu ai-han ne'ebé nutritivu (ASN)
- **Estabilidade:** Kapasidade atu proteje ai-han iha tempu ne'ebé la produtivu husi akontesimentu ruma (ASN)
- **Utilizasaun:** Oinsa uza ai-han nutritivu husi individual

2. *Kalendáriu tempu, kuda ai-horis no envolvimentu fetu ho mane iha atividade agrikultura:*

Objetivu halo kalendáriu:

- Liu husi kalendáriu sira ne'e ita bele analiza durante tinan ida, grupu ai-han ida ne'ebé mak menus. Estensionista sira bele haree grupu ai-han ne'ebé menus no mós identifika ai-han ne'ebé sira bele promove ba to'os-na'in atu kuda.

Kalendáriu tempu (haree mós iha Aneksu 4):

Tempu	JAN	FEV	MAR	ABR	MAIU	JUNU	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Udan uitoan												
Udan normal												
Udan boot												
Bailoron												
Anin												
Bee barak												
Bee natoon												
Bee la iha												
Mudansa klimatika												

Kalendáriu tipu ai-horis no kolleita/disponibilidade (haree mós iha Aneksu 5):

Tipu ai-horis	JAN	FEV	MAR	ABR	MAIU	JUNU	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Hare - Kuda	X	X	X	X								
Hare - Kolleita/ iha					✓	✓	✓					
Fore-rai - Kuda	X	X	X	X								X
Fore-rai - Kolleita/iha					✓	✓						
Senoura - Kuda												
Senoura - Kolleita/iha												
Seluk tan?												

Sé mak envolve? (haree mós iha Aneksu 6):

Hare	M	F	MF
Selesaun fini			
Preparasaun rai I			
Establese viveru			
Preparasaun rai II			
Hatetuk			
Kuda			
Kuda hikas			
Hamoos duut			
Fertilizasaun			
Jestaun peste no moras			
Kolleita (kua, baku, hamoos)			
Poz-kolleita (haloot husi natar, transporta, habai, armajen)			

Mensajen xave

- Liu husi agrikultura ita garantia seguransa ai-han, fornese ai-han nutritivu, no proteje ita husi moras no infesaun.
- Kuda saida mak ita han no han saida mak ita kuda.

Sesaun 7: Agrikultura no Programa Merenda Eskolár

Objetivu

Depois de sesaun, partisipante sira bele:

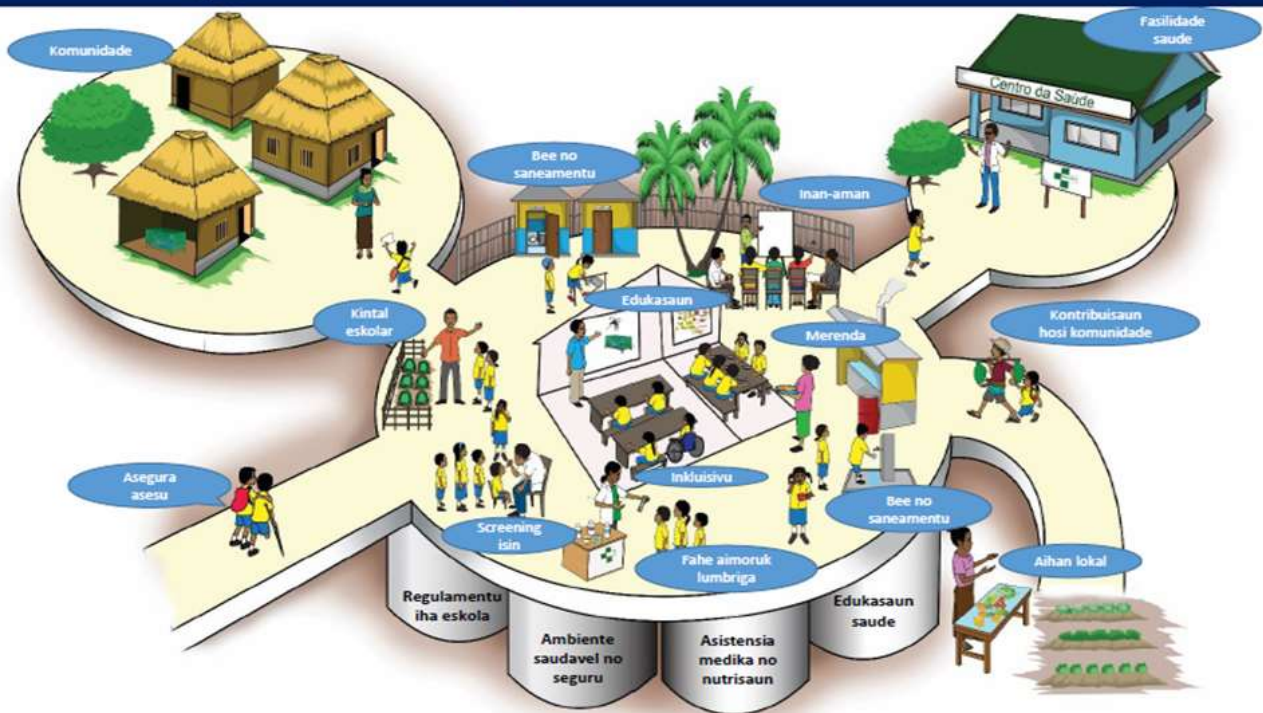
- Hatene no ko'alia sai benefísiu husi programa merenda Eskolár
- Komprende oinsá agrikultura bele suporta merenda Eskolár
- Halo lista oinsá merenda Eskolár bele suporta ekonomia lokál

Oras: 45 minutu

1. Poster FRESH - (Foka Rekursu ba Eketivu Saúde Eskolár)

- Agrikultura bele fornese ai-han ba merenda eskolár. Komunidade to'os-na'in besik eskola bele fa'an ai-han resin ne'ebé sira kuda ba eskola no ba programa merenda eskolár.
- Eskola sira bele halo to'os eskolár atu nune'e labarik sira bele aprende kedas husi idade ki'ik kona-ba importánsia husi nutriente no ai-han saida mak bele moris iha to'os boot ka to'os ki'ik hodi fornese nutriente sira ne'e.
- Bainhira hahán eskola fornese husi ai-han lokál husi to'os-na'in sira, ne'e bele halo forte ekonomia iha comunidade ne'e.

Komponente Importante ba Saúde Eskolar



FRESH=Foka Rekursu ba Efetivu Saúde Eskolar



2. Saida mak Programa Merenda Eskolár

- Objektivu tuir revizaun manuál Programa Merenda Eskolár mak hanesan:
 - Fornese hahán nutritivu ba estudante sira atu suporta sira nia prosesu aprendizajen;
 - Ajuda hadi'ak estadu nutrisaun no saúde ba labarik eskola sira.
 - Kontribui ba rendimentu agrikultór ki'ik sira, kria oportunidade no partisipasaun comunidade.

3. Komponente xave husi Programa Merenda Eskolár

- Programa Merenda Eskolár atuál agora daudaun ne'e iha prosesu revizaun hela ho proposta ba mudansa ne'ebé mak bele kria oportunidade ba to'os-na'in sira bainhira hetan aprovasaun ona. Mudansa sira ne'e foka liu ba:
 - Prodús ai-han lokál no forneseidór eskola sira sosa diretamente husi to'os-na'in sira.
 - Menu ai-han ne'ebé fleksivel hodi forneseidór ai-han eskola prepara hahán husi grupu ai-han tolu bazeia ba tempu no disponibilidade ai-han ne'ebé iha.

4. Impaktu husi merenda eskolár ba to'os-na'in sira

- Sosa ai-han lokál husi to'os-na'in sira ajuda ekonomia iha área ne'e no bele kria merkadu ne'ebé estavel.
- Programa Merenda Eskolár bele hasa'e produsaun agrikultura no hasa'e rendimentu uma-kain bainhira eskola sosa ai-han husi to'os-na'in lokál sira.

5. Impaktu husi merenda eskolár ba labarik eskola oan sira

- Hahán eskola ida bele suporta kresimentu no dezvoltamentu adekua ba labarik sira bainhira han husi grupu ai-han tolu no bele ajuda proteje labarik husi moras.
- Hahán eskola ida hatudu ona impaktu pozitivu kona-ba estudante nia matríkula, prezensa no kompleta eskola.
- Bainhira labarik sira hetan introdusaun kona-ba hahán saudavel sedu iha sira nia moris, ne'e sei tau sira iha dalan loos atu hetan ai-han saudavel ba sira nia moris tomak.
- Hahán eskola mós ajuda labarik atu fó atensaun diak iha eskola no hadi'ak rezultadu aprendizajen, no mós hadi'ak liu tan número labarik feto ne'ebé eskola.³

6. Instrumentu figura ai-han nutritivu

Ita hatene katak lakuna mikronutriente ne'ebé baibain mak: Vitamina A, ferru no zinku. Estensionista sira bele kontribui maka'as atu promove kuda ai-horis ne'ebé iha mikronutriente hirak ne'e ba to'os-na'in sira. Hafoin to'os-na'in sira bele han no mós fa'an. Figura ai-han nutritivu hirak ne'e bele ajuda estensionista sira atu halo diskusaun ho to'os-na'in sira atu sira mós bele konsidera konteúdu nutrisaun bainhira deside kona-ba ai-horis ne'ebé sira atu kuda.

³ Impaktu husi Programa Merenda Eskolár, WFP. Novembru, 2019.



Oinsá ita bele kuda ai-horis ne'ebé d'ak liu ba saude?

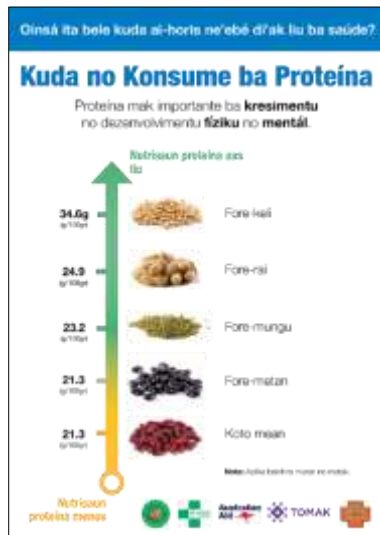
Pontu sira ba diskusaun

- Saida mak Ita-Boot hasee ita poster ida ne'e?
- Saida mak Ita-Boot hanoin bañin foñ diskusaun atu kuda ai-horis ida?
- Husi foto sira ne'e fini ne'ebé mak Ita-Boot balbain kuda?
- Oinsá nutrisaun d'ak bele ajuda to'os-na'in sira? Inan isin rua? Labarik ki'ik sira?
- Oinsá ho Ita-Boot nia hanoin atu kuda ai-horis ne'ebé d'ak liu ba saude?

Ita mós hetan mikronutrientes husi animál

Vitamina A	
Ferru	
Zinku	

Referensia: Database ANSN nia ba Komposisaun n°101-2014



Oinsá ita bele kuda ai-horis ne'ebé d'ak liu ba saude?

Pontu sira ba diskusaun

- Saida mak Ita-Boot hasee ita poster ida ne'e?
- Saida mak Ita-Boot hanoin bañin foñ diskusaun atu kuda ai-horis ida?
- Husi foto sira ne'e fini ne'ebé mak Ita-Boot balbain kuda?
- Oinsá proteína (ku ai-han habusañ) bele ajuda to'os-na'in sira? Inan isin rua? Labarik ki'ik sira?
- Oinsá ho Ita-Boot nia hanoin atu kuda ai-horis ne'ebé d'ak liu ba saude?

Proteína husi animál

Ita bele mós hetan **proteína barak** husi manu-tolin, kan no na'an. Mabe dalaunha ita lalla saes sa oportunitade atu han ai-han sira ne'e. Ertisaun, importante atu hetan proteína liu husi fonte sekus, hanesan fore no koto hodi bele hetan proteína bebak.

- ### Mensajen xave
- Programa Merenda Eskolár kria oportunidade ba to'os-na'in sira tanba nia hanesan merkadu ba to'os-na'in sira atu fa'an produsaun ai-han ne'ebé resin hodi hasa'e rendimentu uma-kain.
 - Hahán eskola ne'ebé nutritivu bele ajuda labarik ida nia kresimentu no dezenvolvimentu no ajuda labarik atu fó atensaun iha eskola hodi bele hasa'e rezultadu aprendizajen.
 - Estensionista sira bele kontribui maka'as ba promosaun ba kuda ai-horis ne'ebé iha vitamina A, ferru, zinku no proteína ne'ebé aas.

Sesaun 8: Mudansa ba Hahalok: Fasil ka Lae?

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Identifika saida mak suporta ema halo pratika ida no mós saida mak bele prevene sira atu halo pratika ida
- Deskreve fatór sira ne'ebé mak influénsia ba mudansa hahalok
- Esplika pratika saida mak ita hakarak promove liu husi ASN

Oras: Min 45

1. *Muda hahalok fasil ka lae?:* Muda hahalok la'ós buat fasil. Ita hotu iha esperiénsia muda ita nia hahalok rasik. Dalaruma ita susesu no dalaruma lae. Iha fatór (no razaun) barak ne'ebé bele halo influénsia ba ema nia desizaun atu halo ka la halo pratika ida. **La'ós koñesimentu de'it.** Se koñesimentu de'it tanbasá ita hotu la susesu kedas? Tanba fatór barak no ita hotu tetu vantajen no dezvantajen ba halo no mós la halo prátika ida.
2. *Fatór sira ne'ebé influénsia ba mudansa hahalok:*
 - Lei no politika
 - Kultura
 - Edukasaun
 - Valór no atitude
 - Ekonomia sosiál
 - Jéneru
 - Teknolojia
 - Jeografia no ambiente
3. *Audiénsia no fokus:* Ita nia audiénsia mak to'os-na'in mane no feto. Sira hetan influénsia ba ema barak inklui estensionista. Estensionista besik liu ho comunidade. Ema tekniku ne'ebé to'os-na'in fiar. Ho razaun ida ne'e, estensionista sira mak bele influénsia fali to'os-na'in atu adapta buat foun.
4. *Hahalok xave:* Bazeia ba ASN saida mak ita hakarak to'os-na'in halo? Estensionista bele promove:

Hahalok xave

1. To'os-na'in sira kuda ai-horis ne'ebé nutritivu (fore-keli, fehuk midar kór kinur, fore-rai, marungi, no sst.) ba sira nia família atu han no bele fa'an ba eskola bainhira resin
2. To'os-na'in rezerva ai-han balun husi sira nia to'os (fore-keli, fehuk midar kór kinur, fore-rai, no sst.) ba sira nia família atu han.
3. To'os-na'in sira utiliza sira nia osan atu sosa ai-han ne'ebé nutritivu ba família sira atu han.
4. To'os-na'in sira komesa ko'alia ho sira nia kaben kona-ba hili ai-horis, uzu husi ai-horis ne'ebé kolleita no uzu husi rendimentu husi ai-horis.

- Bele uza figura ai-han nutritivu atu ajuda halo diskusaun ho grupu to'os-na'in.

Mensajen xave

- Mudansa hahalok hahú husi ita nia an rasik molok ita koko atu muda ema seluk nia hahalok. Ita bele sai ezemplu ba ita família no ema seluk.
- Ita mós rekoñese katak atu muda hahalok ita hotu hetan influénsia husi fatin/ema barak no la'ós depende ba koñesimentu de'it.

Sesaun 9: ASN no Konsiderasaun Jéneru

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Deskreve diferéncia husi jéneru no seksu
- Esplika oinsá influénsia jéneru ba desizaun uma laran ba ai-han nutritivu
- Identifika asaun ki'ik balun ne'ebé sira bele halo bazeia ba ai-han lulik

Oras: Min 60

Atu lidera sesaun:

1. *Saida mak diferénsia entre seksu no jéneru?*
 - a. Seksu mak determina husi ita-nia isin lolon – ema ida mane ka fetu mai komesa husi nia moris.
 - b. Jéneru mak kria husi sosiál – ida ne'e depende husi istória, ekonomia no forsa kulturál no jéneru sempre iha mudansa.
2. *Oinsa influénsia jéneru afeta ba desizaun uma laran ba ai-han nutritivu?*
 - a. Ita hatene katak partisipasaun fetu iha parte rua agrikultura no nutrisaun família aas – nomós servisu fetu hanesan to'os-na'in seidauk rekoñese di'ak nomós sira dalaruma seidauk envolve iha prosesu halo desizaun ba produsaun ai-han.
 - b. Ita hatene katak status nutrisaun fetu tenke sai di'ak molok, durante no antes isin rua – no mós dala barak fetu sira la foti desizaun iha uma laran kona-ba ai-han haburas (na'an, ikan, manu-tolun).



- c. Ita hatene katak dala barak fetu mak responsavel ba hili hahán no prepara hahán. Preparasaun hahán sai hanesan servisu lor-loron ne'ebé mak todan durante tinan tomak ne'ebé mak mane sira ajuda uitoan de'it.
 - d. Ita hatene katak hahán la to'o iha uma ou hahán seidauk prontu iha meza leten sai hanesan xave ne'ebé mak halo sira nervozu atu komete ba violénsia domestika.
3. *Saida mak estensionista bele halo bazeia ba jéneru?*
 - a. Rekoñese kontribuisaun husi fetu no mós mane hanesan to'os-na'in – suporta fetu atu ko'alia no lidera atividade sira.

- b. Promove nutrisaun inan ho oan no mós ba família uma laran tomak.
- c. Envolve mane ho feto hamutuk no suporta sira oinsá halo desizaun kona-ba rekursu no redús tensaun kona-ba hahán ba família no violénsia.

Mensajen xave

- Ita tenke rekoñese katak feto ho mane iha abilidade no kapasidade ne'ebé hanesan.
- Ita buka atu envolve feto no mane iha atividade hotu-hotu.

Sesaun 10: Fasilitasaun

Objetivu

Depois de sesaun participante sira bele:

- Identifika fasilitadór nia knaar
- Esplika skill ba fasilitadór ne'ebé efetivu no skill ba fasilitadór ne'ebé seidak di'ak
- Prátika uza flipbook ASN no figura ai-han nutritivu hodi fasilita sesaun ASN ida ne'ebé efetivu.

Oras: 3

Atu lidera sesaun:

1. *Fasilitasaun:*
 - a. Tulun ema atu ke'e ideia sira no tulun sira nia an rasik.
 - b. Hanesan meius ida hodi ajuda ema seluk atu bele kompriende no halo planu hodi atinji objetivu hamutuk.
 - c. Prosesu oinsá ita hala'o buat ruma la'os ko'alia maibé halo iha asaun.
 - d. Xave ida husi atividade akompañamentu.
2. Bainhira ita fasilita diskusaun, ita sempre hasoru ema ne'ebé diferente no dalaruma susar atu fasilita. Bele refere ba Aneksu 1 kona-ba oinsá atu fasilita diskusaun ho ema iha jeitu oi-oin.



3. Oinsá atu uza flipbook ASN:

- Atu uza flipbook ne'e ho efetivu, asegura atu membru grupu sira hotu bele haree figura iha flipbook ne'e durante apresentasaun.
- Tanba kada pájina iha flipbook ne'e muda husi leten, asegura katak audiénsia bele haree nafatin figura mezmua ita boot haree ba pontu diskusaun sira iha pájina iha figura nia kotuk.
- Ba kada pájina, uza pontu diskusaun atu esplika no informa ba participante sira kona-ba mensajen xave ne'ebé representa liu husi figura sira ne'e.

- Halo tuir simbolu sira hanesan instrumentu atu hatene objetivu husi kada sesaun.



Husu pergunta ba grupu diskusaun



Fahe mensajen xave ho grupu

- Se karik iha tópiku ne'ebé ladún moos ka seidak klaru, bele haree iha video ne'ebé sei fahe liu husi USB, link iha youtube, ka bele transfere direta ba telefone. Atu nune'e estensionista bele haree video hanesan referénsia no suporta ba preparasaun antes ba fasilita flipbook ho grupu. PO HATUTAN mós pruntu atu suporta estensionista klarifika perguntas kona-ba flipbook antes utiliza ho grupu.

Checklista ba fasilitasaun

- ✓ Husik komidade mak lidera
- ✓ Labele obriga ka ezije atu halo asaun
- ✓ Rona no enkoraja duke hanorin
- ✓ Halo ema hotu envolve (feto ho mane)
- ✓ Enkoraja hanoin diferente husi ema hotu-hotu (feto ho mane)
- ✓ Iha konfiansa ba komidade sira nia abilidade
- ✓ Pasiénsia no labele ansi
- ✓ Husu perguntas hodi konfirma komidade nia kompriensaun

Mensajen xave

- Fasilitasaun di'ak mak tulun ema atu tulun sira nia an rasik. Enkoraja ema atu sai atór ba dezvoltamentu (uma laran, grupu no sosiedade).

Sesaun 11: Implementasaun no Pasu Ba Oin

Objetivu

Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Identifika grupu rai no empresta osan ka grupu to'os-na'in iha ita-boot nia suku
- Deskreve oinsá no bainhira mak uza flipbook ASN no figura ai-horis nutritivu
- Komprende akordu formál entre MAP no Mercy Corps
- Komprende kona-ba oinsá atu uza formatu ba halo monitorizasaun ASN
- Komprende kona-ba oinsá atu kompleta relatóriu mensál

Oras: Min 30

1. *Saida mak ita bele halo bazeia ASN iha ita nia comunidade rasik?*
 - a. Uza flipbook ASN hodi halo diskusaun ho grupu to'os-na'in sira.
 - b. Uza figura ai-horis nutritivu hodi halo diskusaun ho grupu to'os-na'in kona-ba sira bele konsidera konteúdu nutrisaun bainhira sira hili ai-horis atu kuda.
 - c. Uza perguntas monitoring no poster ai-horis nutritivu bainhira hala'o atividade monitorizasaun depois de fulan 2 no fulan 5.
 - d. Se karik ladún moos ka seidak klaru, bele haree iha video halo monitorizasaun ne'ebé sei fahe liu husi USB, link iha youtube, ka bele transfere direta ba telefone.
 - e. Halo diskusaun ho fornecedor ai-han eskola kona-ba figura ai-horis nutritivu no grupu ai-han tolu no se karik ai-han ida laiha, sira bele troka ba ai-han seluk husi grupu ne'ebé hanesan.
 - f. Husu to'os-na'in sira karik sira iha hanoin ruma atu kuda ai-horis nutritivu balu no bele halo aproximasaun ho grupu seluk, banku fini, setór relevante.
 - g. Envolve to'os-na'in feto sira iha diskusaun hotu-hotu no husu perguntas spesífiku ba sira.
 - h. Rekoñese katak feto sira mós hanesan to'os-na'in la'ós 'ajuda' de'it mane sira.
 - i. Prenxe relatóriu mensal no submete ba Ofisiál Programa HATUTAN.

Aneksu 1: Maneja Partisipante Sira-nia Hahalok - Téknika Balu

*Fonte: MdS. 2017. Manuál Partisipante. Formasaun ba Pesoál Kuidadu Saúde Primária.

Ko'alia barak liu:

- Partisipante iha kazu ida-ne'e dalaruma 'ansiozu' ka simplesmente 'hatudu-an'.
- Labele halo moe ka sarkástiku: karik ita-boot hakarak bolu sira-nia partisipasaun depois. Hakalma sira hodi fó pergunta ne'ebé difisil ka interrompe sira hodi dehan "ida-ne'e pontu interesante" agora haree took oinsá grupu nia hanoin"

Argumentativu tebes:

- Aprende na'in sira dalaruma iha personalidade agresivu, konfrontativu ka hakarak atu "interrompe".
- Kontinua kontrola ita-boot nia emosaun no labele husik membru seluk husi grupu sente nervozu/hirus.
- Koko atu fó meritu (valór) ba sira-nia pontu ne'ebé sira hato'o no hafoin kontinua fali. Karik la posivel, ko'alia ho ema ne'e direktamente durante tempu intervalu atu hatene saida mak inkomoda nia.

Ema ne'ebé halo barullu:

- Sira ko'alia kona-ba buat hotu-hotu maibé esklui tiha tópiku ne'ebé foka dadun ne'e.
- Bainhira sira para uitoan, agradese sira no lori hikas sira-nia atensaun ba tópiku liuhusi repete/reafirma pontu relevante balu, hafoin kontinua fali.

Konflitu personalidad:

- Ida-ne'e akontese bainhira ema na'in rua ka liu iha konflitu. Bainhira iha konflitu hanesan ne'e bele fahe grupu ba iha grupu ki'ik (kubu) ne'ebé kada parte halibur suporta husi membru sira seluk.
- Enfaze sira-nia pontu konkordansia no minimiza dezakordu se posivel. Dada sira-nia atensaun ba fali objetivu loron ohin nian. Husu pergunta direita kona-ba tópiku no lori membru sira ne'ebé pozitivu ba iha diskusaun.

Lakohi ko'alia:

- Ema ida-ne'e dalaruma baruk, laiha interese/indiferente, moe no la-seguru ka karik sente hanesan superiór ba grupu ne'e.
- Depende ba saida mak motiva individu u ida-ne'e. Hafanun interese liuhusi husu ema ne'e ninia opiniaun. Karik ita-boot hanoin katak ema ne'e sente superiór, husu nia hanoin/opiniaun.
- Hatudu ita-boot nia respeita ba sira-nia esperiénsia ka matenek maibé labele halo liu ida-ne'e. Ba dala-uluk bainhira nia ko'alia, gaba nia. Hatudu sinseru (laran-moos).

Husu ita-boot nia opiniaun:

- La-sala bainhira partisipante sira husu ita-boot nia opiniaun pesoál kona-ba tópiku ruma. Ida-ne'e sei sai difisil bainhira ita-boot sente katak ema ne'e husu pergunta atu koko ita-boot ka tau ita-boot iha fatin ida.
- Evita rezolve problema aprendis sira-nia problema ba sira. Iha tempu ita-boot tenke fó resposta direita ba sira. Hateten, "ba dala-uluk, mai ita rona took ema seluk nia opiniaun kona-ba ida-ne'e" hafoin bolu individu seluk ho sira-nia naran.

Tópiku la-loos:

- Ema ida-ne'e la'ós ko'alia arbiru maibé simplesmente ko'alia sees husi tópiku. Fósala ba ita-boot nia-an ho "buat ne'ebé hau dehan lori ita sai husi tópiku. Hato'o fila fali pontu ne'ebé ita-boot hato'o ikus liu. Importante liu, labele hamoe ema ne'e.

Aneksu 2: Identifika Ai-han iha Kada Suku

1. Identifika ai-han ne'ebé mak to'os-na'in sira produs iha ita nia suku tuir grupu ai-han:			
Ai-han Fó Forsa			
Ai-han Protesaun			
Ai-han Haburas			
2. Grupu ai-han ida ne'ebé mak menus?	Ai-han Fó Forsa	Ai-han Protesaun	Ai-han Haburas
3. Tanbasá iha ita nia suku rasik la iha?			
4. Ai-han ne'ebé de'it mak ita-boot sempre haree iha merenda eskolar? Saida de'it mak laiha?			
5. Saida mak estensionista sira bele halo atu ajuda asegura ai-han nutritivu sira sai hanesan parte husi hahán família no eskola nian?			

Aneksu 3: Ai-han Lulik no Bandu

Lista ai-han ne'ebé bandu (Lulik) iha Ita-Boot nia fatin	Bandu (Lulik) ba sé?	Sé mak kria bandu ida ne'e?	Karik han, saida mak akontese?	Asaun saida mak ita bele halo

Aneksu 4: Kalendáriu Tempu

Tempu	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Udan uitoan												
Udan normal												
Udan boot												
Bailoron												
Anin												
Bee barak												
Bee natoon												
Bee la iha												
Mudansa klimatika												

Aneksu 5: Kalendáriu Tipu Ai-horis ne'ebe Kuda no Kolleita/Disponibilidade

Tipu ai-horis	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Hare – Kuda												
Hare – Kolleita/ iha												
Batar – Kuda												
Batar – Kolleita/ iha												
Fore-rai – Kuda												
Fore-rai – Kolleita/ iha												
Modo - Kuda												
Modo – Kolleita/iha												
Senoura – Kuda												
Senoura – Kolleita/ iha												
Seluk tan?												

Aneksu 6: Atividade Lidera Husi Sé?

Ezemplu: Hare	M	F	MF
Selesaun fini			
Preparasaun rai I			
Establese viveiru			
Preparasaun rai II			
Hatetuk			
Kuda			
Kuda hikas			
Hamoos du'ut			
Fertilizasaun			
Jestaun peste no moras			
Kolleita			
- Ko'a			
- Baku			
- Hamoos			
Poz-kolleita			
- Haloot husi natar			
- Transporte			
- Habai			
- Armajen			

