



# TOMAK nia Estratéjia ba Mudansa Hahalok - Sumáriu

Marsu 2019 - Juñu 2020



# Konteúdu

<b>Abreviatura &amp; Akronimu .....</b>	<b>2</b>
<b>Sumáriu Ezekutivu.....</b>	<b>3</b>
1. Análize situasaun .....	10
1.1. Rezultadu husi TOMAK nia peskiza ne'ebé relevante ba nutrisaun.....	10
1.2. Rezultadu husi peskiza formativu .....	11
2. Audiénsia.....	15
3. Monitorizasaun no avaliasaun.....	15
4. Referénsia .....	16
<b>Aneksu.....</b>	<b>17</b>
Aneksu 1: Perfil audiénsia sira .....	17
Aneksu 2: TOMAK no parseiru sira nia aproximaçaun ba mudansa hahalok.....	20

Estratéjia ida ne'e prepara husi Sarah Meyanathan,  
Espesialista ba Mudansa Hahalok no Nutrisaun iha programa TOMAK.  
Iha perguntas bele kontaktu nia: [sarah.meyanathan@tomak.org](mailto:sarah.meyanathan@tomak.org)  
Revisaun ikus ne'e prepara iha fulan Marsu 2019.

# Abreviatura & Akronimu

ADK/CDA	Ajente Dezenvolvimentu Komunitáriu/ <i>Community development agent</i>
ASN	Agrikultura ne'ebé sensivel ba nutrisaun
FIR	Feto ho idade reprodutivu
DHS	<i>Timor-Leste Demographic and Health Survey</i>
EA	Estensionista agrikultura
IIR	Inan isin rua
GSI	Grupu suporta inan
HHDM	<i>Household decision-making</i>
MAP	Ministériu Agrikultura no Peskas
SILC	<i>Savings and Internal Lending Communities</i>
TOMAK	To'os Ba Moris Di'ak
VSLA	<i>Village Savings and Loan Association</i>
WVTL	<i>World Vision Timor-Leste</i>

# Sumáriu Ezekutivu

Bazeia ba avaliasaun ne'ebé hala'o durante faze dahuluk nian, en jerál TOMAK identifika tema ba hahalok 6 ne'ebé haree liu ba atividade mudansa ba hahalok, ne'ebé identifika husi membru TOMAK nian ho objetivu atu suporta programa no teoria mudansa fundamental, hirak ne'e inklui:

- Nutrisaun ba uma-kain;
- Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira;
- Nutrisaun materna, kuidadu no suporta ba inan sira;
- Foti desizaun no responsabilidade sira iha uma-kain, no envolvimentu mane nian;
- Bee, saneamentu, ijiene, ambientál;
- Buka lukru no avansa vida ba oin (la inklui iha estratéjia ida ne'e)

Estratéjia mudansa hahalok ida ne'e deskreve hahalok xave ne'ebé sei promove liuhusi TOMAK bazeia ba tema hahalok sira ne'e, deskreve aproximaçaun espesíku, audiénsia, hahalok xave, kanál komunikasaun, materia, no aproximaçaun ne'ebé sei uza atu bele hamosu mudansa. Ema ne'ebé atu uza estratéjia ida ne'e mak staf TOMAK no parseiru implementadór sei responsabiliza ba dezeñu, implementasaun, no monitorizasaun ba mudansa hahalok. Estratéjia ne'e atu sai hanesan dokumentu ne'ebé moris (nunka atu finaliza) ne'ebé sei uza atu halo monitorizasaun no bele halo update ne'ebé regular.

Karakteristika xave husi estratéjia ida ne'e mak:

- Foka ba hahalok xave balun de'it ne'ebé buka atu promove mudansa espesíku no mudansa ba norma sosiál bazeia ba seguransa ai-han, nutrisaun, no rendimentu uma-kain;
- Tau prioridade ba feto sira ho idade reprodutivu (FIR) ho labarik ki'ik sira, no haree liu ba iha loron 1.000 primeiru inklui tempu isin rua.
- Uza metodu diferente ne'ebé reforsa malu hanesan: komunikasaun entre ema ho ema, materia print, edukasaun ne'ebé dada ema (*entertainment education*), no mídia;
- Halo monitorizasaun ba impaktu estratéjia bazeia ba nia halo influénsia ba mudansa ba atitude, norma no adoptasaun ba hahalok xave ne'ebé promove.

Iha fin de 2018, depois de implementasaun tinan ida, TOMAK fasilita ona workshop ba reflesaun balu ho parseiru implementadór sira atu refleta oinsá TOMAK no nia parseiru sira nia kanál komunikasaun la'o atu promove hahalok xave iha estratéjia mudansa hahalok ne'e. Tuir mai mak rezultadu xave husi workshop reflesaun sira, no mos revizaun ba estratéjia bazeia ba reflesaun:

- Presiza haketak manu-tolun husi manu hakiak no manu-tolun ne'ebé sosa para bele promove opsaun rua ba uma-kain sira tanba produsaun manu-tolun sei ki'ik hela. Maski produsaun lókal ki'ik hela, manu-tolun nafatin proteína husi animál ne'ebé baratu liu, fasil liu atu asesu, no apropiadu liu tuir kultura (la rezerva manu-tolun ba lia).<sup>1</sup>
- Tanba produsaun hakiak manu sei menus hela, uma-kain sira seidauk bele oho manu ho regular atu han. Entaun, TOMAK no parseiru sira sei foka ba promosaun konsume manu-tolun no hanoin fila fali atu promove práktika konsume na'an manu ne'ebé hakiak ho regular depois de produsaun sa'e.
- Parseiru balun rekoñese katak práktika balun seidauk promove durante tinan primeiru ba implementasaun (porezemplu aumenta frekuénsia fó han ba labarik ki'ik durante no depois de nia moras).
- Susar atu hetan mane nia partisipasaun regular iha grupu ne'ebé nia objetivu primeiru mak nutrisaun (Grupu Suporta Inan, Klubu Parentes, Grupu Familia Nutrisaun). Susar mós atu hetan feto nia partisipasaun regular iha grupu ne'ebé objetivu primeiru mak agrikultura. La presiza número mane/feto hanesan iha kada grupu mas parseiru sira aseita atu esforsu an atu aumenta mane nia partisipasaun iha parte nutrisaun (porezemplu aumenta topiku nutrisaun iha grupu agrikultura).
- Susar atu hasoru avó-feto sira! Sira iha influénsia boot ba nutrisaun iha uma-kain, no nutrisaun ba inan no bebe/labarik ki'ik. Avó-feto balun partisipa iha grupu nutrisaun mas susar atu hasoru sira tanba sira pasa tempu barak liu iha uma ka to'os. TOMAK no parseiru sira sei kontinua haforsa

<sup>1</sup> TOMAK nia Estudu kona-ba Konsumu Manu-Tolun no Na'an Manu: <http://tomak.org/wp-content/uploads/2019/04/Animal-Protein-Study-Tetun.pdf>

komunikasaun entre feen-la'en kona-ba oinsá bele tau prioridade ba nutrisaun iha uma-kain no mós maneira sira atu influénsia mós avó-feto. TOMAK no parseiru sira mós sei buka oportunidade atu integra karakter avó-feto iha atividade treinamentu no materia vizuál, envezde dezenvolve materia no atividade sira espesíficamente ba audiénsia ida ne'e.

- Presiza aumenta foku ba prosesu foti-desizaun iha uma-kain iha TOMAK no parseiru sira nia atividade. TOMAK foin finaliza modul treinamentu kona-ba prosesu foti desizaun iha uma-kain ne'ebé parseiru sira sei implementa ho sira nia grupu komunidade sira.

Revizaun jerál ba estratéjia mós inklui:

- Aumenta adolexente sira no ema ne'ebé halo influénsia ba sira nu'udar audiénsia espesífiku iha estratéjia (bazeia ba peskiza ne'ebé hala'o iha 2018).
- Aumenta astensionista agrikultura nu'udar audénsia espesífiku iha estratéjia (nu'udar ema ne'ebé halo influénsia ba to'os-na'in nia hahalok).
- Revizaun balun tan ba hahalok xave bazeia ba esperénsia implementasaun.
- Revizaun ba dadus husi levantamentu nasionál (Peskiza Demográfiku no Saúde ka DHS 2016) no estudu baze TOMAK nian kona-ba seguransa ai-han no nutrisaun.
- Aumenta tarjetu ba hahalok bazeia ba TOMAK nia estudu baze.

**Hahalok xave sira** ne'ebé deskreve iha Tabela 1 komesa ho promosaun ba hahalok xave ne'ebé iha possibilidade boot ba ema atu halo no sei monitoriza (dalaruma ema sei hakat ba oin no mós fila ba kotuk bainhira muda sira nia hahalok). Hahalok xave bazeia ba buat ne'ebé ema halo hela (hanesan inan sira bele halo desizaun mesak atu prepara modo tahan saida ba familia) no koko atu halo prioridade no foka ba práтика ne'ebé ema seidauk halo no sei halo impaktu boot ba nutrisaun iha nível uma-kain.

**Tabela 1: Audiénsia no hahalok xave**

Audiénsia	Tema ba hahalok	Hahalok xave ba audiénsia
<b>Feto ho idade reprodutivu<sup>2</sup> (FIR) (tinan 15-49)</b>	Nutrisaun iha uma-kain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FIR han hahán sira ne'ebé nakonu ho mikronutriente (ferru, vitamina A, zinku) pelumenus semana ida dala 4<sup>3</sup> (ez. fehuk midar kór kinur, ai-dila, senoura, kangkung, koto, no na'an manu, marungi).</li> <li>• FIR han koto, no/ka fore-keli/tempe/tahu pelumenus semana ida dala rua.</li> <li>• FIR han ikan (fresku ou lata)<sup>4</sup> pelumenus semana ida dala ida).</li> <li>• FIR han manu-tolun ne'ebé sira sosa ona pelumenus semana ida dala ida.</li> <li>• FIR aloka manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik ba konsumu iha família pelumenus semana ida dala ida.</li> </ul>
	Nutrisaun materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inan isin rua (IIR) no inan ne'ebé fó susu<sup>5</sup> han tan ai-han ne'ebé nakonu ho nutriente bainhira han meiudia/kalan ou merenda (merenda hanesan manu-tolun, fehuk midar kór kinur, no hudi tasak).<sup>6</sup></li> </ul>
<b>Inan sira ho oan idade tinan 2 mai kraik</b>	Nutrisaun iha uma-kain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inan sira tau ai-han sira ne'ebé nakonu ho mikronutriente<sup>7</sup> ba iha hahán família nian pelumenus semana ida dala 4 (ez. fehuk midar kór kinur, ai-dila, senoura, kangkung ou modo tahan seluk, koto, no na'an manu).</li> <li>• Inan sira tau koto, no/ka fore-keli/tempe/tahu ba iha hahán família nian pelumenus semana ida dala 2.</li> <li>• Inan sira tau ikan (fresku ou ikan lata) ba iha hahán ba familia pelumenus semana ida dala ida.</li> <li>• Inan sira tau manu-tolun ne'ebé sira sosa ona ba iha hahán ba família pelumenus semana ida dala ida.</li> <li>• Inan sira aloka manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik ba konsumu iha família pelumenus semana ida dala ida.</li> </ul>
	Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inan sira fó susu esklusivu ba to'o bebé halo fulan 6.</li> <li>• Inan sira komesa fó han komplementar ba sira nia oan komesa ho idade fulan 6.</li> <li>• Inan sira kontinua fó susu ba oan sira pelumenus to'o labarik sira halo tinan 2.</li> <li>• Inan sira aumenta labarik nia sasoro ho ai-han ne'ebé nutritivu (ez. koto, manu-tolun, fore-keli/tempe/tahu, fore-rai halo uut, na'an ka ikan rahun, modo, ai-fuan, mina).</li> <li>• Inan sira hasa'e frekuénsia fó susu ba sira nia oan idade fulan 6-24 durante no depois nia hetan moras no oferese tan ai-han.</li> </ul>

<sup>2</sup> TOMAK hili FIR duké inan isin rua no inan ne'ebé fo susu tanba TOMAK sei halo implaktu ne'ebé boot liu husi foka ba diversidade ba ai-han loro-loron nian ne'ebé konsistente no regular duké foka de'it ba inan isin rua no inan ne'ebé fo susu no sira nia nesesidade espesífiku sira. Maibé inan isin rua no inan ne'ebé fo susu inlkui iha Aneksu 1 iha estratéjia kompletu (iha Inglés) hanesan opsaun ba audiénsia ketak ida iha futuru.

<sup>3</sup> Defisiensia ba FIR: ra'an menus/anemia 42% (DHS 2016), vitamina A 14%, iodu 27% (TLFNS 2013)

<sup>4</sup> Peskiza formativa hatudu katak en jerál inan sira konsidera ikan lata fasil atu asesu, baratu, no fasil atu prepara no te'in.

<sup>5</sup> Hahalok ne'e foka ba inan isin rua no inan ne'ebé fó susu tanba iha barreira oioin ne'ebé prevene FIR (la'ós isin rua no mós la fó susu) atu halo negosiasaun ba hahán adisionál ba sira nia konsumu rasik.

<sup>6</sup> Olsaun ba merenda sei la hanesan iha kada munisípiu no postu administrativu. Avaliasaun hatudu katak IIR baibain aumenta *kuantidade* (hanesan aumenta tan etu) ba ai-han maibé la'ós *kualidade* (Peskiza formativa kona-ba Household Nutrition and Household Decision-making, Responsibilities, and Male Involvement in Timor-Leste, Mercy Corps (2017).

<sup>7</sup> Defisiénsia ba labarik sira tinan 5 mai kraik: ra'an menus/anemia 40% (62% ba idade fulan 6-8) (DHS 2016), vitamina A 8%, zinku 34% (TLFNS, 2013)

Audiénsia	Tema ba hahalok	Hahalok xave ba audiénsia
	Bee, saneamento & ijiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inan sira fase liman ho sabaun depois de sentina boot, depois de fase bebé sira nia kidun, antes fó han ba labarik, antes prepara hahán/te'in no han, no mós fase labarik nia liman antes nia han.<sup>8</sup></li> </ul>
	Foti desizaun iha uma-kain, no envolvimentu mane nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inan sira halo konversa ho sira nia la'en kada semana kona-ba oinsá atu aloka rekursu ruma hodi sosa proteína semana ida dala ida.</li> <li>Inan sira enkoraja mane sira nia partisipasaun ativu iha servisu uma laran (ez. te'in, fase bikan/roupa, fó han no fó hariis labarik sira).</li> <li>Inan sira hatudu sira nia apresiasaun ba mane sira nia partisipasaun regular iha servisu uma laran (ez. te'in, fase bikan/roupa, fó han no fó hariis labarik sira).</li> </ul>
<b>La'en sira/aman sira ho oan idade tinan 2 mai kraik</b>	Nutrisaun iha uma-kain	<ul style="list-style-type: none"> <li>La'en/aman sira sosa ou enkoraja atu sosa koto, fore-keli.tempe/tahu, manu-tolun, ikan (fresku ou lata).<sup>9</sup></li> <li>La'en/aman sira aloka manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik ba konsumu iha família pelumenus semana ida dala ida.</li> </ul>
	Nutrisaun materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>La'en/aman sira sosa ou enkoraja atu sosa ai-han nutritivu estra/adisionál ba IIR no inan ne'ebé fó susu.</li> </ul>
	Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira	<ul style="list-style-type: none"> <li>La'en/aman sira envolve ativu loro-loron ho sira nia oan ho idade fulan 24 mai kraik (hanesan fó han, halimar ho sira).</li> <li>La'en/aman sira suporta inan sira fó susu esclusivu to'o bebé halo fulan 6.<sup>10</sup></li> <li>La'en/aman sira suporta inan sira komesa fó han komplementar ba sira nia oan komesa ho idade fulan 6.</li> <li>La'en/aman sira suporta inan sira kontinua fó susu ba oan sira pelumenus to'o labarik sira halo tinan 2.</li> <li>La'en/aman sira suporta inan sira aumenta labarik nia sasoro ho ai-han ne'ebé nutritivu (ez. koto, manu-tolun, fore-keli.tempe/tahu, fore-rai halo uut, na'an ka ikan rahun, modo, ai-fuan, mina).</li> <li>La'en/aman sira suporta inan sira atu hasa'e frekuénsia fó susu ba sira nia oan idade fulan 6-24 durante no depois nia hetan moras no ofereše tan ai-han.</li> </ul>
	Bee, saneamento & ijiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aman sira fase liman ho sabaun depois de sentina boot, depois de fase bebé sira nia kidun, antes fó han ba labarik, antes prepara hahán/te'in no han, no mós fase labarik nia liman antes nia han.</li> </ul>

<sup>8</sup> Hanesan projetu agrikultura ne'ebé sensivel ba nutrisaun, TOMAK rekoñese katak hahalok ijiene no saneamento mak importante (ez. soe fo'er boot iha fatin apropiadu, nono bee no taká bee hemu), maibé tenke halo prioridade no TOMAK la bele foka ba hahalok hotu kedad tinan ida ne'e. Bele esplora iha tinan oin mai.

<sup>9</sup> Foka ba proteína husi animál tanba defisiénsia proteína agora aas liu, no tanba avaliaasaun balu hatudu katak inan sira tenke husu lisensa atu gasta osan liu \$1 inklui mós manu-tolun ida.

<sup>10</sup> Persentajen husi inan sira ne'ebé fó susu sedu (iha oras 1 primeiru) tun husi 92% to'o 75% no inan sira ne'ebé fó-susu esclusivu mós tun husi 62% to'o 50% (husi DHS 2009 to'o DHS 2016).

Audiénsia	Tema ba hahalok	Hahalok xave ba audiénsia
	Foti desizaun iha uma-kain, no envolvimentu mane nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>La'en sira halo konversa ho sira nia feen kada semana kona-ba oinsá atu aloka rekursu ruma hodi sosa proteína semana ida dala ida.</li> <li>La'en/aman sira komesa halo servisu uma laran balun ne'ebé baibain feto sira hala'o (ez. fase bikan/roupa, nsst.).</li> <li>La'en sira enkoraja sira nia feen atu envolve iha prosesu foti desizaun kona-ba rekursus uma-kain nian.</li> </ul>
<b>Avó-feto sira ho beioan tinan 2 mai kraik/banin feto sira</b>	Nutrisaun iha uma-kain	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avó-feto sira sosa ou enkoraja atu sosa koto, fore-keli/tempe/tahu, manu-tolun, ikan (fresku ou lata).</li> </ul>
	Nutrisaun materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avó-feto sira sosa ou enkoraja atu sosa ai-han nutritivu estra/adisionál ba inan isin rua no inan ne'ebé fó susu.</li> <li>Avó-feto sira enkoraja inan isin rua no inan ne'ebé fó susu atu ai-han nutritivu bainhira han meiudia/kalan ou merenda (ez. manu-tolun, fehuk midar kór kinur, no hudi tasak).</li> </ul>
	Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avó-feto sira aumenta labarik nia sasoro ho ai-han ne'ebé nutritivu (ez. koto, manu-tolun, fore-keli/tempe/tahu, fore-rai halo uut, na'an ka ikan rahun, modo, ai-fuan, mina).</li> <li>Avó-feto sira suporta inan sira fó susu esclusivu to'o bebé halo fulan 6.</li> <li>Avó-feto sira suporta inan sira komesa fó han komplementar ba sira nia oan komesa ho idade fulan 6.</li> <li>Avó-feto sira suporta inan sira kontinua fó susu ba oan sira pelumenus to'o labarik sira halo tinan 2.</li> <li>Avó-feto sira suporta inan sira atu aumenta labarik nia sasoro ho ai-han ne'ebé nutritivu (ez. koto, manu-tolun, fore-keli/tempe/tahu, fore-rai halo uut, na'an ka ikan rahun, modo, ai-fuan, mina).</li> <li>Avó-feto sira suporta inan sira atu hasa'e frekuénsia fó susu ba sira nia oan idade fulan 6-24 durante no depois nia hetan moras no ofereše tan ai-han.</li> <li>Avó-feto sira tau prioridade atu uza manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik hodi fó han ba beioan fulan 6-23.</li> </ul>
	Bee, saneamentu & ijiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avó-feto sira fase liman ho sabaun depois de sentina boot, depois de fase bebé sira nia kidun, antes fó han ba labarik, antes prepara hahán/te'in no han, no mós fase labarik nia liman antes nia han.</li> </ul>
	Foti desizaun iha uma-kain, no envolvimentu mane nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avó-feto sira enkoraja feen no la'en atu foti desizaun hamtutuk kona-ba jestaun rekursus uma laran.</li> <li>Avó-feto sira enkoraja feto foun atu halo konversa ho nia la'en kona-ba jestaun rekursus uma laran.</li> <li>Avó-feto sira enkoraja sira nia oan mane/mane foun atu envolve iha servisu uma laran nian (ez. te'in, fase bikan/roupa, fó han no fó hariis labarik).</li> </ul>
<b>To'os-na'in sira (feto no mane)</b>	Nutrisaun iha uma-kain	<ul style="list-style-type: none"> <li>To'os-na'in sira uza sira nia rendimentu atu sosa ai-han nutritivu (ez. ikan fresku ou lata, manu-tolun, nsst.) ba família atu han.</li> <li>To'os-na'in sira kuda ai-horis ne'ebé nutritivu (ez. fore-keli, fehuk midar kór kinur, koto, fore-rai, marungi, nsst.) ba família atu han.</li> <li>To'os-na'in sira rezerva ai-horis nutritivu balu husi sira nia produsaun (ez. fore-keli, fehuk midar kór kinur, koto, fore-rai, marungi, nsst.) ba família atu han.</li> </ul>

Audiénsia	Tema ba hahalok	Hahalok xave ba audiénsia
	Foti desizaun sira iha uma-kain, no envolvimentu mane nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>To'os-na'in sira halo konversa ho sira nia kaben kona-ba ai-horis ne'ebé atu kuda, oinsá atu uza ai-horis ne'ebé kolleita ona (ez. aloka balun ba família atu han no balun atu fa'an) no oinsá atu uza rendimentu husi produsaun ai-horis.</li> <li>To'os-na'in sira halo diskusaun kona-ba rekursus (inklui ema atu servisu) ne'ebé sira presiza atu kuda ai-horis nutritivu (ez. fore-keli, fehuk midar kór kinur, koto/fore, fore-rai, ai-fuan, marungi, nsst.) hodi konsume iha família.</li> </ul>
<b>Estensionista agrikultura sira (EA)</b>	Agrikultura ne'ebé sensivel ba nutrisaun (ASN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>EA sira fasiilita diskusaun ho sira nia grupu to'os-na'in no uma-kain sira kona-ba valór nutrisaun husi ai-horis hanesan konsidersaun ida husi fatór oioin ne'ebé to'os-na'in sira tetu wainhira deside atu kuda ai-horis saida.</li> <li>EA sira fasilida diskusaun ho sira nia grupu to'os-na'in no uma-kain kona-ba aloka parte husi ai-horis nutritivu (porezemplu sira ne'ebé riku ho ferru, vitamina A) depois de kolleita ba família atu konsume.</li> <li>EA sira promove vasinasau manu tuir oráriu MAP nian ba sira nia grupu to'os-na'in (tinan ida dala 3, Marsu, Jullu, Novembru)</li> <li>EA sira promove benefísiu nutrisaun husi manu-tolun bainhira promove vasinasau regular ba sira nia grupu to'os-na'in.</li> </ul>
<b>Adolexente sira (tinan 10-19)<sup>11</sup></b>	Nutrisaun adolexente nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adolexente sira han matabixu antes ba eskola.</li> <li>Adolexente sira hili bee moos hanesan opsaun ba bebeda iha eskola.</li> <li>Adolexente sira lori bee hemu husi uma atu hemu iha eskola.</li> <li>Adolexente sira hili no sosa ai-han ba merenda (snek) iha eskola ne'ebé inklui proteína husi animál ka ai-horis.</li> <li>Adolexente sira uza osan ba merenda iha eskola atu sosa ai-han ne'ebé riku ho mikronutriente no makronutriente (manutolun, tempe, fore-rai, ai-fuan tasak) ne'ebé bele fa'an besik eskola.</li> </ul>
<b>Adolexente sira nia inan-aman sira</b>	Nutrisaun adolexente nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inan-aman sira suporta sira nia oan adolexente atu hadeer ho tempu suficiente hodi bele han matabixu iha uma antes ba eskola.</li> <li>Inan-aman sira enkoraja sira nia oan adolexente atu lori bee hemu husi uma atu hemu iha eskola.</li> <li>Inan-aman sira enkoraja oan adolexente sira atu hili no sosa ai-han ba merenda (snek) iha eskola ne'ebé inklui proteína husi animál ka ai-horis.</li> <li>Inan sira prepara ou enkoraja preparasaun ba hahán tradisionál ne'ebé adolexente sira gosta (ez. batar da'an/marotok ne'ebé inklui batar, koto, fore-rai, senoura, no modo tahan).</li> </ul>
<b>Adolexente sira nia avó-feto sira</b>	Nutrisaun adolexente nian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avó-feto sira suporta bei-oan adolexente sira atu hadeer ho tempu suficiente hodi bele han matabixu iha uma antes ba eskola.</li> <li>Avó-feto sira prepara ou enkoraja preparasaun ba hahán tradisionál ne'ebé adolexente sira gosta (ez. batar da'an/marotok ne'ebé inklui batar, koto, fore-rai, senoura, no modo tahan).</li> </ul>

<sup>11</sup> TOMAK rekoñese katak tempu adolexénsia mak inklui ema ho idade oioin, no iha diferénsia entre adolexente sira tinan 10-14 no tinan 15-19, porezemplu asesu ba telemovel no influénsia husi kolega sira ne'ebé aumenta ho idade. Estratéjia ne'e identifika práтика xave ba sira hanesan grupu ida, maibé bainhira atu dezena materiais no atividade sira, TOMAK no parseiru sira sei konsidera diferénsia entre adolexente sira bazeia ba sira nia idade no jéneru.

Aproximasaun atu halo mudansa ba kondisaun sosiál no ba hahalok individuál haree liu ba influénsia audiénsia xave sira liuhusi kanál oioin ne'ebé bele reforsa malu. TOMAK halo ona akordu ho parseiru prinsipál tolu (CRS, Mercy Corps no World Vision Timor-Leste) atu fasilita no implementa atividade agrikultura ne'ebé sensivel ba nutrisaun (ASN) no mudansa ba hahalok iha nível komunidade. Parseiru sira ne'e implementa atividade oioin ne'ebé foka atu hasa'e produsaun no konsumu ba ai-han nutritivu (hanesan fore, koto, marungi, fehuk midar kór kinur, ikan, manu-tolun) atu hamenus defisiénsia nutriente. Sira nia aproximaun inklui estabelese demonstrasaun to'os, jardin uma hun, kolam ikan, hamutuk ho treinamentu ba to'os-na'in, fasilitasaun ba input sira atu halo to'os, estabelese grupu rai no empresta osan, no mós grupu nutrisaun atu hadi'a práтика nutrisaun. Atividade hirak ne'e la'o tiha ona iha TOMAK nia suku tarjetu 66, ne'ebé envolve uma-kain liu 14.000.

Maski parseiru sira nia atividade no materia bele diferente uitoan, estratégia ida ne'e ajuda atu aliña no hafoka aproximaun sira ne'e liuhusi identifika hahalok xave no audiénsia espesifiku. Parseiru sira lidera implementasaun ba komponente estratégia ne'ebé envolve komunikasaun entre ema ho ema no mobilizasaun komunidade no TOMAK suporta print fila fali ba materia di'ak no relevante ne'ebé eziste tiha ona ba parseiru sira hotu. TOMAK mós dezenvolve materia foun atu promove mudansa hahalok hodi bele uza iha parseiru sira nia atividade.

TOMAK mós iha estratejía ketak kona-ba to'os-na'in sira nia hahalok relasiona ho buka lukru<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> <http://tomak.org/resources/>

# 1. Análize situasaun

## 1.1. Rezultadu husi TOMAK nia peskiza ne'ebé relevante ba nutrisaun

Análize ba data ne'ebé eziste tiha ona no mós survey tolu ne'ebé relevante ba nutrisaun husi TOMAK identifika área balun ne'ebé sai hanesan obstaklu no oportunidade ba seguransa ai-han no nutrisaun.<sup>13</sup>

**Tabela 2: Kontestu ba seguransa ai-han no nutrisaun**

Obstaklu	Análize	Opportunities
Disponibilidade ai-han	<p>Obstaklu ba produsaun:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bee</li><li>• Asesu ba input (fini ba ai-horis oioin</li><li>• Halo to'os ne'ebé ki'ik no kapasidade ba produsaun menus</li><li>• Ema atu ajuda halo to'os mak menus</li><li>• To'os-na'in sira nia hanoin atu prodús ba konsume de'it</li><li>• Animál rezerva ba lia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• To'os-na'in pozitivu kona-ba sira niaabilidade atu aumenta produsaun no diversidade</li></ul>
Asesu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asesu limidadu ba grupu rai osan (liuli ba feto to'os-na'in)</li><li>• Folin karun ba ai-han ne'ebé nutritivu</li><li>• Susar ba uma-kain sira atu tau prioridade hodi hola ai-han nutritivu se osan limitadu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Politika barak iha nível nasional tau prioridade ba nutrisaun</li><li>• Asesu ba merkadu aumenta</li><li>• To'os-na'in balu komesa adopta práтика hakiak ikan (prodús no konsume)</li></ul>
Estabilidade	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lakon barak depois de kolleita tanba armazen no prosesamentu la apropiadu</li><li>• Menus teknolojia no práтика atu enfrenta mudansa klimatika/no bailoron naruk</li><li>• Asesu ba bee ho presu di'ak no konsistente menus atu halo agrikultura</li></ul>	
Utiliza	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konsume karborhidrat domina liu</li><li>• Tabu/bandu barak, la hanesan, no kontra nutrisaun</li><li>• Gosta liu ai-han ne'ebé fasil atu prepara</li><li>• Práctica fase liman ho sabau menus</li><li>• Menus informasaun kona-ba nutrisaun maternál no fó han bebé to'o tinan 2</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tau valór makaas ba oan sira</li><li>• Fó han ba labarik ki'ik sira antes ema seluk, no iha tempu ne'ebé de'it</li><li>• Banin feto envolve makaas iha foti desizaun kona preparasaun ai-han</li><li>• Inan hakarak fó han ikan</li><li>• Asesu ba mídia aumenta</li><li>• Bainhira espasu ba oan iha, fó tempu ba família tau atensaun másimu</li></ul>

<sup>13</sup> TOMAK Program Guiding Strategy (2016), TOMAK Gender Equality and Social Inclusion Analysis (2016), TOMAK Food Consumption Survey (2017), TOMAK Knowledge, Attitudes, and Practice Survey (2017), Formative Research Report on *Household Nutrition and Household Decision-making, Responsibilities, and Male Involvement* in Timor-Leste, Mercy Corps (2017), 'Entrepreneurship Survey' IADE 'Entrepreneurship Survey' preliminary findings (2017).

## 1.2. Rezultadu husi peskiza formativu

Hanesan pasu ida atu dezenvolve estratéjia mudansa hahalok ne'e, peskiza formativu hala'o ona atu hetan kompriensaun kle'an liu kona-ba *kontestu* ba mudansa ho relasaun ba práтика nutrisaun espesífiku balu. Entrevista 270 no diskusaun grupu tolu kona-ba nutrisaun iha uma-kain no prosesu foti desizaun mak hala'o ona iha TOMAK nia munisípiu tarjetu tolu.

**Tabela 3: Rezultadu xave husi peskiza formativu**

Pratika ne'ebé estuda	Rezultadu xave
Inan sira ho labarik tinan 5 mai kraik prepara hahán ne'ebé inklui ai-han husi grupu 3 ba sira-nia família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inan sira relata sira-nia sentimento katak hahán sira ne'ebé mak fasil atu prepara, la gasta tempu, no te'in ho lailais ajuda sira atu prepara hahán oioin.</li> <li>• Fasil atu prepara: modo-tahan, manu-tolun, etu.</li> <li>• Difisil no sei gasta tempu barak atu prepara: ai-farina, batar no koto.</li> <li>• Inan sira haree katak dieta oioin di'ak ba saúde no halo família haksolok</li> <li>• La'en no oan sira mak influénsia-na'in no suporta-na'in ba dieta oioin. Sira gosta han hahán oioin.</li> <li>• Laiha kultura tabu ka lulik sira ne'ebé mak han hahán oioin.</li> </ul>
Inan sira ho labarik tinan 5 mai kraik prepara hahán ne'ebé inklui na'an, ikan ka manu-tolun ba sira-nia família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inan sira hanoin katak han proteína husi animál halo labarik sira matenek, maski laiha indikasaun husi koñesimentu iha importânsia husi loron 1.000 primeiru ne'e no efeitu sira ba dezenvolvimentu kakutak.</li> <li>• La'en no oan sira mak influénsia-na'in no suporta-na'in ba dieta oioin. Sira gosta han hahán oioin. Sira gosta han manu-tolun, ikan, no na'an.</li> <li>• Manu-tolun mak proteína husi animál ne'ebé fasil liu hotu atu hetan (bele uza sira-nian rasik ka sosa) no prepara (tempu ne'ebé te'in lalais de'it)</li> <li>• Animál sira hakiak iha uma, inklui manu ne'ebé dalaruma de'it mak oho ba konsumu.</li> <li>• Família sira ne'ebé iha ikan kolan mak han sira-nia ikan.</li> <li>• Família ne'ebé mak la ho regulár prepara hahán ne'ebé proteína husi animál ba sira nia uma-laran, laiha malnutrisaun mak nu'udar risku ida ba sira-nia oan ki'ik nia saúde.</li> <li>• Inan sira ne'ebé mak la utiliza manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak, fa'an para bele uza lukru ba selu sira-nia oan nia eskola.</li> <li>• Inan-tinan ki'ik sira iha menus autonomia kona-ba uza no sosa proteína husi animál kompara ho inan-tinan boot sira (rezultadu husi diskusaun grupu so kompara resposta sira husi diskusaun grupu ho inan-tinan ki'ik no diskusaun grupu ho inan tinan boot sira nian)</li> </ul>
Inan sira ho labarik tinan 5 mai kraik halo desizaun hamutuk ho sira-nia la'en kona-ba oinsá animál, manu-tolun, no osan ne'ebé mak sei utiliza hodi suporta no fó-han família.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaben sira sente katak dalan di'ak liu hotu atu hakbesik ba sira-nia la'en iha gastu mak iha kalan ne'ebé bainhira ninia la'en fila mai atu deskansa husi loron.</li> <li>• Kaben sira sente katak halo desizaun hamutuk tuir rekursus uma laran kontribui ba relasaun ida ne'ebé saudavel entre la'en no feen no prevene konflitu sira</li> <li>• Iha jerál, família tomak no viziňu sira, suporta desizaun ida ne'ebé mak foti hamutuk.</li> <li>• La'en sira dehan katak sira iha vontade atu hasa'e sira-nia knaar iha responsabilidade sira uma-laran nian, no tau-matan ba labarik no sira envolve tiha ona iha responsabilidade sira ne'ebé ema konsidera hanesan 'feto' nian. Ida ne'e inklui: te'in, fase no hamoos fo'er sira, fase roupa, fó-han no fó-hariis labarik sira. Mane barak liu mak laiha vontade atu dasa uma laran nu'udar servisu ne'ebé mak 'feto' nian.</li> <li>• Kaben sira hakarak sira-nia la'en atu hala'o servisu troka malu iha responsabilidade sira uma-laran nian (te'in, fase no hamoos fo'er sira, tau-matan ba labarik)</li> <li>• Mane sira sente katak la'en ne'ebé di'ak suporta ninia família, prioritiza</li> </ul>

Pratika ne'ebé estuda	Rezultadu xave
	<p>edukasaun ba ninia oan-sira, no kalma nafatin bainhira mosu dezakordu sira ba malu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mane sira dehan viziñu sira sei hamnasa ba mane ne'ebé halo servisu umalaran nian (te'in, fase ka hamoos fo'er sira) iha sira-nia kotuk, maibé sira ignora tiha.</li> </ul>

Iha 2018, TOMAK hamutuk ho Programa Alimentár Mundiál (WFP) mós halo peskiza formativa ida tan kona-ba nutrisaun adolexente nian. Objetivu ba estudu ida ne'e mak atu buka informasaun hodi bele ajuda dezenvolvimentu intvensaun, atividade, no materiais ne'ebé bele suporta adolexente sira nia nutrisaun husi approximasaun mudansa hahalok. Estudu kualitativu ne'e uza métodu oioin atu bele kompriende liután kona-ba adolexente sira nia esperiénsia no nutrisaun, no esplora norma sosiál no jéneru ne'ebé mós fó impaktu ba sira.

Estudu nia sampel inklui entrevista 35 ho adolexente sira no sira nia influensiadór sira, atividade 64 ho adolexente sira atu identifika no klasifika ai-han, sorumutu 4 ho komunidade atu avalia barriera sira ba nutrisaun no possibilidade atu rezolve, entrevista 11 ho pesoál xave no autoridade sira iha komunidade, no diskusaun grupu 4 ho adolexente sira ne'ebé uza métodu partisipatóriu (ez. drama, pinta, nsst.). Bele haree sumáriu ba rezultadu xave no rekomendasaun husi estudu ne'e iha Tabela 4<sup>14</sup>:

**Tabela 4: Rezultadu jerál & rekomendasaun xave sira**

Ábitu han – frekuénsia no diversidade ai-han	Rezultadu xave sira:	Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok:
	<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolexente sira barak liu konsumu etu no modo tahan matak-tuan ba han meudia no han kalan.</li> <li>Adolexente barak mak dalaruma la han matabixu tanba sira hadeer tarde atu ba eskola.</li> <li>Adolexente sira prefere atu matabixu iha uma hodi nune'e sira la presiza fahe sira nia matabixu ho sira nia kolega iha eskola.</li> <li>Adolexente sira hakarak atu han ikan, aifuan no na'an barak liután.</li> <li>Adolexente sira gosta hahán tradisionál sira hanesan batar da'an no marotok (ne'ebé inklui ai-han oioin husi batar, koto, fore-rai, lakeru tasak no modo tahan matak sira).</li> <li>Adolexente sira nia gostu favoritu mak midar no siin.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promove ai-han ne'ebé riku ho proteína husi animál no ai-horis (ho disponibilidade no folin ne'ebé apropiadu) atu hasa'e adolexente sira nia diversidade ai-han.</li> <li>Promove importânsia husi han matabixu ba adolexente sira, no foka mós ba sirania influensiadór atu bele tau prioridade ba konsumu matabixu.</li> <li>Promove hahán tradisionál ne'ebé adolexente sira gosta atu han. Foka ba inan sira tanba baibain sira mak te'in, no mós avó-feto sira tanba baibain sira mak promove ai-han lokál hanesan fonte ba 'forsa'.</li> <li>Konsidera adolexente sira nia preferénsia ba ai-han nia sabór bainhira atu deskreve no promove ai-han ba sira.</li> </ul>

<sup>14</sup> [http://tomak.org/wp-content/uploads/2019/02/Formative-Adolescent-Research\\_Tetun-Summary-web-res.pdf](http://tomak.org/wp-content/uploads/2019/02/Formative-Adolescent-Research_Tetun-Summary-web-res.pdf)

## Snek sira iha eskola

<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolexente sira iha podér atu foti desizaun rasik hodi sosa snek ne'ebé sira hakarak iha eskola (la hanesan ho han meudia ka kalan).</li> <li>Adolexente sira fó valor tebes ba snek sira.</li> <li>Adolexente sira halo eskolla ba snek no bebidas bazeia ba fatór importante tolu: folin, gostu/sabór, no fasil atu hetan/sosa (konveniénsia)</li> <li>Ai-fuan sai hanesan snek ne'ebé adolexente sira hakarak tebes, maibé ne'e tuir tempu de'it no difisil tebes atu hetan ai-fuan iha eskola.</li> <li>Adolexente barak liu sei fahe sira nia osan atu sosa entre snek no bebidas ida.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke fó exemplu ba snek sira ne'ebé saudavel bazeia ba buat ne'ebé disponivel iha eskola.</li> <li>Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke foka ba 'ai-han grupu tolu' ne'ebé promove husi Ministério da Saúde, no sira-nia importânsia ba adolexente sira nia kreximentu.</li> <li>Tenke konsidera fatór importante tolu (folin, gostu/sabór, no fasil atu hetan/sosa) ne'ebé importante liu ba adolexente sira, no mós sira nia preferénsia ba sabór bainhira atu promove snek ba sira.</li> <li>Kapitaliza ba iha adolexente sira nia aspirasaun no halo ligasaun entre nutrisaun dí'ak liu no susesu iha eskola no moris iha futuru.</li> </ul>
---	---

## Bebidas

<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolexente sira nia bebidas favoritu iha sabór husi ai-fuan (maibé la kontein ai-fuan been ka kontein uitoan de'it), hanesan Ale-Ale no <i>Dellos</i>.</li> <li>Adolexente sira mós gosta hemu bee no fiar katak ida ne'e saudavel no importante atu konsume.</li> <li>Adolexente mane no fetu sira la moe atu lori bee hemu husi uma, maibé sira prefere liu atu sosa iha eskola tanba 'sira nia kolega sira halo hanesan ne'e'.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hasa'e adolexente nia koñesimentu kona-ba nivel masin midar iha bebidas sira ne'ebé ho gostu ai-fuan.</li> <li>Énfaze bee mak bebidas ne'ebé saudavel liu ba adolexente sira. Foka ba benefísiu sira husi hemu bee atu bele suporta konsentrasaun iha klase laran no sai saudavel.</li> <li>Konsidera importânsia ba apoiu husi kolega sira (peer support) atu dezenvolve material ne'ebé promove hemu bee (e.z. kolega enkoraja sira nia kolega atu hili bee ba hemu).</li> <li>Promove lori bee hemu husi uma, atu nune'e adolexente sira bele uza sira nia osan hodi sosa fali snek ne'ebé saudavel liu iha eskola.</li> </ul>
---	--

## Klasifikasiun husi ai-han ne'ebé saudavel no la saudavel

<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolexente sira dala barak konsidera aihán hanesan eskala ida husi saudavel ba la saudavel no sira la sensivel ba benefísiu no diferensa entre grupu ai-han oioin.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Haree ba rekomendasaun ábitu han nian kona-ba promove diversidade ai-han iha leten.</i></li> <li>Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke foka ba funsaun husi 'grupu ai-han tolu' ne'ebé promove husi Ministério da Saúde no sira nia importânsia ba adolexente sira nia kreximentu.</li> </ul>
--	---

## Aspirasaun- prioridade no preokupasaun sira

<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolexente sira hakarak atu prioritiza karreira antes kaben no iha oan.</li> <li>Maioria husi adolexente mane no feto hakarak iha oan na'in rua atu nune'e sira iha osan ne'ebé natoon atu selu ba hahán no edukasaun ba kada oan, no atu fó atensaun individuál ba oan sira.</li> <li>Inan-aman sira prioritiza edukasaun ba sira nia adolexente inklui feto no mane.</li> <li>Adolexente sira nia preokupasaun boot inklui halo prestasaun di'ak iha eskola no sira nia habilidade (akadémiku no finansa) atu tama ba universidade.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba aproximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kapitaliza ba adolexente sira nia aspirasaun no liga nutrisaun ne'ebé di'ak liu ba susesu iha eskola no realizasaun ba sira nia planu iha futuru.</li> <li>Uza inan-aman nia aspirasaun ba sira nia oan atu halo di'ak iha eskola hanesan dalam ida atu promove pratika nutrisaun ne'ebé di'ak liu.</li> </ul>
---	--

## Ambiente ai-han

<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The school food environment does not support adolescents to make healthy choices for snacks.</li> <li>Snack choices are mainly processed, carbohydrate-rich and high in sugar and salt.</li> <li>There are no healthy and affordable drinks available around schools other than water.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba aproximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Haree rekomendasaun ba 'snek iha eskola' iha leten.</i></li> <li>Esplora oportunidade atu emprega vendedór sira ne'ebé iha ho opsaun ba ai-han ne'ebé saudavel liu, maibé tenke halo tuir demanda no mantein vendedór nia lukru.</li> </ul>
--	--

## Influensiadór xave ba adolexente sira

<p>Rezultadu xave sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inan-aman mak influensiadór ne'ebé boot liu iha nutrisaun ba adolexente sira, tanba inan sira organiza ai-han família nian no aman sira sai hanesan ema ne'ebé foti desizaun finál kona ba kompras ai-han no dalaruma alokasaun ba ai-han.</li> <li>Adolexente sira fier mestre sira hanesan fonte informasaun.</li> </ul>	<p>Rekomendasaun ba aproximasaun mudansa ba hahalok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Foka ba adolexente mane sira hanesan aman iha futuru liu husi apresia aman sira nia suporta no envolvimentu iha prosesu atu gasta osan no aloka rekursu uma-laran nian ba ai-han nutritivu ba nia família.</li> <li>Utiliza konseitu ba mestre ne'ebé suportiu bainhira halo promosaun ba snek no bebidas ne'ebé saudavel iha eskola.</li> </ul>
---	--

## Fonte informasaun no meiu komunikasaun ne'ebé adolexente sira konfia

Rezultadu xave sira:	Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok:
<ul style="list-style-type: none"><li>Pesoál saúde mak fonte informasaun ne'ebé konfiável liu ba adolexente sira kona-ba tópiku relasiona ho nutrisaun no saúde.</li><li>Adolexente sira hakarak atu rona kona-ba tópiku nutrisaun no saúde nian husi pesoál saúde iha eskola.</li><li>Revista Lafaek mak fonte informasaun ne'ebé konfiável, no adolexente sira gosta ida ne'e tanba sira hanoin revista ne'e Timor-oan nian.</li><li>Adolexente sira la fier ba mídia sosiál sira (ez. Facebook) ba tópiku nutrisaun no saúde tanba sira sente ida ne'e fasil atu tau informasaun falsu iha mídia sira ne'e.</li><li>Asesu ba televizaun no rádiu mak variável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Buka oportunidade atu dezenvolve edisaun espesiál husi revista Lafaek ne'ebé kobre informasaun kona-ba nutrisaun adolexente nian hodi bele uza iha eskola no liuhosi atividade komunidade sira.</li><li>Se utiliza mídia sosiál ida ne'ebé de'it, importante atu inklui imajen ho pesoál saúde ka logo husi Ministério da Saúde atu hasa'e ema nia fier.</li></ul>

## 2. Audiénsia

Haree liu ba iha TOMAK nia objetivu ne'ebé ho ninia intensaun katak audiénsia ne'e sei fahe ba parte tolu:

- Audiénsia primeiru (ema hirak ne'ebé hetan afeta diretamente): Adolexente sira<sup>15</sup>, FIR no inan sira ho oan idade tinan rua mai kraik.
- Audiénsia segundu (ema ne'ebé halo influénsia *diretamente* ba audiénsia primeiru): La'en sira, banin feto sira, to'os-na'in sira, inan-aman no avó-feto sira (ba adolexente sira)
- Audiénsia terceiru (ema ne'ebé halo influénsia *indiretamente* ba audiénsia primeiru): Estensionista sira, to'os-na'in sira.

Bele haree sumáriu ba perfil audiénsia iha Aneksu 1.

## 3. Monitorizasaun no avaliasaun

Iha nivel impaktu, TOMAK uza indikadór globál oioin ba programa nutrisaun, ho foku ba asesu ba ai-han nutritivu no diversidade dieta ba uma-kain sira. Iha nivel outcome ka rezultadu, indikadór sira foka ba FIR no mane ne'ebé lidera uma-kain no mudansa ba sira nia koñesimentu, atitude, no práтика. TOMAK mós halo reflesaun kualitativu ho parseiru sira pelumenus tinan ida dala haat atu diskute kona-ba oinsá intervensaun sira la'o atu influénsia mudansa iha atitude no norma sira, no adoptasaun ba hahalok xave sira. TOMAK mós halo survey ki'ik sira atu haree ba práтика espesífika no audiénsia sira nia progresu atu halo mudansa.

<sup>15</sup> TOMAK nia Komponente 1 iha objetivu boot atu hasa'e nutrisaun ba feto ho idade reprodutivu (FIR) no labarik ki'ik fulan 6-23. Aumenta adolexente sira refleta katak adolexénsia mós períodu krítiku atu hadi'a nutrisaun. Iha ligasaun entre idade adolexente sira (tinan 10-19) no FIR (tinan 15-49), maibé TOMAK rekoñese katak adolexente sira iha preferénsia no nesesidade sira ne'ebé uniku no diferente husi FIR ho idade boot liu.

## 4. Referénsia

---

- Bandura, A. 'Guide for Constructing Self-Efficacy Scales', in f. Pajares and t. Urdan (eds), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, Greenwich: Information Age Publishing 5: 307-37 (2006).
- Belo, E., Snowball K., and Grieve, H. Roundtable Dialogue in Nutrition and Food Security Mapping the Underlying Drivers Of Malnutrition in Timor-Leste (2015).
- C-Change (Communication for Change). *C-Modules: A Learning Package for Social and behaviour Change Communication*. Washington, DC: FHI360/C-Change (2011).
- CARE, Gender and Power Analysis for Safe Motherhood Program Timor-Leste (2013).
- General Directorate of Statistics - GDS/Timor-Leste. Ministry of Finance/Timor-Leste and ICF. 2018. Timor-Leste Demographic and Health Survey 2016. Dili, Timor-Leste and Rockville, Maryland, USA: GDS and ICF.
- Herforth, Anna, and Jody Harris. *Understanding and Applying Primary Pathways and Principles. Brief #1. Improving Nutrition through Agriculture Technical Brief Series*. Arlington, VA: USAID/Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally (SPRING) Project. (2014)
- Mercy Corps. Household Nutrition and Household Decision-making, Responsibilities, and Male Involvement in Timor-Leste. Formative research report (2017).
- Ministry of Health Timor-Leste. Timor-Leste Food and Nutrition Survey 2013. Final Report 2015, Dili, Timor-Leste: Democratic Republic of Timor-Leste, Ministry of Health (2013).
- Food and Agriculture Organization Capacity Assessment of Social and Behaviour Change Communication for Nutrition in Timor-Leste. (2015).
- Georgiadis, A. and Penny, M. Child undernutrition: opportunities beyond the first 1000 days. *Lancet*. Volume 2, No. 9. (September 2017).
- National Council for Food Security, Sovereignty and Nutrition in Timor-Leste (KONSSANTIL). Zero Hunger Challenge National Action Plan for a Hunger and Malnutrition Free Timor-Leste. Dili (2014).
- Poblacion, E. Fisheries and food security in Timor-Leste: The effects of ritual meat exchanges and market chains on fishing. *Food Security* (December 2013).
- Soares, E. & Mytton, G. Timor Leste National Media Survey. Final Report. Foundation Hirondelle, Dili, TL. (2007)
- Timor-Leste Asistensia Integrada Saude. Behaviour Change Communication Strategy for Child Health Timor-Leste (October 2008).
- TOMAK. Profit Seeking Social and Behaviour Change Strategy (2019).
- TOMAK. Egg and Chicken Consumption Study (October 2019).
- TOMAK. Food Security & Nutrition Baseline (May 2018).
- TOMAK. Assessment of MAF extension capacity. Technical Report draft (February 2017).
- TOMAK. Information Consumption Survey. Technical Report (February 2017).
- TOMAK. Gender Equality and Social Inclusion Analysis. Revised report published (March 2017).
- TOMAK. Nutrition Knowledge, Attitudes and Practices Survey. Technical report (February 2016).
- TOMAK. Program Guiding Strategy (December 2016).
- TOMAK & IADE. Farmer Entrepreneurs: Attitudes Towards Farming as a Business in Timor-Leste (September 2018).
- TOMAK & World Food Programme. Adolescent Nutrition in Timor-Leste: A Formative Research Study. (December 2018).
- WashPlus Behaviour Change Strategy Bangladesh. Washington, DC: FHI360 (December 2013).

# Aneksu

## Aneksu 1: Perfil audiénsia sira

Segmentu audiénsia	Karakterística demografika	Karakterística jeográfika	Karakterística sósiu-kulturál	Karakterística psikográfika	Karakterística ba futuru (Mehi)
Inan ho oan tinan 2 mai kraik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaben-na'in, tinan 15-49</li> <li>- Eskola primária ba sekundáriu</li> <li>- Pelumenus iha oan ida</li> <li>- Menus alfabetizasaun</li> <li>- Asesu ba telemovel</li> <li>- Hela ho apá no amá/banin sira</li> <li>- Maneja osan iha uma-laran, maibé tenke husu ho haraik-an ba gastu ne'ebé mak liu \$1</li> <li>- Gastu ninia tempu barak liu hotu hodi te'in no tau-matan ba oan sira</li> <li>- Tau-matan ba manu sira</li> <li>- Serbisu iha to'os ho la'en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hela iha suku ne'ebé TOMAK tarjetu iha Baucau, Bobonaru, ka VQQ</li> <li>- Rurál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hatene Tetun no lian lokál</li> <li>- Katólika</li> <li>- Tuir misa iha Domingu-Domingu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hetan influénsia husi inan/banin feto</li> <li>- Gosta buka-malu ho feto sira seluk</li> <li>- Bele atende grupu ida iha komunidade fulan-fulan</li> <li>- Preokupa kona-ba iha osan natoon ba selu oan sira-nia eskola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hakarak nia la'en atu involve barak liu iha responsabilidade uma-laran no tau-matan ba labarik</li> <li>- Hakarak oan sira atu ba eskola no matenek</li> <li>- Hakarak fó-han família, ho hahán ne'ebé sira gosta</li> <li>- Menus kompriensaun ba nutrisaun di'ak</li> </ul>
Avó-feto sira ho beioan tinan 2 mai kraik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaben-na'in, tinan 55-75</li> <li>- Balu estuda to'o primária</li> <li>- Menus alfabetizasaun</li> <li>- Hela ho oan/mane-foun</li> <li>- Ajuda tau-matan ba manu</li> <li>- Gasta tempu barak liu iha uma no iha to'os</li> <li>- Ajuda fó-han ba beioan nurak sira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hela iha suku ne'ebé TOMAK tarjetu iha Baucau, Bobonaru, ka VQQ</li> <li>- Rurál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hatene Tetun, maibé confortavel liu ho lian lokál</li> <li>- Katólika</li> <li>- Tuir misa iha Domingu-Domingu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoriza ninia bei-oan sira</li> <li>- Hetan influensia husi Igreja</li> <li>- Partisipa iha grupu ruma Igreja nian</li> <li>- Fó prioridade aas ba kultura/lia</li> <li>- Gosta ba merkadu semana-semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hakarak ninia bei-oan sira atu sai edukadu</li> <li>- La tau prioridade iha hahán nutritive ba ninia feto-foun ka bei-oan sira</li> <li>- Iha koñesimentu menus ba hahán nutritivu</li> </ul>

Segmentu audiénsia	Karakterística demografika	Karakterística jeográfika	Karakterística sósiu-kulturál	Karakterística psikográfika	Karakterística ba futuru (Mehi)
La'en/aman ho oan tinan 2 mai kraik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaben-na'in, tinan 18-49</li> <li>- Eskola primária to sekundária</li> <li>- Pelu menus iha oan ida</li> <li>- Alfabetizasaun menus uitoan</li> <li>- Iha telemovel ida</li> <li>- Hela ho apá no amá/banin sira</li> <li>- Ulun uma-laran nian</li> <li>- Dalaruma ajuda feen ho serbisu umalaran no tau-matan ba oan maibé la ho regular</li> <li>- Gasta tempu barak liu iha to'os</li> <li>- Tau-matan ba karau, bibi, no fahi sira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hela iha suku ne'ebé TOMAK tarjetu iha Baucau, Bobonaru, ka VQQ</li> <li>- Rurál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hatene Tetun no lian lokál</li> <li>- Katólika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hetan influensia husi lideransa komunitáriu no kolega (pár) sira</li> <li>- Membru husi grupu to'os-na'in ida</li> <li>- Fuma</li> <li>- Gosta haree notísia iha televizaun</li> <li>- Fó prioridade aas ba kultura/lia</li> <li>- Gosta atu atende manu-futun</li> <li>- Respeitu fornesedór saúde nia opiniáun sira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preokupa kona-ba saida mak ninia viziñu sira hanoin</li> <li>- Hakarak atu sai hanesan apá dí'ak ida ne'ebé tau-matan ba ninia família</li> <li>- Valoriza edukasaun ba ninia oan sira</li> <li>- La tau prioridade iha hahán nutritivu ba ninia família</li> </ul>
To'os-na'in sira (feto no mane)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fa'an liuliu iha merkadu lokál kada semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hela iha suku ne'ebé TOMAK tarjetu iha Baucau, Bobonaru, ka VQQ</li> <li>- Rurál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hatene Tetun no lian lokál</li> <li>- Katólika</li> <li>- Fila-fali ba serbisu iha to'os, wainhira oan nia tinan besik tinan 1 (feto to'os-na'in)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hetan influénsia husi lideransa komunitáriu no kolega (pár) sira</li> <li>- Membru husi grupu to'os-na'in ida</li> <li>- Fuma (mane sira)</li> <li>- Gosta haree notísia iha televizaun</li> <li>- Fó prioridade aas ba kultura/lia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gosta sai to'os-na'in ida</li> <li>- Haree potensiál bainhira sai nu'udar to'os-na'in ida</li> </ul>
Estensionista sira	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Servisu ho grupu to'os-na'in iha nível suku</li> <li>- Responsavel ba servisu estensaun ba suku 1-3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hela iha suku ne'ebé TOMAK tarjetu iha Baucau, Bobonaru, ka VQQ</li> <li>- Halo relatóriu fulan-fulan ba MAP nível munisípiu</li> <li>- Iha motor husi MAP atu hala'o sira nia servisu (mane sira de'it)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hetan influénsia husi estensionista sira seluk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiar sira iha knaar atu promove nutrisaun iha sira nia komunidade</li> </ul>

Segmentu audiénsia	Karakterística demografika	Karakterística jeográfika	Karakterística sósiu-kulturál	Karakterística psikográfika	Karakterística ba futuru (Mehi)
Adolexente sira (tinan 10-19)	- Hela hamutuk ho inan-aman sira	- Hela iha suku ne'ebé TOMAK tarjetu iha Baucau, Bobonaru, ka VQQ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitu ba informasaun kona-ba nutrisaun husi pesoál saúde</li> <li>- Kontrolu limitadu kona-ba hahan familia nian</li> <li>- Kontrola buat ne'ebé sira hola hanesan merenda iha eskola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinan 10-14 maioria hetan influénsia husi sira nia inan-aman</li> <li>- Tinan 15-19 maioria hetan influénsia husi sira nia kolega sira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hakarak tau prioridade atu hetan servisu antes atu sai kaben-na'in no hetan oan.</li> <li>- Hakarak oan na'in 2</li> <li>- Preokupa kona-ba susesu iha eskola no sira niaabilidade (akademiku no finansas) atu kontinua ba universidade</li> </ul>

## Aneksu 2: TOMAK no parseiru sira nia aproximaſaun ba mudansa hahalok

Parseiru	FIR	Inan sira ho oan tinan 2 mai kraik	La'en/aman sira ho oan tinan 2 mai kraik	Banin/avó-feto ho oan tinan 2 mai kraik	To'os-na'in sira	Estensionista sira	Adolexente sira
CRS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupu akikultura</li> <li>Grupu batar no fore</li> <li>Grupu nutrisaun</li> <li>SILC</li> <li>Eventu nutrisaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupu akikultura</li> <li>Grupu batar no fore</li> <li>Grupu nutrisaun</li> <li>SILC</li> <li>Eventu nutrisaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupu akikultura</li> <li>Grupu batar no fore</li> <li>Grupu nutrisaun</li> <li>SILC</li> <li>Eventu nutrisaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupu nutrisaun</li> <li>Misa, eventu Igreja nian</li> <li>Demo te'in ba ferik sira</li> <li>Eventu nutrisaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupu akikultura</li> <li>Grupu batar no fore</li> <li>Grupu nutrisaun</li> <li>Eventu nutrisaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treinamentu</li> <li>Grupu akikultura</li> <li>TBD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eskola</li> </ul>
World Vision	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klubu parente</li> <li>Grupu suporta inan (GSI)</li> <li>Grupu Igreja</li> <li>Grupu prosesamentu ai-han</li> <li>Grupu jestauñ ai-horis integradu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klubu parente</li> <li>GSI</li> <li>Grupu Igreja</li> <li>Grupu rai no empresta osan</li> <li>Grupu prosesamentu ai-han</li> <li>Grupu jestauñ ai-horis integradu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klubu parente</li> <li>Grupu Igreja</li> <li>Grupu rai no empresta osan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klubu parente</li> <li>Vendedór ki'ik iha dalan /spanduk</li> <li>Eventu/drama iha merkadu/ komunidade</li> <li>Revista <i>Lafaek ba Komunidade</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klubu parente</li> <li>Vendedór ki'ik iha dalan /spanduk</li> <li>Eventu/drama iha merkadu/ komunidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treinamentu</li> <li>Grupu agrikultura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TBD</li> </ul>
Mercy Corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupu suporta inan</li> <li>VSLA</li> <li>Estensionista</li> <li>CDA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GSI</li> <li>VSLA</li> <li>Estensionista</li> <li>CDA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VSLA</li> <li>Estensionista</li> <li>CDA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GSI</li> <li>VSLA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VSLA</li> <li>Estensionista</li> <li>CDA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treinamentu</li> <li>Grupu agrikultura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eskola</li> </ul>
TOMAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>FFS/FFD</li> <li>HHDM</li> <li>Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FFS/FFD</li> <li>HHDM</li> <li>Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FFS/FFD</li> <li>HHDM</li> <li>Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treinamentu</li> <li>Grupu agrikultura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eskola</li> </ul>

\*SILC = *Savings and Internal Lending Communities* (CRS); VSLA = *Village Savings and Loan Association* (Mercy Corps); CDA = *Community Development Agent* (Ajente Dezenvolvimentu Komunitáriu - Mercy Corps); FFS = *Farmer Field School*; FFD = *Farmer Field Day* (Loron Kampu Agrikultór); HHDM = Treinamentu kona-ba *Household Decision-Making* (foti desizaun iha umakain); TBD = *To be decided/atu deside*.

 TOMAK Timor-Leste

 @TOMAKTimorLeste

[www.tomak.org](http://www.tomak.org) | [info@tomak.org](mailto:info@tomak.org)

 Adam Smith International

 @adamsmithint

 Mercy Corps

 @mercycorps



**TOMAK**

