



TOMAK nia Estratéjia ba Mudansa Hahalok

Matadalan simples ba parseiru sira

Dokumentu ne'e mak matadalan simples ida ne'ebé akompaña TOMAK nia Estratéjia ba Mudansa Hahalok kompletu. Bele hetan estratéjia kompletu iha programa TOMAK nia website: <http://www.tomak.org/resources>

Estratéjia ne'e prepara husi Sarah Meyanathan, Espesialista ba Mudansa Hahalok no Nutrisaun iha programa TOMAK. Konseitu no dezeňu husi Lewti Hunghanfoo. Ba informasaun kle'an liután, bele kontaktu ba sarah.meyanathan@tomak.org

Revizaun ikus ne'e prepara iha fulan **Juñu 2019.**



Introdusaun

Estratéjia mudansa hahalok ida ne'e deskreve hahalok xave ne'ebé sei promove liuhusi TOMAK bazeia ba tema hahalok sira ne'e, deskreve aproximaſaun espesífiču, audiénsia, hahalok xave, kanál komunikasaun, materia, no aproximaſaun 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 espesífiču no mudansa ba norma sosiál bazeia ba seguransa ai-han, nutrisaun, no rendimentu uma-kain;
- Tau prioridade ba foto sira ho idade reprodutivu (FIR) ho labarik ki'ik sira, no haree liu ba iha loron 1.000 primeiru inklui tempu isin rua.
- Uza métodu oioin 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.

Hahalok xave sira ne'ebé deskreve iha estratéjia no summariza ona iha livriňu ida ne'e komesa ho promosaun ba hahalok xave ne'ebé iha posibilidade 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.

Audiénsia tarjetu

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, feto ho idade reprodutivu (FIR), no inan sira ho oan idade tinan 2 mai kraik.
- **Audiénsia segundu (ema ne'ebé halo influénsia diretamente ba audiénsia primeiru):** La'en/aman sira, banin/avó-feto sira, to'os-na'in sira, no adolexente sira nia inan-aman no avó-feto sira
- **Audiénsia terseiru (ema ne'ebé halo influénsia indiretamente ba audiénsia primeiru):** Estensionista sira, to'os-na'in sira.

Lviriñu ne'e mós deskreve práтика xave sira atu promove ho audiénsia ida-idak tuir estratéjia ida ne'e.

Hahalok xave sira

TOMAK iha objetivu atu influénsia hahalok oioin relasiona ho nutrisaun no desizaun iha uma-kain. Bazeia ba análise ba situasaun inklui ema nia práтика baibain no mós fatór ambientál no sosiál, TOMAK deside atu foka liu ba tema hahalok hirak ne'e:

Nutrisaun iha uma-kain

TOMAK foka liu ba nutrisaun durante períodu isin-rua to'o labarik halo tinan 2 (loron 1.000 primeiru). Programa ne'e mós rekoñese katak ema adultu no labarik barak seidauk konsume tuir nesesidade nutrisionál mínimu, entaun sei iha oportunidade atu promove nutrisaun di'ak ba familia tomak. Tema hahalok ne'e foka ba hasa'e demanda no vontade iha uma-kain sira atu prepara no konsume ai-han oioin loro-loron.

Nutrisaun adolexente nian

Maski susar atu hadi'a kondisaun ra'es badak (*stunting*) depois de labarik sira halo tinan 2, iha evidénsia ne'ebé sujere katak adolexénsia (tinan 10-19) mós períodu krítiku atu hadi'a nutrisaun, liuliu ba adolexente feto sira, no hapara siklu malnutrisaun ne'ebé pasa jerasaun ba jerasaun. Nu'udar grupu ida, adolexente sira hasoru dezafiu boot relasiona ho malnutrisaun, sira reprezenta parte importante iha siklu moris ba nutrisaun, no sira bele mós lori mudansa ba iha nutrisaun ba nasaun tomak.

Nutrisaun materna, kuidadu no suporta ba inan sira

Tema ida ne'e foka ba promove nutrisaun, kuidadu no suporta di'ak liu ba inan isin-rua, inan ne'ebé fó susu, no foto ho idade reprodutivu. Hahalok xave inkliu promosaun ba konsume ai-han oioin. Nutrisaun di'ak liu durante tempu isin-rua mak krítiku atu hadi'a estatutu nutrisaun no atu suporta kresmentu no dezenvolvimentu optimál durante loran 1.000 primeiru ba labarik sira.

Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira

Tema ida ne'e iha foku atu hadi'a práтика fó han ba bebé no labarik ki'ik sira ba inan sira no ema ne'ebé kuidadu labarik sira. Promove práтика fó han ba bebé no labarik ki'ik sira, hamutuk ho seguransa ai-han no diversidade ai-han ne'ebé di'ak liu, sei kontribui ba estatutu nutrisaun di'ak liu ba labarik sira ho idade fulan 6-23.

Foti desizaun iha uma-kain & envolvimentu mane nian

Tema ida ne'e enkoraja uma-kain sira atu diskute no halo asaun hamutuk hodi bele hadi'a saúde no nutrisaun ba labarik sira no família tomak. Suporta ba inan-aman sira atu foti desizaun hamutuk sei hasa'e konsumu ba ai-han nutritivu, no aumenta alokasaun ba rekursus uma-kain nian hodi bele sosa ai-han nutritivu. Suporta ba aman sira nia envolvimentu iha servisu uma laran no kuidadu ba labarik sira sei redús servisu ba foto sira no fó tempu ba sira atu fó han ba bebé no labarik ki'ik ho di'ak, no hametin aman sira nia domin no responsabilidade ba sira nia labarik sira.

Bee, saneamentu & ijiene

Maski ambiente iha no besik uma-kain mak importante tebes ba nutrisaun labarik nian, hahalok barak la tama iha foku ba programa TOMAK ne'e. Maibé hahalok iha estratégia ida ne'e foka de'it ba práтика fase liman iha tempu krítiku.

Aproximasaun sira

Parseiru	FIR	Inan sira ho oan tinan 2 mai kraik	Aman/la'en sira ho oan tinan 2 mai kraik	Avó-feto sira ho bei-oan tinan 2 mai kraik	To'os-na'in sira	Estensionista sira	Adole-xente sira
CRS	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu akikultura • Grupu batar & fore • Grupu nutrisaun • SILC • Eventu nutrisaun 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu akikultura • Grupu batar & fore • Grupu nutrisaun • SILC • Eventu nutrisaun 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu akikultura • Grupu batar & fore • Grupu nutrisaun • SILC • Eventu nutrisaun 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu nutrisaun • Misa/ eventu Igreja • Demo te'in • Eventu nutrisaun 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu akikultura • Grupu batar & fore • Grupu nutrisaun • Eventu nutrisaun 	<ul style="list-style-type: none"> • Treinamento • Grupu agrikultura 	<ul style="list-style-type: none"> • Eskola
World Vision	<ul style="list-style-type: none"> • Klubu parente • Grupu suporta inan (GSI) • Grupu Igreja • Grupu proses-amentu ai-han • Grupu jestauñ ai-horis integradu 	<ul style="list-style-type: none"> • Klubu parente • GSI • Grupu Igreja • Grupu rai no empresta osan • Grupu proses-amentu ai-han • Grupu jestauñ ai-horis integradu 	<ul style="list-style-type: none"> • Klubu parente • Grupu Igreja • Grupu rai no empresta osan 	<ul style="list-style-type: none"> • Klubu parente • Grupu Igreja • Eventu/ drama iha merkadu/ komunitade • Revista <i>Lafaek ba Komunitade</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu to'os-na'in • Vendedór k'iik iha dalan / spanduk • Eventu/ drama iha merkadu/ komunitade 	<ul style="list-style-type: none"> • Treinamento • Grupu agrikultura 	<ul style="list-style-type: none"> • TBD

Parseiru	FIR	Inan sira ho oan tinan 2 mai kraik	Aman/la'en sira ho oan tinan 2 mai kraik	Avó-feto sira ho bei-oan tinan 2 mai kraik	To'os-na'in sira	Esten-sionista sira	Adole-xente sira
Mercy Corps	<ul style="list-style-type: none"> • Grupu suporta inan • VSLA • Estensionista • CDA 	<ul style="list-style-type: none"> • GSI • VSLA • Estensionista • CDA 	<ul style="list-style-type: none"> • VSLA • Estensionista 	<ul style="list-style-type: none"> • GSI • VSLA 	<ul style="list-style-type: none"> • VSLA • Estensionista • CDA 	<ul style="list-style-type: none"> • Treinamento • Grupu agrikultura 	<ul style="list-style-type: none"> • Eskola
TOMAK	<ul style="list-style-type: none"> • FFS/FFD • HHDM • Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.) 	<ul style="list-style-type: none"> • FFS/FFD • HHDM • Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.) 	<ul style="list-style-type: none"> • FFS/FFD • HHDM • Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mídia (rádiu, video badak, spanduk boot, nsst.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Treinamento • Grupu agrikultura 	<ul style="list-style-type: none"> • Eskola

*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* (Eskola Kampu Agrikultór); FFD = *Farmer Field Day* (Loron Kampu Agrikultór); HHDM = Treinamentu kona-ba *Household Decision-Making* (foti desizaun iha uma-kain); TBD = *To be decided/Atu deside*.

Hahalok xave atu promove ba

feto sira ho idade reprodutivu (tinan 15-49)

Nutrisaun iha uma-kain

- Nia han hahán sira ne'ebé nakonu ho mikronutriente (ferru, vitamina A, zinku) pelumenus semana ida dala 4 (ez. fehuk midar kór kinur, ai-dila, senoura, kangkung, koto, no na'an manu, marungi).
- Nia han koto, no/ka fore-keli/tempe/tahu pelumenus semana ida dala rua.
- Nia han ikan (fresku ou lata) pelumenus semana ida dala ida).
- Nia han manu-tolun ne'ebé sira sosa ona pelumenus semana ida dala ida.
- Nia aloka manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik ba konsumu iha família pelumenus semana ida dala ida.

Nutrisaun materna

- Nia 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) wainhira nia isin-rua ka fó-susu bebé.



Hahalok xave atu promove ba

inan sira ho oan tinan 2 mai kraik

Nutrisaun iha uma-kain

- Nia tau ai-han sira ne'ebé nakonu ho mikronutriente ba iha hahán familia nian pelumenus semana ida dala 4 (ez. fehuk midar kór kinur, ai-dila, senoura, kangkung, koto, na'an manu, marungi).
- Nia tau koto, no/ka fore-keli/tempe/tahu ba iha hahán familia nian pelumenus semana ida dala 2.
- Nia tau ikan (fresku ou ikan lata) ba iha hahán ba familia pelumenus semana ida dala ida
- Nia tau manu-tolun ne'ebé sira sosa ona ba iha hahán ba familia pelumenus semana ida dala ida.
- Nia aloka manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik ba konsumu iha familia pelumenus semana ida dala ida.

Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira

- Nia fó susu esklusivu ba to'o bebé halo fulan 6.
- Nia fó han komplementar ba ninia oan komesa ho idade fulan 6.
- Nia kontinua fó susu ba nia oan pelumenus to'o labarik halo tinan 2.
- Nia 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).
- Nia hasa'e frekuénsia fó susu ba ninia oan idade fulan 6-24 durante no depois nia hetan moras no oferese tan ai-han.

Bee, saneamentu & ijiene

- Nia 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.

Foti desizaun iha uma-kain & envolvimentu mane nian

- Nia halo konversa ho ninia la'en kada semana kona-ba oinsá atu aloka rekursu ruma hodi sosa proteína semana ida dala ida.
- Nia enkoraja mane nia partisipasaun ativu iha servisu uma laran (ez. te'in, fase bikan/roupa, fó han no fó hariis labarik sira).
- Nia hatudu apresiasaun ba mane nia partisipasaun regular iha servisu uma laran (ez. te'in, fase bikan/roupa, fó han no fó hariis labarik sira).



Hahalok xave atu promove ba

aman sira ho oan tinan 2 mai kraik

Nutrisaun iha uma-kain

- Nia sosa ou enkoraja atu sosa koto, fore-keli/tempe/tahu, manu-tolun, ikan (fresku ou lata).
- Nia aloka manu-tolun husi manu ne'ebé sira hakiak rasik ba konsumu iha família pelumenus semana ida dala ida

Nutrisaun materna

- Nia sosa ou enkoraja atu sosa ai-han nutritivu estra/adisionál ba inan isin-rua no inan ne'ebé fó susu.

Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira

- Nia envolve ativu loro-loron ho ninia oan ho idade fulan 24 mai kraik (hanelan fó han, halimar ho sira).
- Nia enkoraja ninia feen atu fó de'it susu esklusivu to'o bebé halo fulan 6.
- Nia suporta ninia feen atu fó han komplementar ba sira nia oan komesa ho idade fulan 6.
- Nia enkoraja ninia feen atu kontinua fó susu ba ninia oan pelumenus to'o labarik sira halo tinan 2.
- Nia suporta ninia feen 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).
- Nia enkoraja ninia feen atu hasa'e frekuénsia fó susu ba sira nia oan idade fulan 6-24 durante no depois nia hetan moras no oferece ai-han adisionál.

Bee, saneamentu & ijiene

- Nia 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.

Foti desizaun iha uma-kain & envolvimentu mane nian

- Nia halo konversa ho ninia feen kada semana kona-ba oinsá atu aloka rekursu ruma hodi sosa proteína semana ida dala ida.
- Nia komesa halo servisu uma laran balun ne'ebé baibain foto sira hala'o (ez. fase bikan/roupa, nsst.)
- Nia enkoraja ninia feen atu envolve iha prosesu foti desizaun kona-ba rekursus uma-kain nian.



Hahalok xave atu promove ba

avó-feto sira ho bei-oan tinan 2 mai kraik

Nutrisaun iha uma-kain

- Nia sosa ou enkoraja atu sosa koto, fore-keli/tempe/tahu, manu-tolun, ikan (fresku ou lata).

Nutrisaun materna

- Nia sosa ou enkoraja atu sosa ai-han nutritivu estra/adisionál ba inan isin rua no inan ne'ebé fó susu.
- Nia enkoraja inan isin rua no inan ne'ebé fó susu atu han ai-han nutritivu bainhira han meiudia/kalan ou merenda (ez. manu-tolun, fehuk midar kór kinur, no hudi tasak).

Fó han ba bebé no labarik ki'ik sira

- Nia 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).
- Nia enkoraja ninia oan-feto/feto foun atu fó de'it susu esklusivu to'o bebé halo fulan 6.
- Nia suporta ninia oan-feto/feto foun atu fó han komplementar ba ninia oan komesa ho idade fulan 6.
- Nia enkoraja ninia oan-feto/feto foun atu kontinua fó susu ba ninia oan pelumenus to'o labarik sira halo tinan 2.
- Nia suporta ninia oan-feto/feto foun atu aumenta labarik nia sasoro ho ai-han ne'ebé nutritivu.
- Nia enkoraja ninia oan-feto/feto foun atu hasa'e frekuénsia fó susu ba ninia oan idade fulan 6-24 durante no depois nia hetan moras no oferese ai-han adisionál.
- Nia tau prioridade atu uza manu-tolun husi manu ne'ebé hakiak rasik hodi fó han ba bei-oan fulan 6-23.

Bee, saneamentu & ijiene

- Nia fase liman ho sabauñ 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.

Foti desizaun iha uma-kain & envolvimentu mane nian

- Nia enkoraja feen no la'en atu foti desizaun hamtutuk kona-ba jestaun rekursus uma laran.
- Nia enkoraja ninia oan feto/feto foun atu halo konversa ho nia la'en kona-ba jestaun rekursus uma laran.
- Nia enkoraja ninia oan mane/mane foun atu envolve iha servisu uma laran nian (ez. te'in, fase bikan/roupa, fó han no fó hariis labarik).



Hahalok xave atu promove ba

to'os-na'in sira (mane & feto)

Nutrisaun iha uma-kain

- Sira uza sira nia rendimentu atu sosa ai-han nutritivu (ez. ikan fresku ou lata, manu-tolun, nsst.) ba família atu han
- Sira kuda ai-horis ne'ebé nutritivu (ez. fore-keli, fehuk midar kór kinur, koto, fore-rai, marungi, nsst.) ba família atu han.
- 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.

Foti desizaun iha uma-kain & envolvimentu mane nian

- Sira halo konversa ho sira nia kabon 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.
- 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.) ba família atu han.



Hahalok xave atu promove ba

estensionista sira (mane & feto)

Agrikultura ne'ebé sensivel ba nutrisaun (ASN)

- Sira fasilita diskusaun ho sira nia grupu to'os-na'in no uma-kain sira kona-ba valór nutrisaun husi ai-horis hanesan konsiderasaun ida husi fatór oioin ne'ebé to'os-na'in sira tetu wainhira deside ai-horis ida ne'ebé mak atu kuda.
- Sira fasilita 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.
- Sira promove vasinasaun manu tuir oráriu MAP nian ba sira nia grupu to'os-na'in (tinan ida dala 3, Marsu, Jullu, Novembru
- Sira promove benefísiu nutrisaun husi manu-tolun bainhira promove vasinasaun regular ba sira nia grupu to'os-na'in.



Hahalok xave atu promove ba

adolexente sira (tinan 10-19)

Nutrisaun adolexente nian

- Nia han matabixu antes ba eskola.
- Nia hili bee moos hanesan opsaun ba bebidia iha eskola.
- Nia lori bee hemu husi uma atu hemu iha eskola.
- Nia hili no sosa ai-han ba merenda (snek) iha eskola ne'ebé inklui proteína husi animál ka ai-horis
- Nia uza osan ba merenda iha eskola atu sosa ai-han ne'ebé riku ho mikronutriente no makronutriente (manu-tolun, tempe, fore-rai, ai-fuan tasak) ne'ebé mak fa'an besik eskola.



Hahalok xave atu promove ba

inan-aman sira ho oan adolexente

Nutrisaun adolexente nian

- Sira suporta sira nia oan adolexente atu hadeer ho tempu suficiente hodi bele han matabixu iha uma antes ba eskola.
- Sira enkoraja sira nia oan adolexente atu lori bee hemu husi uma atu hemu iha eskola.
- Sira enkoraja sira nia oan adolexente sira atu hili no sosa ai-han ba merenda (snek) iha eskola ne'ebé inklui proteína husi animál ka ai-horis
- 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).

Hahalok xave atu promove ba

avó-feto sira ho bei-oan adolexente

Nutrisaun adolexente nian

- Nia suporta bei-oan adolexente sira atu hadeer ho tempu suficiente hodi bele han matabixu iha uma antes ba eskola.
- Nia 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).





Livriňu ne'e mak sumáriu ida. Bele hetan estratéjia kompletu liu husi programa TOMAK nia website:
www.tomak.org/resources

