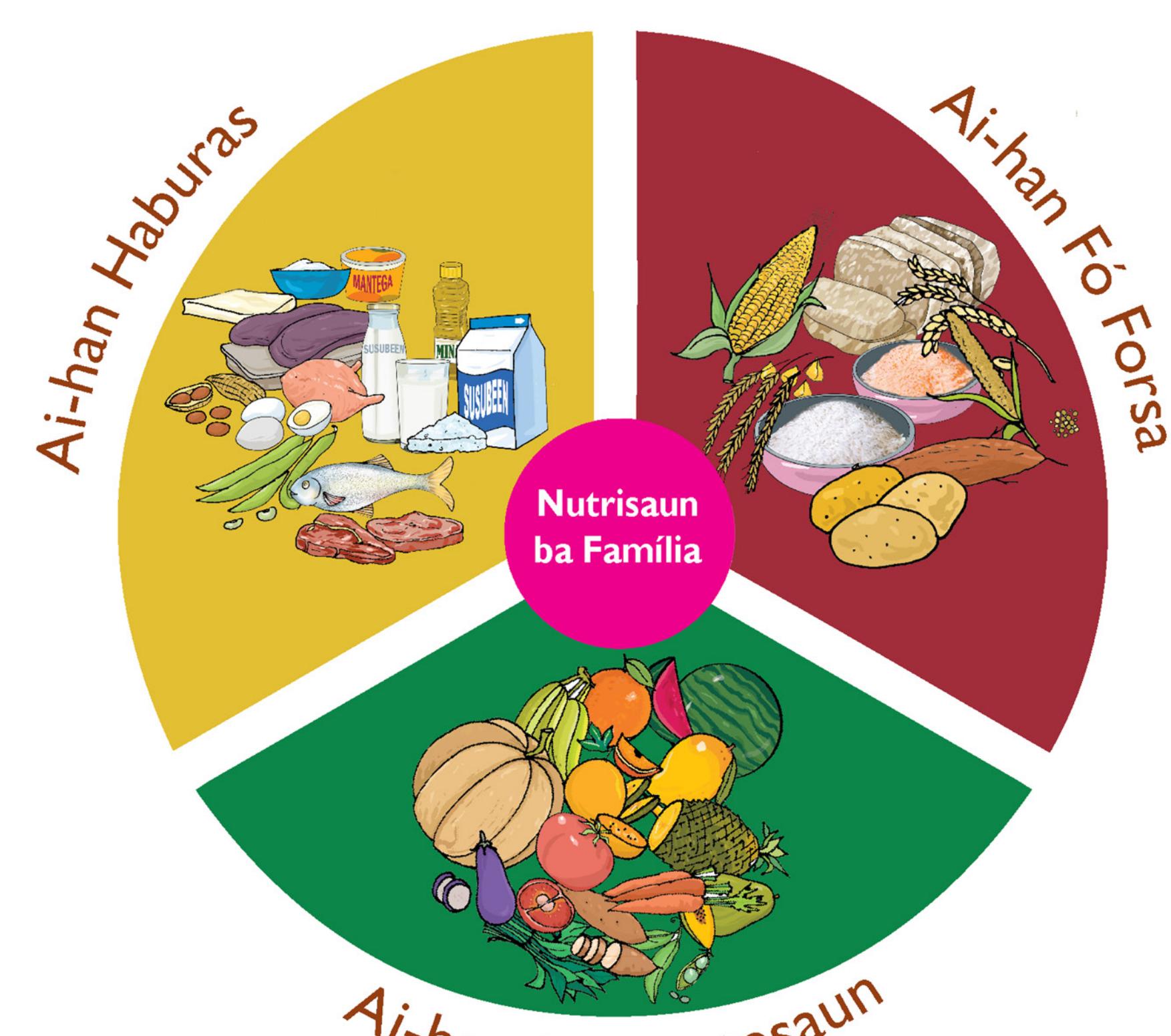


# Kalendáriu Disponibilidade Ai-han Nutritivu

Oinsá ita bele han ai-han nutritivu durante tinan tomak?

TASI MANE/COSTA SUL

GRUPU AI-HAN	FULAN											
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
<b>Ai-han Haburas</b>												
Fore-keli												
Fore-rai												
Fore-metan												
Fore-mungu												
Koto mean												
Manu-tolun												
<b>Ai-han Fó Protesau</b>												
Lakeru tasak												
Senoura												
Ai-dila tasak												
Marungi												
<b>Ai-han Fó Força</b>												
Fehuk midar kór kinur												
Batar												
Foos rai												
Ai-farina												



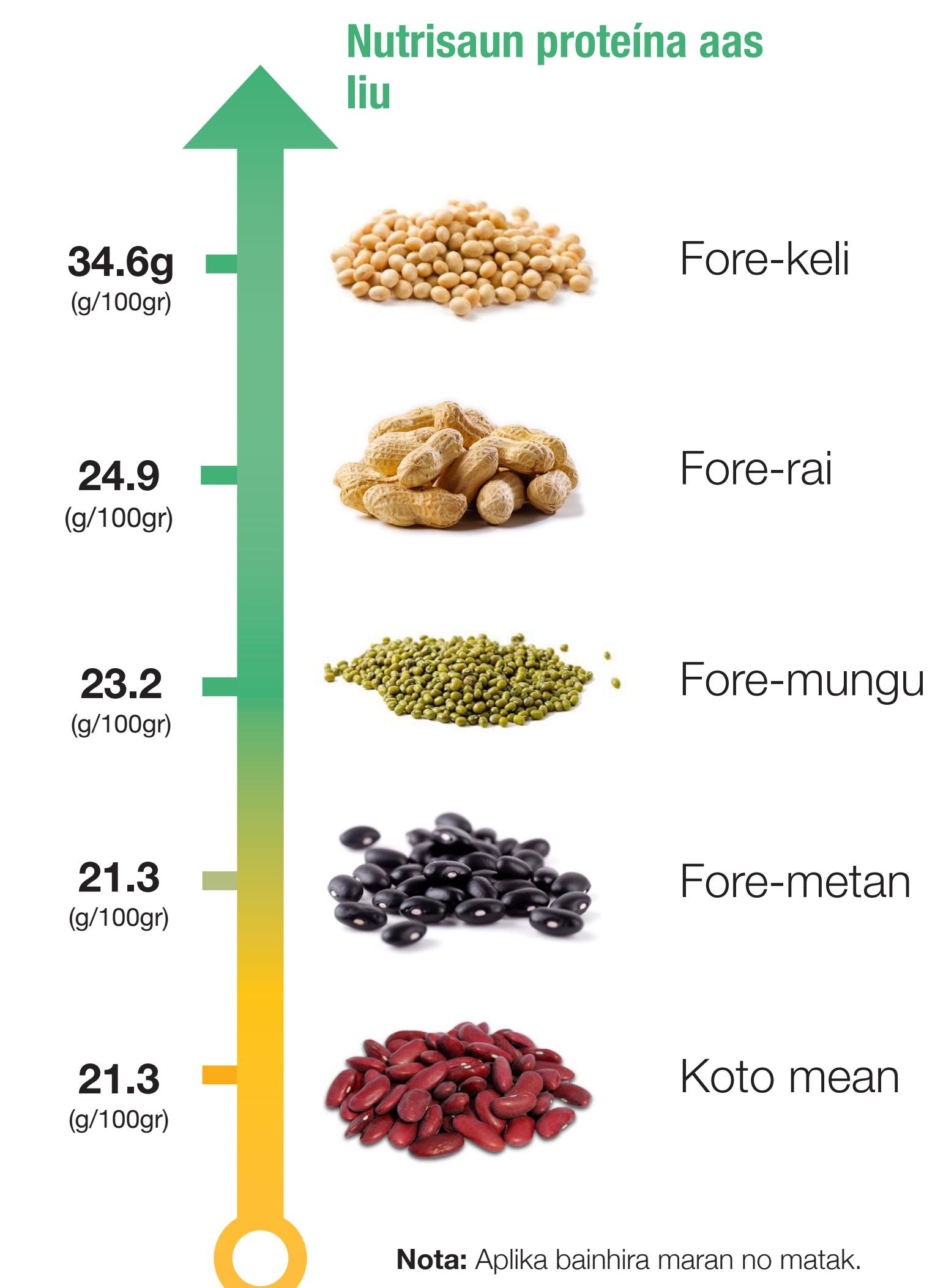
Iha tempu ida ne'ebé mak ai-han grupu 3 ne'e menus iha Ita-Boot sira nia fatin?

Wainhira ai-han balu menus, oinsá mak ita nia família bele hili opsaun seluk hodí konsume husi ai-han grupu 3?

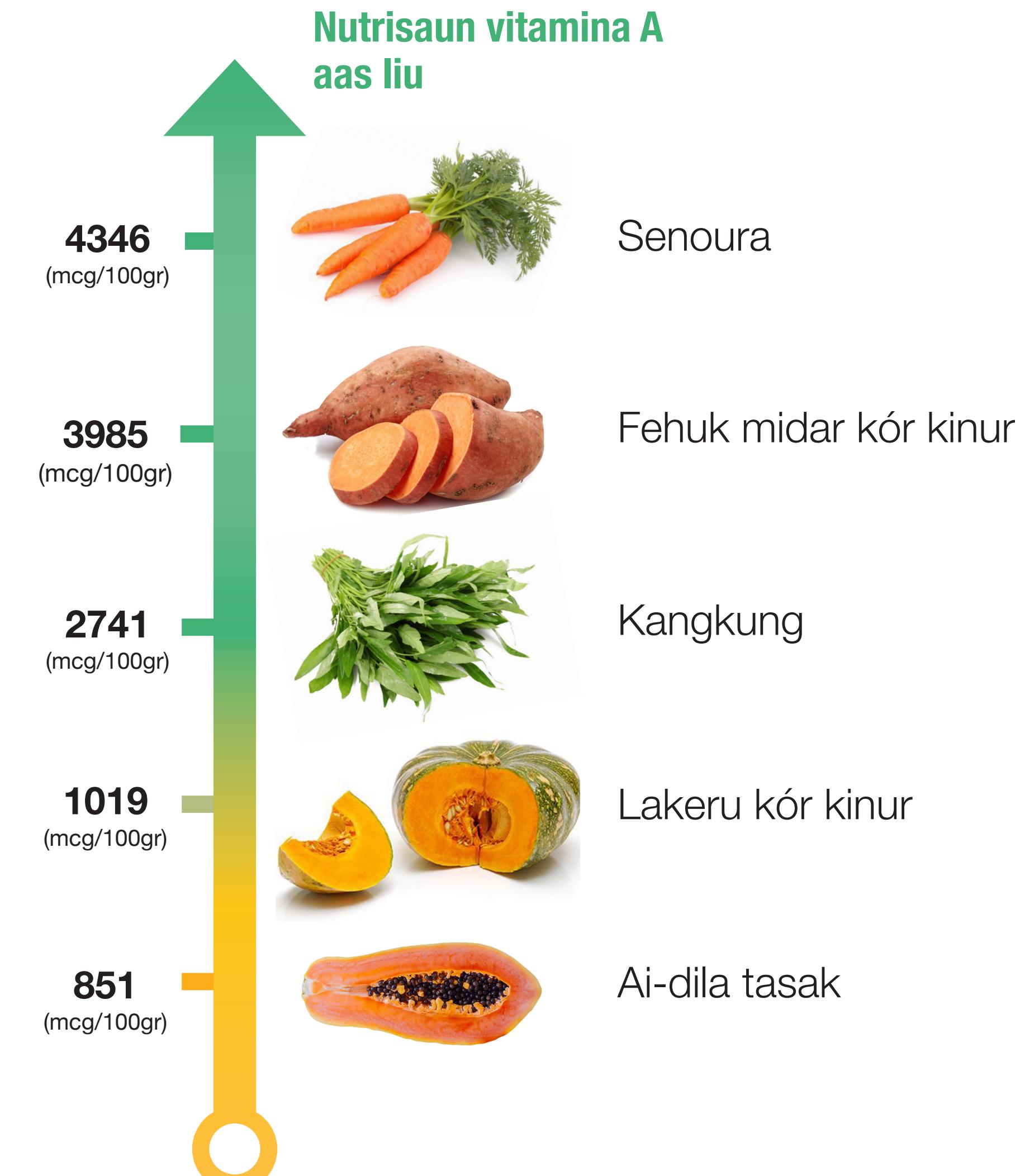
Ita bele haree durante fulan balu, feto no mane sira sibuk hela iha to'os. Oinsá ita nia família bele jere servisu uma laran no atividade agrikultura hodí fó tempu atu prepara ai-han nutritivu ba família?

# Kuda no konsume ba saúde di'ak liu

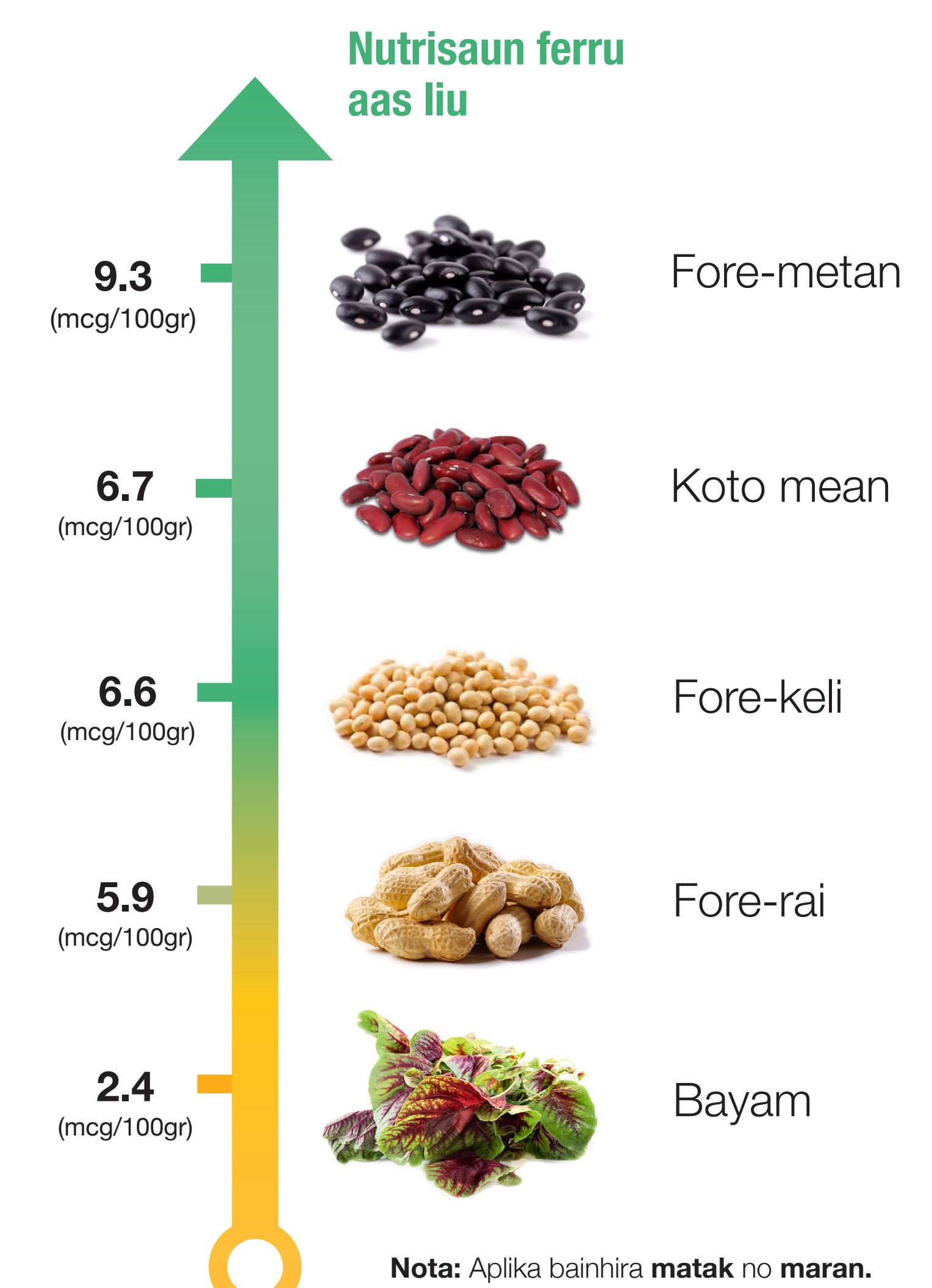
**Proteína** mak importante ba kresimentu no desenvolvimento **fíziku** no **mentál**



**Vitamina A** mak importante tebes ba ita nia **matan** no **prevene moras**



**Ferru** mak importante ba ita nia raan no **prevene raan menus**. Nia mós prevene moras no **ajuda kakutak** hala'o nia servisu



**Zinku** mak importante ba ita nia isin atu **prevene moras** no **ajuda kakutak** hala'o nia servisu

