



# Agrikultura ne'ebé Sensível ba Nutrisaun (ASN)

**Formasaun ba Estensionista Agrikultura**

Modúlu ba Partisipante | Setembru 2021



Kurríkulu ne'e dezenvolve dahuluk husi:



Públika dahuluk iha fulan Jullu 2018. Revizaun ne'e públika iha fulan Setembru 2021.

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

### **Agradesimentu**

Programa TOMAK (To'os ba Moris Di'ak) iha objetivu atu had'ia vida moris ba família sira ne'ebé hela iha area rurais no hetan suporta husi Governu Austrália. Programa ne'e servisu hamutuk ho parseiru sira hanesan Governu Timor-Leste, ONG sira, no setór privadu atu promove nutrisaun dia'k ba família agrikultor sira no hasa'e partisipasaun iha merkadu.

Modúlu ida ne'e dezenvolve husi programa TOMAK 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.

## 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 loraun, 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, loraun 26. fulan Jullu tinan 2018,



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

## Konteudu

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: Mudansa ba Hahalok: Fasil ka Lae?.....	20
Sesaun 8: ASN no Konsiderasaun Jéneru.....	23
Sesaun 9: Fasilitasaun.....	25
Sesaun 10: Implementasaun no Pasu Ba Oin .....	28
Aneksu 1: Maneja Partisipante Sira-nia Hahalok - Téknika Balu .....	30
Aneksu 2: Identifika Ai-han iha Kada Suku .....	31
Aneksu 3: Ai-han Lulik no Bandu .....	32
Aneksu 4: Kalendáriu Tempu .....	33
Aneksu 5: Kalendáriu Tipu Ai-horis ne'ebe Kuda no Kolleita/Disponibilidade.....	34
Aneksu 6: Atividade Lidera Husi Sé? .....	35
Aneksu 7: Formatu Planu Asaun .....	36

# 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 no MdS nia aprosimasaun ba agrikultura no nutrisaun

### Oras: 1

---

#### 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 inkluzoun sosiál hanesan parte importante iha implementasaun ASN

#### 2. *Depois de formasaun partisipante sira bele:*

- Deskreve aprosimasaun, benefísiu no obstaklu husi ASN
- Halo planu asesmentu ba Ita-Boot sira nia suku
- Fiar an atu diskute topiku balun husi ASN ho grupu to'os-na'in
- Iha abilidade atu utiliza figura ai-horis nutritivu hodi ko'alia kona-ba kuda ai-horis nutritivu atu fó valór nutrisaun ba familia
- Iha 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: 1

---

#### 1. Saida mak ASN?

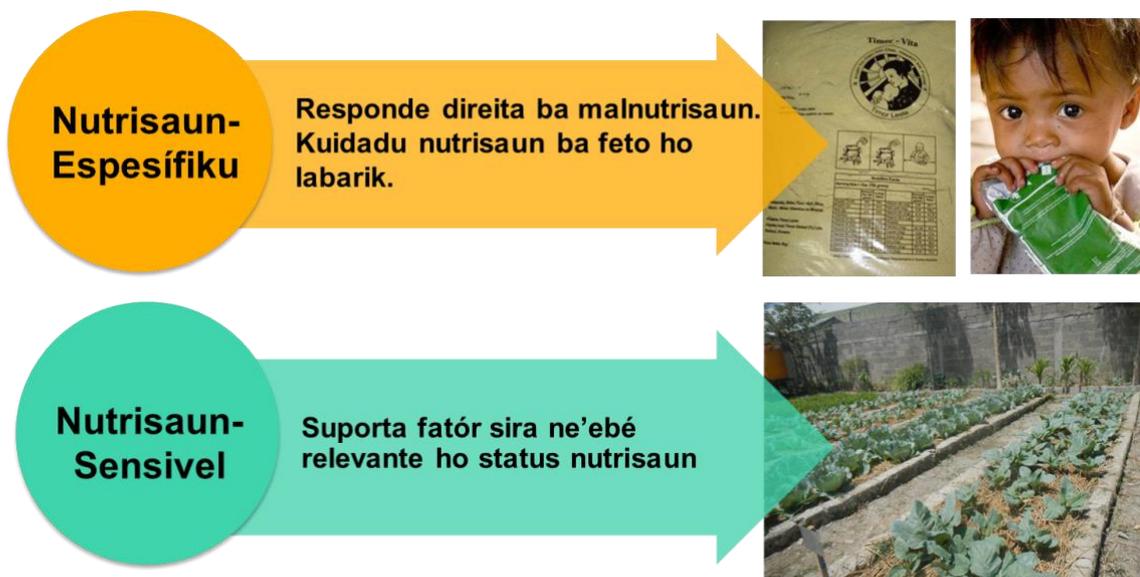
- ASN hanesan aprosimasaun ida ne'ebé buka atu haforsa kontribuisaun agrikultura ba nutrisaun.
- Foka ba benefísiu husi variedade ai-han, valór nutrisaun husi ai-han ho nutrisaun di'ak ba saúde no produtividade nomós importánsia husi setór agrikultura hodi suporta vida moris iha área rural. (FAO)
- Agrikultura 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 feto ho labarik. (Hanesan facilidade saúde fornese batar uút ba labarik sira ne'ebé malnutrisaun ka fó ORALIT ba labarik te-ben)
- Nutrisaun-Sensível: Suporta fatór relevante ho status nutrisaun. Haki'ak ikan (akuakultura), 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.
- Parte husi KONSSANTIL nian hodi hadi'a status nutrisaun - MAP no MdS bele suporta malu no promove prátika ne'ebé konsistente hanesan diversidade ba dieta (han ai-han oi-oin).

## Sesaun 3: Kontestu Nutrisaun iha Timor-Leste

### Objetivu

#### Depois de sesaun participante sira bele:

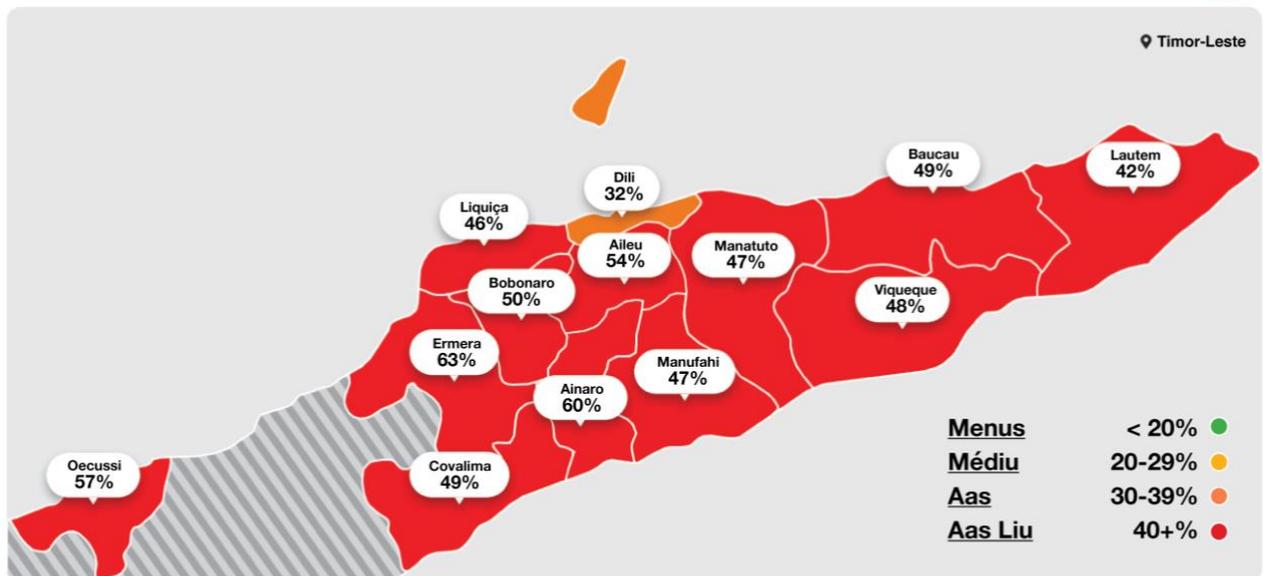
- Esplika en jerál situasaun nutrisaun ba labarik sira iha Timor Leste
- Deskreve en jerál dadus malnutrisaun ne'ebé afeta ba labarik tinan 5 mai kraik iha Timor-Leste

**Oras:** Oras 1 no 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.
- 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.

Prevalénsia ra'es badak iha labarik sira (ho idade fulan 0 - 59) iha tinan 2020



### Iha Timor-Leste, 47% husi labarik sira (tinan 5 mai kraik) hetan ra'es badak

Timor-Leste Food and Nutrition Survey, 2020  
WHO (2010) Nutrition Landscape Information System (NLIS) country profile indicators: interpretation guide  
Adapta iha lian Tetum (TOMAK)

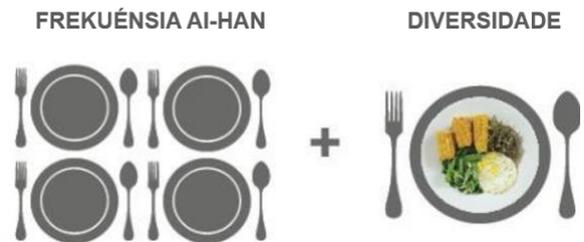
Suporta husi: Australian Embassy  
Timor-Leste

## 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 Food and Nutrition Survey (2020)



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

### Mensajen xave

- Malnutrisaun afeta ba labarik iha munisipiu 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 partisipante sira bele:

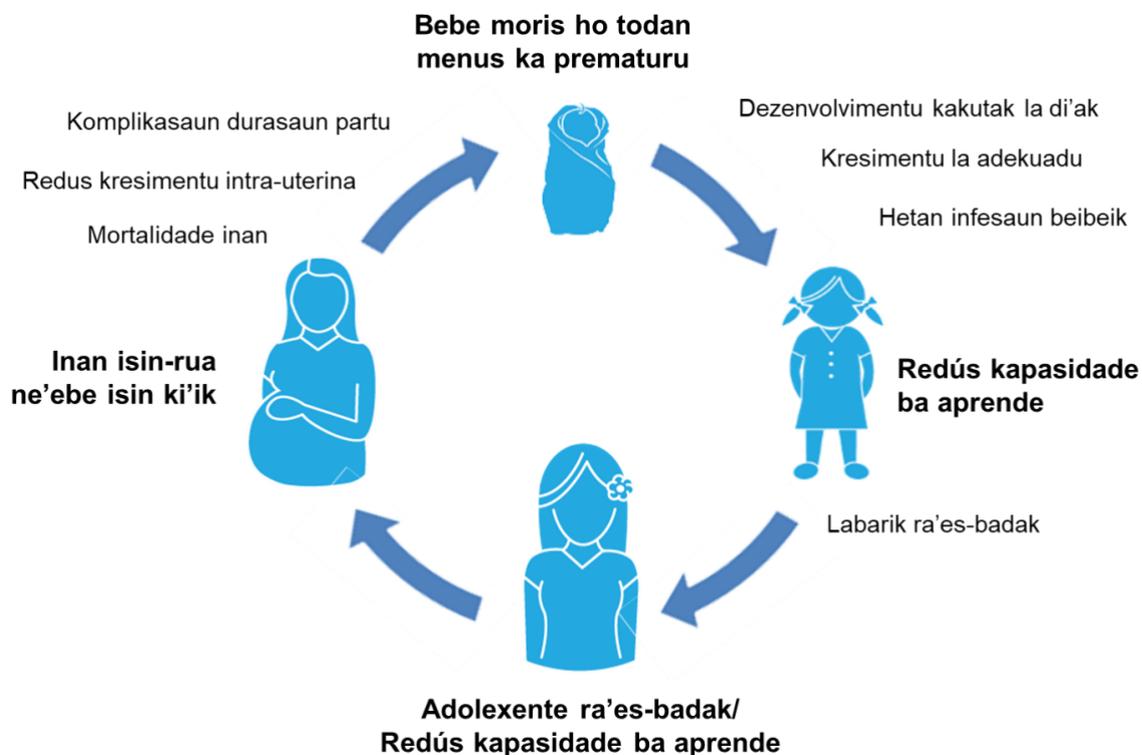
- Deskreve siklu menus-nutrisaun interjersaun husi hahan no nia konsekuénsia
- Esplika fatór ne'ebé halo influénsia ba malnutrisaun iha Timor-Leste
- Identifika kauza no impaktu husi malnutrisaun

Oras: 2.5

---

#### 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 a'as
- Inan isin rua ne'ebé ho malnutrisaun sei hetan bebe ho todan menus husi 2.5 kg

### 3. *Malnutrisaun iha Timor-Leste*<sup>1</sup>

- Kauza:
  - a. Uma-kain sira kuda ai-horis ladún iha diversidade
  - b. Kualidade no atendimentu saúde limitadu, fasilidade la suficiente
  - c. 70% comunidade 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

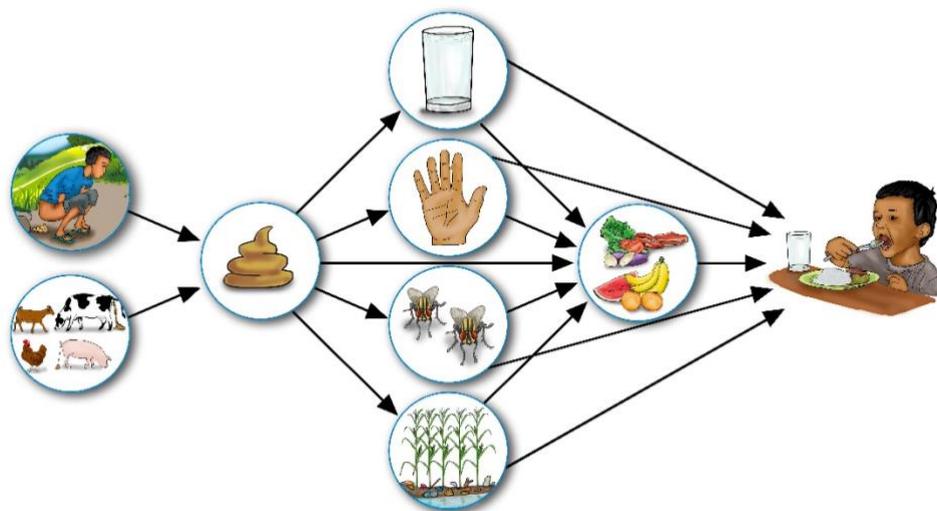
### 4. *Fatór oioin ne'ebé kontribui ba malnutrisaun – Diagrama ijiene no tranzmisaun ema nia fo'er no lalar.*

- 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 distribuissau 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.

---

<sup>1</sup> UNICEF Conceptual Framework for Malnutrition 2013

## Diagrama ijiene no tranzmisaun ema nia fo'er no lalar<sup>2</sup>



### Mensajen xave

- Impaktu husi malnutrisaun afeta nivel individu, uma-kain, comunidade no nasaun tomak.
- Ijiene no saneamentu apropriadu 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 prezisa kontribuisaun husi setór hotu-hotu, inklui agrikultura.

<sup>2</sup> Kurrikulu ASN & Merenda Eskolar ba estensionista: [https://tomak.org/wp-content/uploads/2021/02/20201016-NSA-Matadalan-Fasilitador\\_Tetun.pdf](https://tomak.org/wp-content/uploads/2021/02/20201016-NSA-Matadalan-Fasilitador_Tetun.pdf)

# 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 protesaun)
- Identifika ai-han makronutriente no mikronutriente
- Deskreve benefísiu husi susubeen inan nian.

**Oras:** Oras 1 no min 45

---

1. *Sé mak prioridade ba grupu nutrisaun*<sup>3</sup>:

- 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).

- Adolesente;

Nutrisaun ne'ebé mak di'ak importante ba fetu foin-sa'e/adolesente, tanba sei ajuda kresimentu isin durante adolexente atu hetan todan to'o 50% husi sira-nia todan adultu.

2. *Grupú ai-han tolu: MdS rekomenda han ai-han husi grupu 3 loro-loron.*<sup>4</sup>

- Haburas (proteína):** 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.



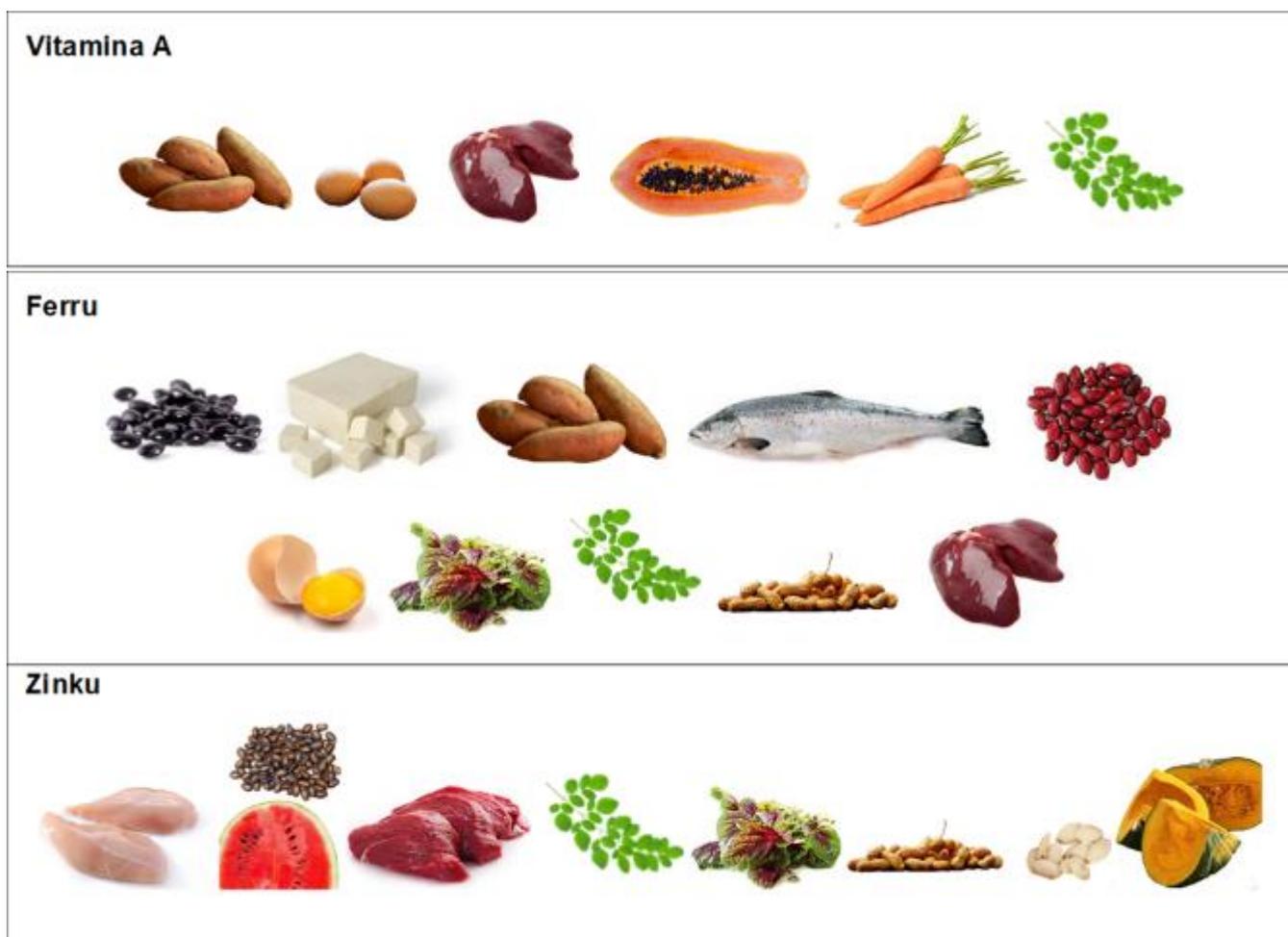
Fonte: Diresaun Nasionál Seguransa Alimentar, MAP

<sup>3</sup> MdS. 2017. Matadalan Grupú Suporta Inan.

<sup>4</sup> MdS. 2017. Flipchart Nutrisaun ba Familia.

3. *Makro no mikronutriente:*

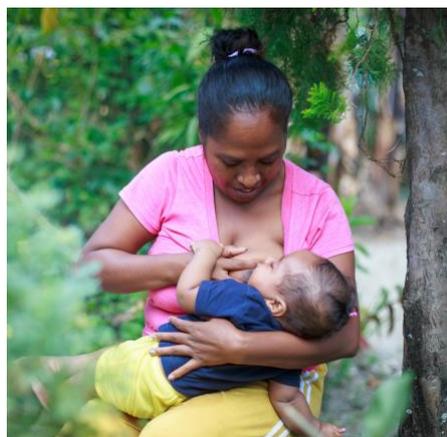
- a. *Makronutriente:* Presiza iha montante ne'ebé barak tanba sira fornese ba isin enérjia no mós kresimentu no manutensaun ba isin ida saudável.
- b. *Mikronutriente:* mak nutriente hirak ne'ebé organizmu presiza iha sira-nia moris tomak ho kuantidade uitoan atu organiza funsaun isin. Labarik sira presiza mikronutriente atu haforsa sira-nia sistema imunidade atu ajuda kontra infesaun, kresimentu ne'ebé própriu no reproduusaun no kura kanek.
- c. Vitamina no mineral ne'ebé mak sai nu'udar componente importante husi nutriente dí'ak, mak: vitamina A, ferru no zinku.



- d. *Nutrisaun ba família:* Membru família hotu presiza han ai-han oioin. Laiha hahán ida mak bele fornese nutriente hotu-hotu. Se karik situausaun 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. *Benefisiu husi susubeen inan nian:*

- a. Fornese buat hotu ne'ebé mak bebe presiza durante fulan 6
- b. Hanesan imunizasaun primeiru ba bebe nakonu ho nutriente hotu-hotu ne'ebé bebe presiza.
- c. Fasil no prontu atu fó ba bebe iha tempu saida de'it (gratuita)
- d. Susubeen inan nian atu harii relasaun domin entre bebe ho inan.
- e. 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 esensial tebes ba ita nia isin hodi dezenvolve kresimentu no hasa'e imunidade isin nian atu prevene husi moras oioin no infesaun.
- Hanesan ai-horis presiza 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
- Komesa analiza falta ai-han grupu ne'ebé tuir nia tempu iha sira nia postu administrativu/suku
- Identifika tempu, tipu ai-horis ne'ebé kuda uza kalendáriu

**Oras:** 2

---

#### 1. Seguransa ai-han no nia komponente sira



- **Definisaun husi seguransa ai-han:** Ema hotu hotu, iha tempu ne'ebé de'it, iha asesu fíziku no ekonomiku, ba ai-han ne'ebé suficiente, seguru no nutritivu ne'ebé priense sira nia dieta ba moris ne'ebé saudavel no ativu (FAO).
- Komponente husi seguransa ai-han mak hanesan tuir mai:



#### **Disponibilidade**

Ai-han suficiente no diversidade ai-han mós suficiente no konsistente (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**

Oinsá uza ai-han nutritivu ho seguru

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

Objetivu halo kalendáriu:

- Lui 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												

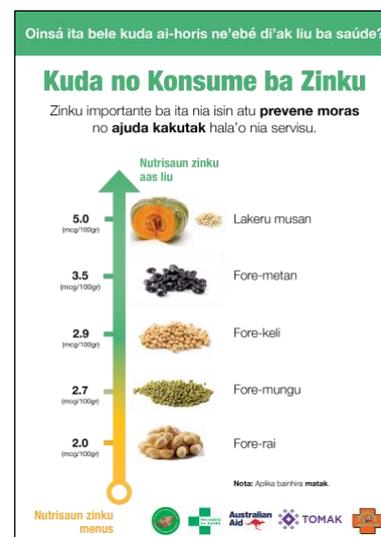
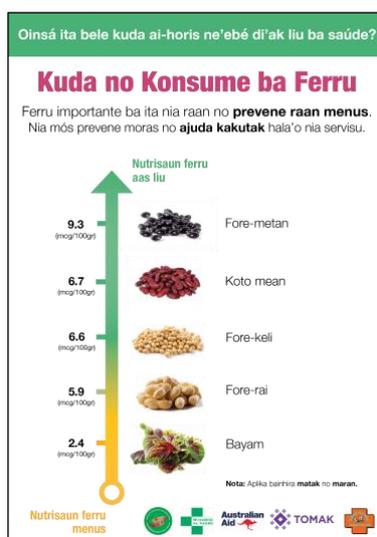
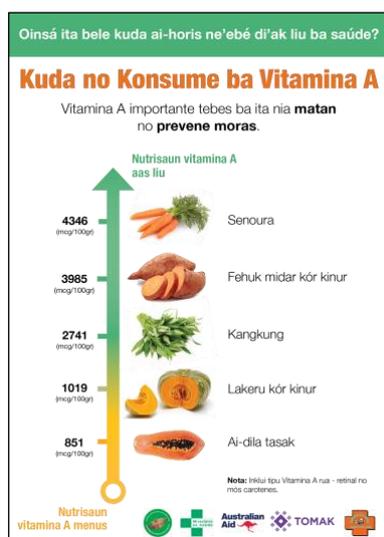
**Kalendáriu tipu ai-horis no kolleita/disponibilidade (haree mós iha Aneksu 5):**

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)			

- *Figura ai-horis nutritivu:* Ita hatene katak defisiénsia mikronutriente barak liu mak: vitamina A, ferru no zinku. Estensjonista mós bele halo kontribuisaun boot atu promote to'os-na'in sira atu kuda ai-horis ne'ebé nakonu ho mikronutriente sira ne'e. Sira bele han no mós fa'an. Figura ai-horis nutritivu oin hat ne'e atu ajuda estensjonista halo diskusaun ho to'os-na'in para sira bele konsidera konteúdu nutrisaun bainhira sira decide atu kuda ai-horis ida ne'ebé.



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

## Kuda no Konsume ba Proteína

Proteína mak importante ba **kresimentu** no dezenvolimentu **fíziku** no **mentál**.

**Nutrisaun proteina aas liu**

Proteína (g/100g)	Tipu
34.6	Fore-keli
24.9	Fore-rai
23.2	Fore-mungu
21.3	Fore-metan
21.3	Koto mean

Nota: Apilka bainhira masan no metak.

Nutrisaun proteina menus

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

## Pontu sira ba diskusaun

1. Saida mak Ita-Boot haree iha poster ida ne'e?
2. Saida mak Ita-Boot hanoin bainhira foti desizaun atu kuda ai-horis ida?
3. Husi foto sira ne'e fini ne'ebé mak Ita-Boot baibain kuda?
4. Oinsá nutrisaun d'ak bele ajuda to'os-na'in sira? Inan isin rua? Labarik ki'ik sira?
5. Oinsá ho Ita-Boot nia hanoin atu kuda ai-horis ne'ebé d'ak liu ba saúde?

## Ita mós hetan mikronutriente husi animál

**Vitamina A**

**Ferru**

**Zinku**

Referénsia: Database ASEAN nian ba Komposisaun Ai-han 2014

### 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: 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: 1

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 promote:



### Hahalok xave 3 estensionista sira bele promote ho to'os-na'in sira:

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.
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.

5. *Knaar profisionál saúde no estensionista ninian iha promosaun ASN*

- Hanesan ita temi ona iha leten katak iha parte rua mak sai influensadór ba mudansa hahalok iha comunidade rurais mak hanesan profisionál saúde no estensionista sira.
- Maski sira hotu haknaar an iha nivel suku no sira nia papél mak diferente, maibé sira bele suporta malu wainhira ko'alia ho família to'os-na'in kona-ba ASN.
- Papél sira ne'e ita bele haree iha figura tuir mai:

Ha'u nia papél mak

MAP	MdS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bele ajuda família sira kuda ai-horis ne'ebé nutritivu liu</li> <li>• Hasa'e rendimentu para hola ai-han nutritivu</li> <li>• Hadi'a seguransa ai-han</li> <li>• Sustenta rekursus naturais</li> <li>• Konsidera to'os-na'in feto nia tempu no kontribuisaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promove ai-horis nutritivu durante konsulta pasiente</li> <li>• Promove ai-horis bazeia ba nia tempu kuda-kolleita no mós feto nia tempu durante kalendáriu agrikultura</li> <li>• Reforsa mensajen xave husi estensionista kona-ba kuda ai-han grupu 3</li> </ul>

Ha'u nia papél mak

### **Mensajen xave**

- Mudansa hahalok hahu 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 8: ASN no Konsiderasaun Jéneru

### Objetivu

#### Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Deskreve diferénsia 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:** Oras 1

---

#### 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. Envolva 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 9: 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
- Uza abilidade komunikasaun báziku atu maneja grupu.

**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. Iha diferénsia entre knaar nu'udar fasilitadór no treinadór. Kada papél iha nia vantajen no dezvantajen maibé ba estensionista atu muda to'os-na'in nia hahalok, sai fasilitadór mak efetivu liu.

## Identifika knaar nu'udar treinadór no fasilitadór

Pergunta	Fasilitadór	Treinadór
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saida mak knaar fasilitadór no treinadór?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Husu pergunta loke barak</li> <li>Husu kle'an liu tan, se resposta la to'o (la fó resposta gratis no derrepente)</li> <li>Fó korajen ba ema ne'ebé moe atu partisipa</li> <li>Fó oportunidade ne'ebé hanesan entre to'os-na'in mane no fetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fahe informasaun</li> <li>Oferese dadus tuir protokolu ka matadalan</li> <li>Ko'alia barak</li> <li>Ladún fó importánsia ba partisipasaun husi to'os-na'in ne'ebé moe, mane ka fetu, tanba nia rona de'it</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saida mak vantajen no desvantajen ba kada knaar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Han tempu wainhira ita (fasilitadór) ladún prepara pergunta loke ne'ebé espesifiku ba topik</li> <li>Ita fasilitadór presiza rona didi'ak ba resposta</li> <li>Iha diskusaun barak</li> <li>Susar atu kontrola diskusaun (se iha to'os-na'in ida de'it ko'alia barak)</li> <li>To'os-na'in sente ita fó respeitu ba nia esperiénsia no koñesimentu</li> <li>To'os-na'in bele fahe matenek foun ba malu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La hatene saida mak to'os-na'in kompriende kona-ba informasaun nia fahe tiha ona – tanba nia ladún husu pergunta</li> <li>Karik to'os-na'in hatene topik ona. Nia bele sente baruk ka hirus, tanba ita la fó respeitu ba saida nia hatene ona</li> <li>Ladún fó importánsia ba partisipasaun husi to'os-na'in ne'ebé moe, mane ka fetu, tanba nia rona de'it entre to'os-na'in mane no fetu</li> <li>Partisipante <b>ladún partisipa</b></li> <li>Lalais</li> </ul>

76

### 4. Bainhira fasilita diskusaun presiza perguntas loke barak liu duké perguntas taka.

#### Saida mak perguntas loke no taka?

- Perguntas taka: pergunta ne'ebé baibain responde badak ho liafuan ida deit hanesan 'sim' ou 'lae'
  - Fó resposta lalais no fasil hatán
  - Kontrola resposta
- Perguntas loke: pergunta ne'ebé la hatán 'sim' ou lae' no presiza fó resposta naruk uitoan
  - Halo ema ne'ebé responde tenke hanoin, hato'o nia opinaun ka sentidu, fó bebas ba respondente atu hatán
- Bainhira fasilita dikusaun pergunta **ne'ebé** mak di'ak?
  - Rua bele di'ak, mas uza perguntas loke barak liu mak di'ak liu hodi envolve partisipante sira no fasilita sira atu aprende no aplika prátika ruma

77

#### Matadalan fasilitadór ne'ebé di'ak

- ✓ Husik komidade mak lidera
- ✓ Labele obriga ka ezije atu halo asaun
- ✓ Rona no enkoraja duke hanorin
- ✓ Halo ema hotu envolve (fetu ho mane)
- ✓ Enkoraja hanoin diferente husi ema hotu-hotu (fetu 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 dezenvolvimentu (uma laran, grupu no sosiedade).

## Sesaun 10: Implementasaun no Pasu Ba Oin

### Objetivu

#### Depois de sesaun partisipante sira bele:

- Esplika topik u assessmentu iha sira nia suku
- Deskreve pasu ba oin

#### Oras: 2

---

#### 1. Saida mak ita bele halo bazeia ASN iha ita nia comunidade rasik?

- a. Halo planu asaun (haree formatu iha Aneksu 7) hodi promove prátika xave ASN ba to'os nain sira:

#### **Hahalok xave 3 estensionista sira bele promove ho to'os-na'in sira:**

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.
  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.
- b. Uza formatu hodi identifika grupu ai-han iha kada suku ne'ebé mak falta (haree formatu iha Aneksu 2) no buka atu promove ba to'os-na'in sira atu kuda ai-han sira ne'e.
- c. Halo diskusaun ho grupu to'os-na'in kona-ba sira bele konsidera konteúdu nutrisaun bainhira sira hili ai-horis atu kuda.
- d. Uza poster ai-horis nutritivu oin hat atu halo diskusaun ho grupu to'os-na'in kona-ba grupu ai-han hat no se karik ai-han ida laiha, sira bele troka ba ai-han seluk husi grupu ne'ebé hanesan.
- e. 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.
- f. Envolve to'os-na'in feto sira iha diskusaun hotu-hotu no husu perguntas espesífiku ba sira.
- g. Rekoñese katak feto sira mós hanesan to'os-na'in la'ós 'ajuda' de'it mane sira.
- h. Buka atu hasoru pesoál saúde no diskute oinsá estensionista ho pesoál saúde bele koordena ba malu promove prátika ASN hamutuk iha tempu hanesan.
- i. Halo planu asaun tuir format ida ne'e (formatu mamuk iha Aneksu 7). Ida ne'e hanesan ezemplu ne'eb'e priense tiha ona.

## Formatu Planu Asaun

Data	Atividade	Alvu	Material ASN ne'ebé uza	Prátika ne'ebé promove
21/10/21	Kolleita fore-mungu no fasilita diskusaun kona-ba benefisiu nutrisaun fore-mungu	To'os-na'in mane/feto	Poster ai-horis nutritivu (proteina)	Depois de kolleita rezerva fore-mungu di'ak ba han antes fa'an
6/11/21	Visita uma/to'os-na'in iha to'os no natar	To'os-na'in mane/feto	Poster ai-horis nutritivu (proteina)	Benefisiu manu-tolun ba labarik no inan isin rua
15/12/21	Loron kampu ho to'os-na'in kona-ba halo pupuk orgániku	To'os-na'in mane/feto	Poster ai-horis nutritivu (ferru)	Benefisiu bayaun ba inan isin rua
24/1/22	Mobile klinik/SISCa	Inan isin rua /inan aman ho labarik ki'ik	Diskusaun de'it	Kuda ai-han nutritivu tuir tempu agrikultura

# 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 merit (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 hikis 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 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

<b>1. Identifika ai-han ne'ebé mak to'os-na'in sira produs iha ita nia suku tuir grupu ai-han:</b>			
<b>Ai-han FÓ Forsa</b>			
<b>Ai-han Protesaun</b>			
<b>Ai-han Haburas</b>			
<b>2. Grupu ai-han ida ne'ebé mak menus?</b>	<b>Ai-han FÓ Forsa</b>	<b>Ai-han Protesaun</b>	<b>Ai-han Haburas</b>
<b>3. Tanbasa iha ita nia suku rasik la iha?</b>			
<b>4. Saida mak MAP bele kontribui?</b>			
<b>5. Saida mak estensionista sira bele halo?</b>			

### 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			
- Transporta			
- Habai			
- Armajen			

## Aneksu 7: Formatu Planu Asaun

Data	Atividade	Alvu	Materia ASN ne'ebé uza	Pratika ne'ebé promove

