

# Lafaeck

## Ba Nutrisaun Adolexente



Edisaun Espesiál



Páj. 4-5



Páj. 6



Páj. 10-11



Páj. 12



Páj. 14-15



Produsaun ba revista ne'e iha objetivu atu hasa'e adolexente nia koñesimentu kona-ba nutrisaun no promove práтика nutrisaun atu adolexente sira bele foti desizaun rasik ba; Hili merenda ne'ebé saudavel, hili bee hanesan bebidas ne'ebé saudavel liu, no matabixu iha uma antes bá eskola.

Revista ida ne'e mós dezenvolve spesifikamente ba adolexente sira no adolexente sira bele lee rasik, halo diskusaun ba malu, diskusaun ho manorin, no sira-nia família. Revista ida-ne'e mós kria bazeia ba konsultasaun ho adolexente sira no sira-nia ideia rasik mos inklui iha konteúdu ne'e.

Ho biban ida-ne'e, ami la haluha hato'o ami-nia agradesimentu wa'in ba; **Ministériu Edukasaun, Juventude no Desporto no Ministériu da Saúde** ne'ebé envolve iha prosesu dezenvolvementu ba revista ida-ne'e.

## Editoriál

### Programa TOMAK

Acacio Sarmento, Orlandina Leite, Alice Passos, Lewti Hunghanfoo, Sarah Meyanathan

### WFP

Crispin da Costa Araujo, Inasio dos Santos, Dionisio da Cruz, Ninivia da Silva Barreito

### CARE

Shoaib Danish, Simplicio Lopes Barbosa, Octavio D.S.C. de Andrade, Paulo Pinto, Filomeno Guterres Maia

Kréditu ba eskola ne'ebé envolve iha dezenvolvimentu ba revista ne'e (fotoshoot no pretest);

- Eskola EBC 3 Uailili,
- Eskola Ensinu Báziku Filial Uai-Oli,
- Eskola Sekundária Baucau I,
- Eskola Sekundária Santo Antonio (Baucau),
- EBC No 3 Aidaba Slala,
- Eskola Secundária Dom Martinho Da Costa Lopes Maliana,
- EBC No 1 Maliana, EBC Palaca,
- Eskola Sekundáriú Téknik vokasional Bobonaro no Eskola Tékniku Vokasional Sekundária Atabae (Bobonaro,
- Eskola EBC Fatumeta Dili
- Eskola Sekundária Santa Madalena de Canossa (Dili).

Tetun ne'ebé uza, tuij padraun Institutiú Nasionál Linguística Nian.

Enderesu : TOMAK, Comoro, Dili

Telefone : 76917603

Email : info@tomak.org

Website : www.tomak.org

Facebook : TOMAK Timor-Leste

Enderesu : WFP, UN House, Caicoli street, Dili, Timor-Leste

Telefone : +670 3310503

Website : <https://www1.wfp.org/countries/timor-leste>

Enderesu : CARE Internasional iha Timor-Leste,

Bairro-Pite, Dili Telefone:3321 407

Email : [lafaek@careint.org](mailto:lafaek@careint.org)

Facebook : Revista.Lafaek

## Tabela Konteúdu

### Siklu Moris Adolexente: 3

### Ha'u-nia Matabixu Favoritu: 4

### Matabixu Di'ak: 5

### Merenda ne'ebé Saudavel: 6

### \$0.50, Bele Sosa Hahán Oioin: 7

### Mai Hemu Bee: 8-9

### Ita-nia Hahán Timór: 10

### Ai-han Grupu Tolu: 11

### Di'ak Ba Saúde no Gostu Loos: 12

### Hili Saudavel: 13

### Ai-han Nutrisaun: 14-15

### Kadi Kakutak: 16

# Siklu Moris Adolexente



1

Bainhira Rosa nia áma isin rua, nia ápa suporta nia áma hodi fó han ai-han nutritivu.



2

Rosa nia avó-feto, prepara sasoro nu'udar ai-han nutritivu ba Rosa ho nia áma.



3

Rosa nia ápa ajuda fó han ai-han oin-oin ba nia.



7

Rosa kaben no harii família rasik.

## Tuir imi-nia hanoin, nutrisaun ba Rosa hahú husi ne'ebé?



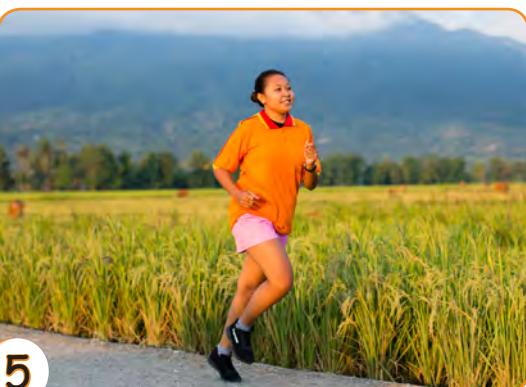
4

Bainhira Rosa iha EBC. 3º Ciclo nia sosa merenda ne'ebé saudavel.



6

Rosa realiza nia mehi sai doutora.



5

Bainhira Rosa eskola sekundária, nia gosta hala'o ezersísiu atu hetan isin-di'ak.

# Hau-hia Matabixu Favoritu



Ha'u matabixu sasoro ho modo-tahan, atu bele iha enerjia no aprende ho di'ak iha eskola.



Ha'u matabixu paun ho manu-tolun, atu sente fresku no ativu liu!



Ha'u matabixu fore-mungu da'an, antes bá eskola atu bele iha forsa ba estuda.



Ha'u matabixu hudi-da'an no fehuk-midar, atu fó enerjia, bainhira ha'u jogu bola.

Ba tempu natoon atu han matabixu, ha'u hadeer tuku hira? .....

Ita-nia matabixu favoritu mak saida? .....

Semana neé, hau han matabixu iha loron hirak neé.

Segunda

Tersa

Kuarta

Kinta

Sesta

Sabadu

Domingu

Ronaldo iha dalan rua ba futuru, mai ajuda nia hodi hili dalan loos.



1

Ronaldo hadeer sedu, hariis no matabixu.



2

Tanba matabixu, Ronaldo foka iha aula, ativu no matenek.



3

Ronaldo iha enerjia hodi jogi bola.



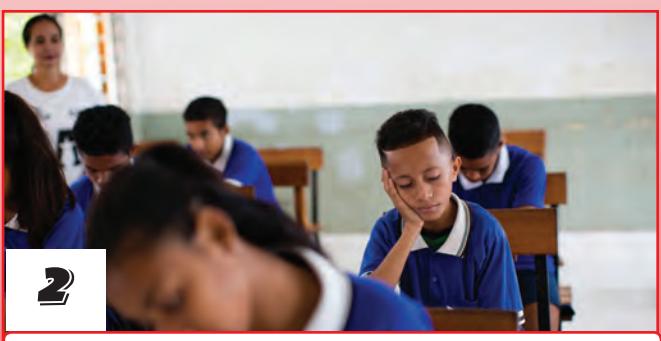
4

Ronaldo matenek iha klase, no susesu iha eskola.



1

Ronaldo hadeer tarde, hariis bá eskola no la matabixu.



2

Tanba la matabixu, Ronaldo la foka no dukur iha eskola. Nia baruk no hetan moras estomagu.



3

Ronaldo la iha enerjia hodi jogi bola.



4

Ronaldo la susesu iha eskola.

Imi hili dalan ida ne'ebé?

# Merenda Ne'ebé Saudavel



1

Ohin loron, Maria bá eskola lori etu ho modo husi uma.



2

Bainhira iha eskola, nia hetan hela Riko sosa paun ho manu-tolun.



3

Iha tempu rekreu, sira na'in-rua buka malu no tuur hamutuk ho kolega sira seluk ne'ebé lori móos sira-nian hahán rasik.



4

Sira tau hamutuk hahán ne'ebé sira lori hanesan sabraka, fore-rai, no tempe sona.



5

Ikusmai, sira han hamutuk ho kontente.

# \$0.50, Bele Sosa Hahán Oioin? Tau hamutuk merenda saudavel? Hili di'ak, sente di'ak.

Lori bee  
husi uma!

Ho \$0.50, ha'u bele  
han hahán saudavel  
ne'ebé gostu.

Pisang goreng \$0.25  
no fore-rai-daan \$0.25

Manu-tolun \$0.25  
no paun \$0.25

Tempe sona \$0.25  
Sabraka \$0.25

Nasi bungkus (Etu  
kinur, ai-farina tahan  
no tempe) \$0.50



# Mai Hemu

Bee halo ha'u  
sente fresku.

Ha'u hili hemu bee  
tanba fó enerjia  
mai ha'u.

Ha'u foka iha aula laran.

Ha'u sei fó hanoin ba  
kolega sira, atu lori bee  
hemu bá eskola.



# Bee

Woow...  
Nia ativu loos.

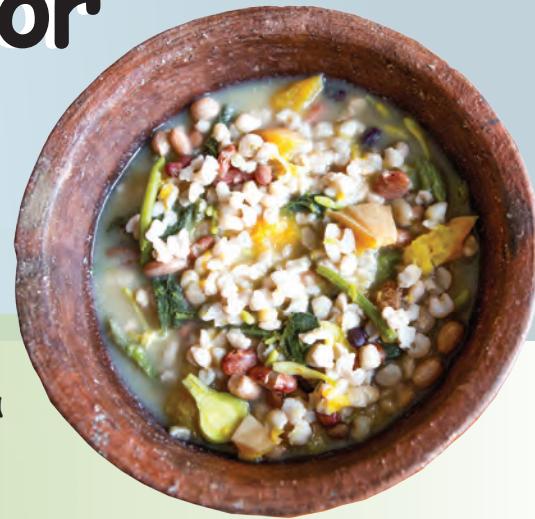
Nia oin  
fresku loos.



# Ita-nia Hahán Timór

"Hahán ne'e mai husi ita-nia avó sira. Bainhira ha'u han batar da'an, ha'u sente hahán-nia isin forte iha enerjia."

Kolega sira, iha batar da'an ne'e ita bele haree no hetan ai-han nutritivu oioin. Mai prenxe iha koluna mamuk sorin, ba ai-han sira ho ninia grupu ai-han.



Ai-han


Grupu ai-han

Karik presiza ajuda atu hatene kona-ba grupu ai-han tolu, bele haree iha pájina 11.

Tuir ita-nia hanoin, hahán ne'e kompletu ka lae?

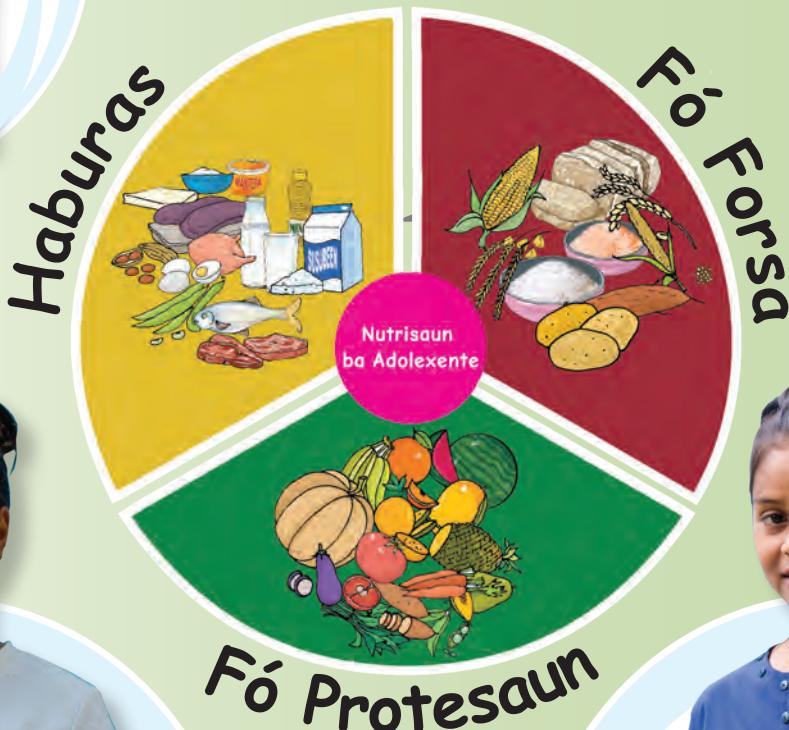
# "HAN AI-HAN GRUPU TOLU"



## Ai-han Haburas

◊ Proteína di'ak ba kresimentu no dezenvolvimentu fíziku no mentál.

Ezemplu: Na'an, manu-tolun, fore-mungu, ikan, koto-mean no seluk tan.



## Ai-han Fó Protesaun

◊ Vitamina no minerál atu proteje isin husi moras, no bele moris saudavel.

Ezemplu: Ai-fuan (ai-dila, hudi, abakate, sabraka), marungi no modo-tahan.

## Ai-han Fó Forsa

◊ Karboidratu fó energia no fó forsa ba serbisu, aprende ka estuda no halimar.

Ezemplu: Foos-rai, batar, paun, ai-farina, fehuk, talas no seluk tan.

# DI'AK BA SAÚDE NO GOSTU LOOS!



"Ferik sira gosta te'in sasoro ho na'an manu, marungi no senoura, no ha'u sempre han tanba gostu no bele prevene moras."

"Ha'u gosta han etu ho fore, ai-farina tahan no tukir, tanba ajuda ha'u foka iha eskola. Ita-nia hahán mós gostu loos!"

Se ita hakarak han hahán sira-nee, sé mak atu tein? (Tau marka X ba iha koluna mamuk okos).

Amá

Apá

Tia

Tiu

Avó

Ha'u rasik

# HÍLÍ SAUDAVEL

Mai ajuda Benny buka dalan bá saúde díak liu.



Kole lailais,  
enerjia lakon.



Sente fresku, forte,  
no iha enerjia.



# Ai-han Nutrisaun

## Prevene Raan Menus ka Anemia

Edisaun ida-ne'e,  
kontinuasaun husi  
Lafaek ba Komunidade  
edisaun 2/2018

**1** Bimuti no Ameta ninia família sira ko'alia no diskute kona-ba ai-han ho nutrisaun di'ak.

Ha'u rona husi postu saúde katak, labarik presiza han ai-han ho nutrisaun beibeik atu sai matenek.



**3** Bimuti kontente ho asaun husi ninia família sira. Husi dook, nia Amá hakfodak tanba Bimuti hetan menstruaun ka fulan-mai.

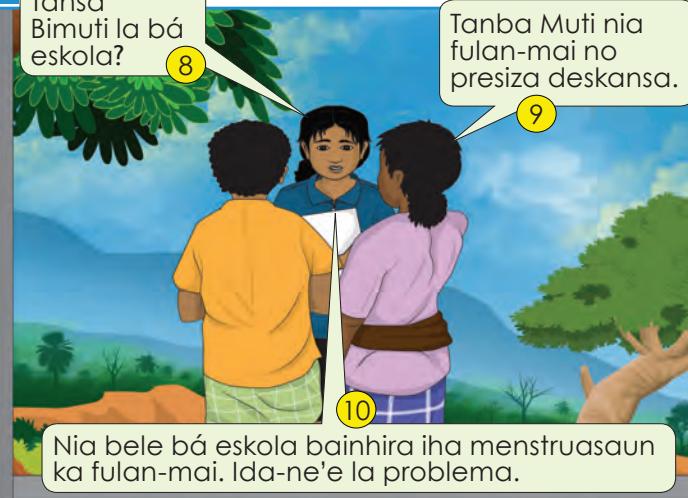
Ha'u sei hetan valór di'ak iha eskola avó-feto!



**5** Loron tuirmai, Manorin Sidalai mai hasoru Bimuti ninia família.

Tansá Bimuti la bá eskola?

Tanba Muti nia fulan-mai no presiza deskansa.



Nia bele bá eskola bainhira iha menstruaun ka fulan-mai. Ida-ne'e la problema.

**2** Bimuti no Ameta ninia avó sira mós konkorda katak, ai-han ho nutrisaun di'ak ba iha saúde família no halo família saudável.



Hau foti desizaun katak, manu-tolun ne'ebé ita iha, sei han no fa'an balu de'it.

Ida-ne'e importante loos ba ita-nia família.

**4** Tanba la han ai-han ne'ebé iha minerál ferru, halo Bimuti ninia isin sai fraku no la bá eskola.

Ha'u sente baruk no la bá eskola tanba fulan-mai no mós ha'u sente fraku no kolen.



**6** Manorin sujere atu lori Bimuti bá konsulta iha sentru saúde.

Mestra, Muti nia isin sai fraku.

Loos duni, nia tenke bá sentru saúde, tanba karik nia hetan moras raan-menus ka anemia.



7

Bimuti nia amá no apá deside lori Bimuti bá sentru saúde atu konsulta.



8

Doutora esplika katak, menstruasaun tenke han ai-han ho ferru barak, hodi aumenta raan ne'ebé menus tanba fulan-mai.



9

Ai-han oioin ne'ebé riku ho ferru.



10

Doutora hatutan katak, ba feto foin-sa'e no feto sira han ai-han ho ferru atu prevene ba iha moras raan-menus ka anemia.



11

Depois rona tiha rekomendasun husi doutora, sira fila-fali bá uma.

Atu prevene raan-menus ka anemia, importante katak labarik feto sira tenke han ai-han ne'ebé ho ferru aas.



12

Ikusliu, Bimuti hetan forsa fali hodi bá hala'o atividade iha eskola hanesan baibain.



**GLOSÁRIU:** Ferru= Minerál ne'ebé aumenta raan; **Raan-menus ka Anemia**= Númeru no medida sécula raan mean menus hodi bele estraga kapasidade raan atu transporta oxijéniu ba isin-lolon.

## HAHUSUK

1. Tuir imi-nia hanoin, ai-han ne'ebé riku ho ferru maka saida?
2. Saida de'it mak ita aprende liuhusi istória ne'e?
3. Tanbasá ai-han riku ho ferru importante liu ba feto foin-sa'e no feto?
4. Oinsá imi bele prevene moras raan-menus ka anemia?

# KADI KAKUTAK

Mai tulun jogadór kompleta ai-han haburas iha koluna mamuk okos.

Atu kompleta koluna ida-idak, bele hetan ideia ruma husi foto ai-han haburas iha okos ne'e.



Hahú



T		U
	O	O
	K	N

N	'	A
T		P

F	E	-	R	
O		-	K	I

S	U	-		N
A	U	-	T	U



Remata

