

AI-FUAN NO FORE SIRA POTENSIAL NO IMPORTANTE IHA TIMOR-LESTE



*DALAN PRÁTIKA SIRA ATU KUDA AI-HAN
LOKÁL SIRA NO HALA’O NE’E HO DI’AK*

**FOOD PLANT
SOLUTIONS**
ROTARIAN ACTION GROUP

*Solutions to Malnutrition
and Food Security*

**Australian
Aid** 



ChildFund
Timor-Leste

www.foodplantsolutions.org

A project of the Rotary Club of Devonport North,
District 9830 and Food Plants International

Ai-fuan no fore sira potensiál no importante iha Timor-Leste



ChildFund Timor-Leste nu'udar reprezentante eskritório ida husi ChildFund Austrália. ChildFund Austrália ne'e ajénsia dezenvolvimentu internasional ida ne'ebé serbisu ba parseria ho labarik no sira-nia komunidade atu kria mudansa última no signifikante husi suporta dezenvolvimentu komunidade longu prazu no promosaun direitu labarik nian no implementa direitamente programa dezenvolvimentu foku ba labarik iha nasau neen -Vietnam, Papua Nova Guineia, Laos, Kambodia, Myamar, no Timor-Leste.

ChildFund Timor- Leste halo parseiru ho Food Plant Solutions atu hadi'ak saúde no nutrisaun ba labarik menus husi tinan 5 atu promove jardin dapur no ekipa inan-aman sira hoabilidade atu fornese ai-han nutrisaun ba sira-nia oan mane no feto espesiálmente iha loron 1000 dahuluk.

Atu hatene di'ak liu tan kona-ba projetu ne'e bele kontaktu ami iha info@foodplantsolutions.org.

Food Plant Solutions - projetu husi klubu Rotary husi norte Devonport,
Rotary District 9830 & Food Plants International



Food Plant Solutions hala'o servisu bazeia ba akordu política Rotary Internasional, maibe ida ne'e la'os ajénsia, ka bele kontrola husi Rotary Internasional.



Ai-fuan no Fore sira Pontesiál Importante iha Timor-Leste

Dalan práтика sira atu kuda plantasaun ai-han lokál sira no hala'o ne'e ho di'ak.

Konteudu:

Ai-fuan	Pájina 1 - 11
Fore	Pájina 12 - 17

Publikasaun sira seluk iha matéria ida ne'e:

Plantasaun ai-han ba dieta Saudável iha in Timor-Leste

Ai-tahan matak no Modo tahan Potensiál Importante iha Timor-Leste

To'os Di'ak no Ai-han isin sira iha in Timor-Leste

Timor-Leste NASAUN HO AI-FUAN BARAK



Ai-ata nona



Lychia pasifiku



Haas



Pateka

Ai-fuan sabór di'ak no halo ita saudável

Abakate



Ema idak-idak tenki han ai-fuan hirak ne'e loroloron.

To'os nain no agrikultór di'ak kuda ai-fuan sira ne'e balun.

Jambua



Ai-fuan fó minerál, vitamina no nutriente importante sira seluk ne'ebé ema hotu presija atu nafatin saudavél no di'ak.



Jambu



Haas



Hudi



Kulu

Ai-fuan ba klima umidade



Ema hotu bele han ai-fuan sira.
Balun moris lalais.
Balun presija kuda ba iha futuru.
Balun ho nia tempu.



Gosta han ai-fuan, di'ak ba moris

- Ai-fuan aumenta sabór ba moris.
- Ai-fuan sira barak liu riku ho vitamina.
- Ai-fuan ne'e halo di'ak, merenda lais.
- Ai-fuan ne'e gostu.

Ita merese atu goja gostu ka testura di'ak
sira husi ai-fuan tropikál oi-oin.



Hudi - ai-han di'ak ba merenda



Hudi tasak barak sai ai-han
merenda furak.

Hudi isin kinur riku ho carotenoids
ne'ebé di'ak ba matan.



Hudi ne'e riku ho potásiu no
ajuda mantein sirkulasaun
normal ran nian.

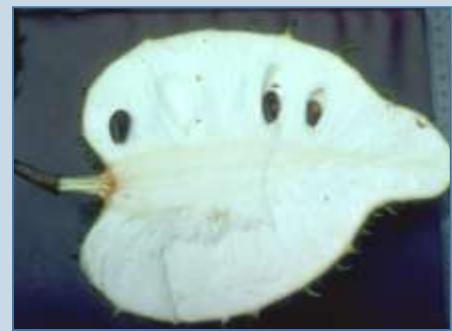


Husu ema ruma
ne'ebé hatene hudi
di'ak atu hetan ida
ne'ebé maka midar
no ida ne'ebé mak
bele tein.

Ai-ata nona - merenda populár ida



Fuan bele han no fuan dikin bele tein hanesan ho modo-tahan.



Jambua - Vitamin C ba labarik



Ai-fuan riku ho
Vitamina C.



Ai-fuan ne'e han
fresku ka hamaran
no halo rebusadu.



Lichia pasifika

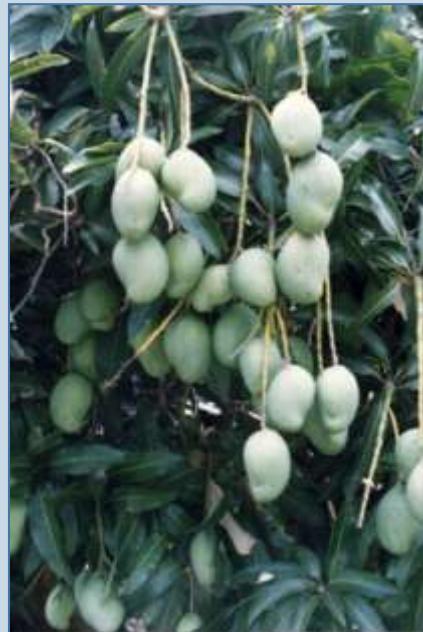
Isin haleu musan ne'e bele han matak.



Musan sira bele tunu no han.



Haas



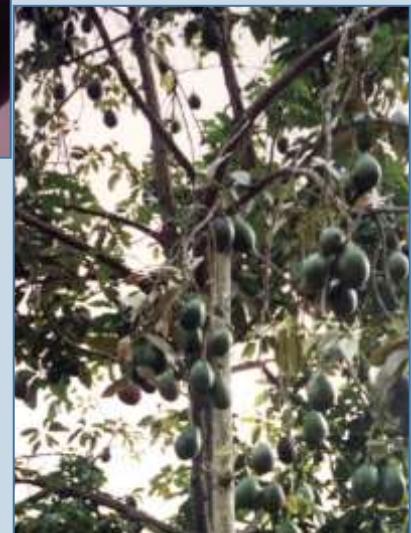
Fuan tasak bele han.



Abakate



Fuan isin bele han matak
ka tein.



Kulu

Nia isin bele tein han.



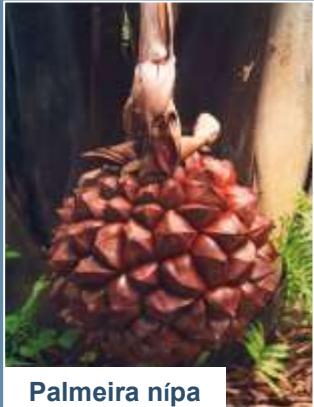
Isin bele daan, tunu, kukus ka de'ut.

Timor-Leste - ai-han fore sira

Ai-katapa



Fore polinézia



Palmeira nípa



Kajú

Fore - iha nutrisaun, bele rai, midar no riku iha proteína, vitamina no minerál

- Variasaun tuir tempu ba ai-han.
- Ai-han ne'ebé sempre bele rai ka rezerva.
- Labarik sira sempre gosta.
- Baratu no di'ak liu duké hola hahan merenda iha loja.



Ai-katapa



Nia fuan nurak bele han matak.



Fore kajú - suplementu zinku, partikulár di'ak ba labarik sira



Fore riku iha zinku no enkoraja atu kuda aumenta tan ai-hun balun.



Fore polinézia



**Fore sira ne'e baibain tunu
de'it.**



Fore-rai



Musan iha nutrisaun no
bele han matak ka tein.



Fore-rai bele hadi'ak
rai no fornese ai-
han .



Nota sira:

Nota sira:

Rekoñesementu

Publikasaun ida n'e dezenvolve tiha ona nu'udar parte husi projetu ida ne'ebé hala'o husi Food Plant Solution Rotarian Action Group, ChildFund Timor-Leste, no Governu Austrália (DFAT).

Ida ne'e sei la posível kuandu laiha komitmentu no suporta husi voluntáriu sira ne'ebé fahe ona vizaun, no ho jenerosidade fó sira nia tempu no enerjia atu suporta projetu ida ne'e.

Revizaun, dezeňu no aranjamentu - Lyndie Kite, John McPhee no Jestór Projetu - Karalyn Hingston.

Food Plant Solutions - Projetu ida husi Klubu Rotary iha Norte Devonport, Rotary District 9830 & Food Plants International.

www.foodplantsolutions.org





*Solutions to Malnutrition
and Food Security*

**FOOD PLANT
SOLUTIONS
ROTARIAN ACTION GROUP**