

MARUNGI FÓ NUTRISAUN

'Ai-horis moris nian'

Razaun ne'ebé kapaas atu hanaran marunggi ho naran 'Ai-horis Moris Nian'. La'os deit tanba ai-horis ida ne'e bele moris iha kualker kondisaun ne'ebé aat liu kompara ho ai-horis sira seluk, maibe parte idaidak husi ai-horis ida ne'e kuaze falun ho vitamina, nutriente no antioxidante oioin.

BENEFÍSIU BA SAÚDE:

Marunggi nia tahan no musan/mina husi musan hanesan fonte exelente vitamina C, vitamina B, vitamina A/beta-carotene, vitamina K, no proteina.

Nia tahan hanesan porsaun ne'ebé nutriente barak liu husi hun tomak no bele han hanesan bayam ou hanesan mostarda matak sira seluk. Nia musan kór matak mos bele han.

Ai-horis ida ne'e la presija rega bee, nia tahan bele ku'u diretamente husi nia hun, no bele moris diak nafatin iha kondisaun maran.



Husi grama ba grama marunggi iha:

Vitamina C barak liu dala 5-7 kompara ho sabraka

Vitamina A barak liu dala 4-5 kompara ho senora

Férru barak liu dala 3 kompara ho bayam

Kálsiu susuben dala 4

Kuantidade manganés no magnésiu barak

FASIL ATU KUDA NO UJA:

Husi nia musan ka kain

La presija tau matan no la presija rega bee bebeik

Produs fuan no tahan iha fulan 8 nia laran

Habai nia tahan iha fatin mahon no haloot



Seeds of Life
Fini ba Moris



Australian
Aid

FORE-RAI (UTAMUA) FÓ NUTRISAUN

Mezmu teknikamente forerai tama ba iha kategoria fore/legume, maibe 'forerai' mak kuaze populár liu iha Timor Leste. Nutriente ne'ebé forerai iha hanesan mos ho fore sira seluk... aas los!

BENEFÍSIU BA SAÚDE:

Forerai hanesan fonte ne'ebé riku ho ásidu graxu/asam lemak, proteina no mos riku vitamina ho minerais. Haree ba kapasidade forerai ne'ebé moris estavel maka forerai fornese vantajen nutrisaun ba kualker to'os no kintál.

Hanesan produktu husi rai ne'ebé besik maka forerai nia moris bele mantein konsentrasaun minerais ne'ebé aas liu ai-horis sira seluk ne'ebé kuda besik malu iha rai leten.



Forerai kontem:

Fibra dietética ne'ebé barak,
Proteina ne'ebé esensial
(amino ásidu)

Vitamina no minerais oioin,
inklui ásidu fóliku/asam folat,
niacin, vitamina E no B-6,
kálsiu, magnésiu, cobre,
zinco, seleniu, fósforo,
arginin no potássiu

Kuantidade mina ne'ebé
barak (ne'ebé kuaze maioria
bele saturadu)

FASIL ATU PREPARA:

Han matak

Da'an

Dulas hasai nia mina

Hamaran no haloot iha
saku



Seeds of Life
Fini ba Moris



Australian
Aid

FEHUK MIDAR KÓR LARAN LARANJA (HOHRAE) FÓ NUTRISAUN

'Ai-han super'

Mezmu nia naran hanesan ne'e maibe fehuk midar la'os fehuk ropa! Nutrisionalmente, fehuk midar kór laran laranja (no nia tahan) sai hanesan ai-han ne'ebé super no diak liu ba imi kompara ho fehuk ropa!

BENEFÍSIU BA SAÚDE:

Fehuk midar kór laran laranja produs enerjia ne'ebé bele konsumi kompara ho trigo, fós no ai-farina!

Imi bele han nia tahan, dikin no isin, ne'ebé hirak ne'e hotu hanesan fonte ba vitamina A ne'ebé bele halakon problema matan hanesan haree la mos, moras no hamenus labarik sira ne'ebé mate sedu iha tinan 5 mai kraik inklui fetu isin rua sira!



Fehuk midar kór laran laranja nia tahan kontem:

Nível proteina ne'ebé signifikante (27%)

Amino ásidu, antioxidante, Vitamina B, minerais no fibra ne'ebé esensíal

Kuantidade vitamina A ne'ebé barak (beta-caroteno)

Vitamina C ho nível aas

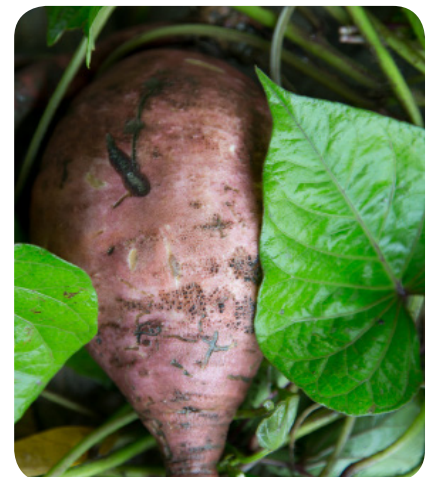
Proteina ho nível aas

FASIL ATU PREPARA:

Bele han matak nia dikin

Tein nia tahan matak (no bele hemu nia been)

Da'an, tunu ou kukus nia isin



Seeds of Life
Fini ba Moris



Australian
Aid

BATAR (NOI MUTIN, SELE) FÓ NUTRISAUN

Batar hanesan ai-horis ida ne'ebé iha kapasidade produsaun massa/barak iha kondisaun ne'ebé ladún diak, inklui kondisaun manas hanesan Timor Leste. Batar kór kinur naran Sele ho ida kór mutin naran Noi Mutin hanesan varidade batar ne'ebé populár iha Timor-Leste laran tomak.

BENEFÍSIU BA SAÚDE:

Batar kontem vitamina no minerais oioin ne'ebé esensiál ba funsaun kolajéniu (tesidu konjuntivu), dezvoltimentu nehan no funsaun normal celulár.

Nível aas husi folate iha batar esensiál tebes ba prosesu celulár hotu-hotu no ajuda prevene moras anemia (celula ran mean menus).

Folate mos hanesan nutriente ba dezvoltimentu oan fatin/foetal durante isin rua no tenke konsistente sai hanesan parte ida husi feto sira-nia ai-han, la haree ba idade ou kondisaun isin rua.



FASIL ATU PREPARA:

Batar fulin no nia musan bele kukus, da'an ou sona nia musan e depois fai halo rahun/batar uut ka polenta.

Batar porsaun úniku ida (batar musan kopu 1)
Kontem:

Kalóriu 125

Proteina grama 5

Fibra dietética grama 2.9

Mina grama 2 ne'ebé saudável



Seeds of Life
Fini ba Moris



Australian
Aid

FOREMUNGGU FÓ NUTRISAUN

Maioria iha mundu ema konsumi tofu ne'ebé halo husi foremunggu, ne'ebé fornese vitamina oioin ne'ebé esensiál, nutriente no aminoásidu iha nível ne'ebé nunca atu hetan iha modo tahan no mos iha ai-han musan sira seluk.

BENEFÍSIU BA SAÚDE:

Foremunggu kontem vitamina no minerais oioin ne'ebé esensiál ba formasaun ruim, dezvoltimentu nehan, no funsaun normal celulár.

Em partikulár, kuantidade bo'ot husi folate iha foremun-ggu esensiál tebes ba prosesu celulár tomak no ajuda prevene moras matan/anemia (menus célula ran mean). Folate mos hanesan nutriente esensiál iha dezvoltimentu foetal durante isin rua, tan ne'e mak tenke konsistente atu sai hanesan parte ida husi feto sira-nia ai-han, la haree ba idade no mos kondisaun isin rua.



Foremunggu kontem:

Kuantidade proteina ne'ebé barak

Kuantidade bo'ot husi férru, tiamina no vitamina B sira seluk

Karboidratu ho kuantidade aas

Mina menus/kolesterol uitoan

Kuantidade aas husi magnésiuno minerais sira

FASIL ATU PREPARA NO HALOOT:

Bele haloot iha fatin baibain haloot fini musan

Hoban nia musan iha bee laran durante óras 8 - 12 atu nune'e nia musan bele sai dodok no nakfera

Dulas halo sai hanesan



Seeds of Life
Fini ba Moris



Australian
Aid 