

# HETSIKA SAKAFO MAHASALAMA









Misy inona ry Zo ?

Lasa any andrenivohitra vao maraina ny ray amandreniko sy ny anabaviko ary alina ry zareo vao mody.

Nasain-dry zareo miantseha sy mikarakara sakafo hariva aho.



Ianao ? Mikarakara sakafo ?

Fantatro. Tsy mahay manao lakoza aho, tsy toa anao. Tsy haiko akory hoe inona no vidiana any an-tsena. Mba ampio re...



Eny ary. Fa misy fepetra iray tsy maintsy arahina.

Sakafo mahasalama no atao.

Mahasalama ?



Ie. Leo be aho mahita anao tsy mihinana hafa-tsy vary, sakafo endasina sy zavatra mamy. Tsy mahasalama anao ireny.

Lainga kosa izany.



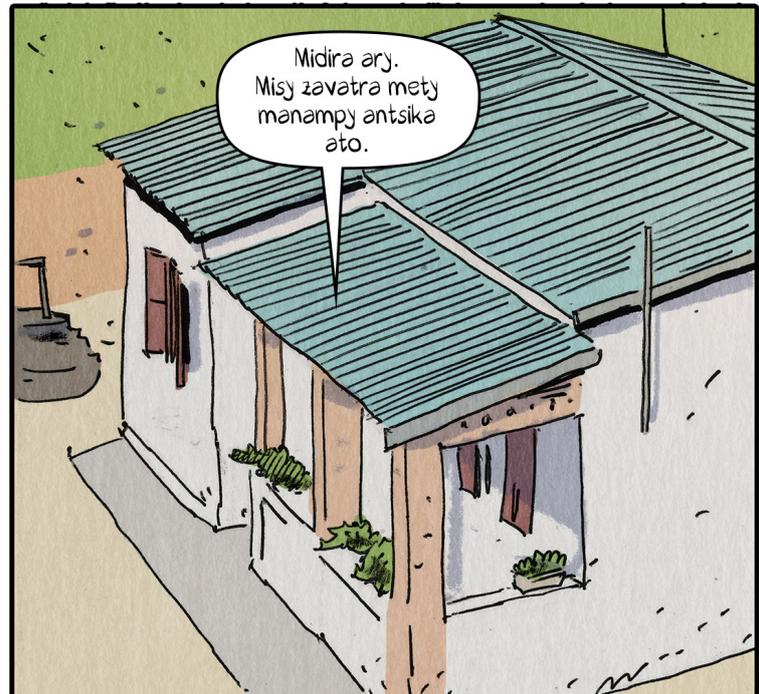
Marina izany eh. Jereo ianao fa sempotra nihazakazaka kely firy minitra avy any aminareo nakaty. Ny sakafo tsy mahasalama ohaninao mahatonga izany.

Eny tokoa.



Ahoana ?

Eny ary. Hanaraka izay toromarikao aho.



Midira ary. Misy zavatra mety manampy antsika ato.









Dadatoa, fa maninona ny olona no mividy akoho aty aminao ?

Satria akoho gasy ny ahy, ompiana eny ivelany izy ireo, tsara kokoa ny tsirony. Moa rehefa mividy aty amiko ry zareo dia manohana ny famokarana eto an-toerana.



Hitako ny haronareo fa feno legioma novidiana teny an-tsena. Hainareo ve fa ianareo dia afaka mamokatra ny legiomanareo ?



Marina ve ? Izany ve tsy sarotra be ?

Tsia. Tsy mila manana tany midadasika be fa kely dia ampy hambolena voatabia na anana. Ahafahana mitsitsy vola izany.



Nahomby ny fanamby voalohany nataontsika ry Zo. Feno sakafo tena samihafa ny harontsika.

Andao hikarakara sakafo isan-karazany mba hahazoana otrikaina tsara.

Andao ary. Inona no atao ?



Ny sosokevitro dia hoe andeha isika hanao salady voatabia miaraka amin'ny atody.



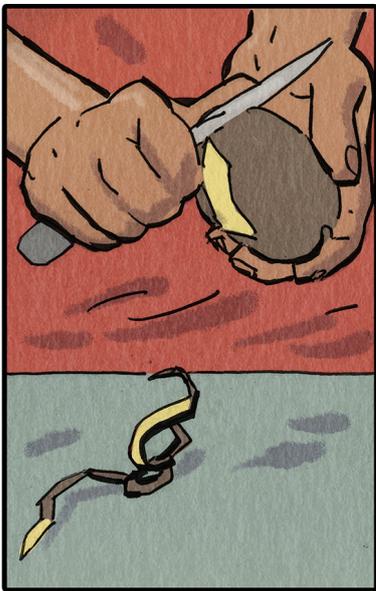
Hitondra vitamina C, fibra ary mineraly mahasalama ireo legioma. Ny atody kosa hitondra proteina sy vitamina ihany koa.



Tena ho tsara izany na atao sakafo fanombohana na atao miaraka amin'ny sakafo fototra. Mitelin-drora sahady aho.

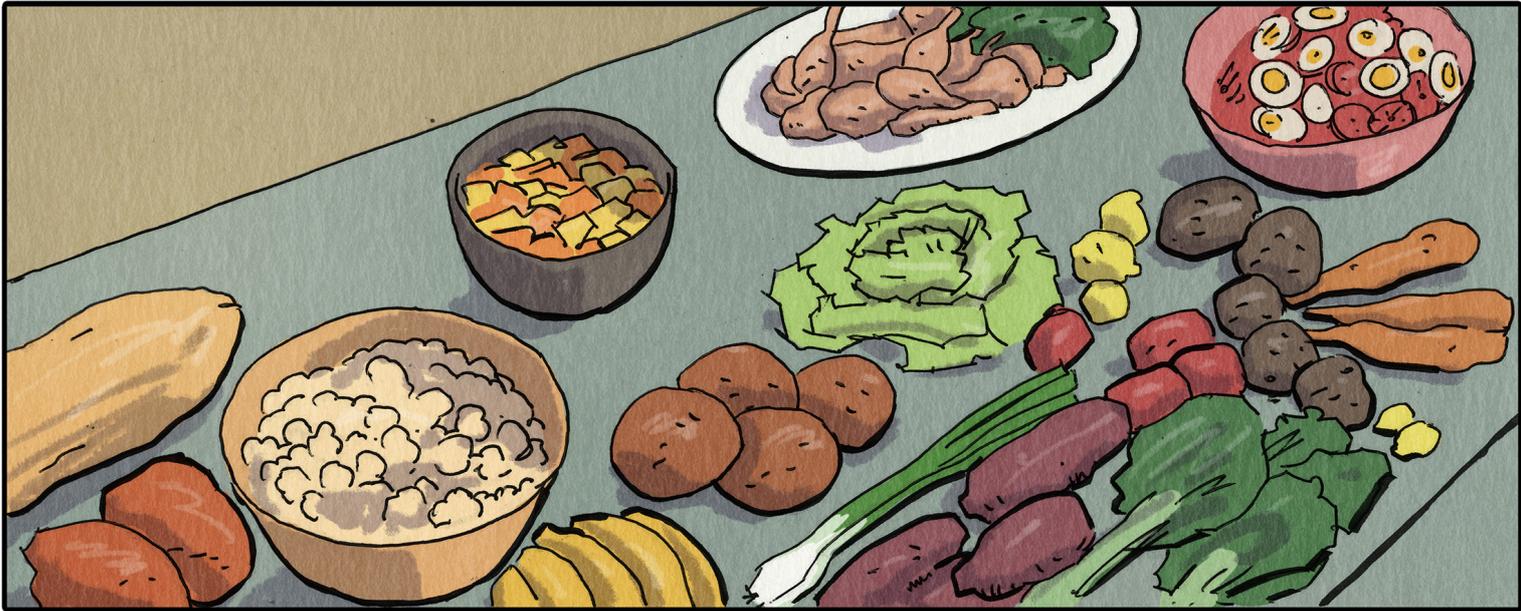
Ary ny tohiny ?





Sira misy ioda no ampiasaiko fa tsy sira vaingany. Mahasalama kokoa. Fa tsy atao betsaka.

Ary idiana tsara ny misy ny sira rehefa avy ampiasaina mba tsy very ny ioda.



Ataoko angamba fa nahomby ny fanamby faharoa. Voalanjalanja tsara ity sakafo ity.

Voalanjalanja sy mampilendenda!



Misaotra betsaka tamin'ny fanampiana ry Aina.

Tsy misy fisaorana. Aza adinoina ny milaza amiko ny hevitrin'ny havanao momba ny sakafo nokarakaraintsika.

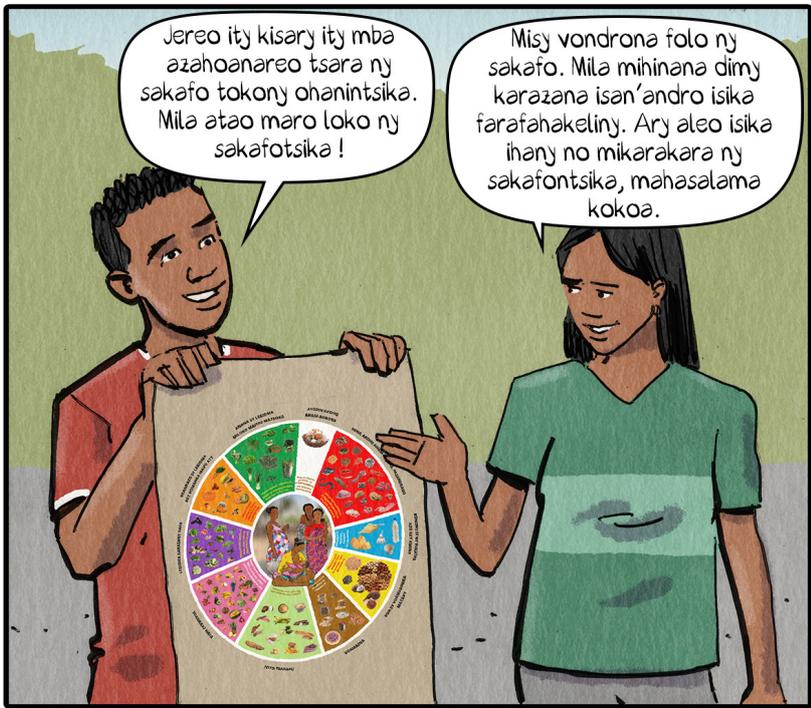






Fantatrao ve fa tokony hihinana voankazo sy legioma 5 isan'andro isika ?

Ary ny anjara iray dia mitovy amin'ny eran'ny tanana, na 80 grama eo ho eo.



Jereo ity kisary ity mba azahoanareo tsara ny sakafo tokony ohanintsika. Mila atao maro loko ny sakafotsika !

Misy vondrona folo ny sakafo. Mila mihinana dimy karazana isan'andro isika farafahakeliny. Ary aleo isika ihany no mikarakara ny sakafontsika, mahasalama kokoa.



Rano no mila sotroina andavan'andro fa tsy zava-pisotro misy siramamy, na koa misy gazzy.

Ary aza adinoina ny manao fanatanjahan-tena kely isan'andro.



Fahazarana tsotra azo raisina ireo mba hampitombo antsika ara-pahasalamana !



Hanao voady ny hisakafo ara-pahasalamana izahay.

Raha mifanohina isika dia afaka hatsaraintsika ny sakafontsika.

Ary andao zaraina any amin'ny fianakavientsika izao zava-baovao haintsika izao.

## Mihinàna sokajin-tsakafo dimy isan'andro fara faha-keliny mba ahafahana miantoka ny fitomboana ara-batana sy fivelarana ara-tsaina ara-dalàna.

Tsy misy sakafo na iray aza ahitana ireo otrikaina rehetra izay ilain'ny vatana mba hahatomombana ny fahasalamana sy ahafahany miasa araky ny tokony ho izy. Noho izany, ny sakafo ara-pahasalamana dia tokony ahitana ireo sokajin-tsakafo rehetra izay mitondra otrikaina mba ahafahana mamaly ny filàna ara-tsakafo. Sady mampazoto homana kokoa rehefa maro loko ny sakafo.

1 - Lanjalanjao ny sakafo. Ny sakafo voalantaranja dia tokony ahitana :

- gliosida : izay hita ao anatin'ny serealy ;
- proteina ;
- lipida : menaka (soja, voanjo, voanio, tanamasoandro, oliva).

2 - Ovaovao ny sakafo.

3 - Ovaovao ny sakafo mitondra proteina : trondro, akoho amam-borona, hena, atody, malay (antsoroka), tsaramaso, voamaina hafa.

4 - Ho an'ny vehivavy bevohoka sy mampinono, ny proteina dia manana anjara toerana lehibe amin'ny fandrafetana sy ny fanavaozana ny sela. Mitombo arak'izany ny filàna.

5 - Ataovy laharam-pahamehana ny fihinanana sakafo tsara kalitao sy tsy nialon'andro.

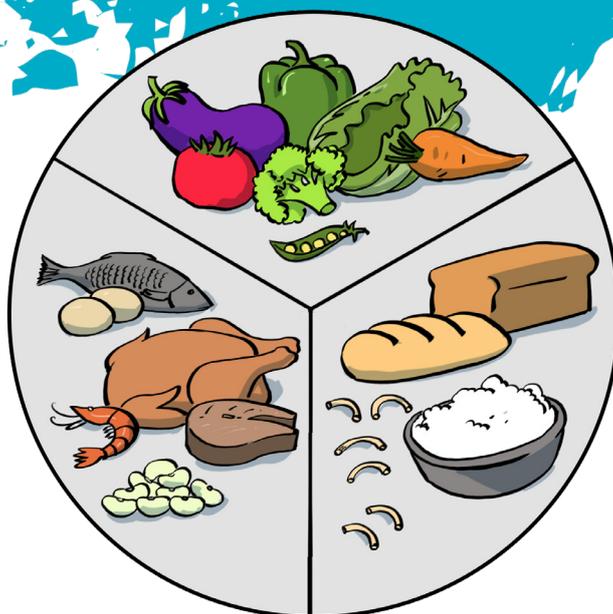
6 - Mahaiza mifehy tena :

- aza mitsakotsako anelanelam-potoana ;
- mihinàna voankazo sy legioma betsaka (isan'andro) fa maro ireo vokatsoa entiny ho amin'ny fahasalamana.

7 - Aza atao latsa-danja ny tsiron'ny sakafo : mampiasà sakafo vaovao

sy tsy nialon'andro ary hanitra voajanahary isan-karazany hampivoaka ny tsirony.

Ny sakafo tsy miovaova sy tsizarizary, tsy ahitana ireo sokajin-tsakafo rehetra dia tsy mitondra ireo otrikaina sy singam-pamelona izay ilaina ka mahatonga ny olona ho tratry ny tsy fanjarian-tsakafo.



**Mihinàna voankazo sy legioma isan-karazany isan'andro mba hahatomombana ny fiasan'ny taovam-pandevonan-kanina.**

Mba ho salama lalandava dia tsara raha mihinana singana voankazo sy legioma dimy karazany isan'andro.

Ny singany iray dia milanja eo amin'ny 80 grama eo.

Miezaha mihinana voankazo sy legioma isan-karazany mba ahafahana misitraka ireo singam-pamelona rehetra ilain'ny vatana.



# MIHINANA SAKAFO ARA-PAHASALAMANA MIOVAOVA SY MARO LOKO ISAN'ANDRO

## Ireo sokajin-tsakafo folo

1



### FOTO-TSAKAFO

Manan-karena gliosida,  
mitondra hery sy tanjaka

6



### ANANA SY LEGIOMA MAITSO MATROKA

Manan-karena vitamina A,  
folate sy signampamelona  
maro toy ny fer, zinc ...

2



### AKOHO AMAM-BORONA, HENA, HAZANDRANO

Manan-karena proteina sy  
singampamelona toy ny fer,  
zinc, vitamina B

7



### ATODIN'AKOHO AMAM-BORONA

Manan-karena proteina sy  
singampamelona ary vitamina  
isan-karazany

3



### VOAMAINA

Manan-karena proteina  
sy vitamina B

8



### RONONO SY NY VOKATRA AZO AVY AMINY

Manan-karena proteina,  
kalsioma sy potasioma

4



### VOA SY VOAMADINIKA MATAVY

Manan-karena menaka tsara  
sy proteina, fibra, sira mineraly

9



### LEGIOMA KARAZANY Hafa

Manan-karena vitamina C,  
fibra, miaro amin'ny  
fahasimban'ny sela

5



### VOANKAZO SY LEGIOMA ARY VOMANGA MAVO ATY

Manan-karena vitamina A, folate,  
vitamina C sy mineraly samihafa

10



### VOANKAZO Hafa

Manan-karena vitamina, fibra  
sy mineraly miaro amin'ny  
fahasimban'ny sela

## Ahoana no fomba tsara fanasana tònana ?

- Lemo amin'ny rano madio ny tònana ;
- osory savony sy koseho tsara ny tònana mandritry ny 20 segondra fara-fahakeliny ;
- koseho ny elanelan'ny rantsana ary sokiro ny anaty hoho ;
- kobano amin'ny rano madio ny tònana ;
- amaino amin'ny lamba madio ny tònana.

## Tsara ny mikarakara sakafo madio sy ara-pahasalamana ao an-trano.

- Ny fikarakaranao ny sakafonao no fomba tsara indrindra ihinanana sakafo ara-pahasalamana ;
- tsara raha ao anaty lakoza madio no ikarakarana sakafo ;
- sasaina tsara ny sakafo alohan'ny andrahoana azy ;
- akora vaovao sy miovaova no ampiasaina amin'ny fikarakarana sakafo voalanjalanja.



# TABILAO MANEHO IREO SAKAFO MATETIKA HITA ENY ANTSENA

## Ho an'ireo mpanentana ara-pahasalamana sy mpampiofana

Sokajin-tsakafo	Sakafo	VY	ZN	B9	B12	VIT D	CA	VIT C	VIT A ou BETA CAR	Vanimpotoana fahamaroana
Foto-tsakafo	Katsaka	●								Mandavantaona
	Vary		●							Mandavantaona
	Oviala	●								Vanimpotoana
	Mangahazo	●								Vanimpotoana
	Vomanga	●		●●				●●		Vanimpotoana
	Ovy			●						Vanimpotoana
	Saonjo			●●●					●●●	Vanimpotoana
	Akondro manta								●	Mandavantaona
Anana sy legioma miloko maitso matroka	Soanambo	●		●●●						Vanimpotoana
	Anandrano	●●		●●				●●●	●●●	Vanimpotoana
	Epinara	●		●●●			●		●●●	Vanimpotoana
	Ananambo	●●						●●	●●●	Vanimpotoana
	Anapatsa	●●	●●				●●			Vanimpotoana
	Anamalaho							●●●	●●●	Vanimpotoana
Voamaina	Ravitoto							●●	●	Vanimpotoana
	Tsaramaso	●	●●●					●		Vanimpotoana
	Amberivatra (antsotry)	●●●		●●●						Vanimpotoana
	Voanjobory	●●●	●●●					●●		Vanimpotoana
	Pitipoa	●●		●				●●		Vanimpotoana
Voa sy voamadinika matavy	Voanio			●				●		Mandavantaona
	Voanjo	●	●	●						Vanimpotoana
	Antsingeny (Sesame)	●●	●							Mandavantaona
Voankazo sy legioma ary vomanga mavo aty	Karaoty							●●	●●●	Vanimpotoana
	Voatavo							●●	●●●	Vanimpotoana
	Voatabia									Vanimpotoana
	Mananasy		●				●	●●●	●	Vanimpotoana
	Voasary							●		Vanimpotoana
	korosoly							●●●		Vanimpotoana
	Manga	●			●			●●		Vanimpotoana
	Voasary laoranjy							●●●		Vanimpotoana
	Papay							●		Vanimpotoana
Voasary Mandarina			●●●				●●●		Vanimpotoana	
Legioma karazany hafa	Baranjely	●								Vanimpotoana
	Kaokaombra									Vanimpotoana
	Korizety			●●●				●●●		Vanimpotoana
Voankazo hafa	Zavoka		●							Vanimpotoana
	Akondro		●●					●●		Vanimpotoana
	Baobaba	●	●●●		●●					Vanimpotoana
	Garana	●●●						●●●		Vanimpotoana
	Goavy			●●				●●●	●●	Vanimpotoana
	Ampongabendanitra							●●●		Vanimpotoana
	Letisy	●	●	●				●●		Vanimpotoana
	Pasiteky							●●●	●●●	Vanimpotoana
	Voamadilo	●			●					Vanimpotoana
Atodin'akoho amam-borona	Atody akoho	●●	●		●●	●●		●	Mandavantaona	
Ronono sy ny vokatra azo avy aminy	Ronon'omby				●●	●●	●●●		●●●	Mandavantaona
	Abobo				●●	●●	●●●		●●●	Mandavantaona
Hena, akoho amam-borona, hazandrano	Henomby	●●	●●●		●●●		●●●			Mandavantaona
	Henondry	●	●●●		●●●		●●			Mandavantaona
	Atin'akoho amam-borona	●●	●●●		●●●		●			Mandavantaona
	Barracuda (hazandrano masina)	●●●			●●●	●●●	●●●	●●●		Mandavantaona
	Rouget (hazandrano masina)				●●●	●●●			●●●	Mandavantaona
	Bonito (hazandrano masina)				●●●					Mandavantaona
	Saumon (Hazandrano masina)	●●●		●●●	●	●●●			●●●	Mandavantaona
	Akorandriaka	●●●			●●●				●●●	Mandavantaona
	Makamba	●	●	●	●●					Mandavantaona
	Horita	●●	●●			●●	●	●	●	Mandavantaona
	Sardine (hazandrano masina)	●	●	●	●●	●●●	●●●		●	Mandavantaona
Thon (hazandrano masina)	●●●			●	●●●	●		●	Mandavantaona	

Ny tahan'ny singam-pamelona hita ao anatin'ny sakafo

Tena ambony	●●●
Ambony	●●
Antony	●



Le **Programme Régional d'Appui à la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle dans l'océan Indien (SANOI)** est financé par l'**Union européenne** et est mis en œuvre en partenariat avec la **Commission de l'océan Indien**.

*Nourrir durablement l'Indianocéanie*





## Conception

Programme SANOI  
Illustrations : DWA

## Conseil scientifique

Office National de Nutrition (ONN) Madagascar  
IRAM Développement

Cette bande dessinée a été réalisée par le programme SANOI en collaboration avec l'Office National de Nutrition de Madagascar.

Cette publication a été financée par l'Union européenne.  
Son contenu relève de la seule responsabilité des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue de l'Union européenne.

