

FARITRA BOENY

FIZAHAN-TAKELAKA

TENY FANOLORANA

FAMPIDIRANA

1. NY SAKAFO ARA-PAHASALAMANA

- 1.1- Ny sakafo miovaova sy maro loko
- 1.2 - Ny sakafo sahaza ny sokajin'olona tsirairay
- 1.3- Fepetra amin'ny fikarakarana ny sakafo
- 1.4- Fomba fisakafoana

2. ZAVA-MISY AO AMIN'NY FARITRA

- 2.1- Vokatra eo an-toerana
- 2.2- Fomba fisakafoana mahazatra
- 2.3- Fanatsarana ny fomba fisakafoana

3. FAHADIOVAN'NY SAKAFO

- 3.1- Fahadiovan'ny tanan'ny mpikarakara sy ny mpihinana
- 3.2- Fahadiovan'ny fitaovana fikarakarana sakafo
- 3.3- Fahadiovan'ny toerana fikarakarana sakafo
- 3.4- Fahadiovan'ny sakafo
- 3.5- Fahadiovan'ny rano sotroina

4. FANODINANA SY FITEHIRIZANA NY VOKATRA

- 4.1- Fanamainana anana sy legioma
- 4.2- Fanodinana ny voamaina ho koba
- 4.3- Fanamainana haninkotrana
- 4.4- Fanaovana tavolo
- 4.5- Fanodinana ny haninkotrana ho koba

- 4.6 - Fanamainana ny hazandrano
- 4.7 - Fanaovana trondro asaly
- 4.8 - Fanaovana kaompaoty ny voankazo
- 4.9 - Fanaovana ranom-boankazo
- 4.10 - Fanaovana kaonfitiora
- 4.11 - Fanamainana voankazo

5. FIKARAKARANA NAHANDRO

- 5.1- Legioma
- 5.2- Voamaina
- 5.3- Hena - hazandrano - atody
- 5.4- Haninkotrana – ovy – ampemba - vary
- 5.5- Koba
- 5.6- Voankazo

TENY FANOLORANA

Antoka mampandroso ny firenena iray ny fananany vahoaka salama, matanjaka, lavitry ny aretina ary ara-dalàna ny sakafo. Izany no nahatonga ny fitondram-panjakana ho nanao laharam-pahamehana ny ady amin'ny tsy fanjarian-tsakafo.

Ny Foibem-Pirenena ho an'ny Fanjariantsakafo na ONN (Office National de Nutrition), izay mpandrindra ny asa rehetra manodidina ny fanjarian-tsakafo dia nanao ezaka manokana amin' ny fandraketana antsoaratra ireo vokatry ny fikarohana maro samihafa isaky ny faritra: ny vokatry misy eo an-toerana sy ny fomba fampiasana izany andavanandro.

Maro ireo torohevitra fanatsarana azo entina eo amin'ny lafiny fambolena sy fiompiana ary indrindra ny fomba fisakafoanana sy ny fikarakarana ny nahandro ho ara-pahasalamana satria raha jerena ny tahan'ny tsy fanjarian-tsakafon' ny zaza latsaky ny roa taona, eto amin'ny firenentsika dia 48%.

Ity boky ity dia natao indrindra hanentanana sy hamporisihana ny isan-tokantrano hikarakara sakafo ara-pahasalamana sy hitahiry na hanitatra ny famokarana mba hisian'ny sakafo mandavan-taona, antoky ny fanjarian-tsakafo ho an'ny isam-batan'olona.

Fitaovana iray ahafahan'ireo mpiandraikitra isan-tsokajiny ao amin'ny PNNC:

- hampitana fahalalàna sy fahaiza-manao ho an'ireo renim-pianakaviana ho fanatsarana ny fomba fikarakarana sakafon'ny ankohonany.
- hampahafantarana sy hitaomana ireo raim-pianakaviana, kitro hifaharan'ny fambolena, hampitombo sy hanamaro karazana ny vokatry azo ampiasain'ny reny amin'ny nahandro

Ny sakafo ara-pahasalamana vokatry ny fahaiza- mahandro ananan'ny reny dia antoky ny fitomboana sy ny fahasalaman'ny zanany ary ny fahavitrihan'ny raim-pianakaviana hamokatra.

« Ho resy ny tsy fanjarian-tsakafo sy ny fahantrana »

Loharanon-kevitra

- Les Aliments de Madagascar (Dr Aimée Rabehaja)
- Livrets de recettes PNNC/SEECALINE
- Torohay C: Fambolena legioma, Mamboly hazo fihinam-boa, mamboly voamaina isan-karazany (GRAAM: FAO-SEECALINE-MAEP)
- Guides référentielles C: GRAAM: FAO-SEECALINE-MAEP
- Fiches techniques Régionales FAO-MAEP-PSDR-EMPLOI REVENU
- TAKELAKA TEKNIKA PROJET HBM “ Fomba fambolena ampemba”
- Evaluation de la Situation Alimentaire et Nutritionnelle à Madagascar (Toliara) SNSA/SEECALINE 1996

1 - NY SAKAFO ARA-PAHASALAMANA

Antony lehibe mahatonga ny tsy fanjarian-tsakafo ny sakafo tsy aradalàna na eo amin'ny habetsahany na ny hatsarany. Ao ihany koa ny tsy fahatomombanan'ny vatana, ny taova isan-karazany marary toy ny taova fandevonan-kanina ohatra

Mahatonga ny sakafo tsy aradalàna na vatana tsy ho salama ny:

- tsy fisiana sy ny tsy fampiasana ny sakafo eo anivon'ny tokantrano
- tsy fahampian' ny fandraisana an-tànana ny fahasalaman'ny reny sy ny zaza ary ny mponina
- fahadiovana tsy lavorary: tsy fisian'ny rano fisotro, madio,
- tsy fisiana na tsy fampiasana ny lava-piringa,
- tontolo iainana tsy madio
- fomba amam-panao : fady sns ...

Ahafahana mihetsika sy miasa isan'andro dia ilain'ny vatana sy ny saina ny mihinana sakafo ara-pahasalamana.

Ny sakafo ara-pahasalamana dia sakafo voalanjalanja araka ny filàna, miovaova sy maro loko, ahitana ireo otrikaina rehetra ilain'ny vatana, ary madio.

1.1- Ny sakafo miovaova sy maro loko

Mahasalama ny mihinana sakafo karazany maro isan'andro araka ny fisiany sy ny fotoany, ahazoana ireo otrikaina sahaza ny olona tsirairay:

- ☞ **foto-tsakafo** : vary ; katsaka ; ampemba ; mangahazo ; vomanga ; saonjo ; ovy ... izay be gliosida mampatanjaka ny zaza. Toy izany koa ny siramamy sy ny fary ary ny tantely;
- ☞ **menaka azo avy amin'ny zava-maniry** : voanjo ; tavy avy amin'ny biby dia ahitana lipida izay mitana ny hafanan'ny vatana sy manome hery;

☞ **sakafo azo avy amin'ny biby** : ny hena sy ny hazan-drano ary ny atody dia betsaka proteina ; vy sy zinc, ny atikena dia misy asidra fôlika, ny tamenak'atody sy ny atikena izay misy vitamina A ;

☞ **voamaina** : tsaramaso ; kabaro ; voanjobory ; voantsiroroka ; soja... izay mahasolo ny hena satria ahitana proteina sy vy. Tsara raha ampiarahana amin'ny sakafo be vitamina C izy ireo toy ny voatabia izay manamora ny fihazonan'ny vatana ny vy ;

☞ **rononom-biby sy ny sakafo azo avy aminy** : dibera ; frômazy, yaourt ; habobo izay mitondra kalsioma ; proteina ; hery sy vitamina ;

☞ **anana sy legioma ary voankazo** : ny anana miloko maitso matroka (anatsonga ; epinara ; ravitoto...) izay ahitana vitamina A – ireo sakafo betsaka vitamina sy sira mineraly, singanina amin'izany ireo legioma sy voankazo miloko mavo mena izay ahitana vitamina A toy ny karaoty ; voatavo ; manga ; papay... ary ny vomanga miloko mavo mena ny atiny ;

☞ **sira misy ioda sy fliora** : ilaina eo amin'ny fitomboan'ny atidohan'ny zaza sy ny ankizy.

Ireo sakafo mitovy sokajy dia mitovitovy ny otrikaina sy ny hery entiny ary afaka ampifanosoloina tsara.

Mahasalama koa ny mihinana sakafo karazany maro isan'andro araka ny fisiany sy ny fahamorany (fotoanany) ahazoana ireo otrikaina sahaza ny olona tsirairay.

Ho an'ny olona izay tsy mahazaka sakafo sasantsasany (patsa, orana, voamaina sns...) na fady ihany koa (hena, tongolo ...) dia tadidio fa maro ireo sakafo mitovy sokajy aminy izay azony hanina tsara ahazoana hatrany ny otrikaina ilain'ny vatana.

1.2 - Ny sakafo sahaza ny sokajin'olona tsirairay

1.2.1 - Sakafo sahaza ny vehivavy bevohoka

Ho an'ny vehivavy bevohoka, ny fihinanana sakafo mihoatra ny mahazatra sy ara-pahasalamana dia hampatanjaka azy sy hampitombo ary hahasalama tsara ny zaza ao am-bohoka, ka rehefa teraka ny zaza dia ho ampy lanja (>2.5kg). Araka izany dia mila mitombo lanja isam-bolana mandritry ny fitondrana vohoka ny vehivavy. Arakaraky ny maha betsaka ny karazan-tsakafo hanin'ny reny no maha-maroko karazana ny vitamina azon'ny zaza ao am-bohoka.

Ampiana 1 farafahakeliny ny isan'ny sakafo hanin'ny vehivavy bevohoka isan'andro, indrindra amin'ny 3 volana farany hitondrany vohoka, mampitombo ny tahiry ao amin'ny vatany izany, ahafahan'ny zaza mitombo tsara ary manampy eo amin'ny fampinonoana any aoriana.

Amporisihina ny fihinanana karazan-tsakafo be vy sy vitamina. Anisan'ny sakafo be vy ohatra ny hena; ny trondro maina na lena; ny atody; ny voanjo, ny tsaramaso mena sns. Azo atao ny manomana sakafo amin'ny tsaramaso ho solon'ny hena sy ny trondro. Mihinana karazan'anana sy voankazo betsaka araka izay azo atao isan'andro, indrindra ireo izay miloko mavo mena (manga masaka; papay; kaki; voatavo; karaoty...) na ireo anana miloko maitso antitra (ravimbomanga...) izay be vitamina A.

Ilaina ihany koa ny fampiasana ny sira misy ioda sy fliora amin'ny sakafo karakaraina fa tena zava-dehibe ho an'ny fivelaran'ny sain'ny zaza izany.

Mila miala sasatra ny vehivavy bevohoka, tsy manao reraka. Fadio: ny sigara sy paraky (mahatonga ny zaza ho tsy ampy lanja na hiteraka olana eo amin'ny fitaovam-pisefoana), ny toaka (misakana ny fivelaran'ny saina...), ny zava-mahadomelina, ny tambavy isan-karazany (fa manimba ny tena).

Miantoka ny fitomboana sy ny fivelarana feno ny sain'ny zaza hatrany am-bohoka ny sakafon'ny reny ary misoroka ny fahafahan-jaza, fahasembanana ara-batana sy ara-tsaina, ny fihinanana'ny reny sakafo misy ioda (sira misy ioda, hazan-dranomasina...).

Tsy misy sakafo fady mandritra ny fitondrana vohoka. Fadiana kosa ny sigara sy paraky (mahatonga ny zaza tsy ho ampy lanja na hiteraka olana eo amin'ny taovam-pisefoany), ny toaka (misakana ny fivelaran-tsaina...), ny zava-mahadomelina, ny tambavy isan-karazany.

1.2.2- Sakafo sahaza ny reny mampinono

Ny reny mampinono koa dia mila mihinana sakafo mihoatra ny mahazatra sy ara-pahasalamana toy ny vehivavy bevohoka mba hampatanjaka azy ka ahafahany mahatojo tsara ny fampinonoana.

Ampiana 1 ny isan'ny sakafon'ny reny mampinono isan'andro, hananany taharin-kery ho fanohanana ny fampinonoana.

Tsara raha mihinana sakafo be singa mpamelona, sakafo ahitana vy (toy ny hena;trondro lena na maina; atody; voanjo; voamaina isan-karazany; voaloboka), sakafo be kalsioma (ronono,patsa mena,yaourt, sns) sy be vitamina A (manga; papay; anana miloko maitso antitra; legioma miloko mavo mena toy ny voatavo) ny reny mampinono.

Rehefa mikarakara sakafo dia tsara raha ovaovana araka izay misy eo am-pelatanana: patsa; voanjo; papay; saosety; ronono; trondro... izay tsy misy ahiana mihitsy ny fihinanana an'ireny ho an'ny reny mampinono.

Ny fampiasana sira misy ioda amin'ny sakafo karakaraina dia ilain'ny zaza eo amin'ny fivelaran'ny sainy. Mila tohanana ny reny amin'ny asa ao an-tokantrano, mila miala-sasatra ihany koa rehefa avy niteraka, hiverenan'ny heriny ka ahafahany miatrika ny fampinonoana.

Tohanana ny reny mampinono amn'ny asa ao an-tokantrano ary avela hiala sasatra izy.

Na dia tratra ny tsifanjariantsakafo aza ny reny mampinono dia afaka mamokatra nono ho an'ny zanany satria arakarakana ny fitsentsefan'ny zaza no mampiakatra ny ronono.

1.2.3- Zaza vao teraka hatramin'ny 6 volana

Nonon-dreny tsy misy fangarony no sakafo sahaza omena ny zaza vao teraka ka haramin'ny faha 6 volana. Sakafo sy rano ampy ho azy ny nonon-dreny, ahafahany mitombo ara-dalana sy mivelatra ara-tsaina. Noho izany dia tsy tokony omena sakafo hafa na ampisotroina rano hafa (dite, ranom-bary...) izy mandritra io 6 volana voalohany io.

Raha vao teraka ny zaza dia atomboka avy hatrany ny fampinonoana azy, atao manolon-koditra ny reny izy ary manomboka mampinono ny reny ao anatin'ny ora 1 aorian'ny nahaterahana. Mampiakatra ny ronono avy hatrany izany sy mampisy fifandraisana am-po eo amin'ny reny sy ny zaza.

Ny fampinonoana raha vao teraka dia:

- ☞ ahazoan'ny zaza ilay ronono voalohany atao hoe “*ranombatsy na biba na songo*”, izay vaksiny voalohany ho azy, miaro azy amin'ny aretina noho ireo singa mpamelona sy vit A ao anatiny;
- ☞ manamora ny fivoahan'ny tay lomotra ao amin'ny tsinain'ny zaza sy manadio ny lalan-kanina;
- ☞ manampy amin'ny fiakaran'ny nonon-dreny ny fitsetsefan'ny zaza ny nono mandritra ny fampinonoana voalohany;
- ☞ mampihena ny rà very amin'ny reny mandritra ny fiterahana sy manamora ny fivoahan'ny ahitra;
- ☞ miantoka fifandraisana mafy orina avy hatrany eo amin'ny reny sy zaza.

Tsy misy sakafo tsara ankoatra ny nonon-dreny azon'ny zaza hohanina hatramin'ny faha 6 volana. Satria ny nonon-dreny dia mitondra ny singam-pamelona rehetra ilain'ny zaza, miantoka ny fitomboana ara-dalana sy miaro azy amin'ny aretina mateti-pitranga toy aretim-pivalanana, areti'ny taovam-pisefoana...

Betsaka ny tombontsoa azo avy amin'ny fampinonoana tsy misy fangarony:

- ☞ **ho an'ny zaza:** miaro ny fahaveloman'ny zaza, mitahiry ireo otrikaina rehetra ilainy, miantoka ny fitomboany sy ny fivelarany ara-tsaina, madio mandrakariva ny nonon-dreny, mitahiry ireo hery

fanefitra ahafahan'ny zaza miady amin'ny aretina indrindra fa ny aretim-pivalanana sy ny aretin'ny taovam-pisefoana, vonona mandrakariva omena ny zaza sady mitahiry ny hafanana ihany koa, mora levonina, miaro amin'ny “*allergie*” mitondra rano ampy ho an'ny zaza (87 % miaraka amin'ny sira mineraly), manampy eo amin'ny fifonan'ny nify, fifandraisana am-po eo amin'ny reny sy zaza, miaro amin'ny aretina sy manome tanjaka azy;

- ☞ **ho an'ny reny:** fanabeazana aizana mahomby ny fampinonoana tsy misy fangarony, mampiakatra ny nono, misakana ny fivontosan'ny nono, mampihena ny asan'ny reny satria sakafo tonga dia vonona fa tsy mila fikarakarana, fahafinaretana sy fahafaham-po, tsy mandany vola, miantoka ny fifandraisana am-po sy mafy orina eo amin'ny reny sy ny zaza, miaro ny reny tsy ho voan'ny areti-nono.

Ny nonon-dreny irery ihany no sakafo sy rano ampy sy sahaza ho an'ny zaza mandritra ny 6 volana voalohany. Koa ampinonoy ny zaza isaky ny mitady na andro na alina, im-polo isan'andro farafahakeliny, hampitombo sy hahasalamana azy.

Fepetra takiana amin'ny reny rehefa hampinono:

- ☞ mivonona ny hampinono ny reny, milamin-tsaina tsara: tsy tezitra, tsy malahelo, tsy be adin-tsaina, madio;
- ☞ milamina ny toerana hanatanterahana ny fampinonoana, lavitry ny tabatabata;
- ☞ tandrovana lalandava ny fahadiovan'ny nono sy ny tànana mba ho antoky ny fahasalaman'ny zaza.

1.2.4- Sakafon'ny zaza 6 – 8 volana

Manomboka eo amin'ny faha enim-bolany dia mitombo ny filàna ara-tsakafon'ny zaza. Tsy ampy azy intsony ny nonon-dreny ka ilaina ny manome azy sakafo fanampiny in-telo isan'andro: maraina – atoandro – hariva, hahatomombana ny fitomboany sy ny fivelarany ara-tsaina izany. Mila fikarakarana manokana ny sakafo omena azy fa tsy tonga dia ny sakafon'ny fianakaviana.

Fampinonoan-dreny:

- ☞ tohizana hatrany fampinonoana ny zaza, im-8 farafahakeliny na andro na alina;
- ☞ isaka ny mangetaheta na noana ny zaza dia omeo nonon-dreny aloha vao omena rano na karazan-tsakafo hafa.

Fatran-tsakafo:

- ☞ atomboka omena sakafo in-2 na in-3 ny sotro isaky ny mihinana ny zaza, ampitomboina tsikelikely izany fatra izany hahatratra in-6 ny sotro na antsasaka ny kaopy fahefan'ny litatra;
- ☞ atao mifanasaka ny foto-tsakafo sy ny laoka, ampiana legioma sy menaka 1 sotra na voanjo voatoto;
- ☞ tsy hadino ny manome voankazo nopetsehina azy.

Harihitra:

- ☞ ny fanomezana fanampin-tsakafo malemy sy marihitra ny zaza manomboka eo amin'ny faha 6 volana dia manamora ny fitelemany ny sakafo ary miantoka ny fisian'ny otrikaina rehetra ilainy;
- ☞ omena sakafo malemy nopotsehena na malemy ny zaza;
- ☞ atao marihitra tsara ny sakafon'ny zaza: tsy mitete sy tsy mikoriana rehefa raisina amin'ny sotro misy azy.

Isa:

- ☞ omena sakafo nohatsaraina in-2 na in-3 isan'andro ny zaza;
- ☞ ampiana ody am-bavafo in-1 na in-2 isan'andro izany.

Famporisihana ny zaza hisakafo:

- ☞ fahanana amin'ny sotrokely ny zaza;
- ☞ resahina ny zaza mandritra ny fotoana hanomezana sakafo azy, zava-dehibe amin'ny fivoaran'ny saina izany;
- ☞ tambatambazina izy ahafahany mandany ny anjara sakafony anaty lovia mitokana. Manamafy ny fifandraisana am-po amin'ny reny na ny ray izany.

1.2.5- Sakafon'ny zaza 9 – 11 volana

Rehefa tonga eo amin'ny salan-taona 9 ka hatramin'ny 11 volana ny zaza dia efa azo omena sakafo mihamafimafy, izany dia ahafahany mampiasa ny nifiny sy ny tanany. Azo karakaraina sakafo voatoto na voatetika madinika ihany koa ny zaza na azony tazonina amin'ny tanany toy ny voankazo; karoty masaka...

Fampinonoan-dreny:

- ☞ omena nono hatrany ny zaza aloha sy anelanelan'ny sakafo;
- ☞ isaky ny mangetaheta na noana ny zaza dia omeo nonon-dreny aloha vao omena rano na karazan-tsakafo hafa.

Fatran-tsakafo:

- ☞ omena sakafo in-6 sotro feno tsara isaka ny mihinana ny zaza ary ampitomboina tsikelikely izany fatra izany hahatratra in-9 sotra na $\frac{3}{4}$ ny kaopy fahefan'ny litatra;
- ☞ atao mifanasaka ny foto-tsakafo sy ny laoka ary ampiana legioma sy menaka 1 sotro na voanjo voatoto;
- ☞ tsy hadino ny manome voankazo azy.

Harihitra:

- ☞ ny sakafo mihamafy omena ny zaza dia ahafahany mampiasa ny nifiny sy ny tanany;
- ☞ omena sakafo efa mihamafy ny zaza: voatoto na voatetika madinika na azony tazomina amin'ny tanana toy ny voankazo; karaoty masaka; ovy masaka; mofo dipaina; mofo voaendy; atody nadrahoina tamin'ny korany; atokena....

Isa:

- ☞ omena sakafo nohatsaraina in-3 na in-4 isan'andro ny zaza hamenoana ny filàny satria kely ny vavoniny;
- ☞ ampiana ody am-bavafo in-1 na in-2 isan'andro izany.

Famporisihana ny zaza hisakafo:

- ☞ fahanana amin'ny sotrokely ny zaza;
- ☞ avela ny zaza hitazona sakafo amin'ny tanana toy ny voankazo; karaoty masaka; ovy masaka; mofa dopaina; atody masaka; atikena... fampianarana azy hamahan-tena irery izany;
- ☞ resahana ny zaza mandritra ny fotoana hanomezana sakafo azy, zava-dehibe indrindra amin'ny fivoaran'ny sainy izany;
- ☞ tambatambazina ny zaza ahafahany mandany ny anjara sakafony anaty lovia mitokana. Manamafy ny fifandrasaina am-po amin'ny reny na ny ray izany.

1.2.6- Sakafon'ny zaza mihoatra ny herin-taona

Ho an'ny zaza mihoatra ny herin-taona dia azo omena sakafo mivaingana ary azo atao ihany koa ny mbola manome azy sakafo tsy dia mafy loatra. Afaka mihinana ny sakafon'ny mpianakavy ihany koa izy.

Fampinonoan-dreny:

- ☞ omena nono hatrany ny zaza aloha sy anelanelan'ny sakafo;
- ☞ isaka ny mangetaheta na noana ny zaza dia omeo nonon-dreny aloha vao omena rano na karazan-tsakafo hafa.

Fatran-tsakafo:

- ☞ omena sakafo in-9 ny sotra ka hatramin'ny in-12 ny sotra feno tsara na $\frac{3}{4}$ ny kaopy fahefan'ny litatra ka hatramin'ny 1 kaopy isaka ny mihinana;
- ☞ atao mifanasaka ny foto-tsakafo sy ny laoka ao anatin'ny lovia ny zaza ary ampiana legioma sy menaka 1 sotra na voanjo voatoto. Raha 6 sotra ny vary dia 3 sotra ny laoka, torak'izay hatrany araka ny fatran-tsakafo omena ny zaza;
- ☞ tsy hadino ny manome vankazo ny zaza.

Harihitra:

- ☞ manomboka eo amin'ny faha herintaonan'ny zaza dia afaka mihinana ny sakafon'ny mpianakavy izy;
- ☞ omena sakafo mivaingana ny zaza. Azo atao ny manome sakafo azy tsy dia mafy loatra;

- ☞ tandremana ny manome ny zaza sakafo mety hahakenda azy, ohatra voanjo na voaloboka na karaoty manta na sakafo hafa vaventy mety hijanona ao an-tendany.

Isa:

- ☞ omena sakafo nohatsaraina in-3 na in-4 isan'andro ny zaza;
- ☞ ampiana ody am-bavafo in-2 na in-3 isan'andro toy ny voankazo; mofa voaendy; mofa nosorana voanjo voatoto...

Famporisihana ny zaza hisakafo:

- ☞ manomboka mamaha-tena irery ny zaza fa raha ilaina dia fahanana izy na ampiana amin'ny fampiasana ny sotra;
- ☞ resahina ny zaza mandritra ny fotoana hanomezana sakafo azy, zava-dehibe indrindra amin'ny fivoaran'ny sainy izany;
- ☞ tambatambazina izy ahafahany mandany ny anjara sakafony anaty lovia mitokana. Manamafy ny fifandrasaina am-po amin'ny reny ny ny ray izany.

1.2.7- sakafon'ny zaza marary: tratry ny aretim-pivalanana

Anisan'ny mahatonga ny fihenana-danja'ny zaza tampoka ny fanomezana azy sakafo tsy ampy na fampihenana ny isan'ny fampinonoana noho izy malain-komana rehefa marary. Isorohana izany fihenana-danja be tampoka eo amin'ny zaza marary na tratry ny aretim-pivalanana izany dia tsy azo atao ambanin-javatra ny sakafony:

- ☞ tohizana hatrany ny fampinonoan-dreny tsy misy fangarony ny zaza tratry ny aretim-pivalanana ary ampitomboy mihoatra ny im-polo isan'andro ny isany. Be otrikaina sy rano ny nonon-dreny ahafahany mahazo hery hiatrehany ny aretina sy mampitombo ny lanjany;
- ☞ tohizana ny fanomezana sakafo malemy sy marihitra ny zaza ary hatsaraina ny foto-tsakafony amin'ny hena; atody; trondro; voamaina; legioma miampy menaka 1 sotra kely ary voankazo isan-karazany;
- ☞ omena rano avy nampagotrahana matetika tapaky ny kaopy (fahefan'ny litatra) na ranombary sy SRO nolevonina tao anaty rano fisotro madio isaky ny avy mivalana mipiriritra ny zaza hamerenana ny rano very;

- ☞ omena fanampin-tsakafo nohatsaraina iray fanampiny mihoatra ny mahazatra isan'andro izy mandritry ny 2 herinandro aorian'ny naharariany hampiverina haingana ny heriny sy ny lanjany very;
- ☞ tohizana ny fanomezana sakafom-pianakaviana ny zaza.

Azo hatsaraina ny foto-tsakafony amin'ny hena; atody; trondro; voamaina, legioma miampy menaka 1 sotre kely ary voankazo isan-karazany.

1.2.8 – Sakafa saha ny fianakaviana

Sakafo ara-pahasalamana, voalanjalanja, miovaova sy maro loko ary madio araka ny filàna, ahitana ireo otrikaina rehetra ilain'ny vatana, no karakaraina ho an'ny mpianakavy ary hanomezana ny zaza manomboka eo amin'ny faha herintaonany izany. Izany sakafo izany dia ahitana foto-tsakafo, ampiana laoka toy ny voamaina;legioma; hena;patsa sy voankazo indrindra ny miloko mavo mena toy ny papay sy ny manga izay mitondra vit A.

Ho an'ny zaza sy ny ankizy dia tsy hadino ny manome azy ankoatr'ireo sakafo fototra telo ireo ody am-bavafo in-2 isan'andro eny anelanelam-potoana. Voankazo na mofomofa vita amin'ny haninkotrana isan-karazany no azo atao amin'izany.

1.3- Fepetra amin'ny fikarakarana ny sakafo

Tandrovana hatrany ny:

- ☞ fahadiovan'ny sakafo: madio, vaovao, tsy simba, na lo, tsy azon'ny loto sy ny vovoka na ipetahan'ny lalitra no haroso hanin'ny mpianakavy
- ☞ fahadiovan'ny mpikarakara , sasàna madio amin'ny rano sy savony ny tànana alohan'ny fikarakarana sy fihinanana sakafo
- ☞ fahadiovan'ny fitaovana entina ikarakarana sy andrahoina ireo sakafo. Sasàna hatrany amin'ny rano sy savony ary rakofana lamba mba tsy ho azon'ny loto avy eo.

☞ fahadiovan'ny rano mba ho azo antoka :

- ampangotrahina ny rano sotroina na mampiasa “sur'eau”
- tehirizina anaty vilany madio misarona ny rano madio avy nampangotrahana
- tehirizina anaty sinibe misarona ny rano ampiasaina ary tovozina amin'ny zinga madio

1.4- Fomba fisakafoana

Ny olon-drehetra dia mila misakafo in-telo isan'andro. Ny ray aman-dreny no tokony hanome ohatra tsara ny zanany dieny mbola kely izy ka ho lasa fahazarany izany rehefa miha lehibe.

✓ Sakafo maraina

Ilain'ny olon-drehetra ny sakafo maraina satria tsy nahazo hanina ny vatana nandritra ny 8 ka hatramin'ny 10 ora, mila “solika na carburant” izy raha tsy izany dia tsy afaka hifantoka amin'ny asa .Ho an'ny olona miasa mafy, na ny mpianatra mandeha an-tongotra lavitra na ireo olona tsy mahalany betsaka ny antoandro dia ilaina ho tena ara-dalàna sy mahavoky tsara ny sakafo maraina.

✓ Sakafo atoandro

Ilaina ho mafonja, misy ny sokajy rehetra indrindra ny legioma sy voankazo, tena tsara ny mihinana legioma manta na dia indroa isan-kerinandro ihany aza.

✓ Sakafo hariva

Maivamaivana, ahitana hatrany ny sokajin-tsakafo telo ny sakafo hariva, indrindra ho an'ireo olona izay tsy nihinana sakafo ara-dalàna ny atoandro.

✓ Sakafo an'elanelam-potoana

Mofa na voankazo no omena ny zaza na ny ankizy satria ilainy amin'ny fitombony sy entina ihany koa hanalefahana ny hanohanana rehefa mianatra.

Ny fisotroan-drano dia atao alohan'ny hisakafoanana na aoriana ary tsy miandry mangetaheta vao misoro rano. Tadiidio fa rano madio, azo antoka sotroina ho fisorohana ny aretim-pivalanana.

1.5-Fatran'ny sakafo sahaza ny fianakaviana iray isan'andro (olona 6)

SOKAJIN - TSAKAFO	SAKAFO	FATRANY
Foto-tsakafo	- vary (atoandro sy hariva) - hanikotrana (maraina) asiana - siramamy - menaka (lipida)	5 kapoaka 3 toko 5 sotro 8 sotro
Laoka	- voamaina - ronono	3 kapoaka 3 kaopy
Fangaron-daoka sy tsindrin-tsakafo	- anana sy legioma - voankazo	1 kg 2 isan'olona

Fanamarihana: Toy io voalaza etsy ambony, io ny fatran'ny sakafo sahaza ny filan'ny fianakaviana ahitana olona 6. Dinihana ny fomba hanatsarana ny sakafom-pianakaviana mba hitondra ireo hery sy otrikaina ilain'ny vatana amin'ny alalan'ny zava-misy eo am-pelatananana sy eo an-toerana.

Fantaro fa ny vary 1 kapoaka dia mitondra hery mitovy amin'ny;

- ovy ½ kg vaventy
- katsaka 1 kapoaka mitafotafo
- ampemba 1 kapoaka mitafotafo
- vomanga 8 salatsalany
- mangahazo 2 lehibebe

2 - NY ZAVA-MISY ATY AMIN'NY FARITRA BOENY

2.1-Vokatra eo an-toerana

Ireo azo atao foto-tsakafo

- haninkotrana : mahôgo, tsako, batata
- masiba
- vary, ampemba

Ireo azo atao laoka

- hena sy akoho amam- borona
- hazan-dranomamy sy hazan-dranomasina :filao, tsivakia, drakaka, amalona,
- voamaina: voanjobory, tsaramaso, lojy, voan-tsirôko, kabaro
- sakafo azo avy amin'ny biby: ronono, atody, fandrama

Ireo azo atao fangaron-daoka sy tsindrin-tsakafo

- legioma : anana isan-karazany, baranjely, voatavo, voatabia, angivy, papangay, kokombra, tsaramaso lena, lojy lena, pistasy,
- voankazo : tsoha mamy sy makirana, mapaza, voatango, manga, kida, goavy, voan-drafiha, voanio, konokonona, ampalibe, sakoa izay fanao tsindrin-tsakafo ao amin'ny sokajy 3

2.2- Fomba fisakafoana mahazatra

Mahazatra ny olona aty amin'ny faritr'i Boeny ny misakafo in-telo isan'andro fara-fahakeliny. Mihinana vary sy laoka ny ankamaroany, miampy haninkotrana kosa ho an'ny sasany.

Efa zatra mihinana haninkotrana ny olona ka matetika dia afangaro voanio izany. Misy koa ny mihinana izany miaraka amin'ny tonon hena.

Tia miompy akoho amam-borona ny olona aty amin'ny faritr'i Boeny ka tsy mahagaga raha misy fianakaviana mihinana izany amin'ny andavan'andro.

Tsy dia ahitana hena omby na hena kisoa matetika ny any ambanivohitra ka rehefa tsena vao mba manararaotra mividy izany. Fa ny hazandrano no tena betsaka.

Ny legioma indray dia tsy mba ahitana karazany firy ankoatr'ireo efa voatanisa etsy aloha, ka ny feli-mafana sy ny feli-batata no matetika mba fihinan'ireo any ambanivohitra. Ny voankazo kosa dia amin'ny fotoam-pahavokarany no hanina betsaka.

Mbola betsaka ny olona fady ronono na atody aty amin'ny faritr'i Boeny. Raha fintinina izany ny sakafo mahazatra ny olona aty amin'ny faritr'i Boeny dia ny foto-tsakafo sy ny filao no tena hanina betsaka. Amin'ny fotoana fiakaran'ny vokatra dia mivarotra ny vokatra azo ny ankamaroan'ny olona ary ny vola azo amin'izany dia tsy mahatratra ny andro asara hany ka mihinana tsy zarizary; izay antony iray mampiakatra ny tahan'ny tsy fanjariantsakafo rehefa maintso ahitra.

2.3- Fanatsarana ny fomba fisakafoana

Raha ny foto-tsakafo no jerena dia ny vary, katsaka, ary mahôgo no be mpihinana indrindra aty amin'ny Faritra kanefa hita fa mitovy sokajy izy ireo ka tsara raha ampifanosoloina .

Ny tanjona dia ny ihinanan'ny fianakaviana tsirairay sakafo ara-pahasalamana misy ny hery rehetra ka izany indrindra no anolorana amin'ny manaraka eto ireo sakafo mety sy vokatra aty amin'ny Faritra mba hanitsiana sy hanatsarana ny fomba fisakafoanana ahitan'ny isan-tokantrano fahasalamana sy fanjarian-tsakafo mandavan-taona.

Noho izany na ny fanatsarana ny vokatra na ny fikarakarana ny nahandro ho hita manaraka eto dia naompana indrindra amin'ny fampidirana sy fampiasana ny sakafo be Vitamine (anana sy legioma) sy ireo mitondra proteina betsaka (voamaina, hena sy ronono...) ary ny fahaizana mandanjalanja ny foto-tsakafo sy ny laoka ary ny fangaron-daoka.

3 – FAHADIOVAN'NY SAKAFO

3.1- Fahadiovan'ny tanan'ny mpikarakara sy ny mpihinana

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
Tsy manasa tânana mialohan'ny hikarakarana sakafo, na rehefa avy nikasika biby na vola, na namitra zaza na avy tany amin'ny lava-paringa.	- Sasao mandrakariva amin'ny rano sy savony ny tânanao reny isaky ny: . hikarakara sakafo . handroso sakafo . hamahana na hampinono ny zaza
Tsy manasa ny tânan'ny zaza na tsy mampanasa ny zaza ny tânany mialohan'ny hisakafo,na rehefa avy nandady, nilalao na nikasika biby	- Sasao madio amin'ny rano sy savony koa ny tânan'ny zaza na zaro manasa tânana izy mialohan' ny hisakafoana

3.2- Fahadiovan'ny fitaovana fikarakarana sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
Misilitika menaka na feno vovoka na maloto ny fitaovana hikarakarana sakafo sy hisakafoana,	. Sasao madio amin'ny rano sy savony ny fitaovana ampiasaina ao an-dakozia toy ny koveta, sotro, lovia, kaopy, vilany, sio
Tsy misarona ny fitaovana, maloto ny lamba famafana ny fitaovana na tsy misy	. Rano madio samihafa hanasana sy hanakobanana ny fitaovana rehetra ampiasaina hikarakarana sy hirosoana sakafo . Sarony lamba madio efa voatokana ho amin'izany ny fitaovan-dakozia rehefa avy nosasana ka natsika na nohamainina . Sasao isan'andro hadio hatrany ny lamba famafana sy fanaronana ny fitaovana ao an-dakozia ary atapio andro izany

3.3- Fahadiovan'ny toerana fikarakarana sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
Be lalitra na be vovoka na feno setroka na manakaiky ny fitoeram-pako ny toerana hikarakarana sakafo	<p>. Fafao madio mialoha ny toerana hikarakarana ny sakafo na ny lakoza ary sokafy ny varavarankely sy ny varavarambe hidiran'ny rivotra madio sy ny masoandro</p> <p>. Diovy hatrany amin'ny rano sy savony ny fitaovana rehetra sy ny toerana hikarakarana sakafo</p> <p>. Ataovy lavitry ny lava-piringa sy ny toerana fanariam-pako ary ny valam-biby ny toerana fikarakarana ny sakafo. Toerana avo hatrany hikarakarana ny sakafo toy ny latabatra</p>

3.4- Fahadiovan'ny sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
Mahandro sy mitetika sakafo manta tsy misasa ny mpikarakara, tetezin'ny lalitra na handadizan'ny bibikely ny sakafo tsy misarona, mitahiry miaraka ny sakafo manta sy masaka, tsy masahana tsara ny sakafo	<p>. Sasao madio amin'ny rano azo antoka ny sakafo manta izay vao tetezina na voasana na andrahoina toy ny vary, hena, voamaina, legioma sy anana ary voankazo</p> <p>. Ataovy masaka tsara ny sakafo indrindra ireo hena, ampangotrahy tsara ny rononom-biby. Arosoy mafana avy hatrany ny sakafo masaka ialàna amin'ny fiforonan'ny otrikaretina.</p> <p>. Sarony sy tehirizo amin'ny hafanana tokony ho izy ny ambi-tsakafo ary hafaneho tsara alohan'ny hihinanana azy indray. Saraho ny toerana hitehirizana ny sakafo masaka sy ny sakafo manta</p>

3.5- Fahadiovan'ny rano sotroina sy ampiasaina hikarakarana sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
<p>Mitsabaka ny rano ao anaty fitehirizana azy ny reny, tsy manarona ny fitoeran-drano, akaikin'ny biby fiompy ny toerana fitehirinzan-drano</p> <p>Rano tsy azo antoka no sotroin'ny zaza na ny fianakaviana</p>	<p>. Tehirizo ao anaty fitaovana misy sarony ny rano ary tovozo amin'ny zinga madio rehefa hampiasa azy. Manasà tana mialoha ny hikasihana ny tahirin-drano madio.</p> <p>. Diovy matetika ny anatiny sy ivelany ny sio fitaterana sy ny fitehirizan-drano ary alaviro ny toeram-pako, ny biby fiompy sy ny lava-piringa izany</p> <p>. Ampangotrahy na tantavo na diovy amin'ny sur'eau ny rano ao anaty fitehirizan-drano nalaina avy tany amin'ny farihy, ny rano mandeha, ny loharano sy ny lava-drano izay vao omena ho sotroin'ny zaza na ny fianakaviana hisorohana ny aretim-pivalanana.</p>

NY FAHADIOVANA NO ANTOKY

NY FAHASALAMANA SY

NY ANKOHONANA

4 - FANODINANA SY FITEHIRIZANA NY VOKATRA

Ny fomba fanodinana sy fitehirizana ny vokatra hiatrehana ny maitso ahitra toy fanaovana tavolo – koba, fanamainana, fanasaliana, fanaovana kaonfitiora na ranom-boankazo dia aroso amintsika eto.

4.1 - Fanamainana anana sy legioma

ANANA

Ny anana rehetra dia azo hamainina avokoa

Zavatra ilaina

- anana
- lamaka

Fomba fikarakarana

- ☞ tangosana na tetehina araka ny karazana anana
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony lamaka
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

Fanamarihana

- ❖ maina tsara izy rehefa mikarainkona sy mikarantsana
- ❖ tehirizina anatin'ny harona, atao amin' ny toerana avo sy tsy mando

LEGIOMA

Ny karazana legioma mamody sy mamoa toy ny karaoty - voatavo - saosety dia azo hamainina tsara

Zavatra ilaina

- karaoty na voatavo na saosety
- lamaka

Fomba fikarakarana

- ☞ voasana ny legioma
- ☞ ho an'ny voatavo dia esorina ny voany sy ny atiny malemitemy
- ☞ tapahina lavalava na boribory manify

- ☞ atapy ambony lamaka na takelaka madio sy avo toerana mba tsy handehanan'ny biby
- ☞ rehefa maina tsara dia tehirizina anaty gony madio.
- ☞ apetraka amin'ny toerana tsy tratry ny hamandoana sy hafanana be mba hampateza ny fitehirizana.

4.2- Fanodinana ny voamaina ho koba

Zavatra ilaina

- voamaina: tsaramaso na voanjobory na soja na voanemba na kabaro na voan-tsirôko
- lamaka

Fomba fikarakarana

- ☞ alona rano mandritra ny ora vitsivitsy na iray alina ny akora
- ☞ tsihifina dia totoina halemy tsara
- ☞ sivanina mba ahazoana ny vovony, endasina io vovony io mba ho maina
- ☞ tehirizina anaty boaty misarona tsara

4.3 - Fanamainana haninkotrana

BATATA - SAONJO

Zavatra ilaina

- batata na saonjo
- lamaka

Fomba fikarakarana

- ☞ voasana ny batata na saonjo, silarana manifinify
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony lamaka ary atao avo toerana
- ☞ avadibadika isan'andro mba ho maina tsara

Fanamarihana

Ny fahafantarana fa maina tsara ny batata na soanjo dia manenoneno rehefa afangaro na raofina.

MAHÔGO

Zavatra ilaina

- mahôgo lena
- lamaka

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana hiala ny hodiny ivelany izay manify
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony lamaka ary atao avo toerana
- ☞ avadibadika isan'andro mba ho maina tsara

Fanamarihana

- ❖ ny fahafantarana fa maina tsara ny mahôgo dia tsy misy mando intsony ao anatin' rehefa tapahana
- ❖ ny fanamainana ny mahôgo dia manala ny tsirony mangidy
- ❖ maharitra 3 ka hatramin' ny enim-bolana ny fitahirizana ny mahôgo maina

4.4 – Fanaovana tavolo

Ho fitsinjovana ny fotoanan'ny maintso ahitra dia ilaina ny manodina ny mahôgo mba ho tehirizina ka afaka atao sakafo amin'ireny fotoana tsy mahampy ny ho hanina ireny.

Zavatra ilaina

- mahôgo matoy vao nohadiana. Tsy tokony mialin'andro mihitsy ny mahôgo kasaina hatao koba sy tavolo
- fikikisana/laona vato
- sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ voasana tanteraka (hodiny ivelany sy anatin'ny) ka meso tsy misy arafesina no ampiasaina
- ☞ esorina ny faritra simba sy ny fakafaka
- ☞ sasàna tsara ny mahôgo voavaofy.
- ☞ kikisana, totoina na potehina araka izay fitaovana misy (sivana, milina fitotoan-kena, laona vato...)
- ☞ tatazana sy atoby ao anaty koveta misy rano mandifotra azy ny mahôgo voakiky. Manala ny poizina ao anatin'ny ampahin'ny tavolo izany;
- ☞ fihazina mafy anaty lamba soga madio miaraka amin'ny rano nitoboany ny toto-mahôgo
- ☞ tatazana anaty koveta ny rano mitsika avy ao. iny no atao hoe rano mandronono

Zavatra roa samy hafa no azo eo: rano mandronono misy tavolo ao anaty koveta ary koba anaty lamba soga.

Ny rano mandronono no ahazoana tavolo rehefa:

- ☞ avela hiandrona ao anaty koveta ny rano mandronono
- ☞ afaka ora telo na efatra eo ho eo dia mipetraka amin'ny ati-koveta ny tavolo. Ariana ny rano mitsikafona
- ☞ kikisana ny tavolo eo anaty koveta
- ☞ atapy eo ambony lafika madio amin'ny toerana misy tsio-drivotra sy azon'ny masoandro. Tandremana tsara tsy ho tratry ny vovoka na loto hafa.

➔ Tavolo 2,250 kg sy Koba 1,200 kg eo ho eo no azo avy amin'ny mangahazo tsy voavaofy 5kg. Miankina amin'ny karazana mahôgo sy ny vanim-potoana niadiana azy anefa izany.

Torohevitra

Raha sendra tsy voahodina iny andro iny ny mahôgo efa voavaofy sy madio dia tehirizina anaty rano mandifotra azy. Tohizana ampitso ny asa.

4.5 – Fanodinana ny haninkotrana ho koba

HANINKOTRANA MAMODY

Zavatra ilaina

- haninkotrana: mahôgo – saonjo – batata...izay tiana
- laona/sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ hamainina eo ambony lamaka na fanitso ilay akora rehefa avy notetehina na nofisahana mandritra ny 3 andro ka hatramin'ny herinandro
- ☞ totona halemy tsara, sivanina mba ahazoana ny vovony na koba
- ☞ tehirizina ao anaty boaty mihidy tsara mba tsy ho azon'ny rivotra

Fanamarihana

Ny fanamboarana ny koba dieny mialoha dia manampy ny reny amin'ny fikarakarana ny sakafon'ny zaza :

- ❖ tsy mandany fotoana ny fikarakarana sy fandrahoana azy
- ❖ tsy mila mitady sakafo fa tonga dia maka
- ❖ afaka mampiasa sakafo izay tiana mandavan-taona
- ❖ manana sakafo foana ny zaza na dia amin'ny fotoan-tsarotra aza

Ny koba dia maharitra amam-bolana arakaraka ny fahamainan'ny akora nampiasaina sy ny fomba nitahirizana azy.

Marihina fa akora iray hatrany no ahodina ho koba, fa ampifangaroina kosa eo am-pikarakarana azy mba ahazoana koba nohatsaraina, mahavelona, ahitana ireo hery telo mampifandanja ny sakafo.

HANINKOTRANA MAMOA

Zavatra ilaina

- haninkotrana: katsaka - apemba
- laona
- sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ totona vetivety aloha ny akora dia ahofa mba ialan'ny kofany
- ☞ alona rano mandritra ny ora vitsivitsy na iray alina ny akora
- ☞ tsihifina dia totona halemy tsara
- ☞ sivanina mba ahazoana ny vovony

4.6 – Fanamainana ny hazan-drano

FILAO

Zavatra ilaina

- filao lena
- sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana ny filao , esorina ny tsinainy sy ny ati-tsofiny , sasana hadio tsara
- ☞ silarana amin' ny halavany , velarina (raha toa ka filao madinika dia tsy silarana)
- ☞ hosorana sira
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony sivana ary atao avo toerana
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

ANKAMBA

Zavatra ilaina

- ankamba
- sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ sasana madio mba ialan'ny fasika sy bozaka
- ☞ ampangotrahina amin' ny ranon-tsira, tsihifina tsara
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony sivana ary atao avo toerana
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

4.7 – Fanaovana filao asaly

FILAO VAVENTY

Zavatra ilaina

- filao vaventy
- barika na daba misy hidiny sy tsivalam-by
- taim-bakona
- sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana ny filao , esorina ny tsinainy sy ati-tsofiny ary sasàna hadio tsara
- ☞ silarana roa amin' ny halavany , hosorana sira
- ☞ ahantona amin' ny tsivalam-by anatin' ilay barika na daba
- ☞ asiana taim-bakona mirehitra ary hidina ny barika na daba
- ☞ rehefa hita fa manompy mena ny hoditra ivelan'ny filao dia avoaka tao
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony sivana ary atao avo toerana
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

Fanamarihana

- ❖ ny setroky ny afo no tena ilaina mba hahamasaka azy tsara
- ❖ ny antony hanamainana azy dia mba tsy hisian'ny bibikely

FILAO MADINIDINIKA

Zavatra ilaina

- filao madinika toy ny fony marakely
- bozaka
- tsivalam-by
- sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana ny filao , esorina ny tsinainy, sasàna hadio tsara
- ☞ asaly amin' ny tsivalam-by
- ☞ dorana amin' ny afom- bozaka

- ☞ rehefa maintimainty tsara, atapy amin' ny hainandro ambony sivana ary atao avo toerana
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

4.8 – Fanaovana kaompaoty ny voankazo

Ny ankamaroan'ny voankazo toy ny manga, voasary, mapaza, mananasy dia tsara raha andrahoina ary atao tsindrin-tsakafo na fanampin-tsakafon'ny zaza.

Samihafa amin'ny kaonfitiora izy satria natao ho hanina eo no eo fa tsy tehirizina

Zavatra ilaina

- voankazo masaka tsara 1kg
- siramamy 300g

Fomba fikarakarana

- ☞ sasàna madio ny voankazo
- ☞ voasana ary esorina ny voany raha misy
- ☞ atao anaty vilany , arotsaka ny siramamy , andrahoina
- ☞ avela ho ritra

4.9 – Fanaovana ranom-boankazo

VOANKAZO MISY NOFONY

Ny karazana voankazo toy ny paiso – voaloboka – frezy – manga – voasary – papay

Zavatra ilaina

- voankazo : voaloboka – frezy – manga – voasary – papay
- siramamy
- rano

Fomba fikarakarana

- ☞ sasàna madio ny voankazo
- ☞ voasana dia potsehina ny nofony
- ☞ asiana rano avy nampangotrahina

- ☞ tatavanina ahazoana ny ranom-boankazo
- ☞ mamiana siramamy arak'izay tiana

VOANKAZO MISY RANONY

Ny karazana voankazo toy ny voasary laoranjy– mandarina – voasary makirana

Zavatra ilaina

- voasary laoranjy na mandarinina na voasary makirana
- siramamy

Fomba fikarakarana

- ☞ sasàna madio ny voankazo dia fihazana ny ranony
- ☞ tatavanina ahazoana ny ranom-boankazo
- ☞ mampangozaka rano hanampohana azy ho marihidrihitra
- ☞ mamiana siramamy na tantely arak'izay tiana

4.10 – Fanaovana kaonfitiora

Azo atao kaonfitiora daholo ny ankamaroan'ny voankazo toy ny païso, paoma, poara, mananasy, manga, frezy sy mapaza .

Zavatra ilaina

- voankazo masaka tsara 1kg
- siramamy 800g

Fomba fikarakarana

- ☞ sasàna madio ny voankazo
- ☞ voasana ary esorina ny voany raha misy
- ☞ atao anaty vilany, arotsaka ny siramamy , andrahoina
- ☞ haroina, avela ho ritra sy madity tsara
- ☞ avela hangatsiaka, atao anaty baokalina mihidy tsara

4.11 – Fanamainana voankazo

MANGA, MAPAZA

Zavatra ilaina

- voankazo masaka tsara , tsy simba
- fanitso

Fomba fikarakarana

- ☞ voasana ny voankazo dia silarana manifinify
- ☞ atao anaty rano mangotraka mandritra ny 4 minitra dia tsihifina
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony fanitso
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

KIDA NA FITSA

Zavatra ilaina

- kida masaka tsara , tsy simba
- fanitso

Fomba fikarakarana

- ☞ voasana tsy kitihan-tanàna ny kida
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony fanitso
- ☞ avadibadika isan'andro mandrahapaha-mainany

5 - FIKARAKARANA NAHANDRO

Hiala amin'ny fahazarana andavanandro isika amin'ny fihinanana mahôgo na vary fotsiny ohatra fa hanampy kosa legioma sy voamaina ary voankazo. Hatsaraina ny fomba fahandro andavanandro, noho izany dia sakafo ara-pahasalamana, mora karakaraina araka ny zava-misy eo an-toerana no atolotra anao. Voalanjalanja ary saha ny sokajin'olona tsirairay avy: ny reny bevohoka na mampinono, zaza sy ny ankizy, tanora sy ny olon-dehibe. Ny fatran'ny sakafo dia natao ampy ho an'ny olona enina.

Raha jerena ny foto-tsakafo dia mahazatra antsika ny vary, amin'ny fotoan-tsarotra anefa dia tsy mahita izany isika noho ny tsy fisiany na ny halafosany koa anisan'ny nahandro aroso anao eto ireo sakafo mahasolo vary. Toy izany koa ireo laoka mahasolo ny hena izay betsaka any amin'ny toerana misy antsika toy ny voamaina, ny hazan-drano, ny atody. Zava-dehibe ny fihinanana legioma noho ireo otrikaina maro entiny koa dia hisy ny fanoroana ny fomba fikarakarana izany.

Ny sakafo rehetra dia azo soloina amin'izay sakafo misy eo am-pelatanana ka mitovy sokajy aminy, ohatra ny menaka izay ampiasaina mandrakariva amin'ny sakafo dia azo soloina voanjo na voa ahitana menaka misy aty amin'ny faritra.

Aza adinoina isaky ny mahandro ny mampiasa sira misy ioda sy fliora isaky ny mahandro, rehefa masaka ny sakafo vao arotsaka ny sira indrindra raha sira vovony. Tandremo ny fatran'ny sira tsy ho lasa diso be loatra fa tsy mahasalamana.

Ny bika sy ny tsiron'ny sakafo no mampahazoto homana ny tsirairay koa anjaran'ny mpikarakara no mahita sy manandrana mialoha ny sakafo aroso raha maha te ihinana izany na tsia.

Andry iray lehibe ahatongavana any amin'ny fanjariantsakafon'ny mpianakavy ny fahaizana mahandro koa dia mazotoa mikarakara!

5.1- Legioma

Ny fihinanana legioma dia mahasalama noho ny fisian'ny vitamina sy sira mineraly ao aminy (kalsioma, potasium, phosphore, magnésium ...) izay ilain'ny vatana amin'ny fitombony sy amin'ny fiarovana amin'ny aretina.

Ankoatr'izay, ny fihinanana legioma isan'andro dia:

- manamora ny fandevonan-kanina
- ahafahana misoroka ny hatavezana sy ny diabeta satria betsaka ny rano entiny
- miaro amin'ny homa-miadana sy ny aretin'ny fo

Ilaina ny mampifangaro legioma maromaro amin'ny sakafo iray satria tsy mitovy ny otrik'aina entiny ka afaka mifanampy ny karazany amin'izany.

Maro karazana ny fomba fikarakarana ny legioma:

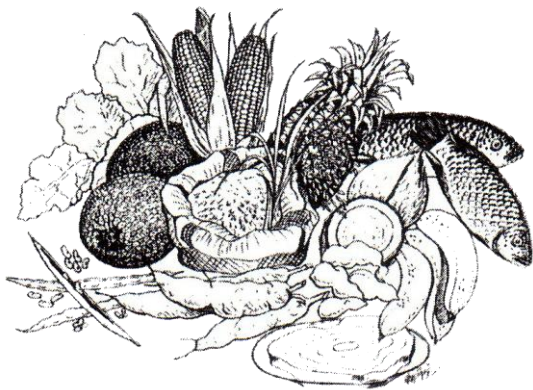
- andrahoina miaraka amin'ny foto-tsakafo na ny laoka
- andrahoina mitokana, atao amin'ny entona na ampangotrahana
- hanina manta

Fepetra arahina mba tsy ahavery ny singa-pamelona ao anatin'ny sakafo.

Miankina amin'ny fomba fitehirizana sy ny fandrahoana ny sakafo no maha-potika na maha-very ny otrik'aina sy mineraly izay entiny.

- Sasàna tsara aloha ny legioma mba ialan'ny loto vao tetehina na voasana Tsy alona ela ao anaty rano rehefa manasa azy ary tsy averina sasana intsony rehefa avy voatetika fa tonga dia andrahoana.
- Tsy azo tetehina madinika kely koa ny legioma satria very ny otrikaina entiny rehefa andrahoina
- Mila mizatra isika mihinana legioma manta (farafahakeliny isaky ny roa andro) satria misy karazana vitamina izay very rehefa andrahoina (vitamina C sy ny fer). Ary hanina avy hatrany ny legioma raha vao avy tetehina mba tsy ahavery ny vitamina ao anatin'ny.

- Ny legioma betsaka vitamina A (anana sy ny karoty ary ny taboara) dia tsara raha andrahoina amin'ny menaka misimisy izy ireo ahafahan'ny vatana mahazo tsara ny vitamina ao anatiny
- Tsy andrahoina ho masaka loatra ny legioma noho izany rehefa akaiky ho masaka ny hena vao arotsaka na ampangotrahana kely mihitsy aza vao afangaro.
- Tsy tsara raha atao be rony loatra ny sakafo andrahoina miaraka amin'ny legioma (ohatra lasopy legioma).
- Rano izay tokony mahamasaka azy no andrahoana ny legioma; ary tsy tokony ariana mihitsy ny rano andrahoana azy satria ao anatin'io rano io no tena misy ny singa-pamelona rehetra.
- Raha atao ro ny legioma sy anana dia laniana izany satria lasa ao anatin'ny ro ny vitamine sy sira mineraly.
- Maro karazana ny legioma misy eto amintsika, ka ovaovao araka ny fisiany eny an-tseny sy ny fahavokarany ny fampiasana azy



5.1.1- Baranjely- laisoa



BARANJELY AMIN'NY VOANIO

Zavatra ilaina

- baranjely 4 na 5
- voanio 1 vaventy
- tongolo be 2
- rano matimaty ½ litra

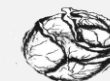
- ☞ tetehina ny baranjely ary esorina ny voany
- ☞ kikisana ny voanio, asiana rano antsa-litatra ary fihazana. Afangaro amin'ny ranom-boanio ny tongolo voatetika, masahana eo ambony afo
- ☞ arotsaka ny baranjely rehefa mangotraka
- ☞ haroina mandrapaharitra ny rano ka menaka sisa
- ☞ endasina amin' ny menaka kely

Zavatra ilaina

- laisoa tanora 1
- voanjo ¼ kapoaka
- matsitso
- menaka

SALADY LAISOA

- ☞ tetehina manify ny laisoa. Manao saosy matsitso na voasary makirana ary afangaro aminy
- ☞ endasina ny voanjo ary totoina tsy atao malemy be. Afangaro amin'ny laisoa
- ☞ asiana sira



5.1.2- Mapaza

Zavatra ilaina

- mapaza manta 1
- atody 1
- voatabia 2
- tongolo ravina
- menaka 5 sotro

☞ sasàna madio ny mapaza ary voasana
☞ tetehina ary ampandalovina anaty rano mangotraka, kapohina ny atody, tetehina ao koa ny voatabia sy ny tongolo
☞ afangaro daholo ireo rehetra ireo ary arotsaka ao anaty menaka mafana
☞ afangaro tsara ary asiana sira

MAPAZA ATAO LAOKA



Zavatra ilaina

- mapaza manta 1 lehibe na 2 kelikely
- voatabia 4
- ovim-bazaha efa voapotsitra 2 kap
- poti-kena 1/4 kg
- tongolo be 4
- menaka 3 sotro

☞ voasana ny mapaza, silahina roa ary ariana ny voany. Alona anaty rano misy sira, esorina rehefa malazolazo
☞ andrahoina amin'ny ranon-tsira ny ovy, atao saosy amin'ny voatabia sy tongolo ny poti-kena
☞ afangaro amin'ny ovy voapotsitra.
☞ atao anaty mapaza ireo sesika ireo. Asiana rano sy menaka kely ny vilany ary alahatra ao ny mapaza
☞ andrahoina amin'ny afo malefaka, asiana sira ary ketrehana mba tsy ho may

MAPAZA ASIANA SESIKA

5.1.3- Papangay - voatabia



PAPANGAY ATAO LAOKA

Zavatra ilaina

- papangay 5
- potikena ¼ kg
- voatabia
- tongolo
- menaka

☞ endasina amin'ny menaka ny potikena, voatabia, tongolo. Arotsaka ny papangay voatetika
☞ tsy asiana rano fa ny rano nanasàna azy ihany dia mahamasaka azy
☞ haroina hifangaro tsara
☞ asiana sira izay tiana
Azo soloina atody ny poti-kena

Zavatra ilaina

- voatabia ½ kg
- voanjo ¼ kapoaka



LASARY VOATABIA

☞ sasàna ny voatabia tetehina madinika
☞ endasina ny voanjo
☞ totoina malemy
☞ afangaro ny voanjo voatoto sy voatabia
☞ asiana sira

5.1.1 - Voatavo

Zavatra ilaina

- voatavo sôma 1
 - tongolo be 1
 - dipoavatra kely
 - vinaigra na voasary makirana
 - makirana 1
- ☞ kikisana na atao fisafisaka ny voatavo rehefa voavaofy sy voadio
 - ☞ manao saosy vinaigrety asiana tongolo
 - ☞ afangaro izy rehetra
 - ☞ asiana sira sy dipoavatra

LASARY VOATAVO



Zavatra ilaina

- voatavo 1
 - siramamy ½ kg
 - voasary makirana
- ☞ sasana madio ny voatavo voasana
 - ☞ esorina ny voany sy ilay faritra malemy ao anatiny
 - ☞ tetehina madinika
 - ☞ arotsaka ao anaty vilany, marihina fa tsy asiana rano fa miteran-drano ny voatavo rehefa mafana, rehefa malemy tsara ny nahandro dia arotsaka ny siramamy
 - ☞ haroina matetika mba tsy hiraikitra amin'ny vilany, masaka izy rehefa ritra tsara (miraikitra amin'ny sotro)
 - ☞ tahirizina ao anaty boaty mihidy tsara.

KAONFITIRA VOATAVO

5.2 - Voamaina

Ny voamaina rehetra dia sakafo ahitana praotida betsaka, phosphore, vy sy potassium ary Vitamine B avokoa fa ny fatrany no maha samihafa azy. Mitovy ny zavatra entin'ny voamaina sy ny hena, arak'izany dia mahasolo tsara ny hena ny voamaina. Ny voamaina 100gr dia mitondra hery betsaka noho ny hena mitovy lanja aminy. Mitovy ny hery entin'ny voamaina rehetra saingy misy otrik'aina tsy mampitovy azy amin'ny habetsahany koa tsara raha ovaovaina ny fihinanana azy, ary soloina araka izay ananana ny sakafo aroso.

Ny voamaina dia tena mahasoa raha miaraka amin'ny vary, tsako sy ampemba satria mifameno ny otrik'aina entiny.

Rehefa mahandro voamaina dia alona rano maharitra mialoha mba hahaingana ny famasahany. Ho an'ny zaza dia ilaina ny fanesorana ny odiny mba hahamora ny fandevonana azy. Potsehina ho an'ny zaza 6 – 12 volana.

Fomba roa no azo hikarakarana ny voamaina na andrahoana mitokana ka ilaofana ny vary sy ny foto-tsakafo hafa, na andrahoana miaraka amin'ny foto-tsakafo avy hatrany.

Tsara marihina fa ny ravina tsaramaso dia azo ampiasaina tsara ho fangaron-daoka. Toy ny fandrahoana ny anana ihany ny fomba fikarakarana azy.



5.2.1 – Tsaramaso

Zavatra ilaina

- tsaramaso 1 kapoaka
- mahôgo 5 salasalany
- karaoty 4
- atody 1
- menaka
- voatabia, persila, tongolo maintso

POKA TSARAMASO SY MAHOGO

- ☞ alona ny tsaramaso, esorina ny hodiny ary andrahoina, potsehina halemy rehefa masaka
- ☞ andrahoina mitokana ny mahôgo, ariana ny ranony rehefa mangotraka, potsehina halemy rehefa masaka
- ☞ andrahoina ny karaoty, potsehina halemy
- ☞ manao saosy vinaigitra afangaro amin'ireo rehetra ireo, hosorana mayonnaise (tamenaka atody nahodina tamin'ny menaka)
- ☞ haingoana voatabia, persila na tongolo maintso



Zavatra ilaina

- tsaramaso maina 2 kapoaka
- karaoty 1 toko
- ankamba maina 1 kapoaka
- voatabia 2
- tongolobe 1
- menaka

TSARAMASO SY KARAOTY

- ☞ andrahoina ny tsaramaso efa nalona mialoha
- ☞ atao saosy mitokana ny voatabia, ny tongolo, ny menaka ary ny ankamba voadio
- ☞ arotsaka ao ny karaoty voatetika lavalava, asiana rano kely dia avela hiketrika 10mn
- ☞ arotsaka amin'izay ny tsaramaso, andrahoina ho ketsaketsa
- ☞ asiana sira izay tiana

5.2.2 – Voanjobory



KATRAMAOKA AMIN'NY VOANJOBORY

Zavatra ilaina

- mahôgo maina 1kg
- voanjobory maina 1 kapoaka
- anana na voatabia
- menaka

- ☞ sasana ny mahôgo, tetehina, sasana koa ny voanjobory, andrahoana miaraka
- ☞ rehefa voasasa ny anana na ny voatabia, tetehina, endasina amin'ny menaka avy eo
- ☞ rehefa akaiky ho masaka ny mahôgo sy ny voanjobory dia arotsaka ny anana na voatabia
- ☞ haroina hifangaro tsara, asiana sira

Zavatra ilaina

- voanjobory 2 kapoaka
- ankamba maina na lena 1 kapoaka
- voatabia
- tongolo be
- anana izay tiana

VOANJOBORY SY ANKAMBA

- ☞ andrahoina halemy ny voanjobory
- ☞ esorina ny hodiny ny ankamba ary atao saosy miaraka amin'ny voatabia, tongolo, menaka
- ☞ arotsaka ny anana voatetika sy ny voanjobory
- ☞ azo ampiana feli-mafana na ananambo kely
- ☞ haroina hifangaro, asiana sira, ketrehina eo ambony afo

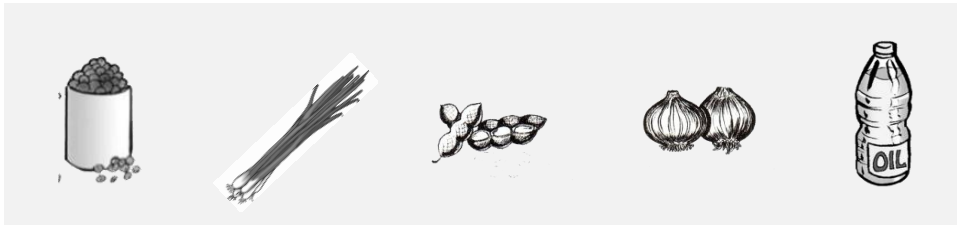


5.2.3 – Lojy

Zavatra ilaina

- lojy 1 kapoaka
- tongolo maintso 1 fehezana
- tongolo be
- menaka

- ☞ andrahoina ny lojy efa nalona mialoha
- ☞ sasana madio ny tongolo maintso, tetehina madinika
- ☞ potsehina ny lojy efa nandrahoina, asiana sira sy tongolo, ampiana lafarinina kely hampiraikitra azy
- ☞ volavolaina atao bolety
- ☞ endasina amin'ny menaka



Zavatra ilaina

- ampemba 4 kapoaka
- lojy 1 kapoaka
- anana 1 toko
- voanjo ½ kapoaka
- sira

- ☞ ketrehina ny ampemba atao masaka tsara
- ☞ andrahoina ny lojy, sasana madio ny anana ary tetehina
- ☞ totona ihany koa ny voanjo
- ☞ rehefa akaiky ho masaka ny lojy dia afangaro ao ny anana voatetika ary rarahana ny voanjo voatoto
- ☞ rehefa vita izay dia arotsaka ao ny ampemba, rarahana sira ary avela ho masaka tsara

BOLETY LOJY

AMPEMBA SY LOJY

5.2.4 – Soja



RONONO SOJA

Zavatra ilaina

- soja 1kg
- rano 3 litatra

- ☞ endasina atao manjamanja ny soja, totona halemy tsara
- ☞ andrahoina miaraka amin'ny rano, tsy atao mahery ny afo
- ☞ haroina tahaka ny mahandro ronono
- ☞ masahana mandritra ny 20 mn
- ☞ tatavanina avy eo

Zavatra ilaina

- ronono soja 1litatra
- yaourt 1 boaty
- siramamy

- ☞ ampangotrahina ny ronono dia avela ho matimaty izay zakan'ny tanàna
- ☞ haroina ny yaourt amin'ny boaty dia afangaro amin'ny ronono mafana, asiana siramamy, tsinjaraina anaty boaty maromaro
- ☞ atao anaty vilany misy rano mafana
- ☞ fonosina bodofotsy mandritra ny 12 ora



YAOURT SOJA

Zavatra ilaina

- soja 1kapaoka
- atody 1
- voatabia 3
- tongolo maitso
- menaka

BOLETY SOJA SAOSY

- ☞ totoina malemy ny soja efa nalona rano indray alina
- ☞ asiana sira sy tongolo maitso voatetika madinika ary atody hampitambatra azy tsara, volavolaina ho bolety
- ☞ endasina amin'ny menaka
- ☞ atao ny saosy voatabia dia arotsaka ao ny bolety
- ☞ avela hangotraka



Zavatra ilaina

- ronono soja 1 l
- sira ½ soto kely
- vinaigitra 1 sorto lehibe

FROMAZY SOJA

- ☞ araraho anaty vilany daholo ny ronono – sira – vinaigitra, afangaroy
- ☞ avelao angotraka
- ☞ afaka fotoana fohy dia mandry ny ronono
- ☞ esory eo ambony afo
- ☞ tatavano ny ronono mandry, avelao hitsika tsara
- ☞ asiana sira

5.3 -Hena – hazan-drano isan-karazany - atody

Ny hena rehetra (omby – kisoa – osy – ondry – akoho amam-borona) dia ahitana praotida - vy sy otrikaina toy ny vit B avokoa. Azo hanoloana ny hena ny hazan-drano satria mitovy amin'ny ankapobeny ny singa hita ao aminy.

Tsara ho marihina fa ny hazan-dranomasina dia mitondra ioda izay ilain'ny vatana

Ao ihany koa ny atody izay tokony hanina matetika satria dia ahitana fer sy vitamina maro karazany: B – A - D

5.3.1 – Hena omby



TAOVAN-KENA SY FELI-BATATA

Zavatra ilaina

- taovan-kena 1 kg
- menaka
- voatabia
- tongolo
- feli-batata

- ☞ andrahoina ho masaka tsara ny taovan-kena
- ☞ arotsaka ny voatabia, tongolo, feli-batata
- ☞ atao ketsaketsa
- ☞ asiana sira
- ☞ azo soloina anana hafa ny feli-batata

Zavatra ilaina

- mahôgo 1 kg
- nofon-kena ½ kg
- voatabia
- tongolo be
- tongolo maintso

HENA OMBY SY MAHÔGO

- ☞ tetehina efa-joro ny mahôgo ary andrahoina
- ☞ aza adino ny manary ny rano rehefa mangotraka
- ☞ atao saosy ny hena, voatabia, tongolo be
- ☞ afangaro daholo izy rehetra ary asiana sira
- ☞ atao ambony vilia ary rarahina tongolo maintso



5.3.2 – Akoho - atody

Zavatra ilaina

- tsako voadisa 3 kapoaka
- vatotr'akoho 1
- voatabia 3
- tongolo 3
- menaka

AKOHO TSAKO

- ☞ andrahoina ny tsakotsako
- ☞ rehefa akaiky ho masaka dia arotsaka ny akoho efa voatetika
- ☞ manao saosy voatabia ary arotsaka ao ny tsako sy akoho
- ☞ avela handevy ambony afo malefaka
- ☞ azo soloina mahôgo ny tsako



ATODY SY KIDA

Zavatra ilaina

- kida sôma 5
- atody 2
- lafarinina 5 sotro
- siramamy
- menaka

- ☞ voasana ny kida ary tetehina manify, endasina amin'ny afo malefaka avy eo
- ☞ kapohina ny atody ary rarahina lafarinina tsikelikely, asiana siramamy, arotsaka eo ambony kida avy eo ary avadika mba ho menamena.
- ☞ azo rarahana siramamy kely eo amboniny rehefa masaka

Zavatra ilaina

- mahôgo lena 2 toko
- atody akoho 2
- kida 3
- siramamy

MAHOGO AMIN'NY ATODY

- ☞ andrahoina ny mahôgo, rehefa mangotraka dia ariana ny rano, asiana rano izay mahamasaka azy
- ☞ potsehina ny kida masaka, afangaro amin'ny mahôgo
- ☞ kapohina ny atody ary afangaro amin'ny mahôgo sy ny kida
- ☞ levonina amin'ny rano 2 sotro ny siramamy vao afangaro amin'ny mahôgo, haroina tsara.



5.3.3– Hazan-drano

Zavatra ilaina

- filao 5
- batata 1 kilao
- voatabia 3
- tongolo be
- menaka
- matsitso 1

FILAO SY BATATA

- ☞ andrahoina amin'ny rano iray zinga ny filao, esorina ny nofony rehefa mangotraka
- ☞ tetehina manify ny batata efa voavaofy ka afangaro amin'ny ranom-pilao ary andrahoina
- ☞ rehefa ho masaka ny batata dia arotsaka ao nofom-pilao, voatabia, tongolo, sira, menaka
- ☞ asiana sira izay tiana
- ☞ azo asiana matsitso rehefa hihinana azy



Zavatra ilaina

- ankamba maveny 3 kapoaka
- voanio 1
- ananambo 1 kapoaka
- voatabia 2
- tongolo
- menaka
- rano ½ l

ANKAMBA AMIN'NY VOANIO

- ☞ voasana ny ankamba, atao saosy voatabia sy tongolo
- ☞ kikisana ny voanio, asiana rano ary fihazana
- ☞ arotsaka anaty ranom-boanio ny ankamba
- ☞ avela handevy moramora ambony afo malefaka ary tsy saromana ny vilany
- ☞ arotsaka ny ananambo efa voatango rehefa misasaka ny rano
- ☞ asiana sira



FILAO AMIN'NY VOANIO

Zavatra ilaina

- filao vaventy 5
- voanio 1
- voatabia
- tongolo be

- ☞ endasina ny filao, tsy atao masaka be
- ☞ kikisana ny voanio, asiana rano antsasa-litatra ary fihazana, alahatra anaty vilany ny filao
- ☞ tetehina eo amboniny ny voatabia, tongolo
- ☞ araraka ny ranom-boanio, asiana sira
- ☞ andrahoina amin'ny afo malefaka, tsy saromana ny vilany, tsy atao ritra be

Zavatra ilaina

- masiba 1kg
- filao maina 1kg
- voatabia
- tongolobe
- tongololay hasiny2
- menaka

KADAKA FILAO SY MASIBA

- ☞ lomana rano ny filao maina ary tenehina 30 mn
- ☞ tetehina manify ny masiba, voatabia, tongolo
- ☞ asiana menaka ny vilany, alahatra ny masiba. Alahatra eo ambony indray ny filao, ny voatabia sy ny tongolo ary ny tongolo lay
- ☞ rarahana sira sy menaka amin'ny farany
- ☞ ampiana rano izay tokony hahamasaka azy andrahoina amin'ny afo antonony antsasakadiny.

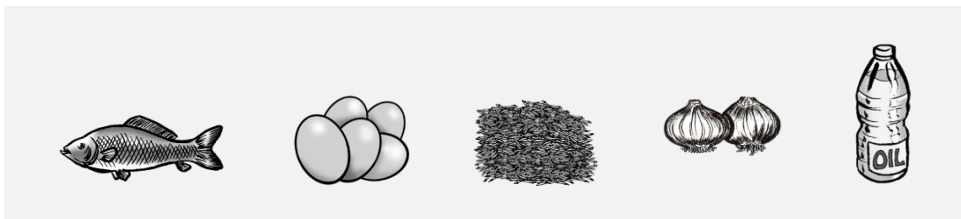


Zavatra ilaina

- filao vaventy
- lafarinina
- atody
- rano
- menaka

MOFO FILAO

- ☞ andrahoina ny filao, esorina ny nofony
- ☞ afangaro ny lafarinina, atody, rano, sira
- ☞ kapohina tsara ary arotsaka ao ny nofom-pilao, endasina amin'ny menaka mafana
- ☞ azo soloina ankamba ny nofom-pilao



Zavatra ilaina

- pirina (varilava) 1 kapoaka
- voanjo 1 kapoaka
- voatabia 3
- tongolo be 1
- menaka kely

PIRINA LAROINA VOANJO

- ☞ alaina tsirairay ny lohan'ny pirina mba hiala ny fasika, lomana rano mandritry ny adiny iray. Totoina malemy tsara ny voanjo. Atao saosy ny voatabia sy tongolo
- ☞ tsihifina ny pirina, arotsaka ao anatin'ny saosy. Asiana rano kely.
- ☞ rehefa manomboka ridritra dia arotsaka ny voanjo ary arohina tsy ankijanona mandrapahaditin'ny ranon-daoka. Asiana sira.

5.4 – Haninkotrana –ovy – ampemba - vary

Nahazatra antsika ny mihinana haninkotrana amin'izao tsy misy fangarony. Toy izany koa ny vary sy ny ovy rehefa sendra ny fotoan-tsarotra. Zava-baovao ho antsika ny ampemba ka atoro anao ny fomba fikarakarana azy. Koa mba ho ara-pahasalamana ny sakafo hanina dia indreto misy fomba fahandro izay mampiaraka azy ireo amin'ny laoka sy ny legioma ary voankazo. Ny haninkotrana, ny vary, ny ampemba sy ny ovy dia sakafo be gliosida ary ahitana vit B, rehefa miamy hena na hazandrano na ronono sy legioma ary voankazo dia ho ho sakafo feno izy .

5.4.1 – Saonjo



LASOPY SAONJO

Zavatra ilaina

- saonjo 1,5kg
- tsirôko 1 kapoaka
- voatabia
- tongolo
- menaka

- ☞ andrahoina mitokany ny saonjo
- ☞ andrahoina mitokana koa ny tsirôko
- ☞ atao saosy amin'ny menaka ny voatabia sy ny tongolo (azo ampiana legioma raha tiana)
- ☞ afangaro izy rehetra, asiana sira ary tenehina amin'ny afo malefaka

Zavatra ilaina

- saonjo 1kg
- tsiasisa 1 kapoaka
- anana
- menaka

SAONJO AMIN'NY ANANA

- ☞ andrahoina aman-kodiny ny saonjo, voasana dia tetehina
- ☞ alona indray alina ny tsiasisa , ahandroina ho masaka, potsehina
- ☞ tetehina madinika ny anana, endasina amin' ny menaka
- ☞ afangaro daholo ireo rehetra ireo , asiana sira



5.4.2 – Batata

Zavatra ilaina

- batata 1 kg
- ronono 1 litatra
- atody 2
- siramamy

BATATA AMIN'NY RONONO

- ☞ andrahoina ny batata, esorina ny hodiny rehefa masaka ary potserina
- ☞ kapohina ny atody ary arotsaka ao miaraka amin'ny ronono
- ☞ asiana siramamy ary andrahoina amin'ny afo malefaka, tsy atao ritra be loatra, aroso mafana



MOFO BATATA MIARO LOJY

Zavatra ilaina

- batata 6 lehibe
- lojy ½ kapoaka
- voatabia - tongolo
- menaka
- atody 2

- ☞ andrahoina ny batata, voasana rehefa masaka
- ☞ andrahoina koa ny lojy
- ☞ miara-potsehina amin'ny batata rehefa masaka
- ☞ tetehina ny voatabia sy ny tongolo, afangaro izy rehetra, asiana sira ary volavolaina
- ☞ ampandalovina amin'ny atody efa voakapoka
- ☞ endasina amin'ny menaka mafana

Zavatra ilaina

- batata 1kg
- patsa ½ kapoaka
- anandrano
- voatabia 1
- menaka

BATATA AMIN'NY PATSA

- ☞ andrahoina ny batata voatetika vaventy
- ☞ atao ny saosy voatabia
- ☞ arotsaka ao ny patsa, asiana rano
- ☞ arotsaka ao ny anandrano rehefa akaiky ho masaka, ampiana rano tokony hahamasaka azy
- ☞ andrahoina amin'ny afo antonony antsasakadiny.

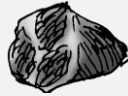
5.4.3 – Mahôgo

Zavatra ilaina

- mahôgo 1 kg
- voanio antsasany
- menaka
- totokena ¼ kg

- ☞ kikisana amin'ny rapy manify ny mahôgo
- ☞ kikisana koa ny voanio ary afangaro aminy, asiana sira.
- ☞ volavolaina boribory ary lavahana eo afovoany
- ☞ araraka eo amin'ny lavaka ny toto-kena
- ☞ endasina amin'ny menaka

BOLETY MAHOGO



Zavatra ilaina

- mahôgo 1kg
- voanjo 1 kapoaka
- kida 4 lehibe
- menaka 2 sotro lehibe
- siramamy
- rano 5 sotro

- ☞ kikisana ny mahôgo voadio, potsehina amin'ny sotro ny kida masaka. endasina ny voanjo dia totoina.
- ☞ afangaro izy rehetra ary asiana siramamy antonony, ampiana rano kely 5 sotro.
- ☞ afanainana ny menaka dia arotsaka izy rehetra,
- ☞ ataingina ambony afo malefaka ary asiana afo eo ambonin'ny sarom-bilany hahamasaka azy

GODROGODRO MAHOGO

PIZZA MAHOGO

Zavatra ilaina

- mahôgo lena 21kg
- patsa ½ kapoaka
- voatabia 2 lehibe - tongolo
- menaka

- ☞ andrahoina ny mahôgo, ariana ny ranony voalohany avy mandevy. Potsehina, kosehina ambony latabatra, maka vilia fisaka atao lasitra
- ☞ arotsaka ao ny mahôgo. Endasina ny patsa miaraka amin'ny voatabia sy tongolo, arotsaka
- ☞ azo ovaina araka izay tiana ny saosy ohatra atody, toto-kena, legioma isan-karazany



5.4.4 – Katsaka

Zavatra ilaina

- tsako 2 kapoaka
- tsaramaso 1 kapoaka
- voatabia
- tongolo
- anan-drano
- menaka

- ☞ andrahoina mitokana ny tsako (maina na lena)
- ☞ andrahoina mitokana koa ny tsaramaso (maina na lena), endasina amin'ny menaka ny ananan-drano, voatabia ary ny tongolo
- ☞ afangaro izy rehetra, asiana sira, avela hangotraka kelikely. Azo soloina felimafana ny ananan-drano

LASOPY TSAKOTSAKO



Zavatra ilaina

- tsako lena mbola malemy
- siramamy
- voanjo
- hanitra

☞ esorina amin'ny kolakola ny voan'ny tsako, disanina, asiana rano 1 na 2 zinga, tatavanina amin'ny lamba madio.

☞ andrahoina amin'ny afo malefaka ary haroina mandra-pahamasany.

☞ arotsaka tsikelikely ny siramamy. tsara raha asiana zava-manitra (vanille sns...)

☞ ny faikany kosa afangaro amin'ny voanjo voadisa nasiana siramamy, fonosina ravintsakotsako, fatorana, asiana talatalana ny vodiny ny vilany ary apetraka ny « solovolo », ezahina tsy ho ritra ny rano.

☞ hanina miaraka ny tsibeda sy ny solovolo

TSIBEDA SOLOVOLO



Zavatra ilaina

- katsa-maitso 6
- voatabia 2
- tongolo maitso 1 fehezana
- menaka 2 sotro
- vinaigritra na voasary makirana

☞ esorina amin'ny taolany ny voa-katsaka, ampangotrahana ho masamasaka

☞ esorina ny voan'ny voatabia, tetehina efa-joro

☞ tetehina manify ny tongolo, manao saosy vinaigrety, afangaro daholo

☞ asiana sira

SALADY KATSAKA

5.5- Koba

Tsara raha ovaovaina ny fahandro ny koba ho an'ny zaza mba hampazoto homana azy, koa ireto misy fomba fikarakarana izay azo ampiharina tsara any an-tokantrano.

Zavatra ilaina

- kobam-bary 1 kapoaka
- koba filao 1/2 kapoaka
- atody 3
- felika
- menaka 2 sotro
- rano 1 litatra

☞ endasina maina amin'ny lapoaly ny filao, totoina, andrahoina amin'ny korany ny atody mba hakana ny tamenany. Tetehina ny felika

☞ afangaro amin'ny tamen'atody voapotsitra ny koba filao. Arotsaka anaty rano ny kobam-bary, haroina ambony afo malefaka

☞ arotsaka ny koba filao sy ny tamenak'atody, arotsaka ny felika voatetika, haroina

☞ asiana menaka sy sira, tsy atao masaka loatra ny felika mba tsy hahavery ny otrik'aina

KOBA MATSIRO

Zavatra ilaina

- tavolo 6 sotro lehibe
- ronono 1 litatra
- siramamy 4 sotro lehibe
- atody 3

☞ levonina amin'ny rano iray kaopy ny tavolo.

☞ ampangotrahina ny ronono miaraka amin'ny siramamy, kapohina ny atody

☞ arotsaka ao amin'ny ronono. Averina eo ambony afo, arotsaka ny tavolo

☞ haroina tsy mijanona amin'ny afo malefaka

☞ avela ho marihitra

LAKREMY AMIN'NY TAVOLO

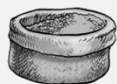


Zavatra ilaina

- filao ½ kg
- tavolo mahôgo 1 kapoaka sy tapany
- rano 1 litra
- ranom-boasary makirana

LASOPY FILAO AMPIASAINA TAVOLO

- ☞ andrahoina ny filao. atao tsongo nofitra na alaina ny nofony.
- ☞ ampifangaroina amin'ny rano nandrahoina azy ny nofom-pilao, ny tavolo, tongolo be,
- ☞ afanaina eo ambony afo.
- ☞ asiana ranom-boasary makirana alohan'ny androsoana azy.



Zavatra ilaina

- vovon-tsako 2 kapoaka
- atody 1
- ronono ½ l
- siramamy izay tiana
- kida ½ kg

KOBA KATSAKA MANJAKELY

- ☞ afangaro anaty ranomangatsiaka aloha ny vovon-tsako
- ☞ andrahoina amin'ny afo malefaka avy eo
- ☞ haroina tsara tsy hiraikitra
- ☞ potsehina ny kida, kapohina ny atody. rehefa ho masaka ny vovon-tsako dia araraka ny ronono, atody, kida sy ny siramamy
- ☞ aroso mafana na mangatsiaka

“Sakafon'ny zaza 6 – 23 volana”

5.6- Voankazo

Tsy dia manan-karena voankazo isika aty amin'ny faritra Boeny, nefa azo atao tsara araka ny voalaza tany aloha ny mitahiry izay zava-misy amin'ny fotoam-pahavokarany. Koa ireto misy fomba fikarakarana vitsivitsy aroso antsika.

LASARY MAPAZA SY MANGA

Zavatra ilaina

- mapaza manta 1
- manga manta 2
- karôty 3
- tongolo be - tongolo maintso
- vinaigitra na matsitso

- ☞ kikisana amin'ny “râpe” ny manga sy mapaza ary ny karôty, manao saosy vinaigirety
- ☞ afangaro daholo ireo rehetra ireo ary rarahana tongolo maintso voatetika, aroina hifangaro tsara



Zavatra ilaina

- manga esy 5
- voatabia
- tongolo be
- tongolo maintso

MANGA SÖMA ATAO SAOSY

- ☞ alahatra anaty vilany ny manga voasilaka
- ☞ tetehina ny voatabia, ny tongolo, arotsaka eo amboniny, asiana sira, dipoavatra, rano
- ☞ andrahoina ary rarahina tongolo maintso voatetika rehefa masaka



Zavatra ilaina

- corossol
- siramamy

JUS COROSSOL

- ☞ silahana ny corossol, esorina ny nofony
- ☞ potsehina amin'ny sotro mba hiala ny voany
- ☞ asiana rano mangatsiaka efa avy nampangotrahina
- ☞ haroina tsara hifangaro ary tatavanina avy eo
- ☞ asiana siramamy araka izay tiana



Zavatra ilaina

- sakoa masaka
- siramamy

JUS SAKOA

- ☞ voasana ny sakoa
- ☞ esorina ny nofony
- ☞ potserina amin'ny sotro rovitra mba halemy
- ☞ asiana rano mangatsiaka efa avy nampangotrahina, ary tatavanina
- ☞ asiana siramamy araka izay tiana



KAOMPAOTY MANGA

Zavatra ilaina

- manga masaka 1kg
- siramamy 300g
- hanitra (lavanila)
- ☞ voasana ny manga, tetehina
- ☞ arotsaka anaty vilany
- ☞ asiana siramamy, lavanila sy rano kely
- ☞ andrahoina amin'ny afo malefaka
- ☞ haroina mandra-pahamasany



Zavatra ilaina

- mokonazy 1kg
- siramamy 800g
- rano

KAONFITIRA MOKONAZY

- ☞ sasàna ny mokonazy
- ☞ arotsaka anaty vilany miaraka amin'ny siramamy
- ☞ andrahoina ary haroina tsy ankijanona
- ☞ avela hadity tsara
- ☞ atao anaty baokalina madio rehefa mangatsiaka

