

# **FARITRA MENABE**

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

##### **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 fia asaly
- 4.8 - Fanaovana kaompaoty ny voankazo
- 4.9 - Fanaovana ranom-boankazo
- 4.10 - Fanaovana kaonfitiora
- 4.11 - Fanamainana voankazo

##### **5. FIKARAKARANA KETRIKY**

- 5.1- Legioma
- 5.2- Haninkotrana – ovy – ampemba – vary
- 5.3- Voamaina
- 5.4- Hena – hazan-drano – atody
- 5.5- Voankazo

## TENY FANOLORANA

Antoka mampanandroso 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 Fanjarian-tsakafo 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 renimpianakaviana 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/SECALINE 1996

## **1 - NY SAKAFO ARA-PAHASALAMANA**

Antony lehibe mahatonga ny tsy fanjarian-tsakafo dia ny fihinanana ny sakafo tsy ara-dalàna 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 ara-dalàna 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 mitàna 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. Arakarakany 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, hampitombo 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 amin'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 arakaraka 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 anatin'ny;
- ☞ 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 aradalana 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 ampionoy 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 tãnana 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'andri 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; mofa dipaina; mofa 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; mofo 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 sotro ka hatramin'ny in-12 ny sotro 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 amin'ny zaza ary ampiana legioma sy menaka 1 sotro na voanjo voatoto. Raha 6 sotro ny vary dia 3 sotro 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; mofo voaendy; mofo 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 sotro;
- ☞ 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 impolo 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 sotro 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 – Sakafo 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;patasa 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 mpika **Reportage** rakara , sasàna madio amin'ny rano sy savony ny tana 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 misy sarony ny rano madio avy nampangotrahina
- tehirizina anaty sinibe misy sarony 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 aradalàna 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. Tadidio fa rano madio, azo antoka sotroina ho fisorohana ny aretim-pivalanana.

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

<b>SOKAJIN - TSAKAFO</b>	<b>SAKAFO</b>	<b>FATRANY</b>
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 ampelatananana sy eo an-toerana.

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

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

## **2 - NY ZAVA-MISY ATY AMIN'NY FARITRA MENABE**

### **2.1-Vokatra eo an-toerana**

Ireo azo atao foto-tsakafo

- hanikotrana: tsako, mangahazo, saonjo, tavolo, bodoa, bele, kida manta, antaly, veoveo, ovia
- vary, apemba
- tantely, voanjo, voanio, katoky (foza) , fary.

Ireo azo atao laoka

- hena sy akoho amam- borona, trandraky, akanga, vivi, radaka, fanihy.
- hazan-drano: trondro, patsa, tsitsiky, pirina.
- voamaina: tsaramaso, voanjobory, voanemba, lojy, lantihy, tsiasisa, kabaro, antsiroko, bokariky, antaky
- bibikely sakondry, bongy, valala, bora
- sakafo azo avy amin'ny biby: ronono, atody, hena

Ireo azo atao fangaron-daoka sy tsindrin-tsakafo

- legioma: bingobingo, gisora, filo, marigozy, baranjely, voapoa, sakay, voatabia, kaorizety, tsaramaso lena, karaoty, laisoa , taboara, voanjobory le, kokombra, anana isan-karazany izay fanao fangaron-daoka ao amin'ny sokajy 3
- voankazo : kida, goavy, mananasy, kalalo papay, voatango, voamanga, manga, lamoty, kily, konazy, loranjy, mokotra, lakoko, gevi, zaty, karasoly, pamplemosy, coeur de boeuf, izay fanao sy tsindrin-tsakafo ao amin'ny sokajy 3

### **2.2- Fomba fisakafoana mahazatra**

Mahazatra ny olona aty amin'ny faritry Menabe ny mihinana vary sy hanikotrana isan'andro isan'andro miampy voamaina na anana na fia na hena. Misakafo in-telo isan'andro ny olona. Matetika amin'ny maraina dite sy kafé na vary na na hanikotrana fa tsy misy laoka matetika.. Rehefa tonga ny fotoana ny maitso ahitra dia hanikotrana ny sakafo ny olona maraina atoandro hariva. Rehefa tena mosary dia mitady badika ny olona hohanina, veoveo, sy antaly na tavolo. Amin'ny fotoana mampiakatra ny vary dia vary maraina, atoandro sy hariva. Rehefa

miakatra ny hanikotrana dia soloina hanikotrana ny maraina. Andavanandro tsy dia mampaninona ny olona loatra na dia tsy misy aza ny laoka fa vary maina fotsiny ihany na atoandro na hariva. Raha tsy ampy ny laoka tsy maintsy ny lehilahy ihany no atao laharam-pahamehana fa ny ankizy sy ny vehivavy dia mandefitra.

Rehefa amin'ny fotoanan'ny fety ihany vao mihinana sakafo tsara isan-karazany ny olona (fetim-pirenena – taom-baovao-hasoavana...) na ihany koa amin'ny fotoana ny lakroa (asa lolo) sy fahafatesana. Ny akoho amam-borona sy ny atody dia mahalana vao hanina. Na dia misy aza ny ronono dia tsy mba natao ho hanina fa itadiava-mbola ihany. Ny anana dia be mpihinana fa ny legioma izay tsy dia misy mamboly firy atyan-toerana no mahalana ny fisakafoana azy ohatra toy ny sosety sns...

Ny voankazo toy ny manga, papay, kida, votango, konazy, kily dia be mpihinana aty amin'ny faritra satria hita omieny ombieny indrindra amin'ny fotoa-pahavokarany..Fa ny voankazo (loranjy, tsoha, lamoty, kalalo) kosa dia tsy dia tafiditra amin'ny fahazarana ny olona ny mihinana azy andavanandro satria tsy dia betsaka.

Rehefa jerena izany ny sakafo mahazatra ny olona aty amin'ny faritry Menabe dia hita fa sakafo tsy ara-pahasalamana no hanin'ny olona satria tsy voalanjalanja sy tsy miovaova firy. Sakafo be gliosida no tena hanina raha mihoatra amin'ny ireo sakafo ahitana protida, otrikaina sy sira mineraly izany hoe ny foto-tsakafo be dia be fa ny laoka sy ny legioma ary ny voankazo dia zara fa misy.

Faritra mahavokatra raha i Menabe, hita ato daholo ireo karam-bokatra. Ny antom-piveloman'ny olona amin'ny ankapobeny dia ny fiompiana sy ny fambolena fa saingy amidy avokoa ny ampahany betsaka amin'izany ka tsy maharitra mandavan-taona ny vokatra azo. Amin'ny fotoan'ny main-tany na maitso ahitra dia matetika mihinana tsizarizary ny mponina noho ny tsy fisian'ny sakafo na ny vola entina hividiana izany.

### **2.3- Fanatsarana ny fomba fisakafoana**

Raha ny foto-tsakafo no jerena dia maro ireo mitovy sokajy tsara ampifanosoloina: vary sy ny mangahazo no be mpihinana indrindra aty amin'ny Faritra Menabe manaraka azy ny bele (vomanga) sy ny tsako (katsaka)...

Mamboly voamaina ihany koa ny faritra izay ahitana ireo karazany maro toy ny kabaro, tsiasisa, lojy, lantihy sns....  
Ny hazan-drano moa dia hita aty amin'ny faritra ihany koa.

Ny hena isan-karazany dia fantatra fa tsy hanina raha tsy amin'ny fotoana manokana. Ny akoho amam-borona sy ny atody dia mahalana vao hanina. Ireo biby isan-karazany azo hazaina dia maro ary betsaka no mihinana nefa maro koa ny fady ary tsy dia fihinana matetika ireny.

Ny ronono moa dia tsy mba sotroin'ny mponina fa indraindray vao sotroina na misy aza izany dia amidy.

Ny legioma moa dia tsy misy firy ankoatran'ny anana nefa azo volena tsara (efa misy manao aty amin'ny Faritra tahaka ny eny amin'ny FAFAFI sns...), ny voankazo izay misy mandavan-taona dia tsy hanina betsaka.

Amin'ny fotoan'ny main-tany na maitso ahitra izay tsy ahitana sakafo ho an'ireo tsy nahatahiry na tsy manam-bola ividianana dia matetika mihinana tsizarizary ny mponina.

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 Vitamina (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
<p>Tsy manasa t̄anana mialohan'ny hikarakarana sakafo, na rehefa avy nikasika biby na vola, na namitra zaza na avy tany amin'ny lava-piringa.</p> <p>Tsy manasa ny t̄anan'ny zaza na tsy mampanasa ny zaza ny t̄anany mialohan'ny hisakafo, na rehefa avy nandady, nilalao na nikasika biby</p>	<p>- Sasao mandrakariva amin'ny rano sy savony ny t̄ananao reny isaky ny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. hikarakara sakafo</li> <li>. handroso sakafo</li> <li>. hamahana na hampinono ny zaza</li> </ul> <p>- Sasao madio amin'ny rano sy savony koa ny t̄anan'ny zaza na zaro manasa t̄anana izy mialohan'ny hisakafoana</p>

#### 3.2- Fahadiovan'ny fitaovana fikarakarana sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
<p>Misilitika menaka na feno vovoka na maloto ny fitaovana hikarakarana sakafo sy hisakafoana,</p> <p>Tsy misarona ny fitaovana, maloto ny lamba famafana ny fitaovana na tsy misy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sasao madio amin'ny rano sy savony ny fitaovana ampiasaina ao an-dakozia toy ny koveta, sotro, lovia, kaopy, vilany, sio</li> <li>. Rano madio samihafa hanasana sy hanakobanana ny fitaovana rehetra ampiasaina hikarakarana sy hirosoana sakafo</li> <li>. Sarony lamba madio efa voatokana ho amin'izany ny fitaovan-dakozia rehefa avy nosasana ka natsika na nohamainina</li> <li>. Sasao isan'andro hadio hatrany ny lamba famafana sy fanaronana ny fitaovana ao an-dakozia ary atapio andro izany</li> </ul>

### 3.3- Fahadiovan'ny toerana fikarakarana sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
<p>Be lalitra na be vovoka na feno setroka na manakaiky ny fitoeram-pako ny toerana hikarakarana sakafo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. 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</li> <li>. Diovy hatrany amin'ny rano sy savony ny fitaovana rehetra sy ny toerana hikarakarana sakafo</li> <li>. 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</li> </ul>

#### 3.4- Fahadiovan'ny sakafo

FAHAZARANA TSY MAHOMBY	FAHAZARANA MAHOMBY
<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sasao madio amin'ny rano azo antoka ny sakafo manta izay vao tetehina na voasana na andrahoina toy ny vary, hena, voamaina, legioma sy anana ary voankazo</li> <li>. Ataovy masaka tsara ny sakafo indrindra ireo hena, ampangotrahny tsara ny rononom-biby. Arosoy mafana avy hatrany ny sakafo masaka ialana amin'ny fiforonan'ny otrikaretina.</li> <li>. Sarony sy tehirizo amin'ny hafanana tokony ho izy ny ambi-tsakafo ary hafaneo tsara alohan'ny hihinanana azy indray. Saraho ny toerana hitehirizana ny sakafo masaka sy ny sakafo manta</li> </ul>

### **3.5- Fahadiovan'ny rano sotroina sy ampiasaina hikarakarana sakafo**

<b>FAHAZARANA TSY MAHOMBY</b>	<b>FAHAZARANA MAHOMBY</b>
Mitsabaka ny rano ao anaty fitehirizana azy ny reny, tsy manarona ny fitoeran-drano, akaikin'ny biby fiompy ny toerana fitehirinzan-drano	. Tehirizo ao anaty fitaovana misy sarony ny rano ary tovozo amin'ny zinga madio rehefa hampiasa azy. Manasà tàmàna mialoha ny hikasihana ny tahirin-drano madio.
Rano tsy azo antoka no sotroin'ny zaza na ny fianakaviana	. Diovy matetika ny anatin'ny sio fitaterana sy ny fitehirizan-drano ary alaviro ny toeram-pako, ny biby fiompy sy ny lava-piringa izany  . 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.

## **NY FAHADIOVANA NO ANTOKY**

### **NY FAHASALAMANAO SY**

### **NY ANKOHONANAO**

## **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 (TRAKA)**

Ny anana rehetra dia azo hamainina avokoa

#### ***Zavatra ilaina***

- anana
- tsihy

#### ***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
- tsihy

#### ***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
- ☞ rahefa 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
- tsihy

##### ***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**

##### **BELE - SAONJO**

##### ***Zavatra ilaina***

- batata na saonjo
- tsihy

##### ***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

##### **MANGHAZO**

##### ***Zavatra ilaina***

- mangahazo lena
- tsihy

##### ***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 mangahazo dia tsy misy mando intsony ao anatin'ny rehefa tapahana
- ❖ ny fanamainana ny mangahazo dia manala ny tsirony mangidy
- ❖ maharitra 3 ka hatramin'ny enim-bolana ny fitahirizana ny mangahazo maina

#### **4.4 – Fanaovana tavolo**

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

##### ***Zavatra ilaina***

- mangahazo matoy vao nohadiana. Tsy tokony mialin'andro mihitsy ny mangahazo 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 anatiny sy ny ampahin'ny tavolo izany;
- ☞ fihazina mafy anaty lamba soga madio miaraka amin'ny rano nitoboany ny toto-mangahazo
- ☞ 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: mangahazo – saonjo – bele- ovitoko....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
- ☞ totoina 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***

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

## 4.6 – Fanamainana ny hazandrano

### FIA SIRA

#### *Zavatra ilaina*

- fia lena
- sivana

#### *Fomba fikarakarana*

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

### TSITSIKY

#### *Zavatra ilaina*

- tsitsiky
- sivana

#### *Fomba fikarakarana*

- ☞ sasàna 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 fia asaly

### FIA VAVENTY

#### *Zavatra ilaina*

- fiavaventy
- barika na daba misy hidiny sy tsivalam-by
- taim-bakona

- sivana

#### *Fomba fikarakarana*

- ☞ kikisana ny fia , 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
- ☞ hidina ny barika na daba
- ☞ rehefa hita fa manompy mena ny hoditra ivelan'ny fia 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

### FIA MADINIDINIKA

#### *Zavatra ilaina*

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

#### *Fomba fikarakarana*

- ☞ kikisana ny fia , 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
- ☞ mampangotraka 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 paiso, 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

##### ***Fanamarihana***

- ❖ Fotoana mokonazy izao (manomboka volana jolay) ary betsaka tokoa, indraindray jerena fotsiny. Nefa dia azo atao kaonfitiora tokoa ny mokonazy.



#### **4.11 – Fanamainana voankazo**

##### **MANGA, PAPAY**

###### ***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

##### **AKONDRO NA FITSA**

###### ***Zavatra ilaina***

- akondro masaka tsara , tsy simba
- fanitso

###### ***Fomba fikarakarana***

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

#### **5 - FIKARAKARANA KETRIKY**

Hiala amin'ny fahazarana andavanandro isika amin' ny fihinanana maangahazo 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 sahaza 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 anatin'ny
- 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- Taboara

#### Zavatra ilaina

- taboara ¼ raha lehibe
- tongolo 1
- menaka 2 sotro
- voasary makirana na vinaigitra 1 sotro

#### LASARY TABOARA

- ☞ kikisana ny taboara,
- ☞ ampandalovina amin'ny rano mangotraka
- ☞ atao ny saosy vinaigirety: tongolo, vinaigra, menaka sy sira,
- ☞ arotsaka ao ny taboara dia afangaro tsara



#### Zavatra ilaina

- taboara didiny 4
- bele 2 toko
- ronono 11
- kabaro 2 kap
- siramamy 1 kap

#### TABOBOKY

- ☞ sasana madio ny taboara, bele. Voasana, tetehina.
- ☞ sasana ny kabaro
- ☞ andrahoina mitokana avy ny bele, taboara, ny kabaro
- ☞ rehefa masaka afangaro siramamy
- ☞ arotsaka ny ronono

### 5.1.2- Papay

#### PAPAY ATAO LAOKA

#### Zavatra ilaina

- papay manta lehibe 2
- voanjo voatoto 1 kapoaka
- tomatesa - tongolo maintso 1 fehezany

- ☞ sasàna madio ny papay ary voasana, tetehina
- ☞ andrahoina amin'ny rano kely, atao malemy, potsehina. Arotsaka miaraka amin'ny tomatesa sy tongolo maintso ny voanjo voatoto
- ☞ asiana sira, afangaro amin'ny papay, avela ho masaka



#### Zavatra ilaina

- papay 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

#### PAPAY ASIANA SESIKA

- ☞ voasana ny papay, 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 papay ireo sesika ireo. Asiana rano sy menaka kely ny vilany ary alahatra ao ny papay. Andrahoina amin'ny afo malefaka, asiana sira ary ketrehana mba tsy ho may



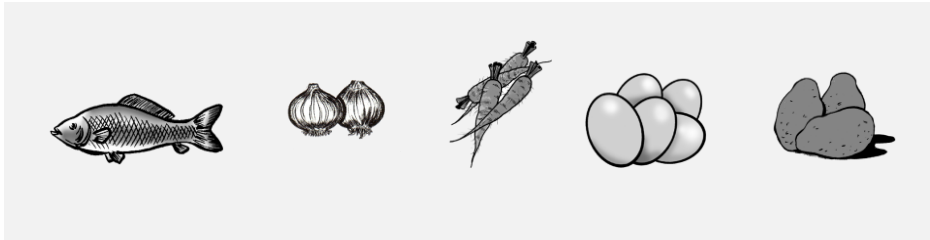
### 5.1.3- Karaoty

#### *Zavatra ilaina*

- trondro maina 1
- karaoty 2 toko
- anamalaho
- indray mitsongo
- tongolo 1 –
- menaka 2 sotro

#### **FIA MAIKY SY KARAOTY RITRA**

- ☞ endasina ny tongolo
- ☞ arotsaka ny trondro, afangaro tsara
- ☞ asiana anamalaho kely
- ☞ asiana rano izay ahamasaka ny nahandro
- ☞ avela ho ritra
- ☞ asiana sira izay tiana



#### *Zavatra ilaina*

- ovy ½ kg
- karaoty 2 toko
- atody 1
- menaka
- lafarinina
- dipoavatra

#### **KARAOTY ENDASINA**

- ☞ voasana ny ovy sy ny karaoty, sasana madio, kikisana amin'ny rapy, afangaro
- ☞ kapohina ny atody, arotsaka, asiana sira, dipoavatra ary lafarinina kely
- ☞ haroina hifangaro tsara
- ☞ afanaina ny menaka, endasina toy ny manendry atody

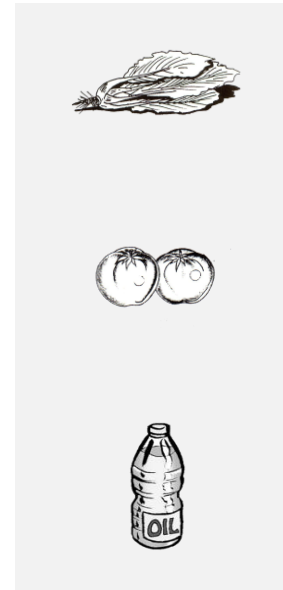
### 5.1.4- Anana

#### **TSITSIKY SY ANANA**

#### *Zavatra ilaina*

- tsitsiky maina ½ kg
- anana 3 fehezana
- voatabia 1 – menaka 2 sotro
- tongolo 1

- ☞ alona ny tsitsiky, esorina ny hodiny
- ☞ atao ny saosy voatabia sy tongolo, arotsaka ny tsitsiky, avela ho masaka tsara
- ☞ arotsaka ny anana voadio sy voatetika madinika, asiana rano kely
- ☞ masahana ho ketsaketsa
- ☞ asiana sira izay tiana

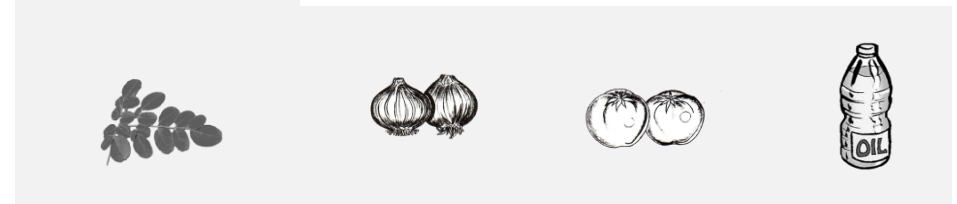


#### *Zavatra ilaina*

- ananambo 4 fehezany
- voatabia 4
- tongolo be
- menaka

#### **ANANAMBO AMIN'NY VOATABIA**

- ☞ afanaina ny menaka
- ☞ arotsaka ny voatabia sy tongolo voasasa sy voatetika
- ☞ arotsaka manaraka ny ananambo voasasa,
- ☞ ketrehina 3 minitra dia entanina eo ambony fatana ny vilany, asiana sira
- ☞ aroso mafana



## 5.2 – Haninkotrana – ovy – ampemba – vary – akondro

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.

### 5.2.1 – Saonjo

#### *Zavatra ilaina*

- saonjo 6 lehibe
- tongolo
- voatabia
- menaka

☞ andrahoina halemy ny saonjo efa voavaofy, potsehina  
☞ tetehina ny tongolo sy voatabia, afangaro ny saonjo, asiana sira  
☞ volavolaina , hanina amin'izao na endasina amin'ny menaka

#### BOLETY SAONJO



### 5.2.2 – Bele

#### *Zavatra ilaina*

- bele 2 toko
- trondro tilapia lehibe 3
- voatabia 1
- tongolo maitso
- menaka

☞ andrahoina amin'ny rano iray zinga ny trondro, alaina ny nofony rahefa mangotraka kelikely. Tetehina ny bele, arotsaka anaty ranon-trondro teo aloha,  
☞ rehefa ho masaka dia arotsaka ny nofon-trondro, voatabia, tongolo, menaka sy sira  
☞ avela hangotraka tsara, asiana sira izay tiana

#### LASOPY BELE



#### SAONJO AMIN'NY TRAKA

#### *Zavatra ilaina*

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

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

### *Zavatra ilaina*

- bele 2kg
- siramamy 8 soto
- voanjo 1 kapoaka
- mananasy

☞ andrahoina ny bele ary tetehina  
☞ endasina ny voanjo, totoina atao matsiratsiraka  
☞ voasana ny mananasy, tetehina , andrahoina kely amin' ny ranon-tsiramamy  
☞ afangaro daholo ny bele, ny totom-boanjo sy mananasy

### **BELE AMIN'NY MANANASY**



### *Zavatra ilaina*

- vomanga 6
- trondro lena 3
- anana na tongolo maintso
- atody
- menaka

☞ andrahoina ny vomanga, potsehina  
☞ andrahoina ny trondro, esorina ny nofony, potsehina, afangaro amin'ny vomanga  
☞ arotsaka ny anana na tongolo maintso voatetika madinika, afangaro tsara  
☞ bolabolaina toy ny manao bolety  
☞ kapohina ny atody, atsoboka tsirairay ao ny bolety vomanga rehefa endasina

### **BOLETY VOMANGA**

### 5.2.3 – Balahazo



### **BALHAZO AMIN'NY KIDA**

#### *Zavatra ilaina*

- balahazo lena 2 toko
- tsaramaso lena 1 sy ½ kapoaka
- kida manta 5 – menaka

☞ voasana, sasana madio ary tetehina madinika ny balahazo, alona rano elaela  
☞ voasana ny akondro, sasana dia tetehina madinika  
☞ sasana ny tsaramaso, andrahoina amin'ny rano ny balahazo, ny tsaramaso sy ny akondro  
☞ asiana menaka sy sira, avela ho masaka tsara

### *Zavatra ilaina*

- lafarinina mangahazo 2 kapoaka
- ronono 1 litatra
- ananambo 2 fehezana

### **LAKIREMY MANGHAZO SY ANANAMBO**

☞ atao anaty vilany ny lafarinina, arotsaka tsikelikely ny ronono. Ataingina ambony afo malefaka.  
☞ tetehina madinika kely ny ananambo  
☞ arotsaka ao amin'ny ronono, asiana sira.  
☞ rehefa marihidrihitra dia esorina. Tsara raha aroso mafana ny sakafo.



### *Zavatra ilaina*

- balahazo vodiny 1 na 2
- tsaramaso lena 1 kapoaka
- patsa ¼ kg
- voatabia
- poarao
- menaka 2 sotro

### **BALHAZO KATOKATOKE**

- ☞ andrahoina mialoha ny balahazo, rehefa mangotraka dia ariana rano
- ☞ ampiarahana andrahoina amin'izay ny balahazo sy ny tsaramaso, avela ho masaka
- ☞ atao ny saosy voatabia miaraka amin'ny poarao sy menaka, arotsaka ao ny patsa
- ☞ arotsaka ao anaty vilany misy ny balahazo sy tsaramaso ireo, afangaro tsara
- ☞ avela ho ketsaketsa dia asiana sira izay tiana



### 5.2.4 – Katsaka

### *Zavatra ilaina*

- tsako madinika 3 kapoaka
- tomatesa 2 salasalany
- tongolo maintso
- menaka

### **LASOPY TSAKO**

- ☞ andrahoina ho masaka tsara ny tsako
- ☞ sasana madio ny voatabia, esorina ny hodiny sy ny voany, tetehina madinika.
- ☞ sasana ny tongolo maitso, tetehina madinika., afanaina ny menaka, endasina atao saosy ny voatabia sy ny tongolo
- ☞ arotsaka ao amin'ny tsako ny saosy voatabia, averina ampangotrahana izy rehetra, asiana sira, potsehina mba harihidrihitra tsara.



### **KOBA TSAKO AMIN'NY KIDA**

### *Zavatra ilaina*

- koba katsaka 1 kapoaka
- akondro masaka 3
- ronono 2 baolina

- ☞ afangaro ny ronono sy ny koba katsaka
- ☞ andrahoina ho masaka tsara, haroina tsy hiraikitra, avela ho masaka
- ☞ rehefa masaka dia arotsaka ny akondro voatetika, avela hangotraka
- ☞ atao marihidrihitra mba ho mora atelin'ny zaza

### *Zavatra ilaina*

- katsa-maitso 6
- voatabia 2
- tongolo maitso 1
- voanjo voaendy ½ kapoaka
- voasary makirana

### **SALADY KATSAKA**

- ☞ tetehina manify ny tongolo
- ☞ tetehina efa-joro ny voatabia rehefa avy nalana ny voany
- ☞ esorina amin'ny taolany ny voa-katsaka dia ampangotrahina ho masamasaka
- ☞ totoina vetivety ny voanjo, atao maventy
- ☞ afangaro daholo dia asiana ranom-boasary makirana
- ☞ asiana sira izay tiana





### 5.2.5- Vary

#### *Zavatra ilaina*

- vary 3 kapoaka
- voanio 1 matoa
- siramamy 2 kapoaka

- ☞ andrahoina ho masaka tsara ny vary
- ☞ kikisana na rapena ny voanio dia fihazana amin'ny lamba na pasoara
- ☞ atokana ny ranom-boanio nofihazina
- ☞ endasina ny siramamy atao karamely
- ☞ arotasaka ao anaty siramamy endasina ary efa mivavatra ny vary masaka
- ☞ ny ranom-boanio no atao rano hanamasahana azy sady haroina tsara



#### *Zavatra ilaina*

- vary 3 kapoaka
- voanio 1 matoa
- toto-kena ¼ kg
- tomatasa

- ☞ alona ny vary dia totoina
- ☞ kikisana na rapena ny voanio dia fihazana amin'ny lamba na pasoara
- ☞ endasina ny siramamy atao karamely
- ☞ zarina roa ny koba dia ilany arotasaka ao anaty siramamy endasina
- ☞ ny ilany andrahoina mitovy amin'ny kobanjaza. Afanagaro rehefa avy eo dia mahazo godrogodro fotsy mena dia asiana afo ambony saro-mbilany

### MAKATSAHOALY

### 5.2.6- Ampemba

### FIA SY AMPEMBA

#### *Zavatra ilaina*

- ampemba 4 kapoaka
- trondro 6 salantsalany
- anana 1 toko
- voatabia 1
- menaka 2 sotro

- ☞ totoina ny ampemba esorina ny kofany, andrahoina ho masamasaka asiana rony
- ☞ andrahoina ny fia, esorina ny nofony, potsehina. Atao ny saosy voatabia, tongolo sy menaka, arotsaka ny anana voatetika sy ny fia
- ☞ rehefa ho masaka ny ampemba, arotsaka ny nofom-pia sy ny anana vita saosy, haroina
- ☞ asiana sira araka izay itiavana azy.



#### *Zavatra ilaina*

- ampemba 3 kapoaka
- ronono 1 litra
- siramamy

### AMPEMBA SY RONONO

- ☞ totoina ny ampemba esorina ny kofany na ny lilany, asiana rano ampy mahamasaka azy marihidrihitra
- ☞ arotsaka ny ronono, asiana siramamy
- ☞ haroina hifangaro tsara, avela hangotraka





### 5.2.7- Oviale / ovitoko / bodoa

#### Zavatra ilaina

- bodoa 1kg
- zavoka 2 masaka tsara
- ronono 1litatra
- tongolo
- menaka 1 sotro

#### LASOPY BODOA SY ZAVOKA

- ☞ andrahoina ny bodoa dia potsehina
- ☞ arotsaka anaty bodoa ny tongolo voendiendy
- ☞ tampohana ronono mba ho lasa kirema
- ☞ atao eo ambony afo, esorina raha vao manomboka mangotraka
- ☞ arotsaka ao ny zavoka voapotsitra tsara ary afangaro, asiana sira araka izay tiana.



#### Zavatra ilaina

- oviale 1kg
- patsa ½ kapoaka
- anandrano
- voatabia 1
- tongolo maitso
- menaka

#### OVIALA AMIN'NY PATSA

- ☞ andrahoina ny oviale voatetika vaventiventy
- ☞ atao ny saosy voatabia, arotsaka ao ny patsa sy ny ovy ary ny tongolo maitso, asiana rano
- ☞ arotsaka ao ny anandrano rehefa akaiky ho marihitra
- ☞ atao ketsaketsa dia asiana sira izay tiana

### KOBA OVIALA NA BODOA

#### Zavatra ilaina

- oviale, bodoa
- antsy, fandambanana na lafika
- harona

- ☞ sasana ny oviale na bodoa, voasana, tetehina manify. Atapy ambony fandambanana na lafika isan'andro
- ☞ avadibadika, tandremana tsy ho voan'ny erika, tehirizina anaty harona rehefa maina
- ☞ sasana ary alona anaty rano mangatsiaka mandritry ny ora 1 rehefa hahandro azy
- ☞ hanina miaraka amin'ny voamaina na voahazo sy tantely

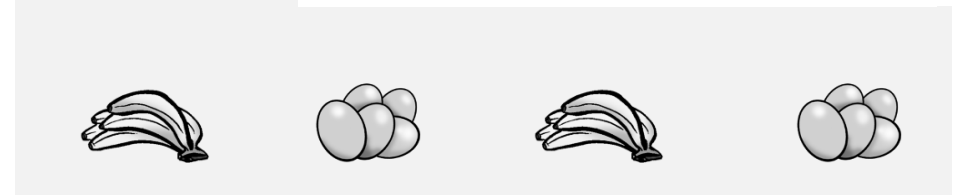
### 5.2.8- Akondro

#### Zavatra ilaina

- akondro manta matoy 2 lafitra
- atody 2
- fary 1 antonony

#### AKONDRO AMIN'NY ATODY SY FARY

- ☞ voasana sy sasana ny fary, esorina ny vaniny, fihazana. Sarahana ny tapotsiny sy tamenaky ny atody, mampangotraka rano, avela hangatsiaka
- ☞ arotsaka ny akondro manta sy tamenak' atody, andrahoina amin'ny afo malefaka
- ☞ arotsaka ny ranonin'ny fary, haroina hifangaro tsara, avela hangotraka



### *Zavatra ilaina*

- akondro manta 2 lafitra
- tsitsiky 20 madinidinika
- voatabia 1
- menaka 3 sotro lehibe

### **AKONDRO MANTA AMIN'NY TSITSIKY**

- ☞ voasana ao anaty rano madio ny akondro manta, tetehina madinika, ampangotrahina ny rano dia arotsaka ao ny akondro
- ☞ esorina ny hodiny tsitsiky, atao saosy amin'ny menaka ny voatabia, arotsaka ao ny tsitsiky, arotsaka ao ny akondro efa masaka
- ☞ ampiana rano, avela marihitra, asiana sira



### *Zavatra ilaina*

- akondro manta 2 lafitra
- ronono ½ l
- voatabia 4 salasalany
- menaka 4 sotro
- tongolo

### **AKONDRO AMIN-DRONONO**

- ☞ voasana ny akondro manta. Sasàna madio.
- ☞ andrahoina amin'ny rano mandifotra azy ny akondro. Rehefa malemy tsara dia arotsaka ny ronono. Ampangotrahina sy potipotehina ny akondro. Asiana sira.
- ☞ sasana ny voatabia. Tetehina madinika.
- ☞ afanaina ny menaka vao arotsaka endasina ny tongolo. Arotsaka ny voatabia.
- ☞ afangaro ny akondro potipotika ny saosy voatabia sy tongolo.

### **5.3 - Voamaina**

Ny voamaina rehetra dia sakafo ahitana praotida betsaka, phosphore, vy sy potassium ary vitamina 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 mahaso raha miaraka amin'ny vary, tsako sy ampemba satria mifameno ny otrik'aina entiny.

Rehefa mahandro voamaina dia alona rano maharitra mialoha mba ahaingana ny famasahany. Ho an'ny zaza dia ilaina ny fanesorana ny hodiny 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.



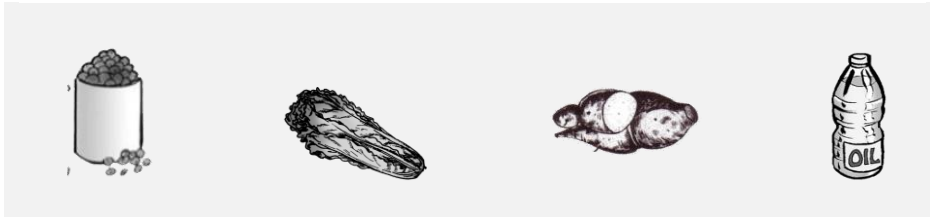
### 5.2.1 – Voanemba

#### *Zavatra ilaina*

- saonjo 4 lehibe
- voanemba ½ kapoaka
- anandrano (na legioma hafa)
- menaka
- lafarinina

#### **VOANEMBA SY SAONJO**

- ☞ andrahoina ny saonjo, voasana dia potsehina.
- ☞ alona indray alina ny voanemba, esorina ny hodiny, andrahoina ho masaka, potsehina,
- ☞ tete-hina madinika ny anana, endasina amin' ny menaka kely. Afangaro daholo
- ☞ asiana sira sy lafarinina kely. Volavolaina tsara atao baolina dia endasina.



#### *Zavatra ilaina*

- voanemba maina
- laona
- sahafa
- fanoto

#### **FANAMBOARANA KOBA VOANEMBA**

- ☞ fantenana izay voanemba tsara
- ☞ disanina, avela hiala ny hodiny mena, ahofa
- ☞ disanina halemy, atao anaty boaty maina
- ☞ rehefa afaka ny hodiny ny voanemba dia afaka ny fofony mahery ary ho mora masaka izy.

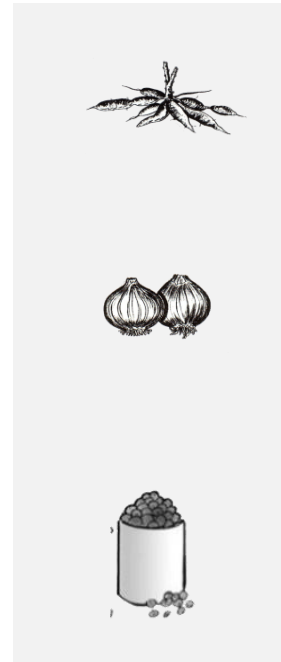
### 5.2.2 – Tsaramaso

#### **BOLETY BALHAZO MIARO TSARAMASO**

#### *Zavatra ilaina*

- balahazo lena 2 kg
- tsaramaso maina 1 kapoaka
- tongolo be

- ☞ andrahoina ny balahazo, ariana ny rano mangotraka voalohany, averina ketrehina, potsehina
- ☞ alona ny tsaramaso, esorina ny hodiny, andrahoina tsy atao malemy be, potsehina
- ☞ afangaro ny balahazo sy ny tsaramaso, asiana tongolo voatetika. Volavolaina atao boribory, endasina avy eo.
- ☞ asio koba mangahazo raha diso malemy



#### *Zavatra ilaina*

- tsaramaso maina 3 kapoaka
- ananambo 4 fehezany
- voatabia
- tongolobe
- menaka

#### **TSARAMASO MAINA SY ANANAMBO**

- ☞ endasina atao mendy ny tomatosa sy ny tongolo. Andrahoina ny tsaramaso maina, rehefa masaka dia ampagatsihana ary esorina ny hodiny. Tete-hina madinika ny ravina ananambo
- ☞ afangaro amin' ny tsaramaso, ampiana rano.
- ☞ andrahoina mandritra ny minitra vitsy.
- ☞ tsara raha aroso mafana ny sakafo.



### 5.2.3 – Soja

#### *Zavatra ilaina*

- soja 1kg
- rano 3 litatra

- ☞ endasina atao manjamanja ny soja, totoina 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

#### RONONO SOJA



#### *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



#### BOLETY SOJA SAOSY

#### *Zavatra ilaina*

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

- ☞ 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 sotre kely
- vinaigitra 1 sorto lehibe

- ☞ araraka anaty vilany daholo ny ronono – sira – vinaigitra, afangaro
- ☞ avela hangotraka
- ☞ afaka fotoana fohy dia mandry ny ronono
- ☞ esory eo ambony afo
- ☞ tatavano ny ronono mandry, avelao hitsika tsara
- ☞ asiana sira

#### FROMAZY SOJA



### 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*

##### *Zavatra ilaina*

- balahazo lena 2 toko
- poti-kena ½ kg
- tongolo ravina 2 fehiny
- anana 1 toko
- menaka

☞ voasana ny balahazo. Sasana madio , izay vao tetehina madinika

☞ andrahoina, avela hangotraka, ariana rano izay vao andrahoina ho masaka

☞ sasana madio ny tongolo raviny, tetehina madinika. Endasina miaraka amin'ny menaka kelikely ny poti-kena sy ny anana

☞ rehefa ritra dia afangaro amin'ny mangahazo asiana sira.

☞ volavolaina toy ny henabaolina, endasina na hanina amin'izao

##### KABABO BALHAZO



#### 5.3.2 – *Akoho - atody*

##### *Zavatra ilaina*

- tsakotsako voatoto 3 kapoaka
- nofon'akoho izay misy
- tongolo
- menaka

☞ andrahoina ny tsakotsako atao malemy

☞ volosana ny akoho, andrahoina atao malemy tsara, asiana sira , alaina ny nofony

☞ endasina ny tongolo , afangaro amin'ny nofon'akoho. Afangaro ny akoho sy tsakotsako dia andrahoina indray atao malemy tsara

**“Azo afangaro koba ny ron' akoho ho sakafon'ny zaza 6 volana”**



##### SAONJO AMIN'NY NOFON-KENA

##### *Zavatra ilaina*

- saonjo ramandady 6
- nofon-kena ¼ kg
- voatabia – menaka

☞ voasana sy sasana madio ny saonjo, kikisana

☞ atao saosy amin'ny menaka ny voatabia, arotsaka ny nofon-kena voatetika madinika, andrahoina ho masaka tsara

☞ arotsaka ny saonjo voakiky, asiana rano sy sira kely, haroina mandra-pahamasany mba tsy hiraikitra, masaka ny sakafo rehefa marihidrihitra

### ***Zavatra ilaina***

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

### **ATODY SY KIDA**

☞ 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



### **5.3.3– Hazan-drano**

### ***Zavatra ilaina***

- saonjo 6
- fia ½ kg
- totom-boanjo 4 sotro
- tongolo
- voatabia
- dipoavatra

### **PATY SAONJO**

☞ voasana sy sasana madio ny saonjo, andrahoina, potsehina halemy

☞ andrahoina mitokana ny trondro, esorina ny taolany rehefa masaka

☞ atao saosy amin'ny voanjo sy tongolo ary voatabia. Afangaro ny rehetra asiana sira atao anaty lovia

☞ andrahoina masakevoka vetivety



### **TSAKOTSAKO**

### ***Zavatra ilaina***

- katsaka maintso 10
- trondro maina 2 na tsivakia ½ kapoaka
- anam-be
- ravin'akondro – menaka

☞ esorina amin'ny taolany ny voa-katsaka, totoina halemy

☞ alona rano mafana ny trondro, alàna ny nofony, tapatapahina madinika. Afangaro amin'ny tsakotsako voatoto

☞ sasana, tetehina ny anam-be

☞ atonotono ny ravin'akondro, maka iray sotro amin'ny fangarony vita, fonosina ka ny fatorana no atao ambony, avela ho masaka amin'ny afo malefaka, esorina ny fonony, aroso mafana

### ***Zavatra ilaina***

- fia vaventy
- lafarinina
- atody
- rano
- menaka

### **MOFO FIA**

☞ andrahoina ny fia, 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



## 5.5- Koba

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

### *Zavatra ilaina*

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

### KOBA MATSIRO

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

☞ afangaro amin'ny tamenak'atody voapotsitra ny koba fia. 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.



### LAKREMY AMIN'NY TAVOLO

#### *Zavatra ilaina*

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

☞ 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

#### *Zavatra ilaina*

- filao 1/2 kg
- tavolo mahôgo 1 kapoaka sy tapany
- rano 1 litatra
- ranom-boasary makirana

### LASOPY FIA AMPIASAINA TAVOLO

☞ andrahoina ny fia. 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



### **5.6- Voankazo**

Raha ny voankazo dia hanantsika be dia be, ankoatra ny fihinanana azy amin'izao dia indro atoro anao ny fomba fikarakarana maro karazana.

Koa ireto misy fomba fikarakarana vitsivitsy aroso antsika:

### **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*

- goavy
- siramamy
- rano avy nagotraka

### **JUS GOAVY**

- ☞ andrahoina ny goavy
- ☞ avela hangotraka tsara, potsehina
- ☞ tatavanina hialan'ny voany
- ☞ afangaro amin'ny rano avy nampangotrahana
- ☞ asiana siramamy arak'izay tiana





### *Zavatra ilaina*

- mokonazy 5 kilao
- siramamy 1 kilao
- koveta

### **KAONFITIRA MOKONAZY**

- ☞ fidiana izay voankazo tsara ho ampiasaina.
- ☞ andrahoina dia esorina ny voany rehefa masaka
- ☞ rehefa ridritra dia karokarina mandrapahamasaka azy izay vao asiana siramamy
- ☞ rehefa masaka ny kaonfitira, vao asiana lavanila iray ao anatiny mba ho manitra tsara.
- ☞ vita izy raha tsy misy ranony ary marihitra sy mady.
- ☞ tehirizina anaty boaty maina na bokaly tsara hidy mba tsy ho simba.



### *Zavatra ilaina*

- akondro masaka tsy simba 5kg
- papay 1 salasalany
- voatango 1 na voankazo
- voasary makirana

### **SALADIM-BOANKAZO**

- ☞ voasana ny akondro , tetehina boribory, asiana ranom-boasary makirana mba tsy hihamainty
- ☞ vosana sy tetehina mitovitovy amin'ny haben'ny akondro ny mananasy sy ny voatango
- ☞ afangaro daholo, asiana siramamy izay tiana.
- ☞ ampiana ny ambin'ny ranom-boasary makirana