

FARITRA SAVA

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 fia 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 – soanambo - ampemba - vary
- 5.5- 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/SECALINE 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 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 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 flora** : 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, 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 arakarakany 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 sotra isaky ny mihinana ny zaza, ampitomboina tsikelikely izany fatra izany hahatratra in-6 ny sotra 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 sotra 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 sotra 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 sotra 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, voalanzalanja, 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 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 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. 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)

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 vaventivy
- katsaka 1 kapoaka mitafotafo
- ampemba 1 kapoaka mitafotafo
- vomanga 8 salatsalany
- mangahazo 2 lehibebe

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

2.1-Vokatra eo an-toerana

Ireo azo atao foto-tsakafo

- haninkotrana: tsakotsako, ambazaha, tsomanga, sahôgno, majôla na ovy be, saonambo, akondro maitso (fontsy manta), akondro lahy (fontsy lahy),
- ovy
- vary,
- tantely, voanjo, voanio

Ireo azo atao laoka

- hena sy akoho amam- borona
- hazan-drano: laoko, pirina, varilava, makamba, orita, drakaka
- voamaina: tsaramaso, voantsiroko, soja, voanemba, tsiasisa, voamaho
- sakafo azo avy amin'ny biby: ronono, atody, hena

Ireo azo atao fangaron-daoka sy tsindrin-tsakafo

- legioma: tamatesy, tsirebika, korzety, laisoa, karaoty, baranjely , tsaramaso tanora, kokombra, poarao, pitipoa, anana isan-karazany izay fanao fangaron-daoka ao amin'ny sokajy 3
- voankazo : fontsy, zavoka, mapaza, voatango, manga, litchis, voasary (orange, mandarine), corossol, ampalibe, kônokôny, voajabo izay fanao tsindrin-tsakafo ao amin'ny sokajy 3

2.2- Fomba fisakafoana mahazatra

Mahazatra ny olona aty amin'ny faritra SAVA ny mihinana vary amin-daoka (kabaka na rô) in-telo isan'andro. Ny haninkotrana dia fanampin-tsakafo (efa tsy misy vary izay vao mihinana), nefa ny ray aman-dreny dia tokony hanome ohatra tsara ny zanany amin'ny fomba fisakafoanana, izany hoe lanjalanjaina ny fanelanelanana ny fanomezana haninkotrana sy ny vary amin-daoka dieny mbola kely izy mba ho lasa fahazarany izany rehefa miha lehibe.

Rehefa jerena izany ny fomba fisakafoana mahazatra ny olona aty amin'ny faritra SAVA dia hita fa tsy voalanjanja sy tsy miovaova firy.

Faritra mahavokatra ity faritra SAVA ity fa saingy vitsy ny olona no manao antom-pivelomana ny fambolena haninkotrana sy fiompiana, kely ny vokatra nefa 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 hividianana izany.

2.3- Fanatsarana ny fomba fisakafoana

Raha ny foto-tsakafo no jerena dia ny vary, katsaka, ary mangahazo 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-piringa.	- 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 tetehina 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 hafaneo 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 tàmàna mialoha ny hikasihana ny tahirin-drano madio.</p> <p>. Diovy matetika ny anatin'ny 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 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

Ny anana rehetra dia azo hamainina avokoa

Zavatra ilaina

- anana
- tsihy

Fomba fikarakarana

- ☞ tongosana na tetehina araka ny karazana anana
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony tsihy
- ☞ 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 tsihy 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
- 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

TSOMANGA - SAÔGNO

Zavatra ilaina

- vomanga na saonjo
- tsihy

Fomba fikarakarana

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

Fanamarihana

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

AMBAZAHA

Zavatra ilaina

- mangahazo lena
- tsihy

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana hiàla ny hodiny ivelany izay manify
- ☞ atapy amin' ny hainandro ambony tsihy 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 maitso 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 antsy tsy misy arafesina no ampiasaina
- ☞ esorina ny faritra simba sy ny fakafaka
- ☞ sasàna tsara ny mangahazo voavaofy.
- ☞ kikisana, toaina na potehina araka izay fitaovana misy (sivana, milina fitotoan-kena, laona vato...)

☞ tatazana sy atoby ao anaty koveta misy rano mandifotra azy ny mangahazo voakiky. Manala ny poizina ao anatin'ny 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 kiveta 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 mangahazo sy ny vanim-potoana niadiana azy anefa izany.

Torohevitra

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

4.5 – Fanodinana ny haninkotrana ho koba

HANINKOTRANA MAMODY

Zavatra ilaina

- haninkotrana: mangahazo – saonjo – vomanga...izay tiana
- laona/sivana

Fomba fikarakarana

- ☞ hamainina eo ambony tsihy 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
- ☞ tahirizina 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

TRONDRO

Zavatra ilaina

- trondro lena
- sivana

Fomba fikarakarana

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

ANKAMBA

Zavatra ilaina

- patsabe
- 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 trondro asaly

TRONDRO VAVENTY

Zavatra ilaina

- trondro vaventy
- barika na daba misy hidiny sy tsivalam-by
- taim-bakona
- tsihy

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana ny trondro , 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 manompo mena ny hoditra ivelan'ny trondro 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

TRONDRO MADINIDINIKA

Zavatra ilaina

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

Fomba fikarakarana

- ☞ kikisana ny trondro , 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 paiso, paoma, poara, mananasy, frezy 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 manga – voasary – mapaza – akondro – mandarine

Zavatra ilaina

- voankazo : manga – voasary – mapaza – akondro
- 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 papay .

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

FONTSY NA FITSA

Zavatra ilaina

- fontsy masaka tsara , tsy simba
- fanitso

Fomba fikarakarana

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

5 - FIKARAKARANA NAHANDRO

Hiala amin'ny fahazarana andavanandro isika amin' ny fihinanana mangahazo 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 mampionono, 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 ampelatanana 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 adino, isaky ny mahandro ny mampiasa sira misy ioda sy fliora, 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 fanjarian-tsakafon'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 diabetia 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.

- Sasana 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

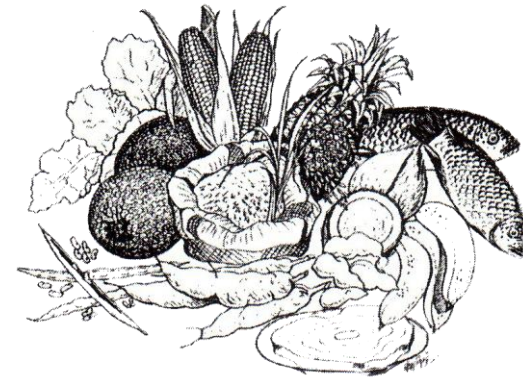
- Tsy andrahoina ho masaka loatra ny legioma noho izany rehefa akaiky ho masaka ny hena vao arotsaka na ampangotrahana kely mihitsy aza vao afangaro.

- 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- Fontsy lahy



FONTSY LAHY AMIN'NY VOANIO

Zavatra ilaina

- fontsy lafiny 3 lehibe
- voanio 1

☞ kikisana ny voanio. Tondrahana rano may ¼ ny litatra, fihazana

☞ tondrahana rano may tokony hahamasaka azy ny akondro voavaofy

☞ malemy tsara ny akondro dia arotsaka amin'izay ny ranom-boanio ¼ litatra ary ampangotrahana 30mn raha ela indrindra

☞ atao sira araka izay itiavana azy

Zavatra ilaina

- fontsy lafiny 2 lehibe
- trondro be nofotra ½ kg
- menaka 3 sotro

AKONDRO MANTA AMIN'NY TRONDRO BE NOFOTRA

- ☞ ampadevezina ny trondro efa madio ary atao tsongo nofotra dia atao saosy
- ☞ voasana ny fontsy manta ary sasana
- ☞ tetehina madinika ary andrahoina manokana
- ☞ rehefa masaka ny trondro vita saosy sy ny fontsy dia afangarao. Asiana sira izay tiana



5.1.2- Baranjely

Zavatra ilaina

- baranjely 4 lehibe
- voatabia
- tongolo gasy
- menaka 3 sotro

LASARY BARANJELY

- ☞ sasana ny baranjely, atono amin'ny afo ary avadibadika matetika mba tsy ho may
- ☞ atao ny saosy vinaigirety: tongolo, vinaigra, menaka, sira, esorina ny hoditry ny baranjely
- ☞ tetehina madinika amin'ny itiavana azy, arotsaka ny saosy vinaigirety
- ☞ haroina hifangaro tsara



Zavatra ilaina

- baranjely 4 lehibe
- makamba 1 kapoaka
- menaka 3 sotro
- voatabia 1
- tongolo gasy

BARANJELY SY MAKAMBA

- ☞ endasina amin'ny menaka ao anaty vilany ny voatabia sy ny tongolo gasy voatetika
- ☞ arotsaka ny makamba voadio, asiana rano kely, avela hiketrika
- ☞ arotsaka ny baranjely voadio sy voatetika boribory. Haroina matetika mba tsy ho may, asiana sira, atao ritra

5.1.3- Matsalôla



FONTSY MANTA AMIN'NY HENA

Zavatra ilaina

- fontsy manta 3 lafy
- hena ½ kg
- voatabia 2
- menaka 3 sotro

- ☞ tetehina ny hena voadio, andrahoina atao ritra, arotsaka ny voatabia voatetika
- ☞ tetehina madinika ny fontsy manta voadio
- ☞ andrahoina amin'ny rano mahamasaka azy
- ☞ arotsaka amin'ny hena ny akondro efa masaka
- ☞ haroina matetika mba tsy ho may, atao sira

Zavatra ilaina

- lembolo 1 kapaoka
- voatabia 2
- menaka 3 sotro
- tongolobe 1

LEMBOLO AMIN'NY KARAOTY

- ☞ sivanina ny lembolo
- ☞ manao saosy voatabia miaraka amin'ny tongolo sy menaka
- ☞ arotsaka anaty saosy ny karaoty efa voadio
- ☞ rehefa masaka ny karaoty dia arotsaka ny lembolo, asiana sira
- ☞ haroina tsara mba tsy ho may dia avela ho ritra araka izay itiavana azy



5.1.4- Anana

Zavatra ilaina

- ananambo 5 toko
- voanio 1
- voatabia 2
- henan'omby ½kg
- tongolo 1 na tongolo gasy

ANANAMBO AMIN'NY VOANIO

- ☞ tetehina ny hena voadio, andrahoina masaka tsara sy ritra, arotsaka ny voatabia sy tongolo gasy
- ☞ kikisana ny voanio, tondrahana rano may ¼ litatra, fihazana hiala ny ranony
- ☞ ampandevézina ny ranom-boanio, afangaro ny ananambo efa voatango sy ny hena ritra
- ☞ arotsaka ny ranom-boanio, ary andrasana mandevy 15 mn, asiana sira izay tiana



Zavatra ilaina

- varilava 1 kapaoka
- anana 2 fehezana
- voatabia 1
- tongolo 1
- menaka 2 sotro

VARILAVA SY ANANA

- ☞ endasina ny varilava haka volony mena
- ☞ arotsaka ny tongolo, ny voatabia, ny tongolo, ny menaka ary avela ho masaka tsara
- ☞ arotsaka ny anana voadio sy voatetika madinika, asiana rano kely
- ☞ masahana ho ketsaketsa, asiana sira izay tiana

5.1.5- Korzety



KORZETY AMIN'NY MAKAMBA

Zavatra ilaina

- korzety madinika 3 toko
- makamba maina 1 kapaoka
- voatabia 2 - tongolo 1
- menaka 3 sotro

- ☞ sasàna dia tetehina boribory matevitevina ny korzety, tsy esorina ny hodiny
- ☞ manao saosy voatabia, tongolo sy menaka
- ☞ alona rano maharitra ny makamba mba hialan'ny sira, andrahoina vetivety dia esorina ny hodiny. Arotsaka anaty saosy ny makamba,
- ☞ ampiana rano kely dia avela ho ritra tsara

Zavatra ilaina

- korzety lehibe 3
- trondro maina be nofotra ½ kg
- voatabia 2
- menaka 3 sotro
- tongolobe 1

KORIZETY SY TRONDRO MAINA

- ☞ alona rano ny trondro hialan'ny sira, sasana ny korzety, tetehina. Manao saosy voatabia, tongolo sy menaka, azo asiana tongolo gasy kely
- ☞ arotsaka anaty saosy ny korzety sy trondro efa voadio sy voatetika
- ☞ ampiana rano kely dia avela ho ketsaketsa



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 - Voamaina

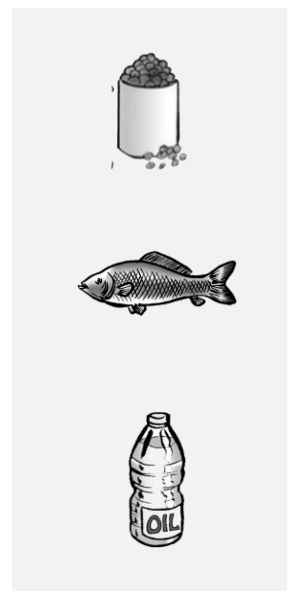
Ny voamaina rehetra dia sakafo ahitana praotida betsaka, phosphore, vy sy potassium ary Vitamine B avokoa fa ny fatrany no maha samihafa azy. Mitovy ny zavatra entin'ny voamaina sy ny hena, arak'izany dia mahasolo tsara ny hena ny voamaina. Ny voamaina 100gr dia mitondra hery betsaka noho ny hena mitovy 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 mahaso raha miaraka amin'ny vary, tsako sy apemba 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.

5.2.1 – Voanjobory



VOANJOBORY SY TRONDRO

Zavatra ilaina

- trondro lena ½ kg
- voanjobory maina 2 kapoaka
- voatabia
- menaka
- tongolo

- ☞ masahana mialoha ny voanjobory
- ☞ atao saosy ny voatabia sy tongolo ary menaka
- ☞ arotsaka ny trondro voadio, alefa ao ny voanjobory, asiana rano kely, ketrehina
- ☞ asiana sira izay tiana, avela ho ridritra

Zavatra ilaina

- voanjobory maina 2 kapoaka
- ananambo 5 toko
- voatabia
- tongolo
- menaka 2 sotro

VOANJOBORY SY ANANAMBO

- ☞ masahana mialoha ny voanjobory
- ☞ atao ny saosy voatabia, tongolo, menaka, arotsaka ny voanjobory, haroina
- ☞ arotsaka ny ananambo voadio sy voatango asiana rano kely, afangaro tsara
- ☞ masahana ho ketsaketsa
- ☞ asiana sira izay tiana



5.2.2 – Tsaramaso

Zavatra ilaina

- tsaramaso maina 1kapoaka
- tongolo maitso 1 fehezana
- tongolobe
- trondro 1 toko
- menaka
- atody

BOLETY TSARAMASO AMIN'NY TRONDRO

- ☞ andrahoina ny tsaramaso efa nalona mialoha, esorina ny hodiny ary potsehina, andrahoina ny trondro ary atao tsongo nofotra. Afangaro, arotsaka ny tongolo maintso voatetika madinika
- ☞ asiana sira, afangaro tsara, volavolaina
- ☞ asoka anaty atody voakapoka
- ☞ endasina amin'ny menaka mafana



Zavatra ilaina

- tsaramaso maina 2 kapoaka
- patsa mena 1 kapoaka
- voatabia 2
- tongolobe 1
- menaka

TSARAMASO SY PATSA MENA

- ☞ andrahoina malemy tsara ny tsaramaso efa nalona mialoha,
- ☞ atao saosy mitokana ny voatabia sy ny tongolo miaraka amin'ny menaka
- ☞ arotsaka ao ny patsa mena efa voadio, haroina
- ☞ arotsaka amin'izay ny tsaramaso, anarahoina ho ketsaketsa
- ☞ asiana sira izay tiana

5.2.3 – Soja



RONONO 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

Zavatra ilaina

- ronono soja 1litatra
- yaourt 1 boaty

YAOURT SOJA

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



Zavatra ilaina

- soja 1kapoaka
- 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 sotro kely
- vinaigitra 1 sorto lehibe

FROMAZY SOJA

- ☞ araraka anaty vilany daholo ny ronono, ny sira, ny vinaigitra, afangaro
- ☞ avela hangotraka tsara
- ☞ afaka fotoana fohy dia mandry ny ronono
- ☞ esorina eo ambony afo
- ☞ tatavanina 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 .

5.3.1 – Hena omby



HENA OMBY SY TSIREBIKA

Zavatra ilaina

- hena omby ½ kg
- tsirebika antsasany na 1 kelikely
- tongolo gasy - voatabia 2
- menaka 2 sotro

☞ andrahoina mitokana ny hena, avela halemy
 ☞ voasana ny tsirebika, sasàna ary tetehina,
 ☞ atao ny saosy voatabia sy tongolo gasy ary menaka, arotsaka ny hena , afangaro tsara
 ☞ arotsaka ny tsirebika, haroina hifangaro
 ☞ asiana sira, avela hiketrika mandritra ny 20 na 30 mn araka ny famasahan'ny tsirebika



Zavatra ilaina

- taovan-kena ½kg
- voanemba 2 kapoaka
- tongolo be 2
- tongolo gasy

TAOVAN-KENA SY VOANEMBA

☞ andrahoina mialoha ny taovan-kena voadio, tsy atao masaka loatra
 ☞ arotsaka ao ny voanemba efa nalona hatry ny alina, endasina kely amin'ny menaka ny tongolo
 ☞ arotsaka ao, ampiana rano mandifitra azy, avela ho masaka misy ronindroniny
 ☞ asiana sira izay tiana



Zavatra ilaina

- rambon'omby 1
- tsaramaso tanora 1kg
- voatabia 2
- menaka 3 sotro
- tongolobe 1

RAMBON'OMBY SY TSARAMASO TANORA

☞ andrahoina mialoha ny rambon'omby efa voadio sy voatetika, atao masaka tsara
 ☞ atao ny saosy voatabia, tongolo ary menaka
 ☞ arotsaka ny rambon'omby, haroina
 ☞ arotsaka ny tsaramaso tanora voatetika araka izay itiavana azy
 ☞ avela hifangaro tsara, asiana sira, ketrehina
 ☞ tsy avela ho masaka loatra ny tsaramaso tanora mba tsy hahavery ny otrik'aina entiny

5.3.2 – Akoho



KETSAKETSIA AKOHO SY LEGIOMA

Zavatra ilaina

- akoho vatombatony 1
- karaoty 1 toko
- poarao sy selery 1 toko avy
- voatavo, pitipoa mbola tanora
- menaka



☞ endadasina amin'ny menaka ny akoho voatetika, avela hanompy mena
 ☞ arotsaka ny pitipoa, karaoty, voatavo sy poarao ary selery voatetika dia asiana rano mahamasaka azy, tsy asiana rony fa atao ketsaketsa
 ☞ asiana sira, avela hiketrika



Zavatra ilaina

- akoho vatombatony 1
- laisoa 1 salasalany
- voatabia 2
- tongolobe
- menaka

AKOHO SAOSY AMIN'NY LAISOA

- ☞ atao ny saosy voatabia miaraka amin'ny tongolo sy menaka, azo asiana sakamalao kely
- ☞ arotsaka ny akoho voatetika, asiana rano mahamasaka azy ho ketsaketsa (misy saosy)
- ☞ arotsaka ny laisoa voatetika, ketrehina
- ☞ asiana sira izay tiana, haroina hifangaro tsara



5.3.3 – Atody

Zavatra ilaina

- atody 3
- baranjely 3 toko
- voatabia 2
- tongolo 2
- menaka 3 sotro

ATODY SY BARANJELY

- ☞ tetehina vavententy ny voatabia sy ny tongolo
- ☞ atao saosy amin'ny menaka, tsy avela ho potsitra loatra ny voatabia
- ☞ arotsaka ny baranjely voatetika boribory
- ☞ avela hiketrika kely, rehefa akaiky ho masaka ny baranjely; arotsaka ny atody voakapoka
- ☞ asiana sira, haroina mba tsy hiraikitra



Zavatra ilaina

- fontsy 1 lafiny
- atody 3
- voanio 1
- siramamy 200 g

ATODY SY FONTSY

- ☞ voasana ny fontsy tsy matoe tsara, sasana ary kikisana amin'ny bozy
- ☞ kapohina ny atody
- ☞ afangaro ny atody sy fontsy efa voakiky
- ☞ bolabolaina madinidinika tsara
- ☞ vakiana ny voanio dia kikisana tsara, alaina ny ranom-boanio
- ☞ aloky amin' ny ranom-baonio ny bolabola fontsy amin'atody
- ☞ ahaharo tsara, asiana siramamy itiavana azy

5.3.4 – Hazan-drano



KOBA VARY SY PATSA

Zavatra ilaina

- kobam-bary 10 sotro
- patsa voadisa 1 sotro
- voanjo voadisa 1 sotro
- tomaty iray lehibe



- ☞ andrahoina ny kobam-bary
- ☞ atao ambony afo malefaka ary haroharoina tsy mijanona. Rehefa masamasaka, arotsaka ny patsa sy voanjo. Ampiana rano kely raha ilaina.
- ☞ arotsaka ny tomaty notetehina madinika ary afaka voany. Asiana sira. Avela ho masaka tsara



*Sakafon'ny zaza 7 – 12 volana

Zavatra ilaina

- tsakotsako 2 kapoaka
- laoko be nofotra 1/4kg
- tongolo 2
- menaka

TSAKOTSAKO SY LAOKA MAIKA

- ☞ masahana mialoha ny tsakotsako. Andrahoina ny laoko, atao tsongo nofotra rehefa masaka
- ☞ afanaina ny menaka, arotsaka ny tongolo voatetika, rehefa mendimendy dia arotsaka ny laoko ary haroina hifangaro tsara
- ☞ arotsaka ny tsakotsako, asiana rano, ketrehina
- ☞ atao ridritra, asiana sira kely



5.4 – Haninkotrana –ovy – ampemba – vary – soanambo

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

Zavatra ilaina

- saôgno 1 lehibe
- anandrano fehy 1
- makamba 10
- tomaty 1
- menaka 1 sotro
- rano 1/2 ny zinga

SAÔGNO SY MAKAMBA

- ☞ esorina ny lohan'ny makamba sy ny hodiny dia sasana madio
- ☞ afanaina ny menaka ary arotsaka ao ny tomaty voatetika, arotsaka ny makamba, ketrehina kely
- ☞ asiana rano 1/2 ny zinga dia avela hangotraka , avy eo dia arotsaka ny saôgno efa nosasana sy voatetika
- ☞ rehefa akaiky ho masaka dia arotsaka ny anana voatango ary asiana sira kely , kendrena tsy ho masaka loatra ny anana





SAOABA SAÖGNO SY FONTSY

Zavatra ilaina

- saöгно 2 antonony
- voanio 2
- vanily masaka 4 vaventy
- fontsy



☞ andrahoina amin'ny rano ny saonjo voatetika, rehefa masaka tsara, arotsaka ny fontsy; ketrehina
 ☞ kikisana ny voanio, afanaina ny rano ½ litatra, arotsaka amin'ny voanio voakiky, fiahina
 ☞ arotsaka amin'ny saöгно sy fontsy efa masaka ny ranom-boanio sy ny vanily
 ☞ andrahoina, afangaro tsara ary asiana sira



Zavatra ilaina

- saonjo 1kg
- trondro 3 na 4 salasalany (lena na maina)
- tongolo maintso
- menaka

BOLETY SAÖGNO

☞ andrahoina aman-kodiny ny saonjo, voasana dia potsehina
 ☞ andrahoina ny trondro ary atao tsongo nofotra avy eo potsehina ny nofony
 ☞ tetehina madinika ny tongolo maintso
 ☞ afangaro daholo ireo rehetra ireo , asiana sira sy lafarinina kely hampitambatra azy
 ☞ volavolaina tsara atao baolina dia endasina



5.4.2 – Vomanga

Zavatra ilaina

- tsomanga 2 kg
- toto-kena ¼ kg
- tomaty 3
- anandrano 1 toko
- tongolo 2
- menaka

TSOMANGA SAOSY

☞ andrahoina ny tsomanga, voasana ary tetehina madinika na potsehina
 ☞ endasina ny toto-kena miaraka amin'ny tomaty, tongolo, menaka ary ny anana voatango, asiana sira kely
 ☞ afangaro amin'izay ny batata sy ny toto-kena
 ☞ andrahoina ho masaka tsara.



Zavatra ilaina

- tsaramaso maina 1 kapoaka
- trondro be nofo
- tsomanga 2 toko
- menaka

BOLETY TSOMANGA

☞ alona ny tsaramaso, esorina ny hodiny ary andrahoina, potsehina halemy avy eo
 ☞ andrahoina ny tsomanga, voasana ary potsehina halemy tsara,
 ☞ andrahoina ny trondro, esorina ny nofony
 ☞ afangaro ny tsaramaso, tsomanga, ny trondro, azo asiana tongolo maintso kely
 ☞ asiana sira, volavolaina ary endasina amin'ny menaka mafana.

5.4.3- Mangahazo



AMBAZAHA AMIN'NY PATSA

Zavatra ilaina

- ambazaha lena 2 toko
- patsa mena 1/2 kapoaka
- kolitra(voanjo)

☞ andrahoina ny ambazaha voatetika, ariana ny rano rehefa mangotraka, averina andrahoina
 ☞ endasina ny kolitra, totoina. Endasina ny patsa, avela hanopy mena. Rehefa akaiky ho masaka ny ambazaha, arotsaka ny kolitra sy ny patsa, haroina hifangaro tsara
 ☞ asiana sira, ketrehina ho masaka tsara

Zavatra ilaina

- ambazaha 1 toko
- tsaramaso lena 1 kapoaka
- patsa ¼ kg
- voatabia
- poarao
- menaka 2 sotro

KATIKATY AMBAZAHA

☞ andrahoana mialoha ny mangahazo, ariana ny rano rehefa mangotraka. Andrahoina miaraka ny mangahazo 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 mangahazo sy tsaramaso ireo, afangaro tsara
 ☞ avela ho ketsaketsa dia asiana sira izay tiana



5.4.4 – Katsaka

Zavatra ilaina

- koba tsakotsako 2 kapoaka
- vahamaho (césame) 5 sotro
- siramamy

VOAMAHO AMIN'NY TSAKOTSAKO

☞ endasina ny voamaho, totina ho koba
 ☞ afangaro ny koba tsakotsako sy koba voamaho
 ☞ afanaina ny rano ary arotsaka ireo
 ☞ andrahoina, haroina tsara mba tsy hiraikitra mandra-pahasaka azy
 ☞ asiana siramamy izay tiana



Zavatra ilaina

- katsa-maitso 10
- trondro maina be nofotra 3
- anambe
- ravin'akondro
- menaka

MOFO RAVINA TSAKOTSAKO

☞ esorina amin'ny kolakola ny voa-katsaka, totoina halemy tsara
 ☞ sasana ny anana, tetehina madinika. Alona rano mafana ny trondro, esorina ny nofony, potehina madinika
 ☞ afangaro daholo ireo rehetra ireo
 ☞ atonotono ny ravin'akondro, alaina amin'ny sotro, fonosina amin'ny ravin'akondro ary fatorana tsara
 ☞ andrahoina ho masaka amin'ny afo malefaka

5.4.5 – Ovy



OVY SY TRONDRO

Zavatra ilaina

- ovy 1kg
- trondro lena 4 lehibe
- atody 1
- tongolo maintso, menaka



☞ andrahoina amin'ny hodiny ny ovy, voasana ary potsehina. Andrahoina koa ny trondro, esorina ny nofony, potsehina halemy

☞ afangaro ny ovy ny nofon-trondro miaraka amin'ny tongolo maintso votetika madinika

☞ asiana sira. Ahodina amin'ny menaka ny tamenak'atody ho lasa mayonnaise. Loarana amin'ny vilia, hosorana mayonnaise



Zavatra ilaina

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

OVY AMIN'NY PATSA

☞ andrahoina ny ovy voatetika vavententy

☞ 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



5.4.6 – Vary

Zavatra ilaina

- kobam-bary ½ kapoaka
- vovo-patsa ½ sotrokely
- karaoty 1
- menaka 1 sotro
- sira

KOBAM-BARY SY VOVO-PATSA

☞ endasina amin'ny lapoaly maina ny patsa dia totoina halemy tsara

☞ andrahoina halemy ny karaoty dia potsehina

☞ andrahoina amin'ny rano ny kobam-bary

☞ rehefa masaka tsara dia arotsaka ny vovo-patsa sy ny karaoty voapotsitra

☞ ampiana rano misimisy mba harihitra, avela haiketrika

☞ asiana menaka 1 sotro sy sira kely

* Sakafy saha ny zaza 6 – 12 volana



Zavatra ilaina

- vary 3 kapoaka
- anana izay tiana
- voatabia 2
- tongolo be 1
- patsa 1/2 kapoaka
- menaka 3 sotro

VARY AMIN'ANANA

☞ andrahoina ny vary , avela hangotraka tsara

☞ diovina sy sasana madio ny anana, tetehina madinika dia madinika

☞ endasina kely amin'ny menaka ny anana, patsa, voatabia sy tongolo

☞ afangaro aminy ny vary

☞ avela ho masaka tsara, atao marihatra

☞ asiana sira izay tiana

5.4.7 – Soanambo



SOANAMBO AMIN'NY VOANIO

Zavatra ilaina

- soanamba 3
- hena ½ kg
- voatabia, voanio 1
- tongolo 1 na tongolo gasy

☞ andrahoina ny hena voatetika, arotsaka ny voatabia, tongolo. Kikisana ny voanio
 ☞ tondrahana rano ¼ litatra ny voanio voakiky dia fihazana ary atokana, andrahoina ny soanambo, afangaro amin'ny hena rehefa masaka
 ☞ afangaro tsara, arotsaka ny ranom-boanio,
 ☞ ritina araka izay itiavana azy ary asiana sira

Zavatra ilaina

- soanambo 2 vaventy
- varilava maina 1 kapoaka
- voatabia
- menaka

SOANAMBO SY VARY LAVA

☞ andrahoina ny soanambo, potsehina rehefa masaka. Endasina ny varilava, totoina halemy ary afangaro amin'ny soanambo
 ☞ afanaina ny menaka, arotsaka ny voatabia
 ☞ rehefa potsika tsara ny voatabia, arotsaka ny soanambo sy patsa efa nifangaro
 ☞ asiana sira kely, haroina hifangaro tsara



5.4.8- Ampemba

Zavatra ilaina

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

TRONDRO SY AMPEMBA

☞ totoina ny ampemba esorina ny kofany na ny lilany, andrahoina ho masamasaka asiana roniny
 ☞ andrahoina ny trondro, esorina ny nofony, potsehina halemy tsara
 ☞ atao ny saosy voatabia miaraka amin'ny menaka sy tongolo, arotsaka ny anana voatetika sy ny nofon-trondro
 ☞ rehefa akaiky ho masaka ny ampemba vao arotsaka ny nofon-trondro sy ny anana efa vita saosy,
 ☞ haroina hifangaro tsara, asiana sira araka izay itiavana azy.



Zavatra ilaina

- ampemba 3 kapoaka
- ronono 1 l
- 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

5.5 – Voankazo

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



JUS MANGA

Zavatra ilaina

- manga masaka tsara 5
- siramamy araka izay tiana
- voasary makirana
- rano 2l

- ☞ voasana ny manga, tetehina anaty vilia
- ☞ potsehina halemy tsara
- ☞ asiana siramamy sy ranom-boasary makirana kely hanamanitra azy
- ☞ afangaro amin'ny rano avy nangotraka
- ☞ kapohina tsara hifangaro, tatavanina



Zavatra ilaina

- corossol masaka tsara 3
- siramamy
- rano 2 l

JUS COROSSOL

- ☞ silahana ny corossol, esorina ny voany
- ☞ ny nofony kosa loarana amin'ny soto
- ☞ atao anaty vilia, potsehina halemy tsara, arotsaka ao anatin'ny rano efa nampangotrahana
- ☞ asiana siramamy, tatavanina

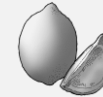


Zavatra ilaina

- akondro 1 kg
- papay 1
- voatango 1 na voankazo hafa (araka ny vanim-potoana fisiany)
- siramamy araka izay tiana
- 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 dia asiana siramamy araka izay tiana
- ☞ ampiana ny ambin'ny ranom-boasary makirana



Zavatra ilaina

- fontsy masaka tsy simba 1kg
- siramamy

KAONFITIORA FONTSY

- ☞ voasana dia tetehina madinidinika ny fontsy
- ☞ arotsaka ao anaty vilany maina ny siramamy, empoina
- ☞ arotsaka ny fontsy efa voatetika
- ☞ ketrehina, haroina matetika
- ☞ avela ho ritra tsara, rehefa mivadika somary mainty ny lokony izay vao masaka
- ☞ avela hangatsiaka, atao anaty boaty madio sy mihidy tsara