

Hadi'ak labarik nia nutrisaun liuhusi ai-han proteína no mikronutriente

Tanbasá ai-han riku ho proteína importante?

- 1- Dezenvolve oan nia isin-lolon hahú husi forma nia isin kulit, fuuk no ain-kukun-
- 2- Aumenta oan nia forsa hodi tahan ita-nia oan husi moras oioin-
- 3- Fó enerjia ba oan sira hodi hala'o atividade fíziku ruma-
- 4- Dezenvolve oan nia kakutak hodi aumenta konsentrasaun ba estuda ho di'ak-



Mai ita kuda no konsumu ai-han riku ho proteína no vitamina A-

Proteína

Hanesan ai-han hirak ne'ebé bele tulun hodi dezenvolve ita-nia isin ho di'ak-



Proteína husi animál

Fore-mungu

Fore-keli

Fore-rai

Koto mean

Fore-metan

Mikronutriente

Hanesan ai-han ki'iko'an hirak ne'ebé ita-nia isin presiza atu proteje ita-nia isin husi moras oioin-



Ai-dila tasak

Lakeru kór-kinur

Senoura

Fehuk-midar kór-kinur

Kankun



Fó matabixu ba oan ho ai-han proteína

1

Osan ne'ebe iha, sosa ai-han ne'ebe riku ho nutrisaun proteína ba família. Ezemplu: Ikan, manu-tolun no fore-keli-



2

Prepara matabixu ba oan molok bá eskola inklui ho ai-han proteína-



3

Aumenta ai-han mikronutriente iha família nia lista ai-han loroloron-



4

Kuda ai-han hirak ne'ebé riku ho nutriente hodi bele konsumu iha família. Ai-han hirak-ne'e hanesan: Marungi, fore-rai, fore-keli, koto, modo-tahan, lakeru no seluk tan-

