



Vèsyon 6/2022

Edikasyon sou Nitrisyon



MannaPack® Mix



(dèyè paj kouvèti a)



Vèsyon 6/2022

Kenbe Manje a Ekilibre

KONSÈP:

Li enpòtan pou balanse manje lè w manje diferan kalite manje. Gen kèk manje ki bay enèji epi yo gen ladan gress, tankou diri, mayi, ble, manyòk, ak lòt manje. Gen kèk manje ki bay pwoteyin pou ede timoun yo grandi epi pou timoun ak granmoun yo rete djanm, tankou ze, vyann, letye, bêt volay, pwason, soya, ak pwa. Gen kèk manje ki bay eleman nitritif pou ede kò a an sante epi travay pi byen, tankou fwi ak legim. Manje ki soti lan chak kategori sa yo ta sipoze genyen yon repa ki ekilibre.

GID POU ANTRENÈ:

Kisa ou wè nan foto sa yo?

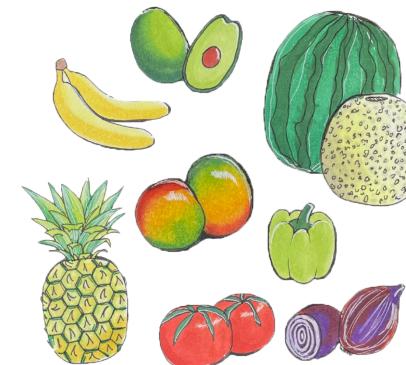
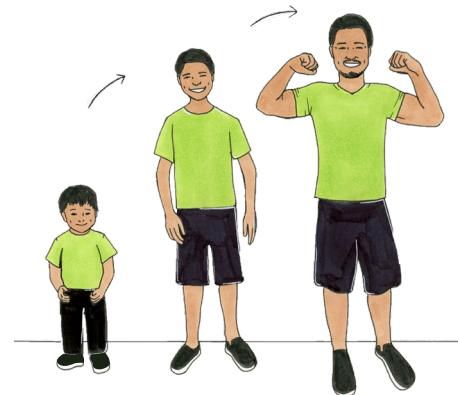
Repons yo ka: kategori manje ke nou ta dwe manje pou jwenn nitrisyon nou bezwen an.

Ki sa ou panse ou bezwen nan chak kategori manje sa yo pou gen yon repa ekilibre ak an sante?

Repons yo ka: nou bezwen manje pou enèji, grandi epi rete djanm, epi pou nou an sante.



Vèsyon 6/2022



MannaPack® Mix



Vèsyon 6/2022

MannaPack® Mix

KONSÈP:

MannaPack® Mix ka ajoute nan lòt manje pou bay plis pwoteyin, vitamin, ak mineral. Lè yo melanje ak grenn lokal yo, manje a vinn bay plis pwoteyin, vitamin ak mineral pou sipòte bon sante ak kwasans timoun yo.

GID POU ANTRENÈ:

Kisa ou wè nan foto sa yo?

Repons yo ka:

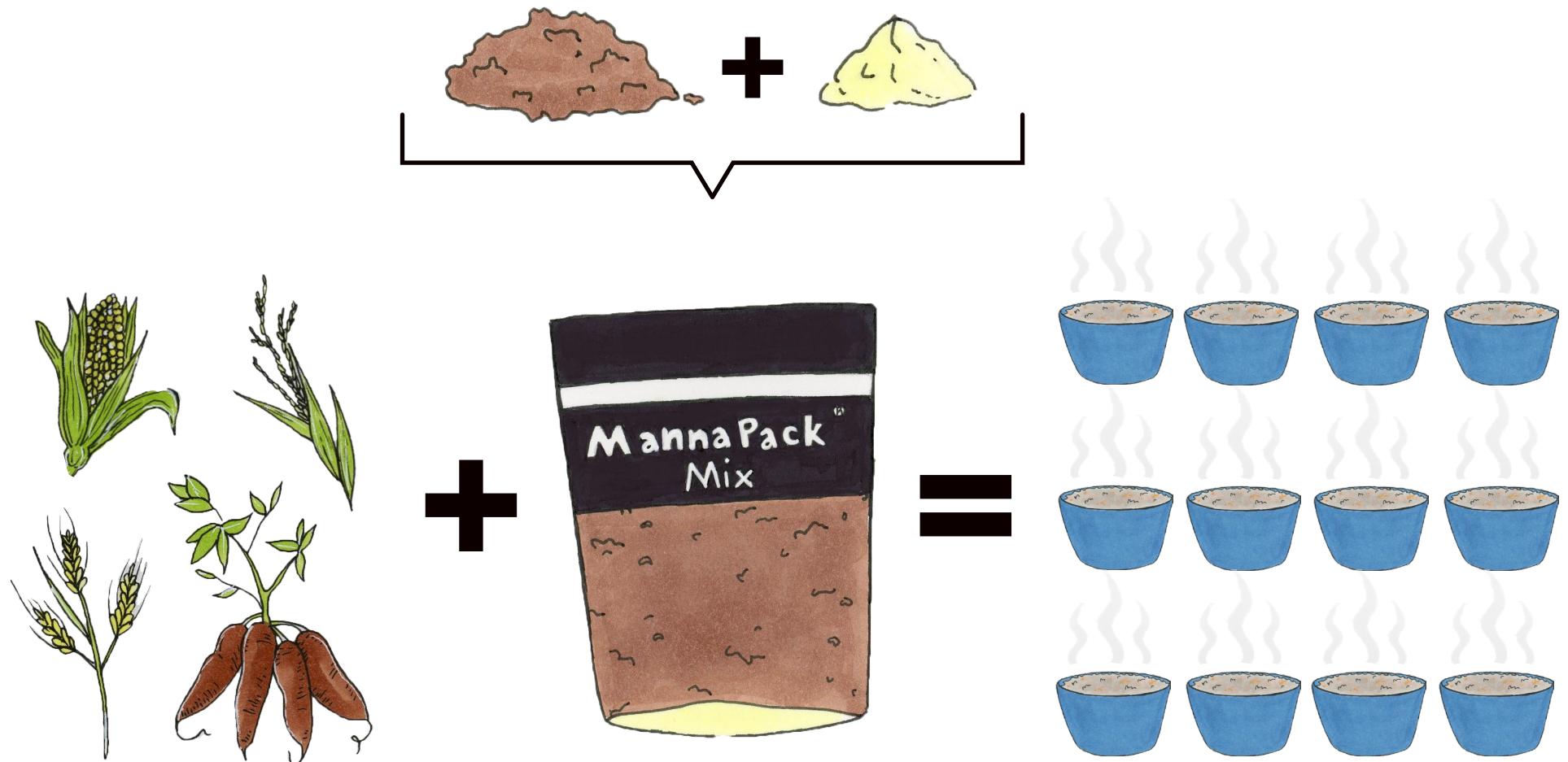
- *Nou ka ajoute MannaPack® Mix nan gress nou ka jwenn lokalman pou bay manje.*
- *MannaPack® Mix gen pwoteyin soya ak yon melanj de vitamin ak mineral.*

DISKISYON ANPLIS:

Ki jan MannaPack® Mix ede w jwenn yon rejim ekilibre?



Vèson 6/2022



MannaPack® Mix



Vèsyon 6/2022

MannaPack® Mix Ajoute Pwoteyin, Vitamin, ak Mineral nan Manje yo

KONSÈP:

MannaPack® Mix bay plis pwoteyin, vitamin, ak mineral ki ka ajoute nan gress lokal ki disponib pou amelyore nitrisyon yon repa.

GID POU ANTRENÈ:

Kisa ou wè nan foto sa yo?

Repons yo ka: si nou ajoute MannaPack® Mix nan gress nou yo ak lòt manje, l'ap ba nou plis nitrisyon.

Kisa MannaPack® Mix genyen ki ka ede w jwenn yon repa ekilibre?

Repons yo ka: li gen pwoteyin ki soti nan manje soya ak vitamin ak mineral.

Ki jan nou ka fè MannaPack® Mix menm pi bon ak gou tankou manje nou an?

Repons yo ka: nou ka ajoute kèk nan manje nou pi renmen fè yo tankou lòt manje nou yo sitou sa nou fè ak nitrisyon an menm pi bon.

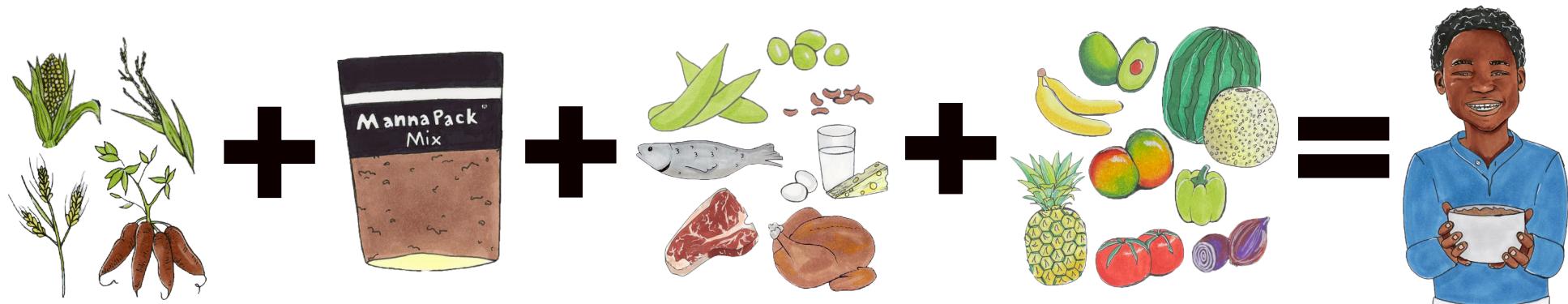
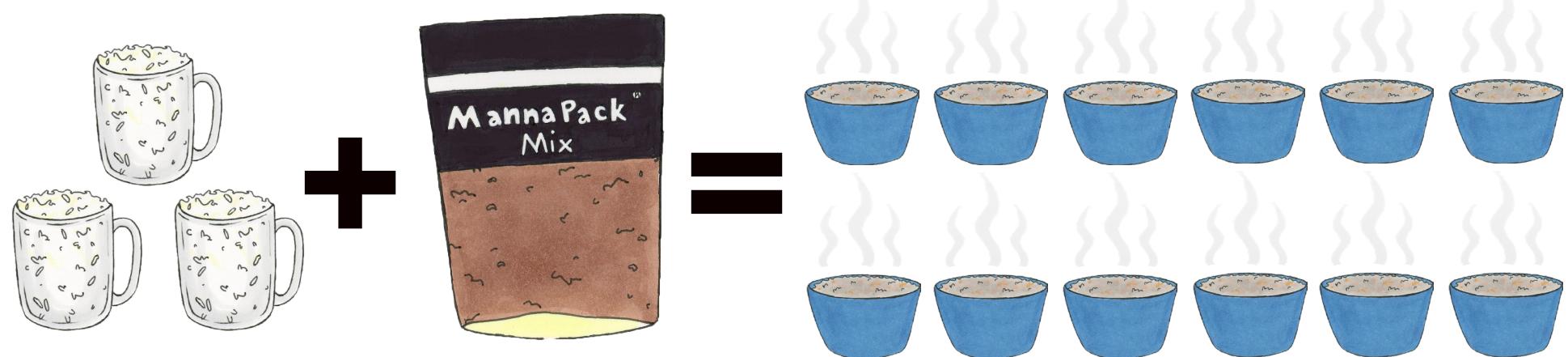
DISKISYON ANPLIS:

Ki jan MannaPack® Mix ede w jwenn yon rejim ekilibre?

Ki jan ou ka fè yon bagay tankou MannaPack® Mix ak manje ou gen lakay ou oswa manje ou ka jwenn?



Vèson 6/2022



MannaPack® Mix



Vèsyon 6/2022

Estoke MannaPack Mix Bwat ak Pakè

KONSÈP:

MannaPack® Mix ta dwe estoke anwo etaj la, lwen mi yo, nan yon chanm ki gen van. MannaPack® Mix ta dwe pwoteje kont ensèk ak wonjè epi yo pa dwe estoke tou pre pwodui chimik toksik yo. MannaPack® Mix ta dwe estoke nan yon kòf oswa lan yon chanm fèmen.

GID FÒMATÈ:

Kisa ou wè nan foto yo ak bwat MannaPack® Mix yo?

Repons yo ka: moun yo ap mete pakè a ak bwat la sou yon tab ki ka rete nan yon chanm. Pa mete bwat la atè a.

Kisa ou wè nan foto yo ak pakè MannaPack® Mix yo?

Repons yo ka: li ta dwe mete sou yon sifas ki anlè etaj la epi yo ka mete l nan yon vesò ki gen yon kouvèti.

Kisa ou panse kalandriye a vle di?

Repons yo ka: pwodwi a ta dwe estoke ak itilize anvan 1-2 ane.

Poukisa ou panse ou ta dwe mete pwodwi a sou yon sifas ki anwo etaj la?

Repons yo ka:

- Pou kenbe li an sekirite kont enfeksyon (pinèz ak wonjè) ak kont domaj nan dlo oswa lòt bagay ki ta ka sou yon etaj.
- Si pwodwi a enfeste, li ta dwe jete.

Nan enstitisyon ou a, èske ou estoke manje a nan yon kote ki an sekirite? Èske li ta dwe fèmen?

Repons yo ka: pou enstitisyon nou an li ka bezwen fèmen pou anpeche vòl. Lè yo voye manje nan kay la, li pa bezwen fèmen.

Ki jan ou panse pwodwi ki louvri yo ta dwe estoke?

Repons yo ka: nan yon sachè ki ka kachte e ki pa pran dlo oswa avèk tèt sachè a byen fèmen. Sachè a ta ka pliye, ak yon wòch oswa yon lòt bagay ki lou Pou mete sou tèt sachè a pouka kenbe li fèmen.

Ki sa ou ta dwe fè si pwodwi a vin jòn oswa pi fonse nan koulè oswa si poud la vin pi piti?

Repons yo ka: chanjman nan koulè rive lè pwodwi a estoke pou yon tan long oswa estoke nan chalè segondè. Li pa fè pwodwi a an sekirite epi li ka toujou itilize pou fè manje.

Kisa ou ta dwe fè si pwodwi a gen mwazi oswa si gen ensèk oswa areye nan melanj lan?

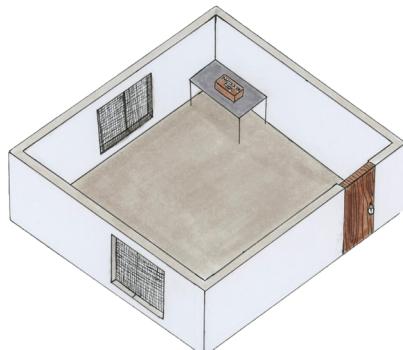
Repons yo ka: si gen mwazi oswa gen ensèk oswa areye, sa vle di ke pwodwi a ka kontamine epi yo pa ta dwe itilize li.

MannaPack® Mix





Vèson 6/2022



MannaPack® Mix



Vèsyon 6/2022

Preparasyon Grenn san danje ak MannaPack® Mix

KONSÈP:

Tout manje yo ta dwe prepare san danje epi ijyenik. Preparasyon an gen ladan kwit manje ak MannaPack® Mix pou 20 minit.

GID POU ANTRENÈ:

Kisa ou wè nan ranje anlè foto yo?

Repons yo ka:

- netwaye sifas, po, kiyè, ak bòl
- lave men yo

Ki sa ki bezwen pwòp pou prepare MannaPack® Mix?

Repons yo ka: tout sifas, po, istansil, ak men.

Poukisa li enpòtan pou w gen zòn pwòp, po ak istansil, ak men w anvan w prepare manje?

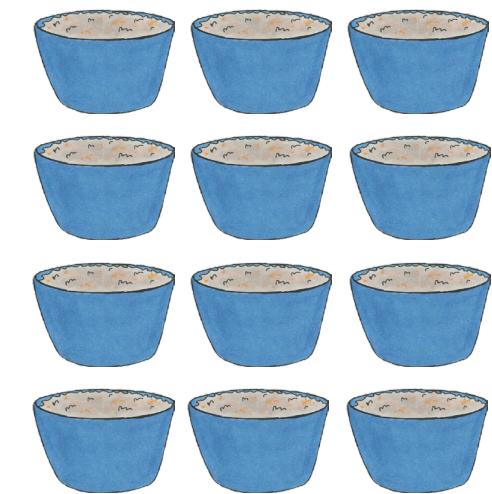
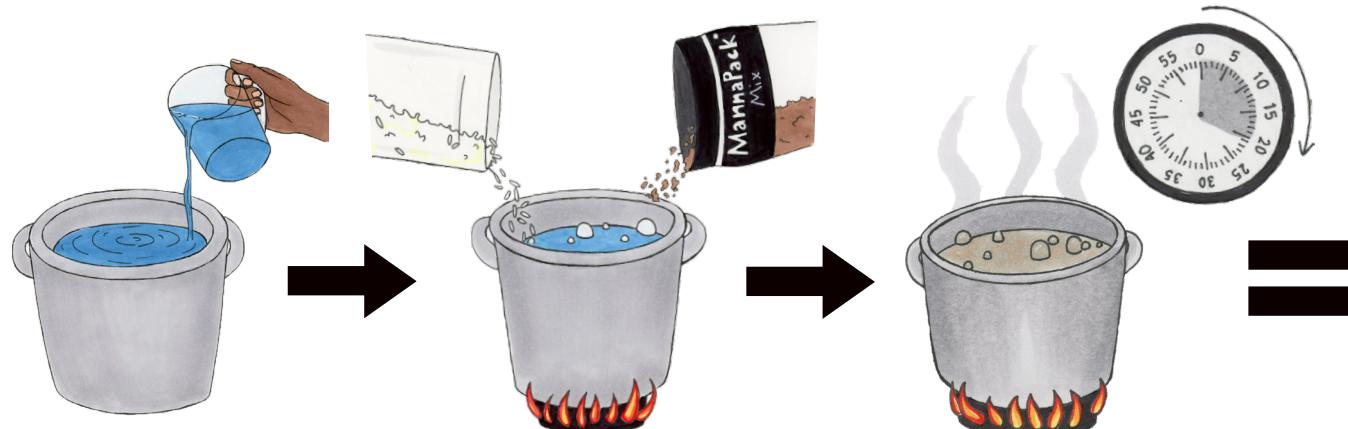
Repons yo ka: pou asire ke manje an sekirite epi yo pa fè nou malad.

Kisa ou wè nan foto ki nan dezyèm ranje a?

Repons yo ka: kijan pou prepare manje a ak dlo, gress ak MannaPack® Mix pandan y ap kwit manje pou 20 minit.



Vèsyon 6/2022



MannaPack® Mix



Vèsyon 6/2022

Kenbe epi ajoute nitrisyon nan manje ki fèt ak MannaPack® Mix

KONSÈP:

Grenn yo ta dwe kwit selon plan nòmal. Pa egzanp, diri yo ta dwe kwit pou 20 minit. MannaPack® Mix, vyann, pwason, bêt volay, pwa kwit, oswa lòt pwoteyin yo ta dwe ajoute pou kwit manje ak gress yo. Ajoute manje lokal nourisan, espesyalman fwi ak legim, nan MannaPack® Mix pandan senk dènye minit yo lè nap kwit manje pou ka konsève eleman nitritif yo.

GID POU ANTRENÈ:

Kisa ou wè nan premye ranje foto yo?

Repons yo ka:

- Prepare manje a lè w ajoute gress, MannaPack® Mix ak manje pwoteyin yo nan dlo aprè kwit manje a.
- Kwit manje ant 20 minit ak yon èdtan. Tan an pou kwit manje depann de pwoteyin yo ajoute.

Kisa ou wè nan dezyèm ranje foto yo?

Repons yo ka: ajoute legim fre koupe yo epi kwit yo pou 5 minit epi sèvi ak fwi pou yon repa ekilibre.

Poukisa ou panse yo ajoute legim yo an denye le nap kwit manje a?

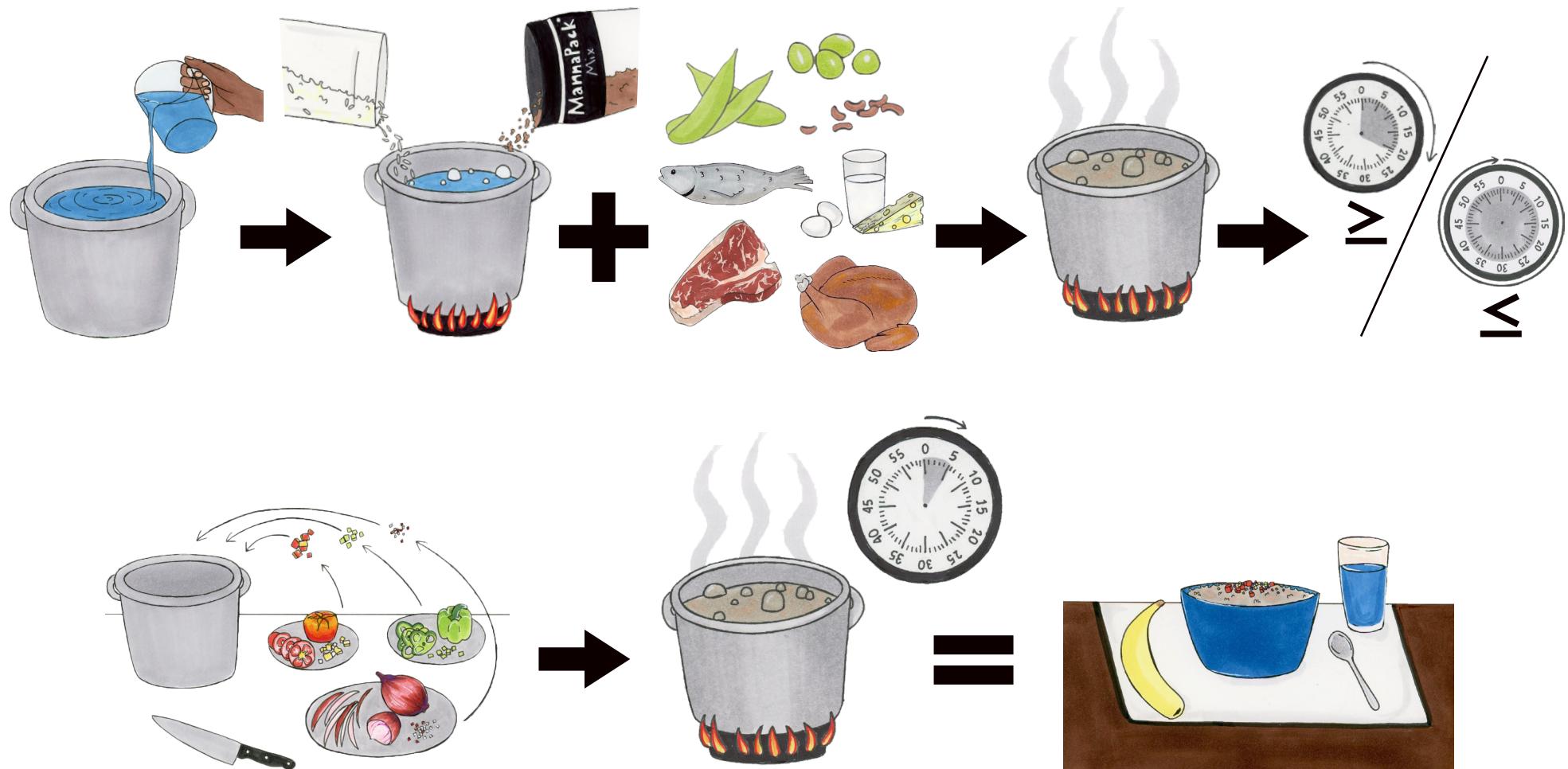
Repons yo ka: pou kenbe frechè nitrisyon nan legim yo ak pou pi bon gou.

Ki kalite manje ou genyen lakay ou ke ou ta ka ajoute nan manje a?

Repons yo ka: legim, vyann, bêt volay, pwason, ze, lèt, fwi, epis santi bon, oswa lòt bagay.



Vèsyon 6/2022



MannaPack® Mix



Vèsyon 6/2022

Depo Manje Prepare ak MannaPack® Mix

KONSÈP:

Sere manje ki prepare nan yon vesò ki kouvri nan yon kote ki sèk sou tè a li pa dwe plis pase kat èdtan apre yo fin kwit manje a. Chofe pwodwi a bouyi pou sèvi rès yo.

GID POU ANTRENÈ:

Kisa ou wè nan foto sa yo?

Repons yo ka: rès manje ki estoke nan po ki kouvri anlè tè a.

Konbyen tan ou panse ou ta dwe kenbe rès manje aprè yo finn kwit?

Repons yo ka:

- Apre yo fin kwit manje, yo ka kenbe manje san danje pou jiska kat èdtan.
- Si gen frijidè, manje a ka kenbe jiska de jou nan tanperati ki pi ba a 4 degré santigrad ak rechofe pou bouyi pou omwen 2 minit.

Kisa ou ta dwe fè anvan ou manje nenpòt ki rès manje?

Repons yo ka: kwit bouyi ankò pou omwen 2 minit pou asire w ke li an sekirite.

Kisa ou ta dwe fè si yo te kenbe manje a twò lontan?

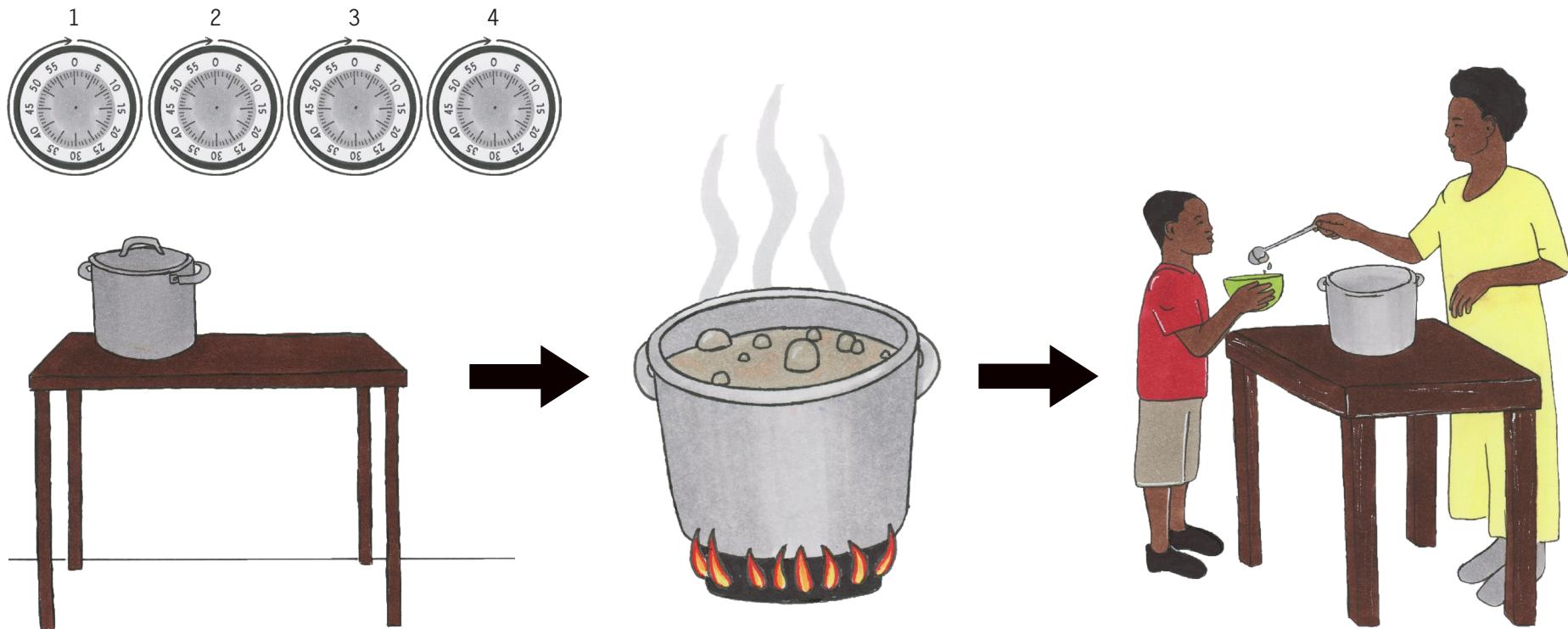
Repons yo ka: Pou kenbe nou an sekirite, nou pral bezwen jete yo.

Ki jan ou ka evite jete manje ou te prepare?

Repons yo ka: Nou ka prepare ase pou nou manje nan yon sèl fwa pou nou pa gen rès manje.



Vèsyon 6/2022



MannaPack® Mix