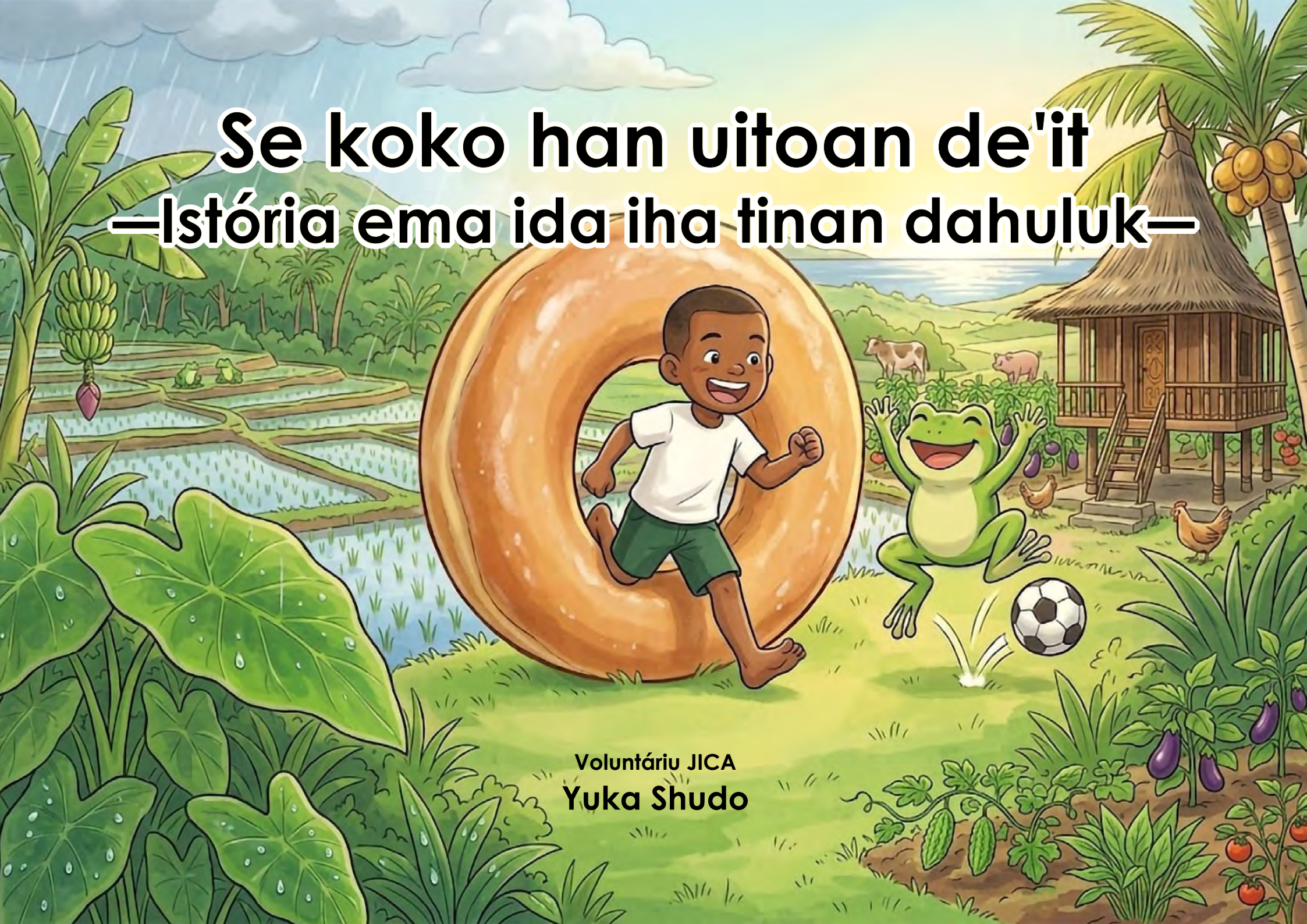


Se koko han uitoan de'it —Istória ema ida iha tinan dahuluk—



Voluntáriu JICA
Yuka Shudo



Iha meiudia ida, udan tun naton, manduku ho naran Dudu,
toba hela iha talas tahan nia leten.

Iha Dudu nia mehi laran, nia sai ema no tebe bola ho kontente.

Dudu sempre hakarak atu sai ema.

Tanba ne'e bainhira Dudu atu toba iha ninia kama talas tahan,
nia halo orasaun subsubar ba maromak.





Iha orasaun Dudu dehan

—Se ha'u sai ema,

ha'u hakarak han donat,
hakarak estuda iha eskola
no hakarak loos tebe bola!

Favór ida halo ha'u sai ema.—





Nune'e, iha dadeer ida bainhira nia hadeer, Dudu sai ona ema ida!

Ho ksolok Dudu dehan

“Di'ak loos!

Agora ha'u bele tebe bola loroloron.

No ha'u bele han donat barak tuir ha'u nia hakarak!”





Bainhira Dudu halimar mesak, família ida laran di'ak tebes fó benvindu nia ba sira nia uma atu hakiak no haruka ba eskola.

Nia sente haksolok tanba donat mak gostu no eskola mak interesante tebes.

Maibé tuir loloos, bainhira sai ema ne'e hasoru susar barak mós.

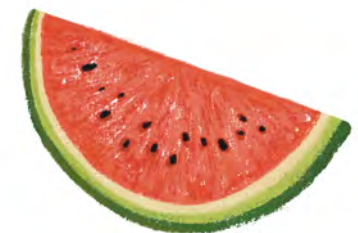


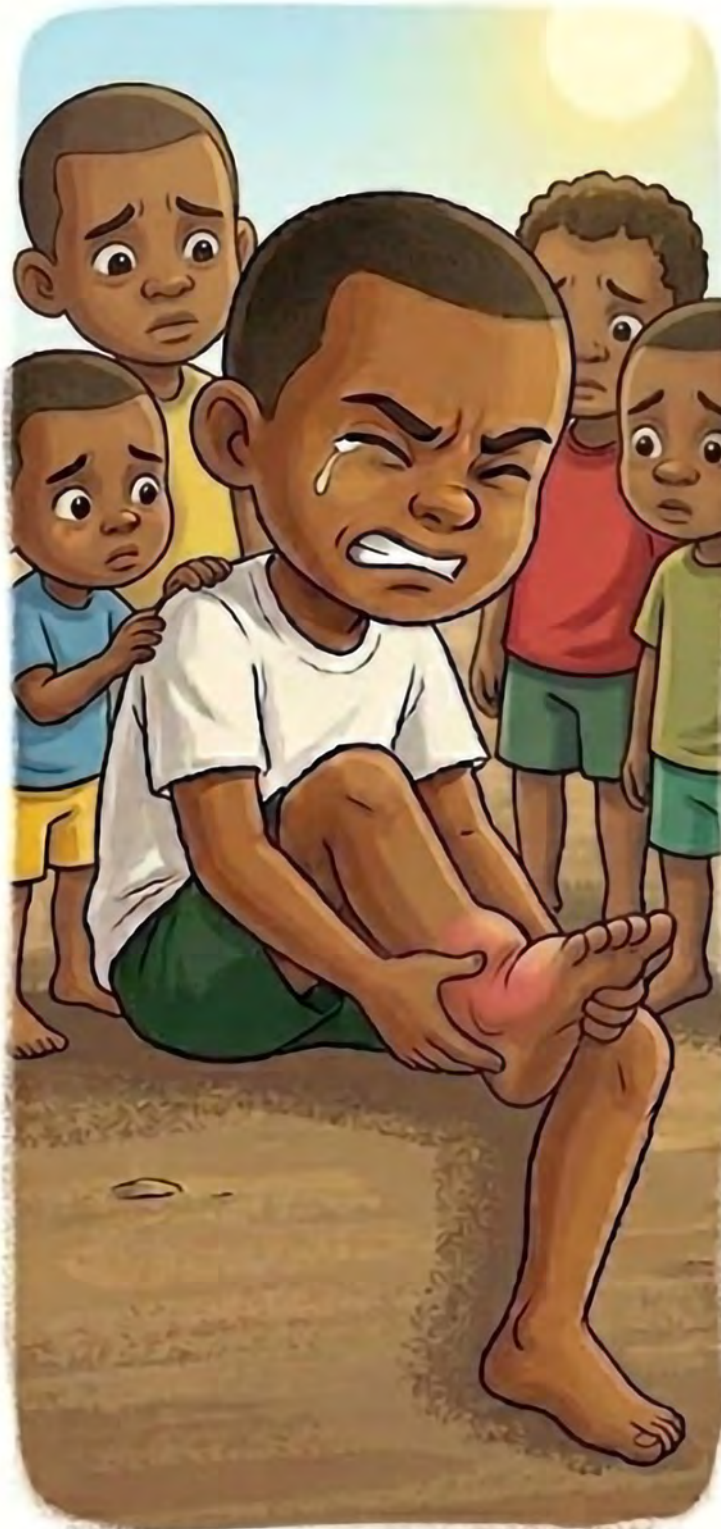


La bele konsentra iha aula no dukur bebeik.

Fasil hetan kanek bainhira tebe bola.

Hetan moras lalais.





Dudu tuur hanoin hela

—Tanbasá mak ha'u la bele estuda no mós halimar,
buat hotu ho di'ak hanesan ho biin, alin no kolega sira.—

Dudu sente triste no tanis mesak.
Maibé nia la hatene saida mak nia halo.





Iha loron ne'e mós, Dudu la iha forsa.
Haree ida ne'e, mestra dehan



“Dudu, ita sempre la iha konsentrasaun iha aula no haree hanesan moras.
Karik ita nia kakutak la funsiona di'ak tanba ita la han ai-han nutritivu?
Horiseik ita han saida?”

“Iha matabixu, han meiudia no han kalan, ha'u mesak mak han donat de'it.
Tanba donat midar no gostu!”

“Ha'u komprende. Ita la iha forsa tanba ita loroloron han hahán ida de'it,
hanesan donat de'it.”



Dudu konfuzauñ no husu ba mestra

“Manduku han insetu de'it depois haksoit aas.
Golfinu han ikan de'it depois nani lalais.
Karau han duut de'it depois la'o dook.

Maibé tanbasá, ema la bele han donat de'it?”

“Tanba la iha ai-han májiku ida de'it maka bele halo ema moris saudavel.
Tanba ne'e ita presiza atu han etu, na'an no modo atu moris.”



Diferencia entre animal no ema.



Mestra kontinua esplika

“Etu, paun no ai-farina mak hanesan gazolina ba kareta.
Ai-han hirak ne'e fó enerjia atu halai no hanoin.

Na'an no tempe sira mak fundasaun atu harii isin.
Ezemplu nehan, fuuk, musculus no raan.

Modo no ai-fuan ajuda proteje Dudu nia isin atu nune'e la hetan moras.”



**Saida mak
“Ai-han grupu tolu”?**

Ai-han fó forsa



Ai-han haburas



Ai-han fó protesauun



“Maibé na'an toos no modo sira la iha sabor!”

“Ne'e loos duni, ita sente hanesan ne'e kompara ho donat ne'ebé mamar no midar.

Tanba Dudu la kuñese hahán nia sabor.

Ai-han sira iha mundu ne'e iha sabor oioin ne'ebé ita la bele hasoru husi donat de'it.

Ezemplu maka . . .





Haas Midar
Derok Siin
Baria Moruk
Masin Meer
Tomate Umami

Hahán gostu mak kria liuhusi kombinasaun ai-han sira nia sabor oioin,
hanesan múzika ida.”

Mestra kontinua esplika no hatudu ba pintura.



Sabor lima

Midar



Haas

Moruk



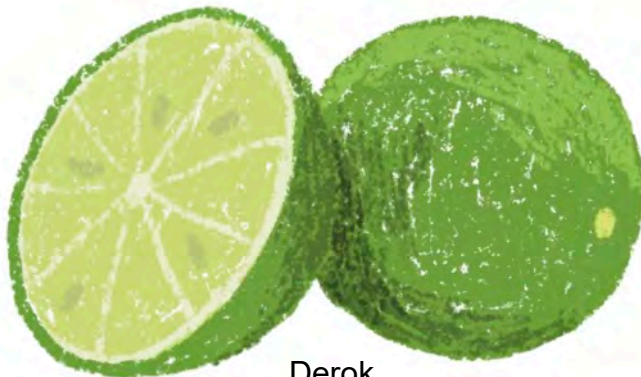
Baria

Meer



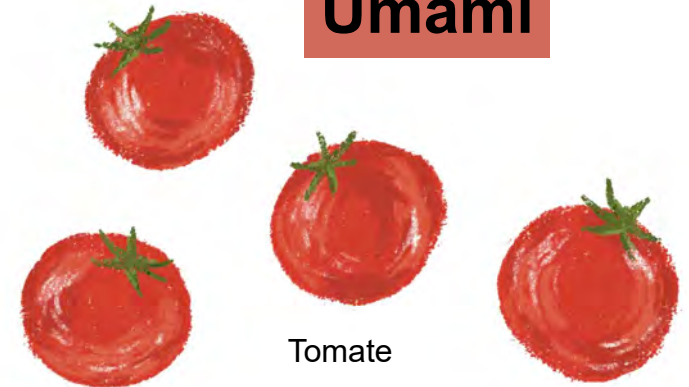
Masin

Siin



Derok

Umami



Tomate

"Umami" significa saida?
Umami maka sabor ne'ebé gostu halo hahán
sai riku no satisfatóriu.

“Dudu, sira ne'e maka baibain Timoroan han.”



“Ahh! Ha'u nunca haree hahán furak ne'e!”

“Se ita nata didi'ak, ita bele rona hananu ne'ebé hahán Timor-Leste toka.”

Dudu hanoin hela

—Ha'u sempre hanoin katak sabor midar de'it mak gostu, maibé karik hahán Timor-Leste iha gostu ne'ebé ha'u la kuñese.—

Dudu sente mudansa tebes maibé nia iha dúvida nafatin.

“Maski nune'e tuir loloos, ha'u tenke han ai-han sira ne'ebé ha'u la gosta mós?”



Tukir

Ai-manas

Ikan agusal

Fehuk midar no Ai-farina daan

Sate

Kafé Timor

Tempe ho Tomate

Salada

Kangkun ho Ai-dila funan

Budu tasi

Batar fai

Ai-farina kukus

Katupa

Ikan saboko

Na'an fahi midar siin

Hakmerik

Brinjela kiik Timor fila

Bifi



“Dudu, hanoin to'ok.
Oinsá mak ita hakarak hala'o moris loroloron?”

“Ha'u... sempre admira jogadór tebe bola.
Tanba ne'e ha'u hakarak moris tuir tebe bola lora-lora ho di'ak!”

“Ne'e mak furak tebes!
Atu hetan ida-ne'e, ita presiza iha isin saudavel no forte.”







Iha kalan ne'e, Dudu koko han ho kuidadu kangkun fila no hanoin

—Ah? Ha'u sente kangkun morin tanba liis iha. Agora ha'u hatene ona kangkun nia sabor. Ai-dila funan de'it sente moruk, maibé ne'e gostu bainhira han hamutuk ho kangkun. Maski hahán mak ida de'it, sente sabor oioin!—

Dudu hakfodak tebes sabor ne'ebé nia la imajina antes ne'e.

Esperiénsia ne'e nu'udar oportunidade halo Dudu interese ba hahán ne'ebé nia família han.

Depois nia komesa han hanesan sira.





“Ama,
hahán sira ne'e gostu loos.
Han ho família kontente liu duke han donat mesak.
Ha'u koko han ai-han ne'ebé uluk ha'u nunca han.”

Dudu-nia isin komesa iha mudansa ba beibeik.



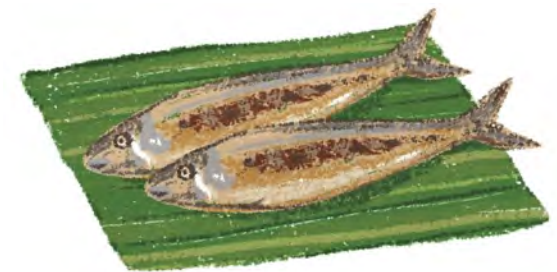


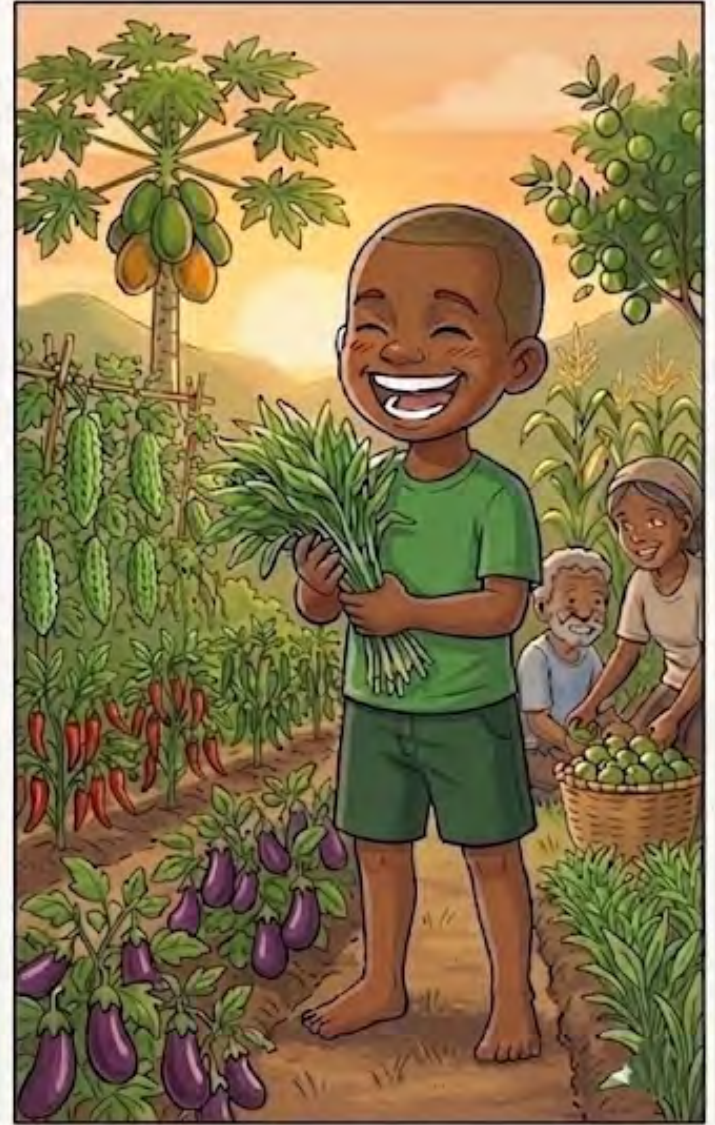
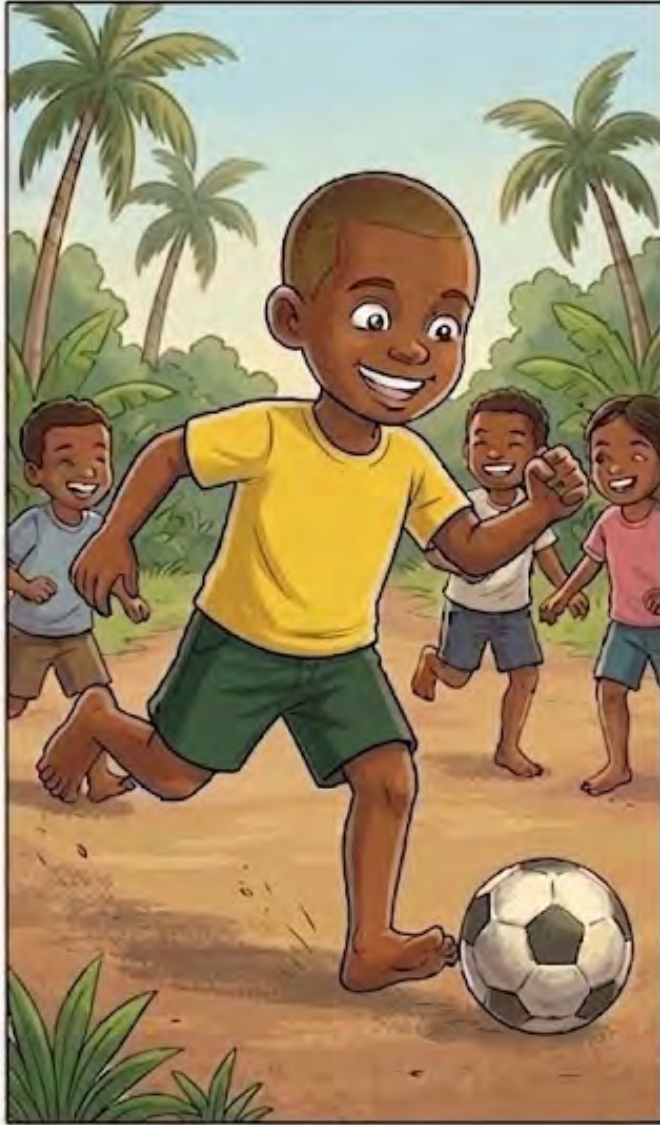
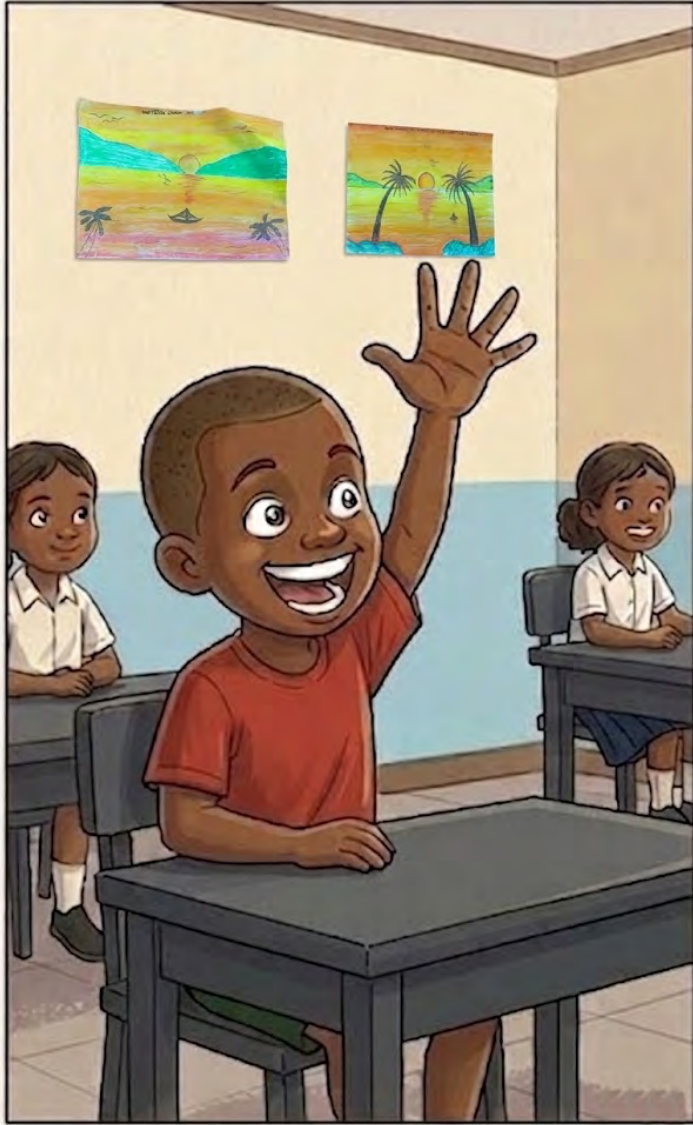


Bele konsentrasaun iha aula ne'ebé uluk dukur no toba de'it.

La fasil hetan kanek.

Ladún hetan moras.







Bainhira Dudu hetan mestra iha eskola, nia halai ba mestra.

“Mestra, ha'u komprende ona.

Ita nia isin halo husi buat ne'ebé ita han.

Tanba ne'e, ita presiza hatama nutrisaun husi ai-han oioin atu sai boot no saudavel!”





“Kapás, Dudu! Ita koko no hatene rasik ona.”

“Sin. Ha'u koko han buat seluk ne'ebé nunka han, entaun ha'u-nia isin sai saudavel ona. Nune'e, agora ha'u bele halo buat barak liu tan.”

“Dudu, ita-nia futuru harii husi ita-nia haka'as-an sira ne'ebé ita halo loroloron ho etapa ba etapa.
Nune'e ita-nia dalan sei hahu nakloke liu tan.”

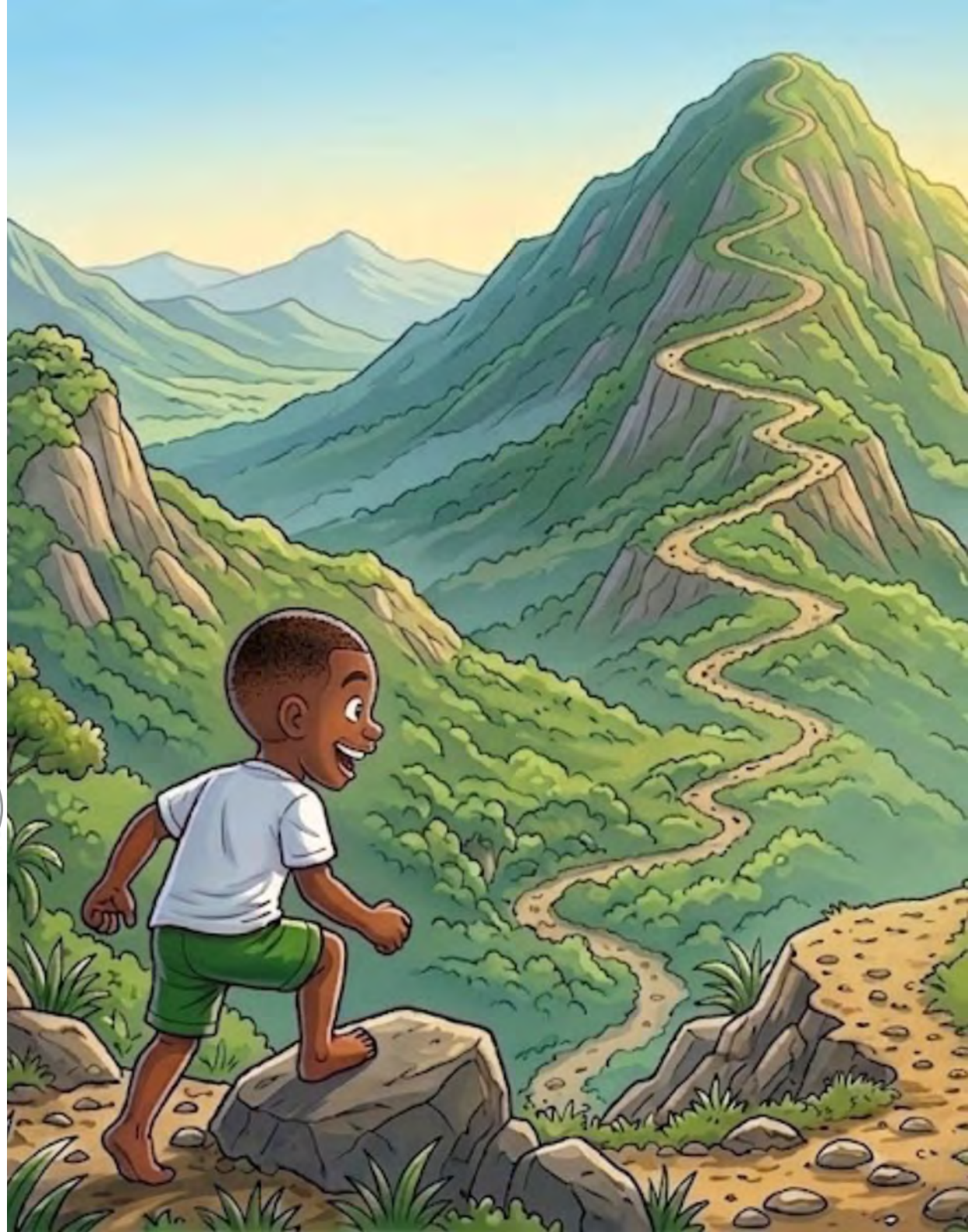
“Ha'u sente susar tebes tanba foin primeira-vez.
Maibé ha'u sei goza ho ha'u-nia kbiit tomak ne'ebé iha klase primeiru iha eskola primaria nu'udar ema.”





Data: 11 de maio de 2026
Disciplina: Saúde
Conteúdo: Vantagem hosi Matabisu

- Benefísiu hosi Matabisu mook mo
- Desvantagem bainhira lá Matabisu



Dudu kontinua ko'alia ho kuriozu

“Mestra, tanbasá ita hatene ha'u-nia sentimentu?”

Hamnasa ho nakar, mestra hatán

“Tanba uluk ha'u mós manduku.”

“Ahh!?”







Hamutuk ita han, Hamutuk ita sai forte!

1. Hanoin fila fali istória

- **Tanbasá Dudu koko han kangkun maski nia la gusta?**
Ezemplu: Tanba Dudu admira jogadór tebe bola. Nune'e nia hatene hetan presiza ai-han sira ne'ebé la gusta mós atu halo isin forte.
- **Tuir ita-nia hanoin, saida mak di'ak ba ita atu han hamutuk ho ema seluk?**
Ezemplu: Bele hato'o agradese no sabor hahán nian ba ema ne'ebé te'in.

2. Aprende kona-ba Ai-han grupu tolu

Ai-han klasifika grupu tolu bazeia ba funsaun nutrisaun ba ita nia isin.

Ai-han fó Forsa

Fó enerjia atu estuda no halimar.



- Etu
- Paun
- Súpermi
- Ai-farina
- Talas

Ai-han Haburas

Fó proteína ba kresimentu.



- Ikan
- Na'an
- Mantolun
- Susubeen
- Koto, Tempe

Ai-han fó Protesaun

Proteje isin husi moras.



- Modo tahan
- Marungi
- Brinjela
- Tomate
- Ai-fuan

3. Sabor lima ida-idak iha ai-han

Aleinde ai-han iha istória, saida ai-han seluk bele representa sabor ida-idak?

Midar



- Hudi
- Buah naga
- Pateka

Siin



- Sabraka
- Sukaer
- Sarmalen
- Bilimbi

Moruk



- kafé
- Ai-dila tahan / funan

Meer



- Ikan maran

Umami



- Na'an
- Keiju
- Ikan

4. Komunika ho família



Saida mak ita sei hatete ba ita-nia família kona-ba buat ne'ebé ita aprende husi istória ne'e?

Ezemplu: Importante atu koko han ai-han ne'ebé nunca han. / Ita nia isin halo husi buat ne'ebé ita han. / Ha'u haree hetan hahán traditionál ne'ebé seidauk han.

Ha'u sei hatete ba ha'u-nia família katak:

.....

.....

5. Ita nia matabixu inklui buat tolu hotu husi “Ai-han grupu tolu”?

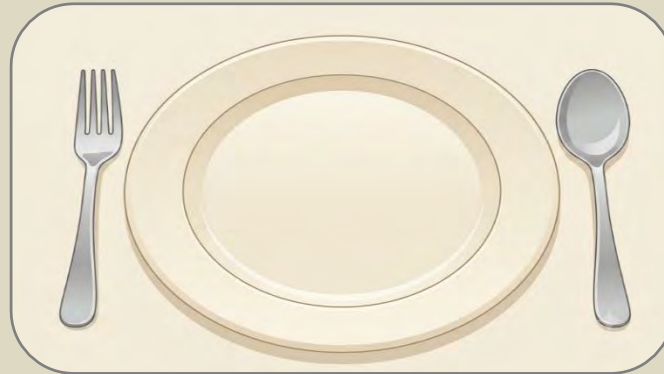
Atu han matabixu ajuda **hasa'e isin-nia temperatura**. No mós **halo enerjia no nutrisaun sai nakonu fali**.
Atu nune'e ita bele konsentra iha aula no halimar. Mai ita halo toman atu han matabixu atu hahú ita-nia loron.

Ohin matabixu ita han saida?

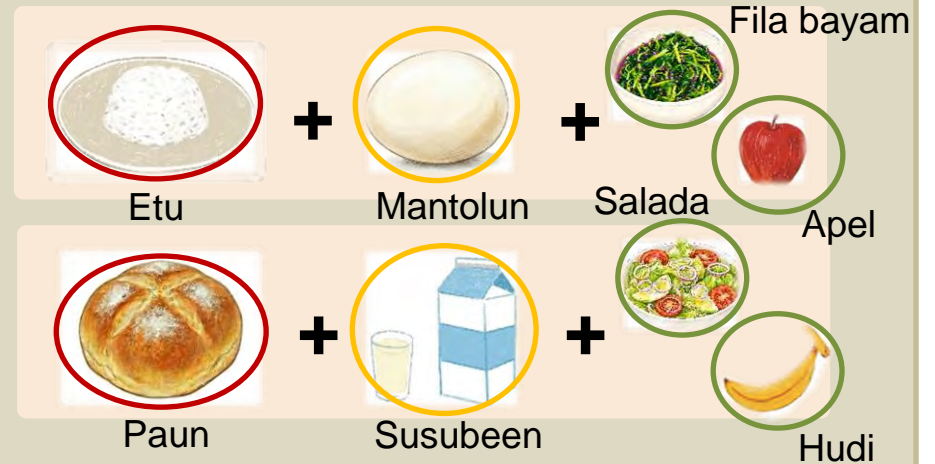
Mai ita dezeña, hafoin sirkula ai-han ho kór (mean, kinur no matak) ba knaar ida-idak. Mai ita haree se iha kór hotu.



Ha'u nia matabixu:



Ezemplu kona-ba kombinasaun matabixu.
-Atu ita bele prepara lalais Ai-han group tolu-



Atu lori ita-nia matabixu ba nivel tuirmai. -Saida mak ita sei halo se ita sosa etu ida ne'e?

Foto ida ne'e grupu ai-han ida-ne'ebé mak falta?



Resposta:

Ai-han Haburas.
Tanaba Ai-han fó Forsa (Etu no Súpermi) no
Ai-han fó Protesaun (Kangkun) mak iha.



Ai-han saida mak presiza aumenta ba foto ne'e
atu bele hadi'ak liután?



Ezemplu:

Hatama mantolun tanba Ai-han Haburas la iha.

Sasoro Marungi -Reseita matabixu hahú ohin loron-



Ingredientes

- Na'an karau 100g
- Liis mutin fuan 10
- Pimenta musan 10
- Masin kanuru han 1
- Du'ut morin 2
- Liis mean fuan 4
- Ai-lia fuan 4
- Foos manko 1
- Senoura fuan 1
- Fehuk ropa fuan 1
- Marungi matak liman 1

Maneira te'in

- 1 Iha kalan, koa na'an no fase tiha depois tau masin, liis mean, liis mutin, ai-lia, pimenta no du'ut morin. Depois kahur no hatama ba jeleira.
- 2 Dadeer, koa liis mean, liis mutin no ai-lia depois tau hamutuk ho mina ba taxu.
- 3 Tau na'an no sona to'o mean depois tau bee. To'o nakali, tau masin, depois tau foos.
- 4 Tau senoura, fehuk ropa no marungi.

Pancake senoura no hudi tasak -Reseita ba goza modo-



Ingredientes

- Trigu 100g
- Hudi tasak fuan 2
- Senoura fuan 1
- Mantolun fuan 1
- Susubeen kopu kiik 1
- Baking soda kanuru kiik ½
- Mantega ka Butter kanuru han 1
- Masin midar kanuru han 1

Maneira te'in

- 1 De'ut hudi halo dodok iha basia ida depois kahur hamutuk ho senoura parut, mantolun no susubeen. Depois kedok.
- 2 Aumenta trigu ho baking soda no kedok.
- 3 Tula tasu iha ahi, tasu manas ona, kose mantega / butter ba tasu laran. No suru adonan pancake kabuar tau ba tasu laran.
- 4 Depois tasak no mean, fila pancake.



Yuka Shudo

Escola Dominicana, Hera /
Voluntáriu JICA / Nutrisionista

Liuhusi livru ida-ne'e, ha'u hakarak fó hatene katak hahán la'ós de'it atu fó nutrisaun ba ita-nia isin. Hahán bele fó buat di'ak seluk mós: haksolok ne'ebé mai husi hahán midar, kle'an husi hahán tradisionál Timor-Leste nian no kmaan ne'ebé hetan husi han hamutuk ho família. No mós ita-nia isin moris di'ak husi hahán hirak-ne'e. Ha'u sei kontente loos se labarik sira ne'ebé lee livru ida-ne'e bele iha interese ba hahán husi aspetu oioin no hetan korajen atu halo mudansa pozitivu ba sira-nia moris saudável.



Rita Ili da Cruz

Naroman NPO / Nutrisionista

Hau inspiradu hakarak kria reseita ida ne'e tanba iha realidade labarik sira la gosta modo, maibé sira gosta buat ne'ebé meer no midar. Entaun ho maneira kahur modo ho buat ne'ebé sira baibain han hanesan dosi bele konvense sira atu han modo. Hakarak labarik sira han modo barak atu proteze ita husi moras.



Ekobiatus maria da cruz

Uma Saudavel / Diretor

Hau nia mesagem ba Timor oan sira hotu katak moris saudavel mak ita hotu nia esperansa ho nune'e mai ita hamutuk han halo inovasaun ba ita nia hahán lokal hodi konsumu atu nune'e ita bele sai ema ne'ebé saudavel no produtivo. Obrigado.



Beatriz

Martin Alves

Escola Dominicana, Hera /
Te'in na'in

Sasoro mak hahán kiik ida ne'ebé ita ema matabisu hodi fó forza ba ita nia isin.



Se koko han uitoan de'it —Istória ema ida iha tinan dahuluk—

Printed on May 2026

Author : Yuka Shudo

Receipe : Rita Ili da Cruz

Beatriz Martin Alvel

Food Art Drawing : Diana Iskandar

Traditional Food : Uma Saudavel

This book is produced by the fund of JICA



From
the People of Japan

JICA Timor-Leste
Data & Document
page

Digital version(PDF) of
this book is found from
this QR code.





Maiu 2026
Timor-Leste