

KARAZA HANY AZO KARAKARAY AME FARITRY ATSIMO ATSINANA



Projet Sécurité Alimentaire, Nutrition
et Renforcement de la Résilience

1. KARAZANA HANY AZO KARAKARAY HO AN'E ZAZA 6 - 8 VOLA

Tsara ho fantatry mikasika e hanin-daza 6 - 8 vola

Atomboky ame fahenim-bolan'gne zaza gne fagnomezana hany ankoatry gne nonon'iendryny :

- Hany mila fikarakarà manokana satria izay vao manomboky mihina ventin-kany;
- Hany malemy sady marihitra tsara;
- Hany nibotrehy
- Hany miday gne hery rehetra ahafahan'gne vatany mitombo sy gne sainy mivelatry aradalàna

E koba gne hany atognony e zaza agnatin'io elagnelan-tao io, gn' ankamaroan'gne zava-misy eo an-toera eo

Avao da azo agnamboara an'io fagnampin-kany io. Tsy magnahy ndre da ame hanin'nge fianakavia nge angala agnomeza gne zaza fa botrehy. Arak'izany da mila intè tsara gne:

Havetiny:

Malemy sy marihitry. Mba ahalananao fa marihitry tsara gne haniny da tsy mitete sady tsy mitsororoky malaky laha engaigny e sotroky misy anazy. Botrebotrehy mba hagnamora gne fihotany sy gne fitelemany enazy.

Fatrany sy gn'isany

Omena nono matetiky in-8 isana'andro sy fagnampin-kany hafa indroa na telo isan'andro gne zaza ary odimbavony in-1 na in-2. Tokony ho eo ame 2 na 3 sotroky isak'e mihina gn'ome' e zaza ame voalohany ary ampitombo tsikidikidy hahatratrarany 6 sotroky na ½ kopy (250ml).

Ovaovà gne hany arak'izay misy eo am-pelatagna sy nge vokatry miakatry.

Kendreo mba **antsasak'e hany hohanin'e zaza de hany otrikaina sy vy** (hena, atody, laoka andrano, vaomagny alay gne hodiny, pisitasy voadisa, atsikora...) mba ahafahan' e sainy sy nge vatany mitombo ara-dalana ary **gn'antsasany gne foto-tsakafo**.

Ka adigno koa gne voankazo , **tokony mihina voankazo sy legimy isan'andro** nge zaza indrindra gne **be Vitamina A** (manga, voangy, papay, bitriky miloko mentso makotry, legimy miloko mavo mena, pongy, karoty...).

Azo hany odiambavafo tsara gne voankazo; ako izany evakoa nge hany azo ame ronono; afaky ampiesy ame hany karakaray evekoa gne ronono sy gne hany azo avy aminazy mba hampatsiro tsara gne nahandro sady hagnome otrik'aigny ho an'e zaza.

Sasao madio nge tagnan'gne zaza alohan'e hagnomezana hany enazy. Hany masky tsara sy mafana hatragny gn'ome anazy ary arova mandrakariva ame loto gne haniny sy gne fitaovana ampiasay rehetra.

Rano madio avy nampandevazy gne ome anazy hindranominy. Ompia ame fitoera madio sy mirakotry gne rano mpba hadio lalandava.

Aroso amin'ny lasety mitoka gne hanin' e zaza isak'e mihina ahafantara gne haben'e laniny.

Itoa misy karazan'kany indesy hagnampy gne reny ame fikarakarany gne hanin-daza :

• AKORA



akondro maitso



atody



ananambo



akondro masaka



kajaha



bodoa



bokala karôty



frampay



patsa



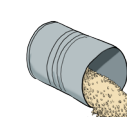
karaoty



korzety



menaka



sesame



pistasy



ronono



saosety



trondro



siramamy



taboara



tomatesa



vily



tsako



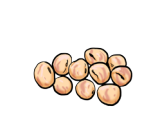
tsaramaso



vary



voanemba



voanjobory

• HANY AZO KARAKARAY VOLA JANOARY SY FEBROARY

1. Koba akondro ame vovo-patsa (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba akondro manta na vary na kobam-bary na PDCO na koba PDCO	½ kapoaka
Patsa voatoto na nofotondro	½ madco
Ananambo voatoto na anana voatoto	½ madco
Menaka	01 sotro

Fikarakarana :

1. Sasana aby ireo akora ilaina aloan'ny hikarakarana ny sakafo
2. Hendasy gne patsa avy eo disagny halemy
3. Hatapay gne ananambo avy eo disagny
4. Andrahoigny ame rano mitoka ne koba
5. Raha masaky tsara da arotsaky gne patsa voadisagny sy ananambo voadisagny
6. Hidinana rano mba hantanika tsara
7. Asiagny menaky ary ketrehina kidikidy da bataina ka da avela hidina ny hafanana vao loharana bataina



2. Koba akondro ame ronono (sakafo maraina)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba akondro na vary na kobam-bary na bokala karoty na koba bokala karoty	½ kapoaka
Ronono	1 kopy
Vovoka sesame na voamaho	½ madco

Fikarakarana :

1. Hendasy gne sésame avy eo disagny halemy
2. Andrahoigny ame rano mahamasaky azy
3. Aidigny ao koa ny ronono diasagny kidikidy da bataina ka avela hidina kely ny hafanana vao loharana



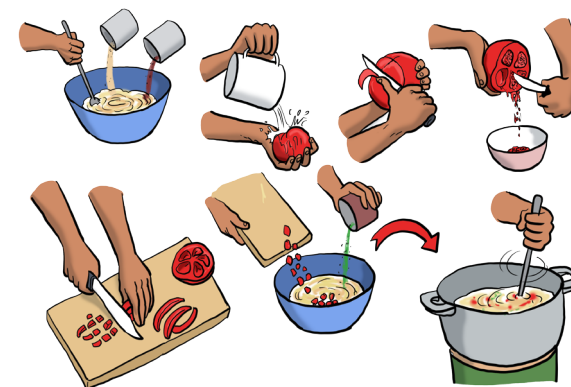
3. Koba frampay ame patsa (Sakafo hariva na atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba na frampay	½ kapoaka
Vovo patsa na nofotondro	½ madco
Vovoka ananambo na vovoka pestsay	½ madco
Tomatesy	1 isa

Fikarakarana :

1. Afangaro atao mandomando gne koba frampay sy ngne patsa voadisagny
2. Sasagny gne tomatesy da Alaina gne odiny sy nge voany, tapatapay madiniky
3. Aidigny ame koba nge tomatesy sy gne ananambo voadisagny
4. Andrahoigny mandra pahamasaky ame afo malefaky da haroigny tsy mijano mba tsy hipetaky



4. Koba frampay ame ronono (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina:

Akora	Fatra
Koba frampay	1/3 kapoaka
Akondro masaka	1
Ronono	1 kopy

Fikarakarana :

1. Afangaro gne ronono sy ny koba farampay
2. Andrahoigny da haroigny tsara tsy hirekitry ame vilagny, apetraky ho masaky
3. Ahidigny gn'akondro nibotrehy



• HANY AZO KARAKARAY VOLA MARTSA

5. Tavolo ame pistasy (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina:

Akora	Fatra
Koba frampay	1/3 kapoaka
Akondro masaka	1
Ronono	1 kopy

Fikarakarana :

1. Afangaro gne ronono sy ny koba farampay
2. Andrahoigny da haroigny tsara tsy hirekitry ame vilagny, apetraky ho masaky
3. Ahidigny gn'akondro nibotrehy



6. Frampay ame vily maina (Sakafo atoando na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Frampay	250g
Vily maina	1 madco
Tomatesa	1 isa
Menaky	2 sotro lehibe

Fikarakarana :

1. Sasana madio tsara gne akora vo ampiasana
2. Foasana ny frampay, asiana rano da tenehina ho masaky, laha masaky da botrehina
3. Endasigny gne vily da disanigny da ampiresy ame frampay
4. Atao sosy ame menaka gne tomaty avy nalana odiny sy voany
5. Aidigny ao gne frampay sy gne vily da asiana rano kidikidy
6. Hapetraky handevy da bataina



7. Katikaty taboara (Sakafo maraina na atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Taboara matoy	250g
Atody akoho	1
Tomatesa	1 isa
Pistasy voatoto	½ madco

Fikarakarana :

1. Sasana ny akora rehetra aloan'ny hikarakara ny sakafo
2. Voasa da aligny gne voaniny taboara, tapatapahina madinika av yeo andrahoina mae rano roa kopy
3. Arotsaka ao gne tomatesa avy nalaina odiny sy voany miaraka ame pistasy voatoto da andrahoina ho marihitra
4. Kapohina ny atody da arotsaka, andrahoina kidikidy da bataina



8. Koba-tsako ame akondro sy ronono (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba tsako	1/3 kapoaka
Akondro masaka	1
Ronono	1 kopy

Fikarakarana :

1. Afanngaro gne ronono sy gne koba tsako
2. Andrahoina da arohina tsara tsy hirekitra ame vilany, apetraky ho masaky
3. Aidigny ny akondro nibotrehina da avela hifangaro tsara dia esorina ambony afo ary atao anaty vilia madio



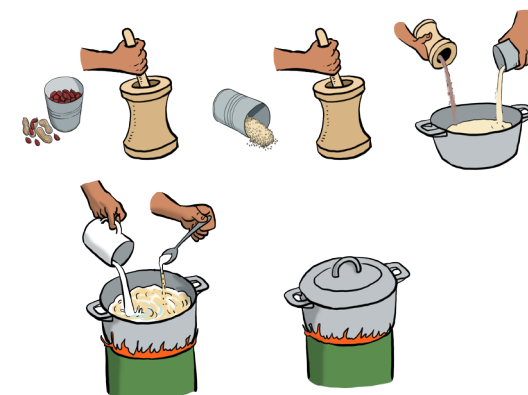
9. Koba akondro ame pistasy (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba akondro manta na koba katsaka	1/3 kapoaka
Pistasy voatoto	½ madco
Sésame voatoto	½ madco

Fikarakarana :

1. Afangaro ny koba akondro sy ny pistasy voatoto ary ny sesame voatoto da asina rano avy eo da atao ambony afo
2. Andrahoina ho masaka da bataina



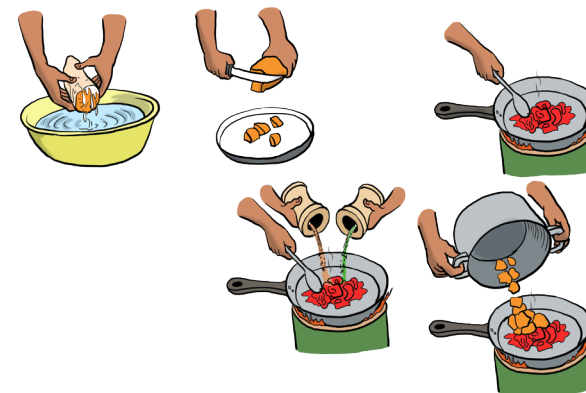
10. Bokala karoty ame pistasy (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bokala karoty na koba akondro manta	250g
Pistasy voatoto	½ madco
Vovoka ananambo	½ madco
Patsa voatoto na nofo trondro	½ madco
Tomatesa	1
Menaka	2 sotre lehibe

Fikarakarana :

1. Sasana madio tsara aby ny akora vo karakaraina
2. Voasiny da tapatapahina madiniky da asina rano da andrahoina
3. Endasina ny sosy tomatesa
4. Arotsaky gne pistasy voatoto sy ananambo voatoto ary gne patsa voatoto ary afangaro ao avao ko gne bokala efa masaky asiana rano da avela hangotraka kely da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA APRILY

11. Bokala karoty ame voanjo bory (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bokala karoty	250g
Koba voanjobory	2sotre lehibe
Vovoka ananambo	½ madco
Patsa voatoto	½ madco
Menaka	1

Fikarakarana :

1. Sasana madio tsara aby ny akora vo karakaraina
2. Voasiny da tapatapahina madiniky da asina rano da andrahoina
3. Endasina ny sosy tomatesa
4. Arotsaky gne voanjo bory nofoasana sy nibotrihina ary ananambo sy patsa voatoto
5. Afangaro ao gne bokala da asina rano kely andrahoina ho masaka sy hifangaro



12. Tavolo ame ananambo (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Tavolo	½ kapoaka
Vovoka ananambo	½ madco
Nofotrondro na patsa voatoto	½ madco
Menaka	½ madco

Fikarakarana :

1. Ampadivezina ny rano, aidigny tikelikely gne vovo tavolo sy gne vovoka ananambo ary gne vovoka patsa
2. Aidina gne menaka
3. Andrahoina ho masaka



• HANY AZO KARAKARAY VOLA MAY

13. Vovo kazaha ame ronono

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vovo kazaha	1/3 kaoaka
Ronono	1 kopy
Vovoka sésame	1 sotro lehibe

Fikarakarana :

1. Endasigny gne sesame da disanigny
2. Andrahoina ny bokazaha da aidina gne ronono sy siramamy atao marihitra
3. Aidina koa gne vovoka sesame da bataina



14. Bodoa ame karoty (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa na vary	250g
Patsa voatoto	½ madco
Karoty na taboara	200g
Atody	1
Vovoka ananambo	½ madco
Menaka	1 sotro maventy

Fikarakarana :

1. Sasana tsara ireo akora aloan'ny hikarakarana azy
2. Voasana gne bodoa sy karoty da tapatapahana madinika avy eo da asina rano ary andrahoina halemy atao marihitra
3. Kapoina gne tamen'atody da aidina miaraka ame vovoka ananambo sy patsa da arohina tsara hifangaro
4. Aidina gne menaka sy sira, tsy atao ritra be da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA JONA, JOLAY, AOGOSITRA

15. Vary ame sosety (Sakafo maraina na atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Kobam-bary na vary na bokala	1/3 kapoaka
Tsaramaso lena	½ madco
Sosety na vovoka ananambo	200g
Karoty na bokala karoty	200g
Menaka	2 sotro

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloan'ny hikarakara sakafo
2. Andrahoina gne tsaramaso da esorina gne odiny da botrehina
3. Voasana gne sosety sy karoty da tetehina sy andrahoina avy eo botrehina
4. Andrahoina gne kobam-bary da arotsaka ao gne tsaramaso, sosety, karoty vita botrika atao marihitra
5. Aidina gne menaka da andrahoina kidikidy da bataina



16. Koba akondro ame vonemba (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba akondro na koba bodoa	1/3 kapoaka
Vonemba voapotsika na tsaramaso lena	½ madco
Patsa voatoto na nofotrondro	½ madco
Ananambo voatoto	½ madco
Pistasy voatoto	½ madco

Fikarakarana :

1. Andrahoina gne vonemba da esorina gne odiny da botrehina
2. Andrahoina gne koba akondro atao marihina
3. Aidina gne patsa sy ananambo voatoto miaraka ame vonemba sy pistasy voatoto
4. Ketrehina tsy atao ritra da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA SEPTAMBRA SY OKTOBRA

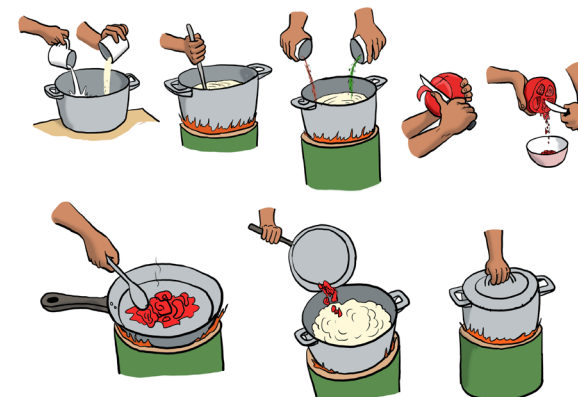
17. Bodoa ame patsa voatoto (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Koba bodoa	1/3 kapoaka
Patsa voatoto na nofotrondro	½ madco
Ananambo voatoto na tongolo ravina	½ madco
Tomatesa	1
Menaka	2 sotro maventy

Fikarakarana :

1. Andrahoina gne koba bodoa
2. Aidina gne patsa voatoto sy ananambo voatoto
3. Atao sosy ame menaka ny tomatesa novoasana sy nalaina voany
4. Afangaro aby reo da ketrehina kely da bataina



18. Ampaly ame akondro masaka (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bokazaha na vovoka bokala karoty	1/3 kapoaka
Akondro masaka	1
ronono	1 kopy

Fikarakarana :

1. Andrahoina gne bokazaha tsikidikidy gne ronono
2. Botrehina gne akondro da aidigny
3. Ketrehina kidikidy da masaka



• HANY AZO KARAKARAY VOLA NOVAMBRA SY DESAMBRA

19. Vary ame nofotrondro (Sakafo maraina na atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vary na Bokala karoty na koba akondro	1/3 kapoaka
Nofotrondro	1
Tsesisa voapotsika na tsaramaso lena	½ madco
Ananambo voatoto na tongolo ravina	½ madco
Menaka	2 sotro
Tomatesa	1

Fikarakarana :

1. Andrahoina ny vary atao malemy
2. Andrahoina mitokana ny trondro da Alaina gne nofony
3. Adrahoina koa gne tsesisa da esorina gne odiny
4. Atao sosy gne tomatesa da afangaro aby gne fangaro
5. Aidina koa gne vovoka ananambo da ketrehina kely da masaka



• KARAZA HANY AZO ATAO AGNATIN'NY FITO ANDRO HO AN'GNE ZAZA

6 - 8 VOLA	ALATSINAINY	TALATA	ALAROBIA	ALAKAMISY	ZOMA	SABOTSY	ALAHADY
MANDRAINGY	Vary sosoa na kobam-bary ame vovo-patsa	Lasopy vary na vary sy atody	Ponditera nibotrehy ame laoky andrano	Koba tsako ame pisitasy	Koba tsaramaso sy pisitasy na vary sy atody	Vary + koba laoka andrano maiky na kadaky sonjo	Vary + pisitasy voatoto na tantely sy ronono
ODIAMBAVAFO	Koba bokala ame ronono sojaha	Koba tsako ame akondro sy ronono	Koba vary ame akondro	Koba bokala ame ronono na ame coco	Kazaha nibotrehy ame ronono	Voankazo nobotrehy na frampay ame ronono	Koba vary ame pisitasy
ATOANDRO	Kobam-bary ame vovon'atsiko-ra	Lasopy legioma na frampay ame vily maigny	Koba tsaramaso sy pisitasy	Koba bodoa +atsikora	Ponditera amin'gn'atody	Bodoa voabotriky	Vary ame akoho na kabaro maigny voabotriky
ODIAMBAVAFO SONDRONANDRO	Akondro Nibotrehy	Tomatesy nibotrehy	Ronono soja+mofo na saonjo nibotrehy asiagny ronono	Kobam-bary sy pisitasy atao mamy na voankazo	Koba tsako ame ronono na Rondra amin'gn' akondro	Tavolo ame pisitasy	Lakremy ame tavolo na Koba tsako ame akondro sy ronono
HARIVA	Koba vary ame karoty na lasopy vary	Ponditera nibitrehy ame laoka andrano	Lasopy pongy	Frampay ame vily maingy na koba tsaramaso sy pisitasy	Lasopy legimy na kadaky saonjo	Vary amin'anana laroina vovon'atsik-ora	Lasopy vary

2. KARAZANA HANY AZO KARAKARAY HO AN'E ZAZA 9 - 11 VOLA

Tsara ho fantatry mikasika e hanin-daza 9 - 11 vola

Mitombo araky gne haben'e taon'e zaza gne raha ilain'e vatany; na eo ame haben'e hany hohaniny izy no eo ame hamafy, satria efa manomboky misy gne tsiranoky gne fandevonan-kany am-bavany. Ary efa mitombo isa gne nifiny. Arak'izany da :

- Omeo hany efa mihamafy gne zaza; voadisa na voatapatapaka madiniky na azony tàna ame tagnany (voankazo, karoty masakay, ponditera, nofo dipay, atody nosambehny amin-karany, atin-kena....)
- Gne hany mihamafy ome zaéza da ahafahany mampiasa gne nify sy gne tagnany
- Azo alay ame hanin'e mpianakavy gne hanin-jaza ary karakay mitoka ho ampy enazy
- Disany halemilemy na tapatapahy madiniky

Gna haben'e hany ome gne zaza 9vola ka hatrame 11 vola da :

- In-6 setroky feno tsara isake mihina; ampitomboigny tsikidikidy izà habeny izà ahatratry
- In-9 setroky isake mihina na $\frac{3}{4}$ ny kopy (250 ml).
- In-3 na in-4 gne mihina kany nohatsaray sady miampy odiambavafo in-1 na in-2.
- Ome nono hatragny gne zaza mialoha sy elegnelan'e hany.

Satria gne hany ara-pahasalama omegn'e zaza da agnisan'e magnampy gne vatany hanohitry gn'arety mety hahazo anazy. Midika izà fa tokony ho lavorary gne hany omen'e zaza izany hoe:

- Sakafo minday otrik'aigny maro (hany azo avy ame biby, legimy sy botriky, voankazo, ronono sy gne hany avy aminazy, menaky, foto-tsakafo, sira misy ioda...)
- Hany miovaova
- Ara-pahasalama (fikarakarà madio tsara)

Itoa magnaraky itao da misy karazan-kany azo atao ho an'e zaza agnatin'io elagnelan-tao io, natao hagnampiana gne reny ame fagnovaovà isan'andro gne ganin'e zaza mba hahafaha misoroky gne tsifanjariantsakafo .

• AKORA



akondro maitso



atody



ananambo



akondro masaka



kajaha



bodoa



bokala karôty



frampay



patsa



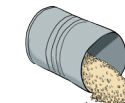
karaoty



korzety



menaka



sesame



pistasy



ronono



saosety



trondro



siramamy



taboara



tomatesa



vily



tsako



tsaramaso



vary



petsay



voanemba



voanjobory



anandrano



ampaly



tongolo maitso

• HANY AZO KARAKARAY VOLA JANOARY SY FEBROARY

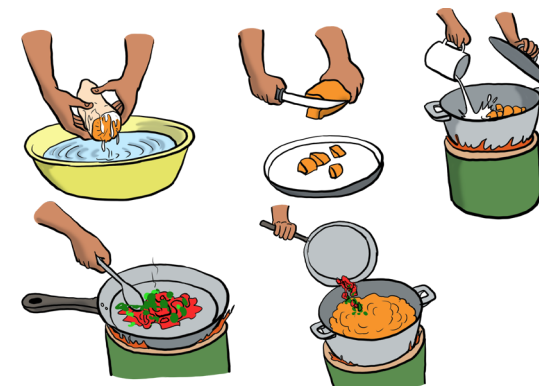
1. Bokala karoty ame patsa (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bokala karoty na vary na akondro na frampay	400g
Patsa na nofotrondro	½ madco
Anandrano na ananambo na petsay	½ madco
Tomaty	1 antonony
Menaka	1 sotroky
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasany gne bokala da tapatahina madinidinika
2. Asina rano da andrahoina
3. Atao sosy gne tomatesa miaraka ame agnandrano sy vovoka patsa
4. Afangaro ame bokala avy eo da asiana sira da andrahoina kidikidy da masaka



2. Lasopy vary (Sakafo maraina na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vary na bokala na akondro	½ kapoaka
Petsay	300g
Atody	1
Patsa	1 madco
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloan'ny ampiasana azy
2. Endasigny gne petsay sy patsa da aidina ao gne vary da asina rano ho vary sosoa
3. Kapoina gne atody da arotsaky miaraka ame sira, saromana da bataina



3. Lasopy frampay (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Frampay	400g
laokandrano na patsa	200g
Anandrano na ananambo	300g
Menaka	2 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana madio tsara aby ireo akora aloan'ny hikarakarana sakafo
2. Voasana gne frampay da tetehina madinidinika asina rano da andrahoina
3. Endasina gne patsa sy gne ananambo da afangaro
4. Aidina gne sira da ketrehina kely da bataina



- HANY AZO KARAKARAY VOLA MARTSA

4. Lasopy tsako (Sakafo maraina na atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Tsako metso na akondro manta na bokala karoty	400g (kolany roa)
Korzety	200g
Laokandrano na patsa	200g
Tomatesa	1
Menaka na pisitay	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Alaigny ame tolany gne tsako da andrahoigny mitoka
2. Andrahoigny mitoka koa gne laokandrano da esorina gne nofony
3. Sasana gne korzety da tapatapahina madinika
4. Atao sosy gne tomatesa da aidina ao gne korzety miaraka ame tsako sy gne nofotondro
5. Asiana rano kidikidy sy sira da ketrehina kidikidy da bataina



5. Frampay ame pistasy (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatrandy
Frampay na bokala karoty na akondro manta	400g
Pisitasy	½ kapaoka
Siramamy	kely

Fikarakarana :

1. Sasana gne frampay da esorina gne odiny da tapatahina
2. Asina rano da andrahoina
3. Disanina gne pistasy
4. Botrehina gne frampay da aidina ao gne pistasy miaraka ame siramamy
5. Varovarona kidikidy da bataina



6. Bokala karoty ame pistasy (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
PDCO na akondro manta na tsako metso	400g
Pisitasy	½ kapoaka
Sosety na anandrano na ananambo	200g
Sira	kelikely

Fikarakarana :

1. Sasana gne bokala da tapatahina da andrahoina
2. Disaniny gne pistasy
3. Voasana gne sosety da teteahina
4. Afangaro gne bokala sy sosety da botrehina da aidigna ao gne pistasy
5. Asina rano kely sy sira da ketrehina kely da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA APRILY

7. Frampay ame voanjo (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Forapay	400g
Voanjo	½ kapoaka
Ananambo	200g
Tomaty	1
Menaka	1sotro
Sira	kelikely

Fikarakarana :

1. Sasana gne frampay da tetehina da asina rano da andrahoina
2. Andrahoina gne voanjo da esorina gne odiny
3. Atao sosy gne tomatesa da aidina gne ananambo miaraka ame frampay sy gne voanjo da bothina
4. Asina rano kidikidy sy sira da ketrehina kely da bataina



8. Kajaha ame atody (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Kajaha	400g
Atody	1
Tomatesa	1
Sosety	2 isa antonony
Menaka	1sotro
Sira	Iray tiana

Fikarakarana :

1. Sasana gne kajaha sy gne sosety da esorina gne odiny da tetehina madiniky
2. Andrahoina mitokana gne kajaha sy gne sosety
3. Atao sosy gne tomatesa da aidina ao gne kajaha sy gne sosety
4. Kapoina gne atody da aidina ao avao koa
5. Asina rano kidikidy sy sira da ketrehina ho masaky da bataina



9. Taboara ame kajaha (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Taboara	200g
Kajaha	2 isa antonony
Patsa	1 madco
Anandrano	½ kapoaka
Menaka	1 sotro
Sira	Sira

Fikarakarana :

1. Sasana gne taboara sy gne kajaha da esorina gne odiny da tapatahina
2. Andrahoina mitokana gne kajaha sy gne taboara
3. Endasina gne patsa da aidina ao gne kajaha sy gne taboara miaraka ame anandrano voatapatapaky
4. Asina rano kidikidy sy sira da ketrehina kelikely da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA MAY

10. Vary ame karoty (Sakafo maraina na atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vary	½ kapoaka
Atody	1
Karoty	3 isa antonony
Petsay	1 toko
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana tsara gne petsay sy gne karoty da tapatapahina madinika
2. Endasina gne ame menaky gne petsay sy karoty
3. Aidina ao gne vary da asina rano mahamasaky azy
4. Botrihina gne karoty da asina sira da bataina rehefa malemy tsara



11. Frampay ame vomaho(Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatrany
Frampay na bokala na tavolo na kajaha vomaho	1 antonony
Siramamy	½ kapoaka
	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana gne frampay da esorina gne odiny da tapatapahina
2. Andrahoina halemy
3. Karahina gne vomaho da disagny
4. Aidina ame frampay da asina siramamy da ketrehina kidikidy da bataina



12. Lasopy bokala karoty ame vomaho (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
PDCO na frampay na kajaha	3 antonony
Vomaho	½ kapoaka
laokandrano	2 isa antonony
Tongolo maintso	1 fehiny
Menaka	1sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana gne bokala da esorina gne odiny da tapatapahina
2. Andrahoina mitokana gne laokandrano sy gne bokala
3. Esorina gne nofony laokandrano da aidina ame bokala
4. Aidina ko gne menaky sy sira ary gne togolo metso voatapatapaky da ketrehina kely da vita



13. Kajaha ame voanjo

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Kajaha na vary na bokala	3 antonony
Voanjo	½ kapoaka
Karoty	
vomaho	½ kapoaka
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana gne karoty sy gne kajaha da esorina gne odiny da tapatapahina
2. Andrahoina mitkana gne voanjo, gne kajaha, gne karoty
3. Esorina gne odiny gne voanjo da aidigna ame kajaha sy gne karoty
4. Asina rano da atao malemy da aidina gne menaky miaraka ame vomaho sy sira da ketrehina kidikidy da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA JONA, JOLAY, AOGOSITRA

14. Akondro manta ame tsaramaso lena (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Akondro manta na bokala na kajaha	1 lafiny antonony
Tsaramaso lena	½ kapoaka
Karoty	3 isa antonony
Ananambo	½ kapoaka
Patsa	½ kapoaka
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby ny akora aloaany hikarakarana azy
2. Esorina gne odiny akondro manta da tapatapahina asina rano da andrahoina
3. Andrahoina mitokana gne tsaramaso
4. Endasina gne patsa da aidigna gne karoty voatapapaky
5. Aidigna gne akondro sy gne tsaramaso asina rano da asina sira da aidigna koa gne ananambo ketrehina kidikidy da bataina



15. Bokala karoty ame tsaramaso lena (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
PDCO na kajaha na akondro manta	3 isa antonony
Tsaramaso lena	½ kapoaka
Vahazo	1 madco
Anandrano	1 fehiny
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloany hikarakarana azy
2. Esorina gne odiny da tapatapahina da andrahoina
3. Andrahoina mitokana gne tsaramaso lena
4. Tapatapahina gne anandrano da endasina mae menaka
5. Aidigna ao gne bokala sy tsaramaso miaraka ame vahazo asina sira sy rano da ketrehina kidikidy da masaka



16. Bodoa ame vahazo (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa na bokala na akondro manta na kajaha	2 lehibe
Vahazo	½ kapoaka
Siramamy	Atao kelikely
Ronono	2 kopy

Fikarakarana :

1. Sasana gne bodoa da esorina gne odiny da tapatapahina da andrahoina
2. Aidigna gne ronono sy gne vahazo miaraka ame siramamy, ktrehina da bataina



17. Lasopy bodoa (Sakafo atoandro na maraina na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa na kajaha na bokala na akondro manta	2 lehibe
karoty	3 isa antonony
Vahazo	½ kapoaka
Ananambo na anandrano	1 fehiny
Menaka	1sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloany hikarakarana azy
2. Esorina ny odiny da tapatapahina madinika da andrahoina
3. Endasina gne karoty vita tapatapaky sy gne anandrano
4. Aidigna ao gne bodoa da asina sira da kethina kely da bataina



18. Bodoa ame patsa (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa na bokala	2 lehibe
Ananambo	1 fehiny
Patsa	½ kapoaka
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloany hikarakara sakafo
2. Esorina gne odiny da tapatapahina, asina rano da andrahoina
3. Endasina gne patsa da aidina ao gne ananambo sy gne bodoa
4. Asina sira sy rano da ktrehina kely da bataina



19. Bodoa sy akondro maska

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa	2 isa lehibe
Akondro masaka	2

Fikarakarana :

1. Sasana gne bodoa da esorina gne odiny da tapatapahina da botrhina
2. Esorina gne odiny akondro da botrehina da aidina ame bodoa



• HANY AZO KARAKARAY VOLA SEPTAMBRA SY OKTOBRA

20. Ampaly sy akondro (ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Ampaly	1 antonony
Akondro masaka	2

Fikarakarana :

1. Alaina ame tranony gne von'ampaly da esorina gne voany
2. Adrahoina atao maleny da botrehina
3. Alaina gne akondro da botrehina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA NOVAMBRA SY DESAMBRA

21. Vary ame tsaramaso (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vary	½ kapoaka
Tsaramaso	½ kapoaka
laokandrano	2 isa antonony
Ananambo	½ kpoaka
Menaka	1 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Andrahoina gne vary
2. Andrahoina mitokana gne tsaramaso esorina ny odiny
3. Andrahoina mitokana koa gne laokandrano da esorina gne nofony
4. Endasina gne ananambo da aidigna ao gne vary sy tsaramaso sy gne nofotondro, asina sira sy rano da ketrehina kely da bataina



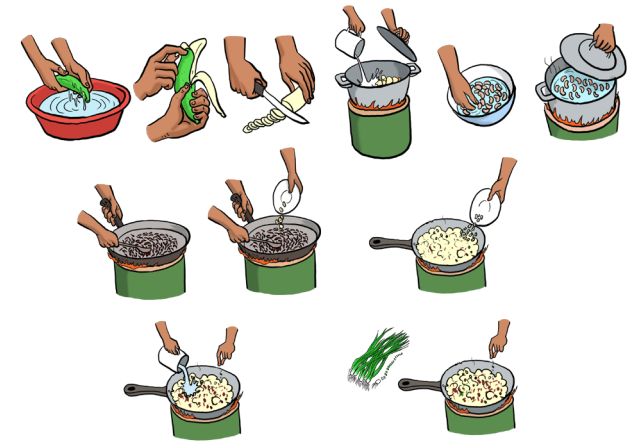
22. Akondro ame vonemba (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Akondro manta	1 lafiny antonony
Vonemba	1 madco
Tongolo maintso	1 fehy
Patsa	1 madco
Menaka	1 sotro
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Esorina gne odiny akondro da tapatapahina madinika da andrahoina
2. Andrahoina mitoka gne vonemba
3. Endasina gne patsa da aidigna gne akondro ame vonemba da asina sira sy rano da ketrehina kidikidy da aidina gne tongolo metso voatapatapaky da bataina



• KARAZA HANY AZO ATAO AGNATIN'NY FITO ANDRO HO AN'GNE ZAZA

9 - 11 VOLA	ALATSINAINY	TALATA	ALAROBIA	ALAKAMISY	ZOMA	SABOTSY	ALAHADY
MANDRAINGY	Ponditera sy atsikora	Vary + pisitasy voadisa	Ponditera Nibotrehy ame ronono na lasopy vary	Vary + atody	Vary + atody	Vary + tantely Sy ronono	Vary amin'anana + hena na atsikora
ODIAMBAVAFO	Koba vary atao masakevoky + pisitasy	Koba rondra + ronono	Voankazo na apemba sy ronono	Koba tsako sy Akondro sy ronono	Koba tsako sy Akondro sy ronono	Frampay sy voahazo ame coco	Koba kazaha + Pisitasy
ATOANDRO	Lasopy kajaha	Lasopy vary na frampay ame tsaramaso	Lasopy tsako	Vary ame voamaigny saosy na bokala ame patsa	Vary ame Voamaigny Saosy na bokala Ame patsa	Lasopy ame ronono	Frampay ame Patsa na vary Ame akoho
ODIAMBAVAFO SONDRONANDRO	Mofogasy sy ronono	Koba tsako masakevoky + akondro	Vonakazo na Bokala ame pisitasy	Voankazo na Lakremy ame tavolo	Voankazo na Lakremy ame tavolo	"Voankazo na Bodoa voabotriky"	Mofo + ronono Voankazo
HARIVA	Lasopy kajaha na vary amin'gn'atody	Lasopy vary	Lasopy tsako na korizety na sôsety ame atody	Ponditera Nibotrehy ame Laoka andrano	Ponditera Nibotrehy ame Laoka andrano	Vary Amin'anana + hena na atsikora	Vary ame Akoho na vary Ame Vovon'atsikora

3. KARAZANA HANY AZO KARAKARAY HO AN'E ZAZA 12 - 24 VOLA MIAKATRA

Tsara ho fantatry mikasika e hanin-daza 12 - 24 vola miakatra

Manomboky eo ame faha herintaon'e zaza da afaky mihina hanin'e mpianakavy, hampitombo anazy ara-dalana

- Omeo hany mivaingany e zaza. Azo atao gne mbola manohy gne fagnomeza hany tsy da mafy loatry
- Tandremo gne fagnomeza hany mety hahaboha anazy, ohatry pisitasy na voaloboky na karôty manta na hany hafa zakabe, mety hijanogny ame tarapeo

Gne haben'e hany omen'zaza 12 -24 volana da :

- Telo am-pahaefany ka hatram'e 1 kôpy na kapoaky fen o isak'e mihina. Tsy adigno gne hany miovaova avy ame biby na laokandrano na atody. Tohiza avao gne fampinonoagn'e zaza hatramin'e faharoa taony.
- In-3 na in-4 mihina-kany nohatsaray miampy odiambavony in-2
- Ome nono hatragny gne zaza.

Arak'izà da azon'e zaza 12-24 vola gne mihina gne hanim-pianakavia. Avy ame hanin'e mpianakavy gn'angalà ome anazy. Tandremana tsara andra gne fitaova ampiasay ho anazy. Atoka ireo fitaova ireo (sotro, lasety, sns...) mba hisoroha gn'arety mety hahazo gne zaza.

Itoa misy karaza hany azo atao ho an'e zaza agnatin'io elanela-tao io, natao hagnampia an'I endriny ame fagnovaovà isan'andro gne hanin'e zaza mba hahafaha misoroky gne tsifanjariantsakafo

• AKORA



akondro maitso



atody



ananambo



akondro masaka



kajaha



bodoa



bokala karôty



frampay



patsa



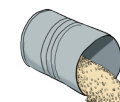
karaoty



korzety



menaka



sesame



pistasy



ronono



saosety



trondro



siramamy



taboara



tomatesa



vily



tsako



tsaramaso



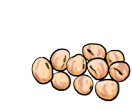
vary



petsay



voanemba



voanjobory



anandrano



ampaly



tongolo maitso

• HANY AZO KARAKARAY VOLA JANOARY SY FEBROARY

1. Akondro manta ame ananambo (Sakafo atoandro na Hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Akondro na bokala karoty na frampay na vary	400g
Atsikora	1 madco
Ananambo na traka mifangaro	½ kapoaka
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora vao karakaraina
2. Foasana gne akondro da tapatahina
3. Asina rano sy sira da andrahoina gne akondro
4. Rehefa masaky da botrehina
5. Aidina gne vovon'atsikora sy gne ananambo
6. Lafa mandevy da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA MARTSA

2. Bokala karoty ame pistasy (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatrany
Bokala karoty na katsaka voadisa	500g
Pisitasy	2 sotro zakabe
Patsa	½ madco
Tongolo maintso na vovoka ananambo	2 tahony
Saosety	200g
Menaka	1 sotro
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Andrahoina ame rano gne bokala ho masaka
2. Sasaingny madio gne tongolo sy tomatesa da tapatapahina avy da endasina ame menaky
3. Ahidina ao koa gne koba pistasy sy gne vovo patsa mairaka ame sosety voatapapaky miaraka ame kokala
4. Asina sira da bataiana lafa marihitra tsara



3. Katsakavoadisa ame atsikora (Sakafo maraina na atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatrany
Katsaka voadisa	1 kapoaky
Taboara	200 g
Atsikora	1madco
Petsay	100 g
Tomaty	1
Menaka	2 sotro
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana gne tomatesa da alaigny gne odiny sy gne voany da tapatapahina
2. Sasana gne petsay da tapatapahina madiniky
3. Foasana gne taboara da sasana da tapatapahina
4. Andrahoina gne katsaka
5. Endasina gne tomatesa, aidina gne petsay sy gne taboara miaro ame vovopatsa
6. Aidina ao avao koa gne katsaka da asina rano kidikidy sy sira
7. Lafa madevy da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA APRILY

4. Lasopy kazaha (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatrany
Kajaha na bokala karoty	400g
Laokandrano	2
Voanjo	½ Kapoaka
Taboara	200g
ananambo na petsay	1 madco
Menaka	2 sotro zakabe
Tomatesa	1
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana madio aby gne akora vo akarakarina
2. Voasana gne kazaha de tapatapahina madinika
3. Asina rano da andrahoina, lafa mandevy da arihina gne ranony da soloina rano vaovao da andrahoina ndraika mandrapahamasaky azy
4. Andrahoina mitokana gne laokandrano lafa masaky da esorina gne nofony
5. Andrahoina mitokana gne voanjo ka lafa masaky da esorina gne odiny
6. Voasana gne taboara da tapatahina
7. Voasana gne tomatesa, esorina gne odiny sy gne voninyda tapatapahina
8. Endasina gne tomatesa da aidina ao gne taboara miaraka ame ananambo, gne voanjo, gne kajaha, gne kajaha, gne laokandrano
9. Asina sira sy rano kidikidy da ampadivezina da bataina



5. Lasopy tavolo (Sakafo maraina na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatrany
Tavolo	1 kapoaka
Laokandrano	1
Tongolo metso	1 fehiny
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Ampadivezina gne rano da aidina gne tavolo
2. Andrahoina mitokana gne laondrano lafa masaky da esorina gne nofony
3. Tapatapahina gne tongolo metso lafa av yeo da aidina ame tavolo miaraka mae nofon'ny laokandrano
4. Asina sira da ampadivezina da bataiana



• HANY AZO KARAKARAY VOLA MAY

6. Lasopy akondro manta r (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Akondro na bodoa na Bokala karoty	400g
karaoty	200g
Tongolo metso na ananambo	1 fehiny
Patsa	1 madco
Voamaho	1 madco
Tomatesa	1
Menaka	2soto
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloany karakaraina
2. Voasana gne akondro da tapatapahinan andrahoina mitokana
3. Voasana koa gne karoty da tapatapahina
4. Esorina gne odiny gne tomatesa sy gne voniny da tapatapahina, endasina mae menaky
5. Aidina ao ge karoty, gne akondro, gne vovoka patsa, gne voamaho
6. Aisna sira sy rno kidikidy da avela ho masaky



7. Bokala sy kajaha ame voamaho (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bokala karoty	200g
kajaha	200g
Voamaho	½ kapoaka
Ananambo	1 madco
Menaka	2 soto
Tomatesa	1
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana gne bokala da voasana da tapatapahina avy eo da andrahoina ho masaky
2. Sasan koa gne kajaha da voasana da tapatapahina avy da andrahoina lafa mandevy da ariana gne ranony da asina rano vaovao ho masaky
3. Esorina gne odiny tomatesa sy gne voniny da tapatapahina avy da endasina ame menaky
4. Aidina ao gne ananambo sy gne bokala miaro kajaha ary gne voamaho
5. Asina sira sy rano kidikidy da amapadivezina da bataina



8. Lasopy vary ame voanjo (Sakafo maraina na atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vary	1 kapoaka
voanjo	½ kapoaka
Laokandrano	2
Petsay	1 fehiny

Fikarakarana :

1. Andrahoina mitoka gne voanjo lafa masaky da esorina gne odiny
2. Andrahoina mitoka koa gne laonadrano lafa masaky da erosina gne nofony
3. Tapataphy madinika gne petsay da endasina mae menaky



Menaka	2 sotre
sira	Izay tiana

- Aidina ao gne vary lafa masaky da aidina ao gne voanjo sy gne nofony laokandrano
- Asina sira da ampadevezina da bataina



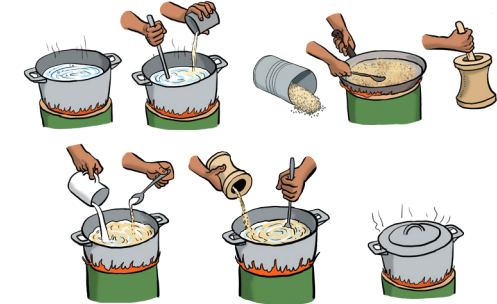
9. Tavolo ame voamaho (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Tavolo	1 kapoaka
voamaho	1 madco
Ronono	1 kopy
siramamy	Izay tiana

Fikarakarana :

- Amapdevezina gne rano da aidina gne tavolo
- Karaigna gne voamaho da disanina
- Aidina gne ronono sy gne voamaho maiaka ame siramamy
- Andrahoina kidikidy da bataiana



• HANY AZO KARAKARAY VOLA JONA, JOLAY, AOGOSITRA

10. Bodoa ame voamaho (Sakafo maraina na ody ambavafo)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa	400g
Voamaho	½ kapoaka
Ronono	1kopy
siramamy	Izay tiana

Fikarakarana :

- Sasana gne bodoa da voasana da tapatapahina
- Asina rano da andrahoina halemy
- Karaigna gne voamaho
- Aidina gne ronono sy gne voamaho miaraka ame siramamy
- Ketrhina kidikidy da bataiana



11. Lasopy bodoa (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Bodoa na kajaha na vary	400g
Patsa	1 madco
voamaho	1 madco
Ananambo	1 madco
Menaka	2 sotre
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

- Sasana gne bodoa da voasana da tapatapahina
- Andrahoina mitokana gne bodoa
- Endasina gne ananambo da aidina gne boadoa efa masaka miaraka me vovoka patsa sy gne voamaho
- Asina siara da ketrhina ho masaka atao marihitra da bataina



12 - 24 VOLA MIAKATRA

12. Kajaha ame tsaramaso (Sakafo atoandro na hariva)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Kajaha na vary na akondro	400g
Tsaramaso na vonemba	½ kapoaka
Karoty	200g
Petsay na laokandrano	1 fehiny
Voamaho	1 madco
Sosety na korzety	200g
Menaka	2 sotro
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora aloan'ny hikarakarana azy
2. Voasana gne kazaha da tapatapahina
3. Andrahoina da lafa mandevy de ariana rano da asina rano vaovao
4. Andrahoina mitoka gne tsaramaso esorina ny odiny da bothrina
5. Tapatapahina gne karoty sy gne sosety da endasina ame menaka
6. Karaigna gne voamaho
7. Aidina aoa gne kajaha sy gne vovoka patsa ary gne voamaho
8. Asina sira da ketrehina ho masaky da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA SEPTAMBRA SY OKTOBRA

13. Akondro ame petsay (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Akondro na bokala karoty na bodoa	400g
Patsa na laokandrano	1 madco
Petsay na ananambo	1 fehiny
Menaka	2 sotro
sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne vokatra aloan'ny hikarakarana azy
2. Voasana gne akondro da tapatapahina da andrahoina
3. Andrahoina mitokana gne laokandrano da esorina gne nofony
4. Tapatahina madinika gne petsay da endasina ame menaky
5. Aidina ao gne akondro miaraka ame patsa
6. Asina sira da ketrehina ho masaky da bataina



• HANY AZO KARAKARAY VOLA NOVAMBRA SY DESAMBRA

14. Vary ame tsaramaso (Sakafo atoandro)

Akora ilaina :

Akora	Fatra
Vary na bokala karoty na akondro	1 kapoaka
Tsaramaso na vonemba	½ kapoaka
Patsa na laokandrano	1 madco
Petsay na ananambo	1 fhiny
Menaka	2 sotro
Sira	Izay tiana

Fikarakarana :

1. Sasana aby gne akora mialoany hikarakarana azy
2. Andrahoina mitokana gne tsaramaso esorina ny odiny da botrehina
3. Tapatahina gne petsay da endasina ame menaky
4. Aidina ao gne vary ame tsaramaso sy gne patsa
5. Asina sira da ketrehina ho masaky da bataina

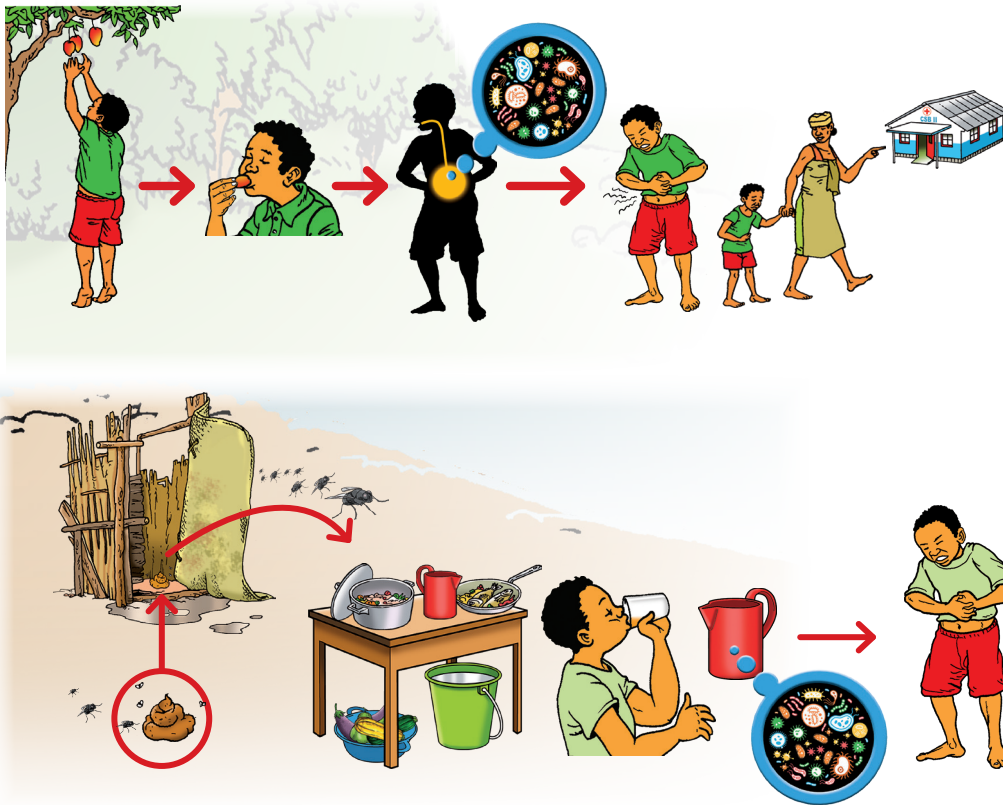


• KARAZA HANY AZO ATAO AGNATIN'NY FITO ANDRO HO AN'GNE ZAZA

12 - 24 VOLA MIAKATRA	ALATSINAINY	TALATA	ALAROBIA	ALAKAMISY	ZOMA	SABOTSY	ALAHADY
MANDRAINGY	Vary sosoa sy atody	Vary + vovon'atsikora	Vary amin'anana	Vary ame ronono sy tantely	Vary ame omelet sy tongolo maitso	Kazaha + ronono	Vary ame lasopy na vary sy pisitasy voatavy
ODIAMBAVAFO	Bokala ame pisitasy sy ronono	Koba vary + akondro	Mofogasy sy ronono	Rondra amin'akondro	Koba vary + pisitasy voatavo	Horonona kajaha amin'ny pisitasy	Mofo amin-dronono
ATOANDRO	Tsako sy kazaha ame coco na ponditera ame laoka an-drano	Lasopy amin-dronono na bisika saosy	Lasopy tsako na kazaha sy tsaramaso na voamainty saosy	Lasopy pongy na laoka andrano sy anandrano	Akondro ame pisitasy na Kazaha amin'atody	Frampay ame Voagnemba na Sosety sy atody	Patsabe sôsy na akoho sôsy
ODIAMBAVAFO SONDROGNANDRO	Mofo sy ronono	Voankazo	Koba vary + pisitasy	Ronono soja + mofo	Koba tsako sy ronono	Koba vary + akondro + ronono	Sambaiky Pongy
HARIVA	Laoka andrano na Pirina sy ponditera	Traka amin'atsikora sy menaka	Mofo kazaha sy laoka andrano na ketsaketsa legimy	Lasopy pongy na Voanjobory sy ravim-bokala	Romazava amin'atsikora na akondro manta ame ananambo	Lasopy kazaha na vary ame lasopy	Traka sy pisitasy sôsy



**Sasao matetika amin'ny rano mikoriana sy savony na lakevo ny tanana.
Manasà tanana indrindra amin'ireto fotoana ireto.**



Sasao tsara amin'ny rano madio na voadio ny sakafo toy ny voankazo sy legioma alohany hihinanana azy. Tahirizo amin'ny toerana azo antoka ny sakafo. Sakafo masaka tsara sy mafana no hohanina. Arovana amin'ny lalitra sy vovoka ny sakafo. Ario avy hatrany ireo sakafo efa simba na masiso.

FANAMAINANA (FANAPEZANA) AMIN'NY MASOANDRO

Fanamainana legioma na voankazo amin'ny masoandro



1. Safidiana ary esoriana ny vokatra ratsy



2. Sasana amin'ny rano madio ny vokatra voasafidy



3. Teteina madinika avy eo



4. Atsoboka vetivety anaty rano mafana na ampandalovana ambony entona mafana ny vokatra azo avy eo

(Avadibadika amin'izay mahazo hafanana tsara ny rehetra. Vao vita izany dia kobanina amin'ny rano mangatsiaka malaky)



5. Avela hitsika tsara ny rano

Fanamainana mivantana amin'ny masoandro (ho an'ny kajaha, bokala, bodoa, ...)



1. Ampidirina ao anaty vata fanamainana ny clé misy ilay vokatra Afamadibadika ny clé sy ny vokatra amainina



2. Totoina ny vokatra maina azo raha ilaina



3. Sivanina ilay vovoka azo



4. Fonosina sachet plastika mihidy tsara sy tsy tafiditra rivotra ny vokatra azo Soratana eo ny daty nanamboarana azy sy ny daty fara fihinanana azy (6 volana eo ho eo)

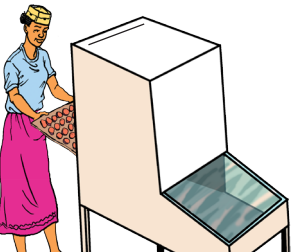


5. Atao anaty baoritra ilay sachet mba hisorohana ny fahasimbana ateraky ny masoandro



6. Tehirizina amin'ny toerana madio sy maina ilay baoritra

Fanamainana tsy mivantana amin'ny masoandro (ho an'ny voankazo, legioma, ananambo)



1. Ampidirina ao anaty vata fanamainana ny clé misy ilay vokatra Afamadibadika ny clé sy ny vokatra amainina



2. Totoina ny vokatra maina azo raha ilaina (ho an'ny ananambo ohatra)



3. Sivanina ilay vovoka azo (ho an'ny ananambo ohatra)



4. Fonosina sachet plastika mihidy tsara sy tsy tafiditra rivotra ny vokatra azo Soratana eo ny daty nanamboarana azy sy ny daty fara fihinanana azy (6 volana eo ho eo)



5. Atao anaty baoritra ilay sachet mba hisorohana ny fahasimbana ateraky ny masoandro



6. Tehirizina amin'ny toerana madio sy maina ilay baoritra

RIHAM-BOATABIA



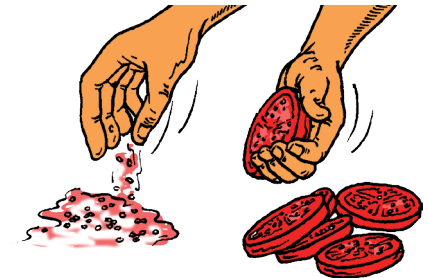
1. Safidiana ary esoriana ny vokatra ratsy



2. Sasana amin'ny rano madio ny voatabia voasafidy



3. Teteina madinika ny voatabia miisa 20.



4. Esorina ny voany



5. Mampangotraka rano



6. Arotsaka anaty rano mangotraka ny voatabia

7. Esorina afaka fahefa-kadiny (15 minitra)
Potserina amin'ny sotro ny voatabia
Fihiazana amin'ny lamba madio hialan'ny rano tsara



8. Andrahoina indray mandeha mba hialan'ny rano sisa tavela ao



9. Asina :
Sira 3 tsongo
Siramamy 2 tsongo
Dipoavatra 3 tsongo



10. Arotsaka anaty bokaly hitehirizana azy avy eo ary hidiana tsara tsy ho azondrivotra

RIHIM-BOANKAZO NA CONFITURE



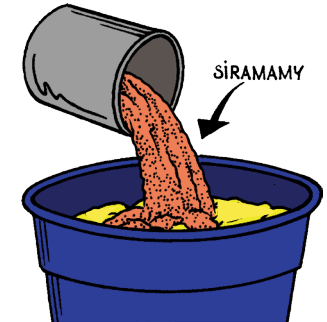
1. Safidiana ary esoriana ny vokatra ratsy



2. Sasana amin'ny rano madio ny vokatra voasafidy



3. Voasana na esorina ny hodin'ilay vokatra (raha ilaina) Teteina madinika avy eo



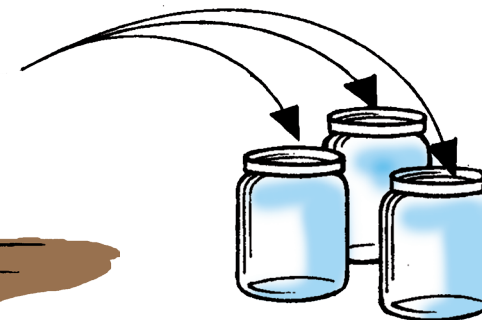
4. Afangaro miaraka amin'ny siramamy mitovy lanja aminy avy eo ny vokatra azo ary asiana hoditra voasary makirana voakiky. sy ny ranony ihany koa



5. Afangaro ary avela hijanona fotoana vitsy eo mba hivahan'ny ranom-boankazo



6. Andrahoina ambony afo tsy dia mahery ny fangaro ary haroharina matetika mandrapahazoana rihitra madity. Esorina amin'ny sotrobe ny roatra eo an-tampony, ka afangaro ny rihim-boankazo



7. Arotsaka anat bokaly madio sy maina avy eo ary hidiana tsara tsy ho azon-drivotra



8. Ampandalovana vetivety anaty rano mangotraka ilay bokaly ary avela hangatsiaka avy eo

GARI (MAHARITRA HATRANY AMIN'NY ROA TAONA NY FITEHIRIZANA AZY)



1. Safidiana ary esoriana ny vokatra ratsy



2. Safidiana ary esoriana ny vokatra ratsy



3. Sasana amin'ny rano madio ny vokatra voasafidy



4. Kikisana amin'ny kapoaka novelarina ary noloadoahina



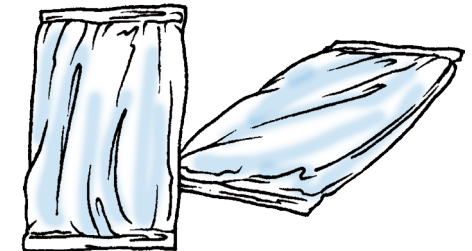
5. Atao anaty gony ny kajaha voakiky ary apetraka amin'ny toerana madio mandritra ny 2 andro



6. Esorina tao anaty gony ilay kajaha ary amainina (tsindriana vato mba hampivoaka ny rano rehetra tavela ao.)



7. Potipotehina amin'ny sivana ilay paty maina sady esorina ihany koa ny « fibre » ny



9. Tehirizina anaty gony na sachet plastika madio

8. Endasina ambony lapoaly ilay vokatra azo mandrapazahoana loko volon-davenona Avela mangatsika izy ary avy eo sivanina mba hanesorana izay mbola mivaingambaingana





Projet de Sécurité Alimentaire, Nutrition et Renforcement de Résilience
Lot II K 68 Bis Lotissement Bonnet Soavimasandro Ivandry, BP 869
Antananarivo, Madagascar
prosar@giz.de

Mandaté par le Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ)
Sous Tutelle du Ministère de l'Agriculture et de l'Elevage