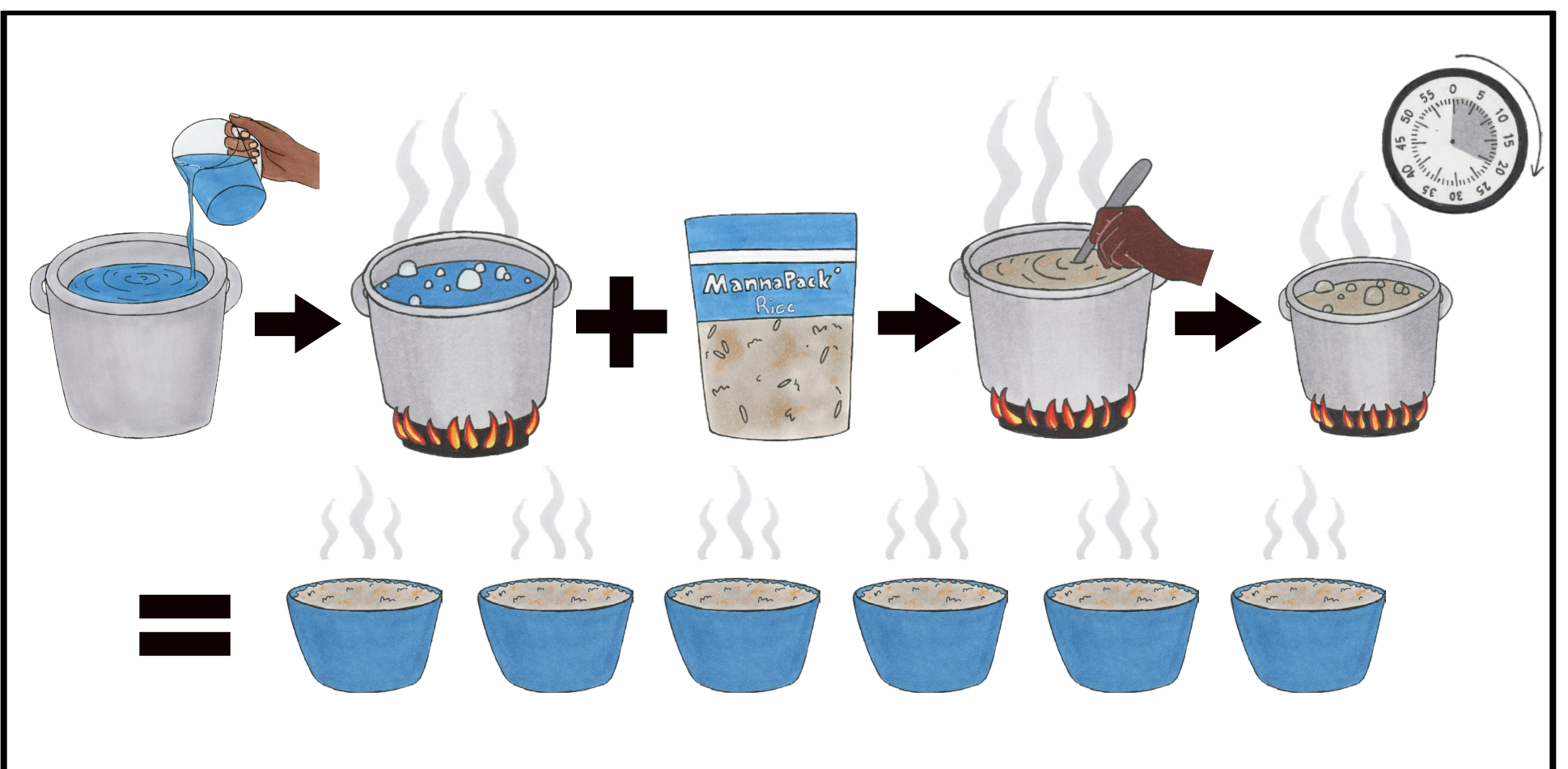
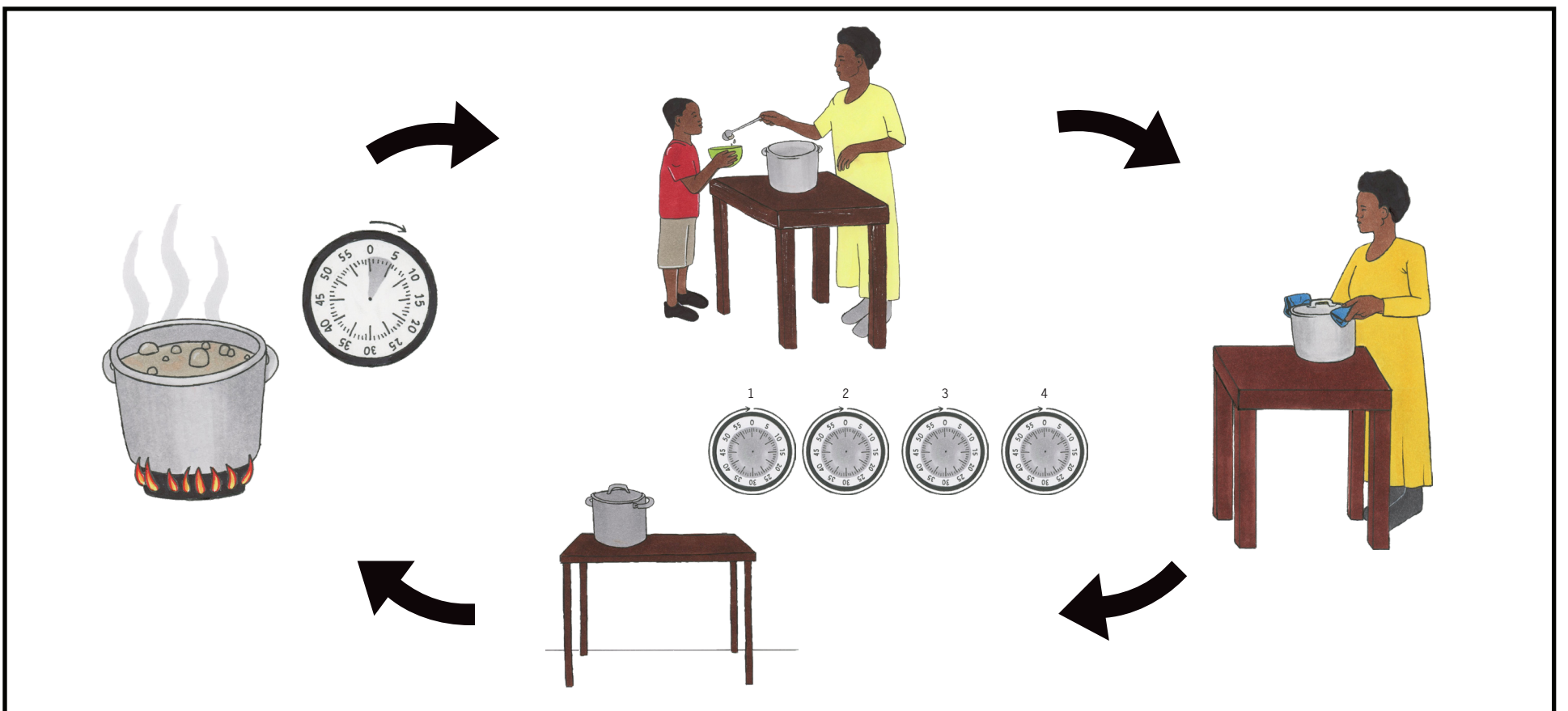
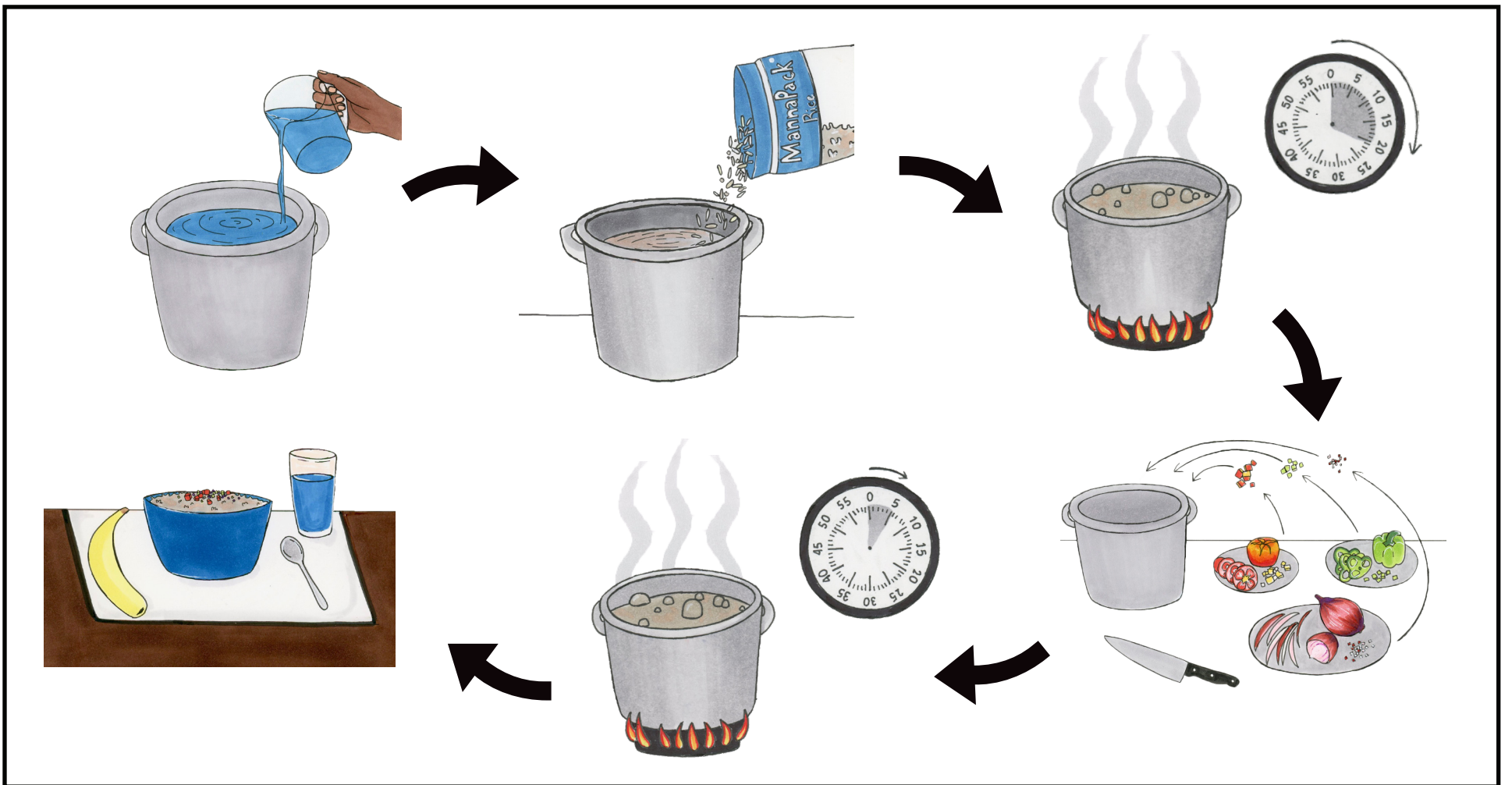


# Edikasyon sou Nitrisyon



Vèsyon Avril 2022



MannaPack® Rice



# Edikasyon sou Nitrisyon



Vèsyon Avril 2022

## Kenbe e ajoute lot engredyan nitritif nan MannaPack Rice la

### KONSÈP:

MannaPack Rice la sipoze kwit Selman pou 20 minit. MannaPack Rice sipoze manje toutswit apre l fini prepare. Ajoute manje lokal ki gen vitamin, espesyalman fri osinon legim nan MannaPack Rice la pandan 5 denye minit lap kwit la pou konseve nitrisyon yo.

### GID POU MOUN KAP FÈ FOMASYON:

#### Kisa ou we nan 3 premye foto yo?

Repons lan kapab: Preparasyon manje a avek dlo epi kite l kwit pou 20 minit.

#### Eske w panse ou sipoze kwit li pou plis tan oswa kenbe sa ki prepare a pou yon jou?

Repons lan kapab: Li pi bon pou li kwit Selman pou 20 minit pou konseve nitrisyon yo, paske si li kwit pou plis tan pete lap pedi kek nitrisyon.

#### Kisa ou we nan dezyem 3 foto yo?

Repons lan kapab: Genyen legim rache ki ajoute nan manje a pou 5 minit. Si li kwit pou plis tan kapab fe legim yo pedi vre vale nitrisyonel yo.

#### Pou kisa w panse ke legim avek lot bagay kapab ajoute nan manje a

Repons lan kapab: Pou plizye lot chwa, pou gou, pou bay manje a plis fos epi fe l pi gou.

#### Pou kisa ou panse se le manje a pwal kwit ou kapab ajoute legim yo?

Repons lan kapab: Pou kenbe freche yo, pou kenbe nitrisyon ki nan legim yo, epi kenbe gou a.

#### Ki lot manje ke w gen lakay ou ke ou kapab ajoute nan manje a?

Repons lan kapab: Legim, vyan, volay, pwason, ze, let, fri, epis, ou lot bagay ke w kapab manje.

## Konsevasyon MannaPack Rice ki prepare

### KONSÈP:

Konseve manje ki kwit la nan yon veso ki kouvri yon kote sech ki pa touche ate. Pa plis ke 2 zed tan apre li kwit.

Rechofe res manje sa byen toufe avan ou separe l.

### GID POU MOUN KAP FÈ FOMASYON:

#### Kisa ou we nan foto sa yo?

Repons lan kapab: Manje ki rete a konseve nan yon veso kouvri ki touche ate a.

#### Pou konbyen tan ou panse w sipoze kenbe res manje a apre le te kwit li a?

Repons lan kapab:

- Apre li kwit, manje sa kapab konseve ak swen pandan kat ze de tan.
- Si gen frijide, manje kwit la kapab konseve plis pase 2 jou nan yon tanperati ki pi ba ke 4 degre Celsius e rechofe byen toufe pandan 2 minit.

#### Kisa ou dwe fe avan w manje nenpot res manje ki domi?

Repons lan kapab: Kwit li pou li bouyi anko byen toufe pandan 2 minit pou asire w ke li bon pou w manje.

#### Kisa ou sipoze fe si manje sa te konseve pou twop tan?

Repons lan kapab: Pou pwoteje sante nou, nou sipoze jete l.

#### Kisa ou kapab fe pou w pa kontinye jete manje le w fini prepare l?

Repons lan kapab: Nou kapab jis prepare kantite nap manje yon fwa pou evite gen res pou sere.

## Preparasyon MannaPack Rice

### KONSÈP:

Pou prepare yon sache (384 gram) MannaPack Rice pou 6 moun, nap bezwen 1.4 lit dlo li rekomande

pou byen melanje l, kite l bouyi pou li kwit pandan 20 minit.

### GID POU MOUN KAP FÈ FOMASYON:

#### Kisa ou we nan desen sa yo?

Repons lan kapab:

- Souke sache a pou melanje pwodwi a.
- Ajoute 1.4 lit dlo avek manje a nan yon chodyè epi kite l byen bouyi.
- Brase l epi kite l kwit pandan 20 minit.
- Diri MannaPack® dwe kwit pou 20 minit.