

# POU EDE NOU PRAN FÒS

nan bon tan  
tankou nan move tan

Men kèk legim  
ki leve vit oswa  
ki pouse nan raje

Men ki òganizasyon ki te bay konkou yo  
pou enfòmasyon sa a rive jwenn ou

**Yon inisyativ**

AKOSAA  
Amelyorasyon kapasite pou ogmante  
Sekirite Alimantè an Ayiti

SESA  
SERVICE  
OECUMENIQUE  
d'ENTRAIDE

cefcad  
centre de formation citoyenne  
et d'appui au développement

SOS-HOMH *Le Nouvelliste*

UNIVERSITÉ  
LAVAL

SAC  
SERVICES D'APPUI  
AUX COMMUNAUTÉS  
HAÏTI

Haitian  
Resources  
Development  
Foundation

Affaires mondiales  
Canada

Global Affairs  
Canada

Direction  
Santé  
Scolaire  
Haiti

R.E.P.I.E. RÉSEAU D'ENSEIGNEMENT  
PROFESSIONNEL et  
D'INTERVENTIONS ÉCOLOGIQUES

Reyalizasyon: Marilise Rouzier ak Philippe Fils-Aimé

# Zepina peyi

gen plizyè varyete



Varyete kilti



Varyete ki gen pikan



Varyete sovaj

Zepina peyi pa mande  
anpil dlo. Li pouse byen  
rapid.

Varyete ki pouse  
poukont yo – **varyete  
sovaj yo** - bon pou  
manje tou, menm sa ki  
gen pikan yo : nou ka  
rekòlte yo, mete fèy yo  
nan diri, nan mayi oswa  
nan pitimi.

Nou ka simayen grenn  
yo nan tè pou nou ka fè  
lòt plan, rapid, rapid.

**Nou ka konte sou  
zepina peyi pou :**

- Ede ti moun yo grandi  
byen : li bay yo  
kalsyòm ak fosfò.
- Ranfòse zo nan kò nou.
- Goumen ak pwoblèm  
je ak maladi anemi.

# Koupye



Li pouse byen bò lanmè epi  
nan tout rakwen. Lè nou fin  
rekòlte li, kase ti tèt ki gen  
grenn yo pou nou mete nan  
tè.

**Nou ka konte sou  
koupye :**

- Kòm legim ki pòte  
anpil vitamin pou  
tout fanmi an.
- Pou pwoteje kè ak  
sikilasyon san e pou  
fè nou dòmi byen.
- Pou anrichi sa nap  
bay poul manje.
- Pou retire en pe sèl nan  
tè bò lan mè yo pou w  
ka plante lòt bagay.

# Pistach



Nou ankouraje w  
plante pistach paske  
nou ka koumanse  
rekòlte apre  
3 mwa konsa.

**Manje pistach griye,  
manba, mete l nan  
vyann, diri ak mayi.**

**Nou ka konte  
sou pistach :**

- Pou bay kò a anpil  
pwoteyin, vitamin  
ak bon grès.
- Pou ede ti moun  
grandi ak aprann  
lekòl.
- Pou pwoteje w  
kont maladi kè.
- Pou fè prevansyon  
maladi sik epi ede  
jere maladi sa a.



# Moringa



Men kèk lòt non li pote: doliv, benzoliv, gabriyel, elatriye...



Tout pati nan plant sa a  
ka sèvi w. Lave fèy la,  
mete li nan manje oswa  
nan bweson, nan salad.

Flè a ka fè bon te  
pou lagrip.

Ou ka griye grenn nan  
tankou pistach.

Ou ka manje youn ou 2  
grenn tou kri pou pran fòs.

Ou ka kwit dòn lan  
kòm legim anvan li rèk.

**Nou ka konte sou  
fèy moringa pou :**

- Bay kò a bon kalite  
pwoteyin.
- Goumen ak mank  
vitamin A.
- Goumen ak anemi
- Ede lèt monte lè  
fanm ap bay bebe tete

**PLANTE MORINGA PA W**

Mete grenn nan nan tè .  
Ou ka plante branch yo tou.  
Yap pouse byen vit.

Gen plizyè konpayi an Ayiti ki  
achte grenn yo pou fè lwil.

Nou ka koumanse kase ti  
boujon pou mete nan manje  
depi sou 1 mwa konsa.

**Sèvi ak grenn yo  
pou klèsi dlo**



- Pran 6 - 7 grenn moringa,  
seche yo nan solèy epi  
kraze yo.

- Mete en pe dlo sou yo, fè  
yon pat avè yo, lage pat la  
nan yon lit dlo, sekwe  
boutèy la, kite'l poze tout  
lannwit.

- Vide dlo klè a dousman  
nan yon lòt veso, kite salte  
yo nan fon boutèy la.

**Nou paka bwè dlo sa a,  
men nou ka benyen, lave  
rad oswa lave veso avè'l.**

## Fèy zegwi



Anpil moun an Ayiti pa konnen li kòm legim men yo sèvi avè'l nan manje nan anpil peyi .

### Nou ka konte sou fèy zegwi

- Pou ban nou fè ak lòt eleman enpòtan pou kò a.
- Nou ka melanje fèy yo ak lòt legim tankou lyann panye, panzou, mete yo nan pitimi, nan mayi, nan bouyon.

*Etid ki fèt montre fèy zegwi pa gen danje ladan l. Zegwi femèl la bon tou.*

## Wowoli ou Jijiri



Mete grenn yo nan kasav; griye yo, mete yo nan manba oswa nan lòt manje. Ou ka manje fèy yo kòm legim tou.

### Nou ka konte sou wowoli

- Pou ban nou grès, pwoteyin ak vitamin kò nou bezwen.
- Pou ede ti moun yo grandi epi bay granmoun yo sa kò yo bezwen.
- Pou pwoteksyon kont maladi kè e pou ede sikilasyon w.
- Pou goumen ak anemi

## Patat

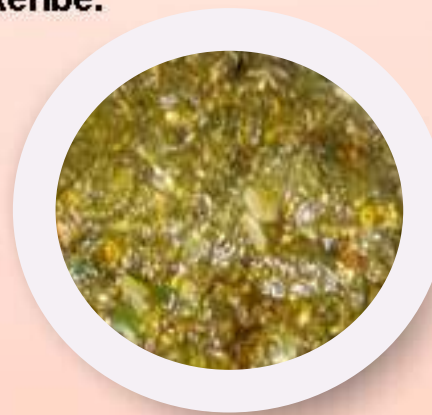


### Patat jòn bon anpil

Patat leve fasil; patat jòn lan gen anpil vitamin, men lòt yo gen valè tou. Apre 3 mwa, ou ka rekòlte patat yo.

### Nou ka konte sou patat

- Pou bouste system defans kò a.
- Menm si se li sèlman ou ta genyen: lap ede w kenbe.



### Nou ka konte sou fèy patat la tou



Fèy patat gen bonkou vitamin ; yo sèvi ak li nan anpil lòt peyi pou fè bonjan toufe legim.

Anvan 3 mwa, ou ka kase ti boujon fèy yo pou fè legim.

- Nou ka mete fèy yo tou nan soup, nan bouyon, nan sòs pou refè kò a.

**Fè legim ak fèy patat !**

## Joumou



### Joumou

Joumou leve byen rapid; nou ka rekòlte l apre 2 mwa ½ - 3 mwa; Menm anvan sa, ou ka sèvi ak boujon yo pou fè legim.

### Nou ka konte sou chè joumou an :

- Pou sante je nou.
- Kòm yon manje ki bon pou tout fanmi an.
- Mete lòt legim avè'l lè nap fè soup : sa bon pou ti moun ak granmoun ki gen feblès.



### Nou ka manje grenn yo tou :

- Pou ban nou anpil kalsyòm, pwoteyin ak bon grès.
- Pou goumen ak maladi kè, ak maladi pwostat.
- Nou ka griye yo, manje yo tankou pistach, mete yo kwit nan kasav ak nan lòt manje!



**Yo konn mete grenn joumou kwit nan pen...**

## Lalo



### Nou ka konte sou lalo pou :

- Mete vitamin ak bon grès nan kò nou.
- Ban nou fè pou konbat anemi ak feblès .

## Ti Lalo



- Nou ka fè legim ak fèy Ti lalo yo tou.

## Panzou

Yo rele l tou Bonbon kodin oswa Ti zepina



Panzou ka pouse toupatou. Nou ka fèl leve nan boutèy plastik, nenpòt vye bokit oswa vye kawòtchou. Lè nou rekòlte'l, plante ti fwi wouj la pou'l ka donner ankò. Nou ka manje l tou.

Panzou gen fè ak lòt vitamin enpòtan pou kò a .

### Nou ka konte sou Panzou :

- Pou lite kont maladi anemi.
- Pou sa, mete l nan bouyon, nan sòs, nan mayi, diri ak pitimi.