

Segou, Mali

Jiridenw ni legimu (nakokɔɔfɛnw) suguyawn'u sɔɔ wagati kunafoni walasa ka balocogo puma sabati ni dumuni fɛn suguya caama duniye

Calendrier saisonnier des fruits et légumes pour une alimentation diversifiée



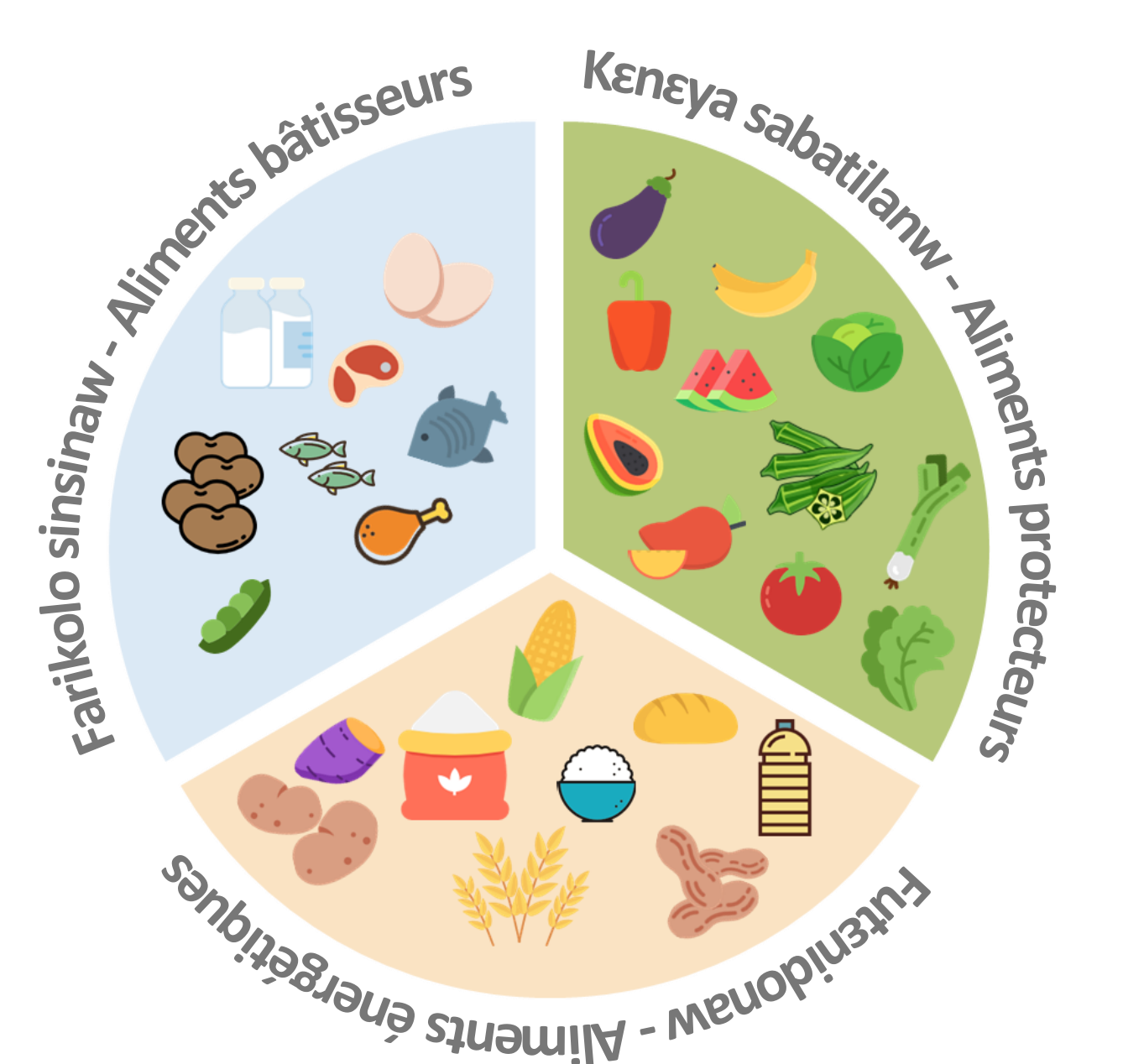
	Aliments protecteurs	Zamuyekalo	Fewuruyekalo	Marisikalo	Awirilikalo	Miskalo	Zuwenkalo	Zuluyekalo	Utikalo	Setanburkalo	Kutubokalo	Nowenburkalo	Desanburkalo	Keneya sabatilanw
		Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	
Nakokɔɔfɛn (legimu) bulu pukuji kenɛ maw Balofen mi tɔgo ye ko neke, o hake ka ca u la, o balo fɛn nafan ka bo kosɔbe farikolo sabatili ani kupɛn ni joli ka baaraw la.	Woso bulu													Feuilles de patate douce
	Bana bulu													Feuilles de fromager
	Bumu bulu													Feuilles de bombax castatum
	Tomi bulu													Feuilles de tamarin
	Epinari													Epinard
	Zofon													Corète
	Pɔron													Amarante
	Bananku bulu													Feuilles de manioc
	Tiaoua													Tiaoua
	Basijirini bulu													Feuilles de moringa
	Zira bulu													Feuilles de baobab
	Gamiya bulu													Feuilles de Gamiya
	Jabele bulu													Feuilles de macabo
	Binbuluni													Feuilles de citronelle
	Tilenbatojiri													Feuilles de Sorou
Menti													Mènthé	
Koronifi bulu													Feuilles de koronifing	
Dikeniou bulu													Feuilles de dikeniou	
Su pɔmu													Choux	
Sɔ bulu													Feuilles de niebé	
Je bulu													Feuilles de courge	
Bombori													Feuilles de bombori	
Da bulu													Feuilles de dah	
Zekene bulu													Feuilles de zeguené	
Salati													Laitue	
Nakokɔɔfɛn (legimu) Balofen nafama caama b'u la, fiburu, witaninu, antoksidanw ani minerow minu nafan ka bo kosɔbe bolocogo puma sabatili.	Bumu fere													Carpell de bombax
	Jabamisenni													Echalotte
	Ngoyɔ													Jaxatu
	Oberizini													Aubergine
	Jaba kumaba													Oignon
	Tomati													Tomato
	Je													Courge
	Layi													Ail
	Beterafu													Betterave
	Gan													Gombo
Jiridenw Balofen nafama caama b'u la, fiburu, witaninu, antoksidanw ani minerow minu nafan ka bo kosɔbe bolocogo puma sabatili.	Dasoko													Calice de dah
	Konkonburu													Concombre
	Jemiseni													Courgette
	Zere													Pasteque
	Tomi													Tamarin
	Zekene													Zeguené
	Gerenadini													Grenadine
	Nimu													Neem
	Melon													Melon
	Baro													Baro
Fruits Riches en fibres, vitamines, antioxydants et minéraux.	Sorou													Sorou/crotalaria
	Kamiwolɔɔ													Kamiwololosɔ
	Toro													Toro
	Namasa													Banane
	Nɔnɔ													Nɔnon
	Fini													Foniou
	Pɔpɔ													Pɔpon
	Surukupo													Souroukoupou
	Lemurukumuni													Citron
	Zaban													Saban
Witami A caama be sɔɔ Jiriden ni nokokɔɔfɛn (legimu) na Witami A nafan ka bo jɛn kolo la, banakumbe ani bake ko la.	Mpeku													M'Pekou
	Mande sunsu													Mandé sousou
	Lemuruba													Orange
	Goin													Goin
	Tutuni													Toutouni
	Koronifi													Koronifing
	Sebe													Ronier/Sébé
	Nguna													N'gouna
	Tabakunba													Tamakoumba
	Bure													Blén/N'bourek
Fruits et légumes riches en vitamine A Importante pour la vision, le système immunitaire et la reproduction.	Bembe													Benbé
	Bumu													Bombax
	Zira													Baobab
	Tɔmɔ													Jujube
	Bana													Fromager
	Si													Karité
	Puwawɔron													Poivron
	Kelekele/Forotomisenni													Piment locale
	Papaye													Papaye
	Forotobani													Piment gros
Carottes	Ntonge													N'tonke
	Magoro													Mangué
	Nere													Néré
	Boyagi													Goyave
	Karoti													Carotte

Dumunifɛn sukuya caama walasa ka balocogo puma ni keneya sabati

Balo kɛcogo puma be sinsi balofɛn suguya caaya n'u hakew berebenni kan. Balo fɛnw sigilendo kulu saba ye:

- 1) **Keneya sabatilanw**, witaniniw ani kɔkɔw hake caama b'olula. U jɔyɔɔka bo kosɔbe keneya sabatili ni banaw kumbenila
- 2) **Futenidonaw**, farikolo futenidona sukaroma n'atunuma caama b'ou la
- 3) **Farikolo sinsiaw**, balofɛn caama b'u la minu be do farikolo dilanila

Ni kulu saba beɛ dumunifɛnw dunni a hake la don o don b'a to farikolo be lamo kaɲan, k'a lasabati, k'a lakana ani k'a laben ni tɛnɛni y'a sɔɔ. Dumunifɛn kuleri(nɛn) suguya caama ke pɔgonka i ka dumunini mine kɔb'i! Dumuni kuleri suguya caaya be balofɛn suguya caaya kofɔ dumunila.



La diversité alimentaire pour une bonne nutrition et une bonne santé

Les bonnes pratiques alimentaires reposent sur les principes d'équilibre, de la variété et de la modération. Les aliments sont classés en trois groupes:

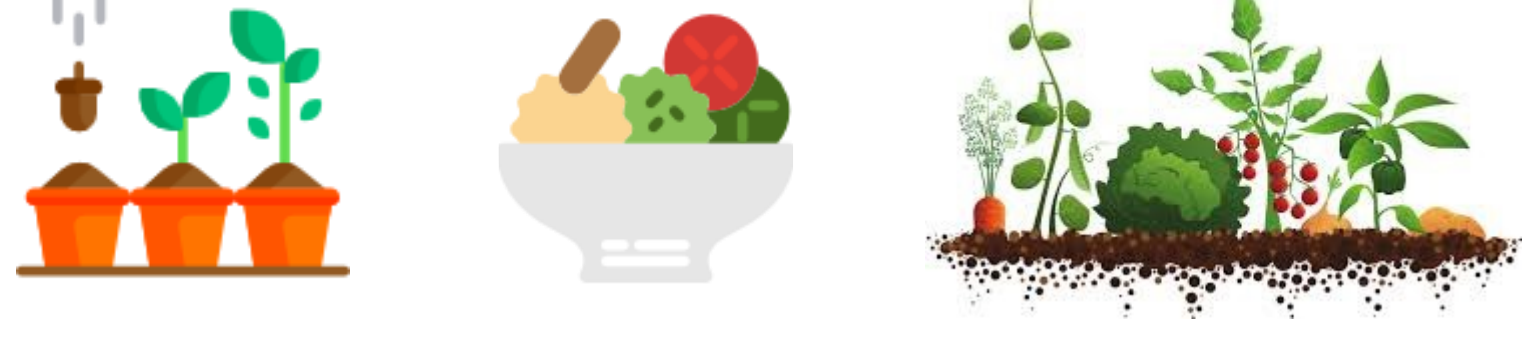
- 1) Les aliments **protecteurs**, riches en vitamines et sels minéraux. Ils aident à se maintenir en bonne santé et à se protéger des infections;
- 2) Les aliments **énergétiques**, riches en glucides et lipides;
- 3) Les aliments **bâtisseurs**, riches en protéines qui sont les matériaux de construction de nos corps.

La consommation rationnelle quotidienne d'aliments de ces trois groupes fournit les éléments nutritifs essentiels à la croissance, le développement, la protection, et la réparation du corps. Coloriez votre assiette! Des couleurs différentes signifient des différents nutriments.

Sigidala Jiridenw ni nakokɔɔfɛnw (legimu) dun walasa farikolo ka balofɛn suguya caama sɔɔ

Balo ka kɛɲɛn ni san wagati ye, jiriden ni nakokɔɔfɛn suguya caama be sɔɔ Segou ɛrezon kungow kɔnɔ, forow la ani sukuw kɔnɔ. Gafe ni dayele i k'a laje minu kene be sɔɔ san wagati beɛ la.

- 1) Nakokɔɔfɛnw (legimu) k'i ka na la ka caaya walasa k'i ka to ni dumuni werew nafan sankɔɔta balo kola.
- 2) I ka nako kɔnɔ sene boloda ka jɛn walasa jiridenw ni legimu ka sɔɔ I bolo san wagati bela.
- 3) Fɛrɛw tike walasa I ka dukɔnɔ mɔkɔw be jiriden ni legimu duni matarafa do o do, kɛrɛrɛlɛnyala legimu bulukɛnw ni legimu minu soko kuleri (nɛn) ye bilema ye.



Mangez les fruits et légumes issus de la biodiversité locale pour diversifier votre alimentation

De nombreuses espèces de fruits et légumes sont disponibles au fil des saisons dans les fermes, les forêts, les champs, et sur le marché dans la région de Ségou.

- 1) Ajoutez plus de légumes à vos sauces et vos soupes pour améliorer la valeur nutritionnelle de votre tɔ ou autres aliments de base.
- 2) Planifiez la production dans le temps de votre jardin pour fournir les fruits et légumes pendant toute l'année.
- 3) Encouragez votre famille à consommer les fruits et les légumes chaque jour, surtout les légumes à feuilles vertes et les fruits et légumes à chair rouge ou orange.

Gafe jɛnfoli kumaw

Ni dumuni suguya gafe laben na ni Dumboro (Tomian serikili) ni Somo (San serikili) dugu ye, san 2017 Zuwenkalo kɔnɔ. A be sigidala Jiridenw ni legimu beɛ kungokɔɔmaw ni senɛtaw be kofɛminu be sɔɔsan kalo tanifila. U sigira kulu naani ye walasa ka sinsi u be jɔyɔkɛrɛkɛrɛlen kan balokolo. Tɛrɛ be minu kɔɔɔlu be sɔɔka caaya kosɔbe. A besɛkake suguya werew be sɔɔsan minu te gafe ni kɔnɔ. I be se k'ou fara' kan. K'i ni hɛrɛ ben/k'a dumuni ja I da!

À propos de ce calendrier saisonnier

Ce calendrier saisonnier a été créé de manière participative avec les villages de Boumboro (Cercle de Tomian) et Somo (Cercle de San) en Juin 2017. Il indique tous les fruits et légumes cultivés et sauvages qui sont disponibles dans le territoire pendant chaque mois de l'année. Les espèces ont été divisées en quatre groupes pour mettre en évidence leur différentes valeurs nutritionnelles. Il est possible que d'autres espèces soient disponibles à différents moments de l'année et qui ne sont pas incluses dans le calendrier. Bon appétit!



Bioversity ni IER ka ni gafe laberna Gaia Lochetti, Nina Lauridsen fe. Yara Koréssi, Jessica Raneri, Gennifer Meldrum, Amadou Sidibe, Gina Kennedy, Stefano Padulosi ye demɛ ke ni hakilina ye porɔzɔ: «Lier les chaînes de valeur de l'agrodiversité, l'adaptation au climat, et la nutrition: Donner aux pauvres les moyens de gérer les risques» hukumu kɔnɔ ni musakaw bɔra FIDA ni ɛrɔpɔ kaw ka jɛkuluba fe.

Cette publication par Bioversity International et l'Institut d'Économie Rurale a été préparée par Gaia Lochetti et Nina Lauridsen avec l'appui technique de Yara Koréssi, Jessica Raneri, Gennifer Meldrum, Amadou Sidibe, Gina Kennedy, Stefano Padulosi et la division nutrition du Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique pendant le projet «Lier les chaînes de valeur de l'agrodiversité, l'adaptation au climat, et la nutrition: Donner aux pauvres les moyens de gérer les risques» financé par le FIDA, la Commission Européenne et A4NH.

Icons du www.fatichon.com - Photos du www.commons.wikimedia.org