

Healthy meal ideas - Tongan | lea faka-Tonga

Ko e ngaahi fokotu'u fakakaukau ki he me'akai mo'ui lelei

Ko e ngaahi me'akai 'oku ifo mo mo'ui lelei 'oku mahu'inga ia ki ho'o mo'ui. Ko'ene palanisi totoru e ngaahi me'akai mo'ui lelei 'oku lava tokoni ia ki ho'o mapule'i lelei ho mahaki suka pea pehē ki he mamafa ho sino'.

Teuteu'i ha me'akai mo'ui lelei

'I ho'o palani ko ia pe ko e hā te ke kai, 'oku mahu'inga ke ke kai ha ngaahi me'akai mo'ui lelei kehekehe 'i he lahi ko ia 'oku totoru.

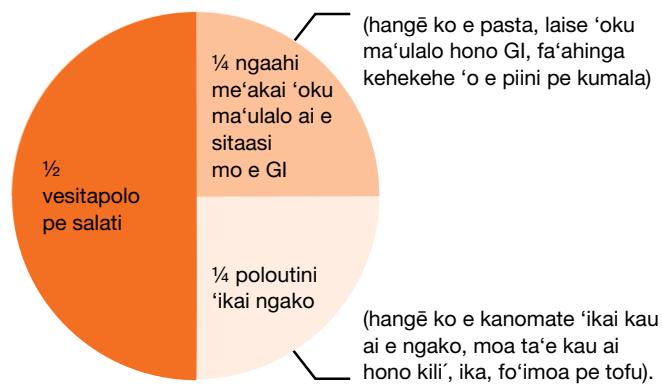
Ko ha fale'i fakalukufua ki he kai ho'atā pea mo e kai efiafi:

- » Fakafonu ha pēleti kai (25cm) 'aki ha vesitapolo kehekehe 'oku 'ikai sitaasi pe ko e salati.



- » Fakafonu ha vahe fā 'e taha ho'o peleti 'aki ha poloutini 'ikai ngako, hangē ko e kanomate'i pulu, sipi mo e puaka), moa kuo to'o hono kili (hangē ko e moa pe pīpī), ika pe me'atahi, tofu, tempeh pe fo'imoa.
- » Fakafonu ha vahe fā 'e taha ho'o peleti (hangē ko e lahi ho'o kuku'i ho nima) 'aki ha me'akai 'oku 'i ai ha sitaasi mo'ui lelei pea ma'ulalo e fo'i mata'ifika 'e taha 'oku ne fakafehoanaki e malava 'e he sitaasi 'o fakatupu ke lahi ange e suká 'i he toto (glycemic index, GI) hangē ko e tengā'i uite kakato pe pasta ngaahi mei he pīni, laise basmati, laise melomelo pe laise Doongara™, kuinoa (quinoa), uite, freekeh, soba pe nūtolo pīni mung, koane, pateta pe kumala 'oku ma'ulalo hono mata'ifika 'oku ne fakafehoanaki e malava 'e he sitaasi 'o fakatupu ke lahi ange e suká 'i he toto (GI). Lau e lau'itohi 'oku ne fakamatala'i e ngaahi fika ko eni mei he (he glycemic index NDSS fact sheet (Tohi Fakamatala Totonu 'a e NDSS).

Fakakau mo ha ni'ihi 'o e lolo mo e ngako mo'ui lelei ko e konga 'o ha kai palanisi. 'Oku kau heni 'a e 'āvoka, nati mo e tengā'i'akau 'oku 'ikai ke fakakonokona, pea mo e lolo hangē ko e lolo 'olive.



NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS02TO

Ngaahi fokotu'utu'u me'akai mo'ui lelei

Ko e ngaahi fokotu'utu'u fakakaukau ke tokoni atu 'i ho'o palani ho'o ngaahi me'akai kehekehe 'oku ifo pea mo'ui lelei. Ko e lahi ko ia 'oku hā atu henī ko e fakafuofua ki he hikinga 'e taha ki he tokotaha lahi 'e taha. Ko e fakafuofua pē ia pea 'e lava pē ke ke fefulihi'aki ke taau mo ho'o ngaahi fiema'u me'atokoni mo'ui lelei. Talanoa ki ho'o taukei palani mo fakafuofua me'akai ki ha'ane fale'i ke lato ho'o fiema'u taautaha pea mo e me'akai 'oku ke sai'ia ai.

Ngaahi fokotu'u fakakaukau ki he kai pongipongi

- Inu smoothie ngaahi 'aki e ipu hu'akau ta'e ngako 'e 1 (pe hu'akau soy kuo'osi tānaki kalisiume ki ai) ½ ipu yoghurt pea mo e ipu 'e 1 fa'ahinga berries kehekehe kuo poloka he 'aisi'
- Konga mā melomelo tousi 'e 2 mo e fo'imoa fakapaku vai 'e 1, temata tunu mo e asipelikasi (asparagus)
- Ia'i pisikete uite 'e 2, seevi fakataha mo e ½ ipu hu'akau ta'e kilimi pea mo e ½ ipu blueberries
- Konga tousi mā melomelo 'e 1 vali'aki e pata pīnati (natural) pea hilifaki ki ai mo ha ki'i fo'i siaine iiki 'e 1 kuo'osi tofitofi
- 150-200g plain yoghurt 'ikai ngako tānaki ki ai ¼ ipu muesli te'eki tousi pea mo e ½ ipu berries
- Konga tousi mā melomelo mahimahi 'e 2, tānaki ki ai ¼ 'āvoka, fo'imoa moho 'ota 'e 1, lau'i sipinasi mo e fakamalu tēvolo ki'i fakapaku'i fakavave taimi nounou
- Vaeua'i ipu pīni ta'o (baked beans) ta'e fakamāsimā 'i ha la'i tousi mā melomelo 'e 1 mo e fo'i tēmata tunu
- Ipu 'e 1 fuluti salati toki fo'ou mo e 100g natural yoghurt pea mo e 30g nati mo e tengai'akau kehekehe

Ngaahi fokotu'u fakakaukau ki he kai ho'atā

- Vaeua'i ipu pīni ta'o (baked beans) kuo'osi fakasi'isi'i e māsimā 'o tānaki ki ai ha konga tousi mā melomelo 'e 1, mo e ipu salati lanumata 'e 1
- Fo'i roll wholegrain 'e 1 fakafonu 'aki ha fo'imoa 'e 2 kuo'osi laiki mo e natural yoghurt pea mo e polo, lētisi, kāloti tama mo e tēmata
- Sila pita melomelo 'e 1 mo e ¼ 'āvoka si'isi'i pea fakafonu 'aki he 50g 'o e moa pāpākiu' kuo haehae ta'e 'i ai hano kili, lētisi haehae, kāloti tama, fo'i tēmata 'e 1 kuo hifihifi, polo mo e kiukampā
- Salati: ¾ ipu pīni (fakatafe hono huhu'a) ½ ipu sīsi ricotta, 1/3 ipu hina tunu, 1/3 ipu quinoa moho, kiukampā tofitofi, lau'i sipinasi iiki, la'i miniti, 30g 'o e walnuts, pea moe lolo 'olive moe vinikā balsamic
- Konga mā melomelo 'e 2 vali'aki ha ¼ 'āvoka, konga sīsi ta'e ngako 'e 2. Lētisi, kiukampā mo e tēmata hifi
- Salati: ¾ ipu pearl barley, 100g kapa sāmoni, ipu 'e 2 salati kuo tuifio ai mo e huhua'i lēmanī mo e dressing lolo 'olive
- Kofukofu (wrap) 'e 1 mā melomelo 'ikai fakamāsimā vali'aki e hummus pea fakafonu 'aki e 2-3 falafel, lētisi, tēmata, kāloti tama mo e kiukampaa'
- Salati: 100g kapa tuna, ipu 'e 1 pasta moho, tēmata fōiiki (cherry tomatoes), 'onioni kulokula, polo hifi, pea mo e lolo 'olive moe vinikaa'
- Fo'i sushi laise melomelo 'e 1 fakafonu 'aki e sāmoni, tuna pe vesitapolo, mo e seevi 'e taha pīni edamame
- Supo: 100g moa haehae, ipu 'e 1 nūtolo moho, vesitapolo 'Esia lanumata ngaahi 'aki e huhua'i supo 'ikai fakakonokona

Ngaahi fokotu'u fakakaukau ki he kai efaifi

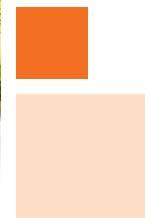
- 100g kanomate moa ki'i fakapaku taimi si'i 'aki e lolo 'olive, kapa tēmata 'ikai tānaki ki ai ha māsimā, ngaahi lau'i'akau fo'ou fakanamulelei mo e sipaisi, 1½ ipu vesitapolo kehekehe seevi 'aki ha 2/3 ipu couscous moho
- 100g sāmoni ta'o he 'ōvani, seevi 'aki e ipu 2/3 quinoa moho, ipu 'e 2 salati lanumata mo e lolo 'olive mo e vinikaa'
- 100g kanomate puaka ki'i fakapaku taimi nounou 'aki e lolo sesame, lau'i 'akau fakanamulelei mo e sipaisi, 1½ ipu vesitapolo kehekehe mo e kalami 'e 30 'o e nati kesiu ta'e fakanonokona, tānaki ki ai mo e 2/3 ipu laise melomelo (low GI) moho
- Supo ngaahi i 'api 'aki e pulu mo e vesitapolo seevi 'aki ha ki'i mā (roll)
- 100g prawn (ulaula'āvai)/me'atahi kuki 'aki e kālikī, lolo 'olive, tēmata cherres pea hilifaki ki ai e la'i parsley, seevi 'aki e ipu 'e 1 spaghetti moho mo e ipu 'e 2 salati mo e lolo 'olive mo e vinikaa'
- 100g 'o e kanomate'i pulu fakapaku he fakapaku kuo fana'aki ha me'i lolo, seevi 'aki ha fo'i pateta (low GI) 'e 1 na'e haka mao mo hono kili, fo'i koane lotoloto 'e 1 mo e 1½ ipu vesitapolo haka mao 'aki e huhua'i lēmani mo e pepa
- 100g kanomate'i pipi kuo hifi iiki ke stir-fry seevi 'aki ha ½ konga ma Lebanese flat mo e tēmata hifihifi, kiukampā, 'onioni, ipu 'e 1 tabouleh mo e sēpuni lalahi 'e 2 hummus
- ¾ ipu pīni chilli con carne seevi 'aki e ½ ipu laise melomelo (low GI), ¼ 'āvoka pea mo e ipu 'e 2 salati lanumata
- 170g tofu fakapaku 'aki e ngaahi lau'i'akau fakanamulelei mo e sipaisi, 1½ ipu vesitapolo 'Esia lanumata mo e 'alamoni hifihifi, seevi 'aki e 2/3 ipu laise moho (low GI)

- 100g kanomate'i pulu 'i he soosi bolognaise (ngaahi 'aki e kapa tēmata ta'e fakanonokona, kāloti, 'onioni mo e kālikī) seevi 'aki e ipu 'e 1 penne pasta mo e ipu 'e 2 salati lanumata mo e lolo 'olive dressing

Tānaki atu ke ifo e me'akai

'Oku lahi e ngaahi lau'i'akau fakanamulelei mo e sipaisi (herbs and spices) 'oku lava ke fakaifo 'aki e ngaahi tisi. Ko e ngaahi me'a fakaifoifo kai hangē ko e vinikā, huhua'i lēmani mo e laimi, 'oku nau toe lava foki ke toe fakaifo e me'akai.

Ko hono ngāue'aki e ngaahi lau'i'akau fakanamulelei, sipaisi, mo e ngaahi me'a fakaifoifo kai (hangē ko e huhua'i lēmani pe huhua'i laimi mo e vinikā) 'oku lava tānaki ki he ifo e me'akai.



Fanga ki'i me'akai mo'ui lele iiki (snacks)

Ko e ni'ihi 'oku nau puke he suka 'oku lava kenau fiema'u ke fakakau ha ki'i me'akai iiki sitaasi 'i he vaha'a taimi ma'u me'atokoni. Ko ha taukei he palani mo e fakafuofua e me'akai te ne lava fale'i koe pe 'oku taau ke ke fakakau au e fanga ki'i me'akai ko'en'i pea mo e fili lelei taha ke fai.

Ko e hā e me'a ke inu

'Oku mahu'inga ke inu vai ke lahi lolotonga e 'aho. Ko e vai ko e inu lelei taha ia ke inu, ka 'oku 'i ai pe ha ngaahi inu kehe 'o kau ai e:

- » inu mineral pe soda water 'o tānaki ki ai ha konga lman/laimi/berries/kiukamipā/ mo lau'i miniti fo'ou
- » Tī ta'e hu'akau/tī oolong (Tī faka-Siaina)/tī lou'akau (herbal tea)
- » Kofi pe kofi ta'ekefini (decaffeinated) mo e ki'i me'i hu'akau ta'e kilimi (skim) pe hu'akau 'oku si'i ai e ngako (low-fat milk).

Tātaita ha pē ha inu fakaholo (diet drink) kae 'ikai tānaki ki ai ha suka pe ivi (kilojoules).

Ko e taukei he palani mo e fakafuofua e me'akai 'e lava tokoni atu ki he fokotu'u fakakau kau ki he kai mo'ui lelei pea mo ha ngaahi recipe 'oku taau ma'ae kotoa e fāmili'.



Ngaahi fale'i mahu'inga tahá

- 'E lava ke tokoni'i koe 'e ha tokotaha 'oku ne fakafuofua'i e me'atokoní ke fokotu'u ha palani me'atokoní 'oku fe'unga mo koe.
- Telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole ke ke lea ki ha mataotao 'i he mo'ui lelei felāve'i mo hono mapule'i ho suká.
- Fiema'u ha tokotaha fakatonulea? Telefoni ki he Sēvesi Liliu Lea mo Fakatonulea (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Tala ki ai ho'o lea tu'ufonua. Tatali ke fakahoko koe pea kole ke ke lea ki he fika **1800 637 700**.
- Hū ki he **ndss.com.au/information-in-your-language** 'o lau pē hiki mei ai e ngaahi naunau kuo 'osi liliu lea, pē telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole mo ha tatau ke li mai kiate koe.

Ko e NDSS pea mo koe

'Oku tuku mai 'e he NDSS ha ngaahi sēvesi kehekehe, ngaahi fakamatala pea mo ha ngaahi naunau kuo tokoni'i fakapa'anga ke tokoni kiate koe 'i hono tokanga'i ho suká, ke ke ma'u ha mo'ui lelei mo taau.