

Fanga ki'i me'akai iiki (sineki) mo'ui lelei

Ko e kai ko ia e ngaahi me'akai palanisi 'e ala lava tokoni kiate koe ke ke ma'u ha mo'ui lelei ko e tokotaha suka. Ko e fanga ki'i me'akai iiki ko'eni' 'e lava pē ke hoko ko e konga ho'o kai faka'aho'. 'Oku mahu'inga ke fili ki ha ngaahi me'akai mo'ui lelei pea mo tokanga ki he lahi ho'o me'akai ke mapule'i ho'o mo'ui lelei.

Ko e ngaahi me'akai iiki sitaasi

Ko e fanga ki'i me'akai iiki 'oku hiki atu 'i lalo 'oku ne ma'u ha sitaasi fetongi 'e taha (fakafuofua ki he kalami sitaasi 'e 15g). Talanoa ki ho'o timi tauhi mo'ui lelei' pe 'oku fiema'u ke ke kai ha sineki 'oku 'i ai ha sitaasi.

Fo'i'akau fua (fuluti)

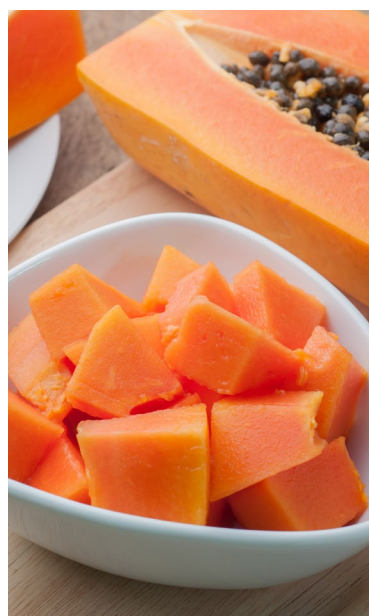
- » Fo'i'akau fo'ou: fo'i 'āpele 'e taha, pea, moli, fo'i piisi fōlahi, fo'i nectarine fōlahi, pe fo'i siaine fōsi'i: apricot lotoloto 'e tolu pe molipeli iiki, kiwifruit 'e ua pe palamu; ipu 'e taha kālepi, fua'i seli pe mēleni
- » Kapa fo'i'akau 'i hono huhu'a tonu (kae fakatafe e huhu'a): ipu fuluti salati 'e taha, apricots pe piisi
- » Fo'i'akau fakamōmoa: sēpuni lahi 'e taha fuamelie, fo'i prunes 'e ono; fo'i apricot kakato 'e fā (vaeua'i 'e valu)

Ngaahi vesitapolo

- » Vaeua'i ipu baked beans ta'e masima
- » Fo'i koane haka mao 'e taha
- » Kapa koane si'isi'i (125g)

Ngaahi koloa me'atokoni ngaahi mei he hu'akau mo hono ngaahi fetongi'

- » Ko e 100g low-fat flavoured yoghurt pe 200g fa'ahinga yoghurt diet, mo ia 'oku 'ikai tānaki ki ai ha fakaifofo kai. Toki tānaki ki he natural yoghurt ke fakaifofo'aki ha nati pe tenga'i'akau kai.
- » Ko e 250ml hu'akau kuo to'o hono kilimi pe hu'akau soy kuo'osi tānaki ki ai ha kalasiume (calcium)
- » Ipu palotoloto kofi kapasino (cappuccino), late (café latte) pe kofi flat white ngaahi 'aki e hu'akau ta'e kilimi pe ko e hu'akau soy



Mā mo e ngaahi siuliolo (cereals)

- » Konga mā 'e taha ta'o'aki e maho'a lahilahi tenga'i uite (te'eki tousi pe tousi'i) 'o vala manifi 'aki ha 'āvoka, sīsī ricotta, sīsī cottage pe hummus, pea mo e tēmata kuo'osi hifi mo e lau'i'akau
- » Vaeua'i māfini melomelo tunu'aki e ki'i kongā sīsī manifi ngaahi mei he hu'akau ta'e kilimi pea mo e kongā tēmata
- » Konga mā pita si'isi'i pe kofukofu mo e kālōti tama mo e sīsī tama 'oku mā'ulalo hono ngako
- » Konga mā pakupaku ta'o 'aki e maho'a melomelo mo e sīsī cottage, sīsī kilimi 'osi to'o e ngako, hummus pe 'āvoka mo e tēmata

Ngaahi pā Miusili (Muesli) mo e nati

Koe pā miusili mo e nati 'oku "tātaitaha" pē hono ngāue'aki ko e snack he 'oku ala lava ke mā'olunga hono mā'u'anga ivi (kilojoules) ngako tātaki atu pea mo e suka. Vakai'i e fakamatala me'akai 'oku tohi ke 'ilo pe ko e me'atokoni mo'ui lelei. 'Oua 'e toutou kai hokohoko eni.

Ngaahi sineki 'oku ngaahi 'i 'api

Ko e ngaahi sineki 'oku ngaahi 'i 'api 'oku ala lau pē ko e me'atokoni mo'ui lelei ka 'oku lava pē ke mā'olunga hono mā'u'anga ivi. Tātaitaha pē hono kai ha fanga ki'i kongakonga iiki.

Ko e keke, pisikete, mafini pea ngaahi kongokonga keke 'oku ta'o 'i 'api 'oku lava pē ke 'ai ke mo'ui lelei ange 'aki hono ngāue'aki e lolo 'olive, canola, rice bran, masolini pe lolo ngaahi mei he tenga'i kālepi pe masalini mei he matala'i siola'a; fo'i'akau haka pe fo'i'akau fakamōmoa 'o fetongi 'aki e suka, maho'a melomelo, polisi (oats) pe polisi te'eki to'o hono kofukofu (oat bran), maho'a mei he legumes, nati mo e tenga'i'akau.



Ngaahi sineki 'oku mā'ulalo ai e sitaasi

Ko e ngaahi sineki ko'eni' 'oku lelei ke fili'i ki he kakai 'oku nau fiema'u ke mā'u ha ngaahi kai pehē ni 'o 'ikai uesia ai e lēvolo 'o e suka 'i honau toto'. 'Ahi'ahi'i e ngaahi fakakaukau ko'eni' 'i he lahi ko ia 'oku fokotu'u atu:

Ko e nati pea mo e 'ū tenga'i'akau

- » Kalami 'e 30 (ki'i falukunga si'isi'i) 'o e nati mata 'ikai fakamāsima: fakatahataha'i e 'ū fa'ahinga nati ko'eni', macadamias, walnuts, 'alamoni, cashews, brazil, hazelnut, pecans pe pistachios
- » kalami 'e 30 (ki'i falukunga si'isi'i) 'o e tenga'i hina pe tenga'i matala'i siola'a

Salati mo e ngaahi vesitapolo

- » Kongokonga vesitapolo, selelī, kālōti, polo, kiukamipā pe pīsī mo e kongā sīsī ta'e ngako (20g) pe sēpuni lahi 'e taha 'o e hummus, tēmata 'osi hifihifi iiki pe ko e tipi tzatziki yoghurt
- » Ongo kongā selelī 'e 2 kuo'osi fakafonu 'aki ha pata pīnati pe hummus
- » Ko ha ki'i falukunga tēmata fōiiki (cherry tomatoes)

Kanomate ta'e ngako pe ko hano ngaahi fetongi

- » Ko ha ki'i kapa tuna si'isi'i, sāmoni pe sātini 'oku seevi 'i ha vaeua'i polo pe ko ha lau'i lētisi hangē ha ipu
- » Fo'imoa mātu'aki moho 'aupito
- » Konga tofu 'oku 'osi fakavai ha soosi pea tunu
- » Vaeua'i ipu edamame (pīni soy mata) na'e haka pe tunu

Ngaahi tenga'i'akau (uite)

- » Ipu 'e taha popikōni (popcorn) 'ata'atā pe afuhi 'aki ha sinamoni, pepa pe polo

Fo'i'akau (fruit)

Ko e ngaahi fua'i'akau 'e ni'ihi 'oku 'ikai ke nau ma'u ha sitaasi fe'unga ke uesia ai e lēvolo 'o e suka 'i ho toto'. 'Oku kau ai e:

- » Fo'i vaine 'e ua
- » Vaeua'i ipu strawberries
- » Vaeua'i ipu lasipeli (raspberries) pe blackberries
- » Fo'i fiki toki paki'i 'e taha

Ngaahi Inu

'Oku mahu'inga ke ke inu ma'u pē lolotonga e 'aho. Ko e vai ko e inu lelei taha pē ia, ka ko e ngaahi inu 'ena 'e lava fetongi'aki 'oku lisi atu 'i lalo ni.

- » Vai mineral pe soda 'oku tākaki ki ai ha kongā lēmani/laimi/ngaahi fo'i berries kuo poloka/kiukamipā/lau'i miniti
- » Tī ta'e hu'akau/tī oolong (Tī faka-Siaina)/tī lou'akau (herbal tea)
- » Kofi pe kofi ta'ekefīni (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)

Ko hono ki'i inu tātaitaha ha inu fakaholo (diet drink) 'oku lava ke ki'i makehe ai e me'ainu kae 'ikai tākaki atu ki ai ha toe suka pe ma'unga ivi (kilojoules).

'I ho'o fai ho'o fakatau, feinga ke fakasi'isi'i ho'o fakatau e ngaahi snacks 'oku mā'olunga ai e ngako mohengofua, suka pea mo e māsima (sotiume), hangē ko e ngaahi fakatātā 'i lalo ni.

- Piskete melie pea mo e mā pakupaku
- Keke, mafini mo e ngaahi kongakonga keke
- Pai
- Sokaleti pea mo e lole
- Pateta chips, koane chips pea mo e ngaahi snacks lahi ai e māsima
- Ngaahi sineki 'oku 'osi fa'o teuteu'i kimu'a 'o fa'o he ngaahi pēketi'
- Ngaahi me'akai teuteu'i fakavavevave pea lahi ai e ngako

Ngaahi fale'i mahu'inga tahā

- 'E lava ke tokoni'i koe 'e ha tokotaha 'oku ne fakafuofua'i e me'atokoni ke fokotu'utu'u ha palani me'atokoni '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 sukā.
- 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 tī 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 sukā, ke ke ma'u ha mo'ui lelei mo taau.