

Ngaahi tokoni vave: ki ha feime'atokoni faka-Tonga mo'uilelei ange

Ko 'eni ha ngaahi sitepu 'e tolu ki ha feime'atokoni mo'uilelei ange 'a ia te ke ifo'ia ai mo ho fāmīlī:

1

Fili 'a e fa'ahinga me'akai ko ia 'oku mo'uilelei angé

2

Fili'i ha founa mo'uilelei ange ki ho'o feime'atokoni

3

'Ai pē 'a e me'a fe'unga

1. Fili 'o e me'atokoni mo'uilelei angé

'Ahi'ahi fetongi'aki 'a e ngaahi me'atokoni mo'uilelei ange ko ení:

Ngako mo e lolo

'O 'ikai ko e:	Fili:
Pata	Pata mei he Lolo 'ōlive/lolo kanola, lolo siola'ā, 'āvoka pe pata mei he nati 100%
Kilimi	Ngaahi me'atokoni 'oku 'ikai ngako 'o hangē ko e iōketi 'ata'atā, likota 'oku si'isi'i ai 'a e ngakó, pe kilimi mei he nati kesiū
Kilimi mahimahi	Kilimi mahimahi pe ko e iōketi 'ata'atā pē 'ikai ngako
Meioneisi	Meioneisi 'ikai ngako
Hu'akau niu mo e kilimi niu	Hu'akau niu, kilimi niu 'ikai ngako, hu'akau soi, hu'akau mei he kesiū pe tofu
Lolo niu	Lolo 'ōlive pe kanola



Ngaahi me'atokoni mei he hu'akau pulú

'O 'ikai ko e:	Fili:
Hu'akau taufua pe hu'akau ta'ehu'i	Hu'akau 'ikai ngako pe sikimi, soia 'osi tanaki ki ai 'a e kalasiume pe hu'akau ta'emelie mei he 'akau
Kilimi siisi	Likota 'osi to'o e ngakó, siisi 'ikai ngako pe kilimi siisi 'ikai ke loko ngako
Siisi 'ikai toe hu'i pe poloka siisi	Siisi-'ikai loko ngako, pamesiana, pe siisi ngaohi mei he natí
Iōketi	Iōketi ta'ehu'i 'osi to'o e ngakó pe iōketi fakaholo



Te ke ma'u 'a e ma'u'anga tala ko ení 'i he ndss.com.au

Version 1 June 2022.
NDSSINF033TO

Mā, laise, siliolo mo e mahoa'a

O 'ikai ko e:	Fili:
Mā hinehina mo e pani	Mā malatikuleini mo e pani, saootou mahoa'a uite pe mā lai
Laise Kalilose pe sasimine	Laise Tuunikala, Pasimati, taro, kumala lanumoli, siaine mata, kuinoa, pa'ale, kusikusi peeli, piini manga/ soba /nūtolo laise (nūtolo vemasele)
Nūtolo fakapaku taimi ni	Nūtolo uite pe 'high-fibre pe paasitā, nūtolo vemasele, nūtolo tauaki fakamōmoa
Mahoa'a hinehina ki he ta'ome'a	Mahoa'a uite, mahoa'a mei he nati, pesani (mahoa'a chickpea), pe 1/2 mahoa'a uite 1/2 mahoa'a hinehina
Sootikulasi pe pafi peisitilī	Filo peisitilī (vali'aki 'a e me'a hinehina 'o e fua'imoā, pe hu'akau, 'o 'ikai ko ha lolo), pafi peisitilī 'ikai ke loko ngako pe ngaohi ha'o peisi 'aki 'a e mā uite/efuefu nati/laise 'oku ma'ulalo 'a hono GI

Kakano'i manu, moa mo e ika

O 'ikai ko e:	Fili:
Kakano'i manu ngako hangē koe sipi kapakapa, mui'i pīpī pe konga sipi 'chops'	Kakano'i manu 'osi to'o e ngakó, pe to'o 'a e ngako mei he ngaahi konga kakano'i manu kimu'a pea ke toki kuki
Pulu māsima/ kapapulu	Kakano'i pulu momosi, pe fakatafe 'a e ngakó mei he kapapulú (fakamafana 'a e kapapulú 'i ha poulu 'i ha maikoloueivi 'i ha miniti 'e 1, fakatafe 'a e ngakó 'o li'aki), pe te ke kumi 'a e kapapulu kuo 'osi fakasi'isi' 'a e ngakó
Moa, pato pe pīpī mo hono kili	Moa, pato pe pīpī 'osi to'o kili, hangē ko e fatafata pe alanga, pe te ke toki to'o kili 'a e moā, pato pe pīpī ki mu'a ke kuki
Sosisi	Lisolo pe miitipolo 'osi to'o e ngakó
Ngaahi me'atokoni kakano'i manu mei he Teli 'o hangē ko e SPAM, salami pe hemi	Kakano'i moa tunu 'osi haluhalu, kakano'i manu 'osi to'o e ngakó 'o ta'o, fatafata'i pīpī pe moa
Kakano'i ika fakapaku unu 'i he peta pe momo'i mā	Kapaika pe ika fo'ou

2. Fili ki he founa feime'atokoni mo'uilelei angé

Ko e sitepu hokó ko hono fili ha founa feime'atokoni 'oku mo'uilelei angé.

'I hono kuki 'o e kakano'i manú, moa 'osi to'o kili, ika mo e vesitapoló:

- » fili 'a e founa feime'atokoni 'oku 'ikai ke fu'u loko ngakó 'o hangē nai ko e hakamao, maikoloueivi, 'stir-frying', fakapaku vai, tunu pe papakiu
- » ngāue'aki ha fakapaku kalasi 'non-stick' mo ha kapa fana lolo 'olive pe kanola
- » tñaki atu ha me'a fakaifo 'o ha ngaahi 'akau fakanamulelei me'akai, sipaisi, kálíki, polofifisi, sinisā, vinika, lēmani pe huhua'i laimi ke fetongi 'aki 'a e māsima.

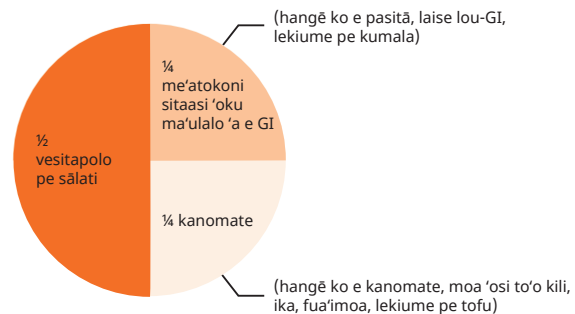
Taimi ta'ome'a:

- » ngāue'aki ha fakapaku 'non-stick', pea ha fo'i tisi faliki 'aki 'a e pepa faliki ta'o me'a
- » fetongi 'a e pata/ki/lolo niú 'aki 'a e lolo 'olive
- » 'ahi'ahi tñaki atu e ngaahi fua'i'akau 'osi momosi, tofitofi pe tā ke huhu'a 'o 'ikai ko e suka, pe ngāue'aki ha toe fa'ahinga suka kehe.

3. Fili 'a e lahi fe'unga

Ko e sitepu faka'osí ko ho'o fili 'a e lahi 'o e 'inasi. Ko e lahi 'o ho 'inasí 'oku mahu'inga ki hono leva'i lelei ho suká mo ho mamafá. Fakatalanoa ki ho'o faifale'i ki he kai fakaholó ki he lahi fe'unga ko ia kia koé.

Ki he kai pongipongi, kai ho'atā mo e kai efiafi, feinga ke fakapalanisi 'a ho'o peleti 'o pehé ni:



Ko e NDSS mo koe

'Oku lahi 'a e ngaahi sēvesi mo e ngaahi tokoni 'oku faingamālie mei he NDSS ke tokoni'i ko e ki hono leva'i lelei 'a ho suká. 'Oku kau ki heni 'a e ngaahi fakamatala ki he fokoutua suká mo hono leva'i lelei 'i he Laine tokoni NDSS mo e uepisaiti. Ko 'enau ngaahi naunaú, sēvesi mo 'enau ngaahi polokalama ako 'a ia 'oku faingamālie ke ne tokoni'i koe ke ke lava 'o tokanga'i lelei 'a ho fokoutua suká.