

- Kōle ha ika 'oku tunú kae 'ikai ko e ika 'oku fakapeta - pe tatala 'a e petá kapau 'oku fakapaku fakapeta.
- 'E lava ke hoko ko ha fili lelei ha me'atokoni fakatau 'oku ngaahi'aki ha laise pe nūtolo kae 'uma'a ka lahi 'a e vesitapolo 'oku ngāue'aki.
- Fiefia 'i ho'o ma'u ho'o me'atokoni fakatau kae 'oua 'e fu'u lahi ho'o faka'aonga'i 'a e me'atokoni ni.

Me'atokoni ki he kau mēmipa kehekehe 'o e fāmili

- 'Oku 'i ai ha ngaahi mēmipa 'e nī'hi 'o e fāmili 'oku kehe 'a 'enau fiema'u fakame'atokoni. 'Oku mahu'inga 'aupito ke kai lelei 'a e toko taha kotoa.
- Fakapapau'i 'oku ma'u 'e he toko taha kotoa 'a e fa'ahinga me'akai kehekehe 'oku nau fiema'u.
- 'Oku toe fakafiefia, ange ma'u 'o e me'atokoni 'i hono ma'u fakataha.

Malu 'a e me'atokoni

- Tauhi ke ma'a 'a e ngaahi naunaú kotoa, papa hifi'anga me'akai mo e ngaahi funga kānitá.
- Fufulu ho nimá kimu'a pea 'i he hili foki hono ngaahi 'o e me'atokoni.
- Kuki ke vela 'aupito 'a e me'atokoni pea toki ma'u pe toe fakamafana fakalelei 'a e toenga me'akai.
- 'Oua na'a tuku 'a e me'atokoni mohó 'i he māfana pē 'o e loki 'o toe 'ova hake 'i he houa 'e uá.
- Fa'o fakamavahevahe 'a e me'akai matá mo e me'akai mohó 'i he loto 'aisi.

FIEFIA 'I HO'O MA'U ME'ATOKONI FAKATUPU MO'UI LELEI.

Fai ha'o fakamālohi-sino fakafuofua pē, 'o 'ikai si'i hifo he miniti 'e 30 'i he 'aho ('e te ke hōhō 'i ha'o fakamālohi-sino fakafuofuá peá ke ongo'i hela'ia foki).



Revised September 2003. Reprinted July 2005
Code 9031. Tongan

FOOD
FOR HEALTH
KAI PAI MŌ TE HAUORA



ME'ATOKONI
FAKATUPU MO'UI
LELEI



‘Okú ke fiema‘u ha ngaahi me‘atokoni kehekehe ke hokohoko ‘aki atu ho‘o mo‘ui lelei.

- Fili ha me‘atokoni meí he fa‘ahinga kulupu ‘e fā ‘oku hā atu ‘i laló ‘i he ‘aho kotoa.
- ‘E fakaai ‘a e ngaahi fiema‘u fakame‘atokoni ‘a ho sinó ‘aki ha‘o ma‘u fakasi‘isi‘i pē ‘o ha fa‘ahinga me‘atokoni kehekehe.

Ngaahi Vesitapolo mo e Fo‘i ‘akau

- Ko ha ma‘u‘anga vaiamini, minelolo (minerals) mo e faipa (fibre) lelei ‘a e vesitapoló mo e ngaahi fo‘i ‘akau pea ‘oku ‘ikai lahi foki ai ha ngako.
- ‘Oku faka‘ofó‘ofa ‘aupito ‘a e fo‘i ‘akau mo e vesitapolo mata ‘e ni‘ihi ke ma‘u ‘i he vaha‘a taimi kaí.
- Fili ‘a e ngaahi fo‘i ‘akau mo e vesitapolo ‘oku fua ‘i he fa‘ahita‘u lolotongá ke fakaholo hifo ‘a e fakamolé.
- Fiefia ‘i he ifo ‘o e fo‘i ‘akau mo e vesitapolo matá ta‘e ‘ai ki ai ha soosi pe ngako.
- Ma‘u tu‘o nima pe lahi hake ‘a e fakafuofua ‘o e lahi ‘o e fo‘i ‘akau mo e vesitapolo ‘i he ‘aho.

Mā mo e Siliolo (Cereals - kau ai ‘a e ngaahi pasta, laise mo e ngaahi tenga iiki hangē ko e uite, koane, polisi mo e ngaahi me‘a pehē)

- Ko e ma‘u‘anga fibre, vaiamini ‘e ni‘ihi mo e minerals ‘a e maá mo e silioló.
- Fakamākona ‘aki ‘a e maá, silioló, pasta mo e laisé.
- ‘Oku lahi ‘a e ngaahi mā mo e siliolo ‘oku toe tñnaki ki ai ha ngaahi vaiamini, mo e minerals ko ia ai ‘oku mātú‘aki mahu‘inga ‘aupito ke lau ‘a e ngaahi fakamatala ‘i he ‘ū kofukofú.
- ‘Oku faka‘ofó‘ofa ‘aupito ‘a e maá mo e ngaahi silioló ke ma‘u ‘i he vaha‘a taimi kaí kae fakafuofua ‘a e ngaahi me‘a ‘oku vali mo fakafonu‘akí.
- Ma‘u tu‘o ono pe lahi hake ‘a e fakafuofua ‘o e lahi ‘o e mā mo e siliolo ‘i he ‘aho.

Hu‘akau mo e ngaahi me‘atokoni ‘oku ngaahi mei aí

- Ko e hu‘akau, mo e ngaahi me‘atokoni ‘oku ngaahi mei aí ko ha ma‘u‘anga vaiamini mo e minerals mahu‘inga, tautefito ki he calcium (kalesiumi).
- Fili ‘a e hu‘akau mo e me‘atokoni ‘oku ngaahi mei aí ‘oku ‘osi fakaholo ‘a hono ngakó.
- ‘Oku faka‘ofó‘ofa ‘a e hu‘akau, mo e ‘iōketi (yoghurt) kuo fakaholo ‘a hono ngakó ke ma‘u ‘i he vaha‘a taimi kaí pea lava lelei foki ke ngāue‘aki ‘i he feime‘atokoní.
- Ma‘u tu‘o ua pe lahi ange ‘a e fakafuofua ‘o e lahi ‘o e hu‘akau mo e me‘atokoni meí he hu‘akau ‘i he ‘aho.

Kakano‘i manu, me‘a tahi, moa, fo‘i moa, mo e legumes (‘akau hange ko e faahinga piini mo e piisi)

- Ko ha ma‘u‘anga polotini mahu‘inga, ngaahi vaiamini, mo e minerals ‘a e kakano‘i manu ‘oku ‘ikai ngakó, me‘a tahi, moa, fo‘i moa, piini na‘e fakamōmōa kuo moho, piisi mo e lentils, tautefito ki he iron mo e zinc.

- Kai ‘a e kakano‘i manu ‘oku ‘ikai ngakó, me‘a tahi mo e moa ta‘e toe ‘ai ki ai ha ngako pe soosi fonu ngako.
- Ko ha fetongi totongi ma‘ama‘a ‘o e kakano‘i manú, me‘atokoni tahi mo e moá ‘a e piini kuo fakamōmoá, piisi mo e lentils.
- Feinga ke ke ma‘u fakataha ‘a e kulupu me‘akaí ni mo ha ngaahi vesitapolo, mata ‘a ia ‘oku lahi ai ‘a e vaiamini C - hangē ko e tematá, broccoli (polokali) pe poló. ‘E tokoni ‘eni ke faka‘aonga‘i ai ‘e ho sinó ‘a e iron.
- Ma‘u tu‘o taha pe ‘ova hake ‘a e fakafuofua ‘o e lahi ‘o e kakano‘i manu pe ko hono fetongi ‘i he ‘aho.

Me‘atokoni kuo ‘osi kofukofu

- ‘E lava ke fu‘u lahi ‘a e ngakó mo e mäsímá ‘i he ngaahi me‘atokoni kuo ‘osi kofukofú.
- Feinga ke ke ‘oatu fakataha ‘a e ngaahi me‘atokoni kuo ‘osi kofukofú mo ha faahinga sālata mata pe ngaahi vesitapolo.
- Vakai ‘a e me‘atokoni ‘osi kofukofu ‘oku ‘ikai fu‘u lahi ai ‘a e ngakó mo e mäsímá pea kau ai foki mo ha ngaahi siliolo pe fibre meí he vesitapoló.
- Lau ‘a e faka‘ilongá. Hangē ko ‘eni, kalami ngako pe suka ‘e 5 (5gm) = mo e meimei sēpuni ti suka ‘e 1.

Me‘atokoni fakatau (takeaway)

- ‘E lava ke si‘i ange ‘a e ngako ‘i he me‘atokoni fakatau ‘oku faliki‘aki ‘a e maá kapau te ke kole ke vali‘aki ha me‘a ‘oku ‘ikai ngakó, siisi pe soosi (hangē ko e pitisā (pizza), hemipeka (burger).
- Kapau te ke fakatau chips
 - ‘oku si‘isi‘i ange ‘a e ngako ‘oku hao ki loto ‘i he ngaahi konga pateta ‘oku hifihifi lalahí
 - ko e vela ange ‘a e me‘a ‘oku kuki aí, ko e si‘i ange ia ‘a e ngako ‘oku hao ki he loto me‘atokoní
 - kole ke ‘oua na‘a ‘ai ha mäsima ki ai