

- Kōle ha ika 'oku tunū kae 'ikai ko e ika 'oku fakapētā - pe tatala 'a e pētā 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'ā ka lahi 'a e vesitapolo 'oku ngāue'akī.
- Fiefia 'i ho'o ma'u ho'o me'atokoni fakataū 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 ni'ihī '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'ū.
- '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 kānitā.
- 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 mohō 'i he māfana pē 'o e loki 'o toe 'ova hake 'i he houa 'e uā.
- Fa'o fakamavahevahe 'a e me'akai matā mo e me'akai mohō '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 fakafuofuā peā ke ongo'i hela'ia foki).**

**FOOD**  
FOR HEALTH  
KAI PAI MŌ TE HAUORA



New Zealand Government



MANATŪ HAUORA

Revised June 2008. Reprinted June 2008.  
Code HE9031. Tongan

This resource is available from [www.healthed.govt.nz](http://www.healthed.govt.nz)  
or the Authorised Provider at your local DHB.

**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 fá ‘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.

### 1. 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’ofu’ofa ‘aupito ‘a e fo’i ‘akau mo e vesitapolo mata ‘e ni’ihi ke ma’u ‘i he vaha’a taimi kai.
- Fili ‘a e ngaahi vesitapolo mo e fo’i ‘akau ‘oku fua ‘i he fa’ahita’u lolotonga’ ke fakaholo hifo ‘a e fakamole’.
- Fiefia ‘i he ifo ‘o e vesitapolo mo e fo’i ‘akau ‘oku kei fo’ou’ ta’e ‘ai ki ai ha soosi pe ngako.
- Ma’u ke tu’o nima pe lahi hake ‘a e vesitapoló mo e fo’i ‘akau’ ‘i he ‘aho.

### 2. 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 siliolō.
- Fakamākona ‘aki ‘a e maá, siliolō, pasta mo e laisē.
- Ko e mā mo e siliolo ‘oku si’i hono sivi’i ‘i he fale sivi’anga mahoa’a’ ‘oku lelei taha’, hangē ko e mā wholegrain, laise melomelo’, nūtolo wholegrain mo e polisi’.
- ‘Oku faka’ofu’ofa ‘aupito ‘a e maá mo e ngaahi siliolō ke ma’u ‘i he vaha’a taimi kai kae fakafuofua ‘a e ngaahi me’a ‘oku vali mo fakafonu’akī.
- Ma’u tu’o ono pe lahi hake ‘a e fakafuofua ‘o e lahi ‘o e mā mo e siliolō ‘i he ‘aho.

### 3. Hu’akau mo e ngaahi me’atokoni ‘oku ngaahi mei ai

- Ko e hu’akau, mo e ngaahi me’atokoni ‘oku ngaahi mei ai ko ha ma’u’anga vaiamini mo e minerals mahu’inga, tautefito ki he calcium (kalesiumi).
- Fili ‘a e hu’akau pe ngaahi me’atokoni ngaohi mei’ he ai’ kuo ‘osi fakaholo pe si’i ange ‘a hono ngako’, ki he ma’u-me’atokoni’ pea mo e feime’atokoni’ foki.
- ‘Oku lelei hono ma’u ‘o e hu’akau mo e ‘iōketi (yoghurt) kuo ‘osi fakaholo pe si’i ange ‘a hono ngako’ ‘i he vaha’a taimi kai’, pea lava lelei foki ke ngāue’aki ‘i he feime’atokoni’.
- 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.

### 4. 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 ngakō, 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 ngakō, 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 manū, me’atokoni tahi mo e moá ‘a e piini kuo fakamōmōa, 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 (polokal) 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

- Ko e ngaahi me’atokoni kuo ‘osi kofukofu’ ‘e lava ke fu’u lahi ai ‘a e ngako’, māsima’ pea mo e suka ‘oku tñaki atu ki ai’.
- Feinga ke ke ‘oatu fakataha ‘a e ngaahi me’atokoni kuo ‘osi kofukofu’ mo ha faahinga sālata mata pe ngaahi vesitapolo.
- Fakasio ‘a e ngaahi me’atokoni ‘osi kofukofu’ ‘oku si’i ange ai ‘a e ngako’, māsima’ pea mo e suka ‘oku tñaki atu ki ai’.
- Lau ‘a e faka’ilongā. Hangē ko ‘eni, kalamo ngako pe suka ‘e 5 (5gm) = mo e meime sēpuni tī 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 ngakō, 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 lalahi
  - ko e vela ange ‘a e me’a ‘oku kuki ai, ko e si’i ange ia ‘a e ngako’ ‘oku hao ki he loto me’atokoni
  - kole ke ‘oua na’a ‘ai ha māsima ki ai