

- me kua ni vakamasimataki.
- E vinaka cake mo kerea na ika tavu mai na ika vakavalawa qai tavuteke, ia mo cecega laivi na kena valawa.
- E vinaka tale ga na i vakarau kakana ka tiko kina na rai se 'noodles', ka levu na kena kakana draudrau.
- Marautaka na nomu kania na kakana voli buta mai, ia, kua ga ni kania vakawasoma.

Na Kakana me ganita na lewe ni vuvale yadua

- E duidui na mataqali kakana era gadreva e so na lewe ni dua na matavuvale. E bibi kina me laurai me ra kana vakavinaka taucoko na lewe ni vuvale yadua.
- Raica me ra kania na veimataqali kakana taucoko ka ganiti ira.
- E vaka me kana vinaka cake na kakana ni da dabe sobu ka kana vata e na dua na gauna.

Na Taqomaki ni Kakana (Food safety)

- Me savasava e na veigauna taucoko na i yaya ni kana, na vava ni cebecebe, kei na vata se teveli e vale ni kuro.
- Vuluvulu ni bera ni ko tara na kakana. Vuluvulu ni ko sa tara oti na kakana.
- Me buta katakata vinaka na kakana e na gauna e laukana kina, ka vakatakatariki vakavinaka sara na vo ni kakana ni bera ni vakayagataki.
- Me kua ni sivia na rua na aua na kena biu tani mai na loma ni firiji na kakana buta.
- Kua ni biuta vata na kakana buta kei na kakana droka e na loma ni firiji. Me rau dui tawatawa.

MARAUTAKA NA NOMU KANIA NA KAKANA MO BULABULA VINAKA KINA.

Cakava vakarauta toka ga e na veisiga e so na ka me yayavala kina na yago, me 30 na miniti na kena dede (na yayavala ni yago me rawa kina na wacegucegu).

FOOD
FOR HEALTH
KAI PAI MŌ TE HAURORA



New Zealand Government



MANATŪ HAURORA

Revised June 2008. Reprinted June 2008.
Code HE9033. Fijian

This resource is available from www.healthed.govt.nz
or the Authorised Provider at your local DHB.

**NA KAKANA ME DA
KANIA ME DA BULA
VINAKA KINA**

Mo kania e vuqa na veimataqali kakana mo bula vinaka kina

- Digitaka na ka mo kania e na veisiga mai na va na i wasewase ni kakana ka tabaki koto oqo e ra.
- E gadreva na yagomu e vuqa na veimataqali ka me vukea na kena bula vinaka, ka dodoni kina mo kana vakalalai mai na vuqa na veimataqali kakana.

1. Na Kakana Draudrau kei na Vuanikau

- E tu e na kakana draudrau kei na vuanikau e rua na ka ka rawa ni tarova na baca, na vitamine kei na we ni so na kaukamea, ka tiko tale ga kina e dua na ka e rawa ni vukea na noda lako ki vale lailai (fibre). E lailai tale ga na uro e tiko kina.
- Me lau kana na vuanikau kei na kakana draudrau droka e na gauna e lala kina na kete.
- Volia na kakana draudrau kei na vuanikau e na kedra dui gauna, ni dau lutu sobu kina na kedra i sau.
- Marautaka na i kanakana dina ni kakana draudrau kei na vuanikau, kua ni kania vata kei na dua na i saluwaki ni kakana.
- Kania e lima se sivia na i vakarau ni kakana draudrau kei na vuanikau e na veisiga.

2. Na Madrai kei na kakana me vaka na raisi, sila (oka kina na 'pasta' kei na so tale)

- Na madrai, raisi, sila kei na so tale na mataqali kakana vakaoqo, era i vurevure vinaka ni rua na ka ka rawa ni tarova na baca, na vitamine kei na we ni so na kaukamea, kei na ka ka rawa ni vukea na noda lako ki vale lailai.
- Vakamamautaki iko e na madrai, raisi, sila kei na mataqali kakana vakaoqo, kei na 'pasta'.
- E vinaka duadua na madrai kei na kakana tale e so e sega ni qaqi vakalevu sara, me vaka na madrai kei na 'noodles' e caka mai na valawa ka tu umauma kina na witi, kei na raisi, na poreti, e qaqi vakarauta ga.
- Kana madrai, sila, se mataqali kakana vakaoqo e na gauna ko via kana kina, ia me vakarauta ga na kena i boro bata se i boro cava tale.
- Mo kania e na veisiga e ono se sivia na i vakarau ni wasewase ni kakana vakaoqo.

3. Na Sucu kei na kakana e caka mai kina

- Na sucu kei na kakana e caka mai kina sa i vurevure vinaka ni so na vitamine kei na we ni so na kaukamea, vakauasivi na kena ka yacana na 'calcium' ni yaga e na bati kei na sui.
- Me vakayagataki na sucu sa kau tani e so na kena uro kei na kakana e caka mai na sucu vakaoqo, e na guna ni kana kei na vakasaqa.
- Ni via lala na kete, me gunuvi na sucu sa kau tani e so na kena uro kei na sucu e vakawiwitaki (yoghurt), ka rawa ni rau vakayagataki tale ga e na vakasaqa.
- Gunuva ka kania e na veisiga e rua se sivia na i vakarau sucu se kakana e caka mai kina.

4. Na Lewe ni Manumanu, Kakana ni Waitui, Toa, Yaloka, kei na mataqali kakana vaka na bini

- Na lewe ni manumanu sega ni uro, kakana ni waitui, toa, yaloka, kei na kakana vaka na bini, era i vurevure vinaka ni veika ka dau bulia ka vakavinakataka na veitiki ni yago

('protein'), vitamine kei na we ni kaukamea e so, vakabibi na kena ka yaga e na dra ('iron') kei na 'zinc'.

- Kania na lewe ni manumanu sega ni uro, na kakana ni waitui, na toa, na yaloka, kei na kakana me vaka na bini, ia me kua ni levu na uro se waiwai e vakayagataki e na kena vakasaqari.
- E rawa ni vakayagataki na veimataqali bini e vuqa me i sosomi ni lewe ni manumanu, kakana ni waitui kei na toa; e sau rawarawa cake tale ga.
- E daumaka mo kania na kakana mai na i wasewase oqo, vata kei na kakana draudrau ka levu kina na i tatarovi ni baca na vitamine C, me vaka na tomata, borokoli, se pepa. E na vukea na kena curu ki na sala ni dra na we ni kaukamea ('iron'), ka tiki ni dra bula.
- Kania e na veisiga e dua na i vakarau mai na i wasewase ni kakana oqo.

Na Kakana Qaqi se Tawa ni Pakete

- E dau levu sara na uro, masima, kei na suka, e waki vata kei na kakana qaqi.
- Me laukana na kakana qaqi se tawa ni pakete vata kei na so na kakana draudrau droka se buta.
- Vaqara na kakana tawa ni pakete e lailai sobu na uro, masima, kei na suka e tiko kina.
- Wilika vinaka na ka e volai toka e na pakete, me vaka beka oqo: 5g na uro se suka = dua na i taki ti.

Na Voli Kakana Buta

- Na kakana ka vakayagataki kina na madrai, e na rawa ni lailai toka na uro e tiko kina, vakabibi kevaka ko kerea me boro e na dua na i boro ka lailai na kena uro, jisi se kirimu. E oka eke na pisa se madrai vakabulumakau.
- Kevaka ko voli pateta tikitiki vakalalai, e vinaka mo raica na veika oqo:
 - me tikitiki lelevu na pateta ni na lailai na waiwai e curuma
 - me katakata vinaka sara na waiwai e tavuteketaki kina ni lailai cake na waiwai e na curuma na pateta