

'OKU KE KAU NAI HE NĪ'IHI 'E LAVA KE NAU MA'U 'A E SUKA KALASI 2?

Tiki e sērōlo 'oku ke kau ai:

- Ko e Maui au, mei he 'otu motu, 'Ēsia pē mei he Hahake Lotoloto?
- 'Oku 'i ai ha taha hoku fāmili 'oku puke he suka?
- 'Oku 'ikai ke u fu'u ngaungaue (si'i hifo he miniti 'e 30 meimei'i he 'aho kotoa pē).
- 'Oku lahi nai 'eku kai 'a e me'akai nga'ko, melie, pe kai take away mo inu kasa lahi?

SOUNI KULOKULA - Sērōlo 'e ua pē lahi ange 'oku fiema'u ke ke fai ha me'a ke toe holoki hifo 'a e faingamālie ke ke ma'u ai 'a e suka kalasi 2.

SOUNI LANU MOLI - Sērōlo 'e taha, mahalo pē 'oku totonu ke ke tokanga'i e me'a 'oku ke kai, pea ke ngāue leva he taimi ni.

SOUNI LANU MATA - 'Ikai ha sērōlo "SAI 'AUPITO"! 'Oua na'a ngalo ke tauhi e kai me'akai mo'ui lelei, pehē ki he fakamālohiso.



KO E HĀ 'A E SUKA KALASI 2??

Ko e kakai 'oku nau ma'u 'a e suka kalasi 2, 'oku 'ikai ke nau lava 'o 'ave 'a e suka, pē ko e ivi, mei he me'akai 'oku nau kai, ki he ngaa'hi sela 'a ia 'oku fiema'u ke nau 'i ai'. Ka 'oku fokotu'utu'u pē 'a e suka' ia 'i he halanga toto'. 'E lava eni ke ne fakatupu 'a e palopalema fakatu'utāmaki ki he mo'ui'.

NGAAHI FAKA'ILONGA MO E NGAAHI ONOGO'I

- Vaivaia ange mei he anga maheni
- Ongoi fieinua pea inu lahi
- Hokohoko tu'uofi
- Langa'ulu
- Nenefu e sio
- Fiekaia ma'u pē
- Lahi hono 'ohofi 'e he mahaki hangē ro e hangatamāki
- Mofisifisi

TOE FAKAIKIKI

Diabetes Projects Trust

Ph: (09) 273 9650

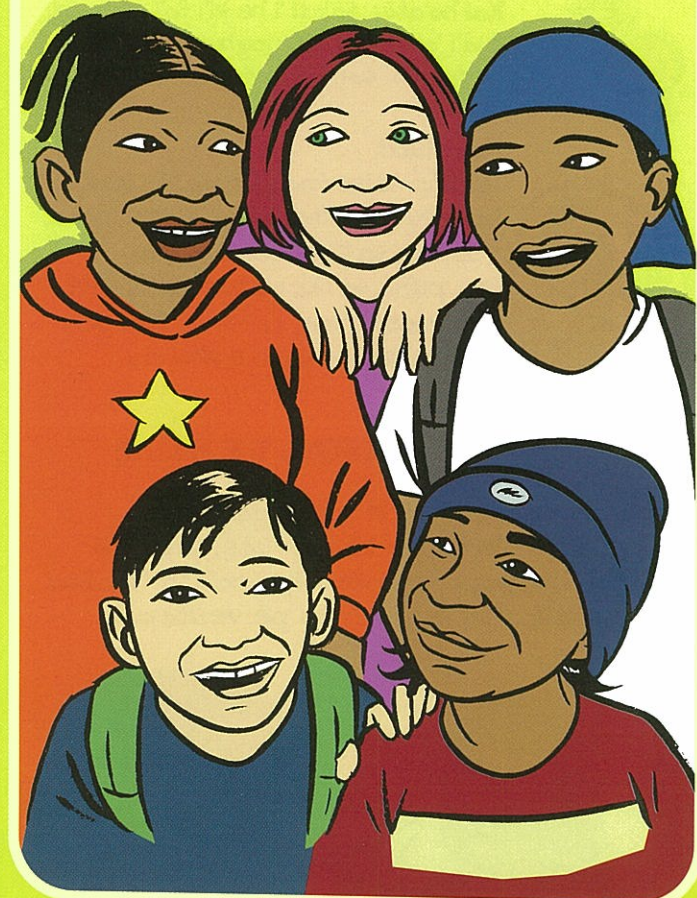
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

KALASI HONO ? 'O E SUKA'

Ko e hā ha'aku me'a 'e fai ke ta'ofi ai ha'ane hoko mai kiate au?



KAI ME'AKAI MO'UI LELEI

KAI FAKASTISTI - e ngako, moe suka
KAI KE LAHI 'a e faipa.

ko e fanga ki'i fakakaukau 'eni:



Kai pongipongi: Uiti piki (weetbix),
polisi 'aki 'a hu'akau ta'e ngako
mo e tousi.



Kai ho'atā: Sālata i he ki'i fo'i mā pani,
fua'i 'akau, iokati (yoghurt) 'oku 'ikai
ke ngako, saniuisi 'aki e ma uite, supo.



Kai efiāfi:
Pateta/laise/pasita (pasta)/loti/
talo/kumala/maniokē/ siaine mata,
vesitapolo reherehe 'e tolu
(eg. puha, la'i lu, watercress) kiki
kanomate, moa, fo'i moa, ika, piini
pakupaku, piisi mo e lenitolo.

TOKANGA'I 'A E FOFONU 'A E PELETII

Ngaahi fakakaukau ki ha fanga ki'i kai
fakamāmālohi: fanga ki'i pani uite, supo, mā
pakupaku, popcorn, iokati, ipu sio'ata hu'akau
ta'e ngako, fua'i'akau fo'ou pē vesitapolo.



KI'I NGAUNGAUE KE LAHILAHĪ ANGE

Kamata 'aki ha'o fai pē ha me'a 'e taha pē ua.

Te ke → ongo'i faka'ofu'ofa

→ ha faka'ofu'ofa

→ toe sai ange ho'o va'inga sipoti



Lue Vave/lele



'aka pasikala



Sikeiti



va'inga ha sipoti



Kaukau



Ka ro e me'a lahi
ke ke "FIEFIA AI"