

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

Tiki e sēkolo 'oku ke kau ai:

- Ko e Mauli au, mei he 'otu motu, 'Esia 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 meime'i he 'aho kotoa pē).
- 'Oku lahi nai 'eku kai 'a e me'a kai ngako, melie, pe kai take away mo inu kasa lahi?

SOUNI KULOKULA - Sēkolo '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 - Sēkolo 'e taha, mahalo pē 'oku totoru ke ke tokanga'i e me'a 'oku ke kai, pea ke ngāue leva he taimi ni.

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



KO E HĀ 'A E SUKA KALASI ??

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'a kai 'oku nau kai, ki he ngaahi selā '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
- Ongo'i fieinua pea inu lahi
- Hokohoko tu'uofi
- Langa'ulu
- Nenefu e sio
- Fiekaia ma'u pē
- Lahi hono 'ohofi 'e he mahaki hangē ko e hangatamāki
- Mofisifisi

TOE FAKAIKI

Diabetes Foundation Aotearoa

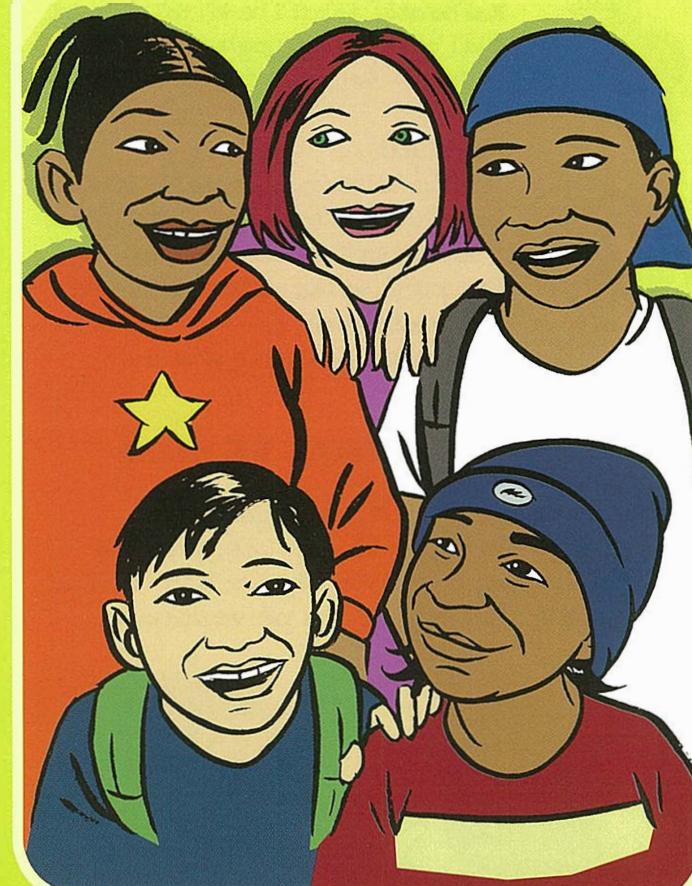
Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

Diabetes NZ
www.diabetes.org.nz

KALASI HONO 2 '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 FAKASTISI - e ngako, moe suka

KAI KE LAHI 'a e faipa.

Ro e fanga ki'i fakakaukau 'eni:

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

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

Kai effiaff:

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

TOKANGAI 'A E FOFONU 'A E PELETI

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 NGAUNGGAUE KE LAHILAHİ ANGE

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

Te ke → ongo'i faka'ofo'ofa

→ ha faka'ofo'ofa

→ toe sai ange ho'o va'inga sipoti



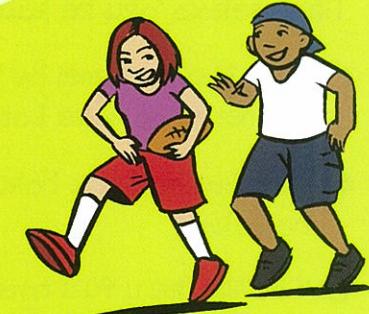
Lue Vave/lele



'aka pasikala



Sikeiti



va'inga ha sipoti



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



Kaukau