

Te au rāvenga māmā i te ‘akatopa’anga i te miti

Kāre e ma‘ata rava ana te miti i roto i te kai, me tunu‘ia ki roto i te ngutu‘are.
Tautā i te kopae i te tuku‘anga i te miti ki runga i te kaingākai, i te tuātau te kaikai kāpiti ra to‘ou kōpu tangata.



‘Oko i te au kai kāre e ma‘ata ana te miti i roto.

E ma‘ata ‘ua atu te miti, i roto i teta‘i au kai. Tatau i te ‘akairo i te tuātau mua e ‘iki ra koe i teta‘i kai, ma te ‘ākara i te mea, kāre e ma‘ata ana te sodium (miti) i roto i te 100g ‘okota‘i.

E miti te ‘apinga pu‘apinga rava atu i roto i te au tū tai (sauces). ‘Ākara i te ‘akairo, ma te kimi i te mea kāre e ma‘ata ana te miti, me kore ra, i te au ‘iki‘anga kua ‘akatopa‘ia mai te miti i roto. Teia te ‘ākara‘anga, tomato sauce, soy sauce, BBQ sauce.



‘Akata‘e‘ia te vai kavakava mei roto i te au punu kai.

Tei roto i te ma‘ata‘anga o te au punu kai, te vai kavakava, e tau kia ‘akata‘e‘ia, i mua ake ka kai ei. ‘Akapāpu meitaki kia ma‘ata te au kai kiko-‘enua, ‘ua-rākau, e te kai nātura (whole foods), ei kinaki i teia au kai, kia meitaki te kōpapa.



Mono‘ia te miti, ki teta‘i atu au ‘akareka‘anga kai, me tunu kai koe.

Tāmata i te tā‘anga‘anga i te ‘ōniāni, garlic, ōporo, kaopī (ginger), rēmene, herbs, spices, e te kare.



‘Akatopa mai i te kai‘anga i te au kai tei kī i te miti.

Mei te processed meats, takeaways, chips, instant noodles, e te au tai (sauces). Katikati i te au kai nātura, mei te kiko-‘enua, ‘ua-rākau, me kore ra, yoghurt.

No teta‘i atu au tāmanako‘anga no runga i te kai, te meitaki i roto i te kai, e te pu‘apinga no te puku‘atu, ‘ākara‘ia te www.heartfoundation.org.nz/reading-food-labels

