

Tau puhala mukamuka ke tukutuku hifo e fakaaoga matima

**Fa mahani e tau menakai ne tunu he lotokaina ke totetote hifo e matima.
Lali ke ua tuku e lupu matima he laulau kai he magaaho ka kai mo e fiafia a koe mo e haau a magafaoa.**



Kumikumi mo e fakatau e tau kai ne tokolalo e matima.

Falu he tau menakai ne lahi e matima ne toka ai. Totou fakamua e laupepa ne pili ai he magaaho fakamua ka fifili a koe ke he taha koloa kai mo e kumi ke he tokolalo e matima ne toka ai mai he 100 e tau kuleme. Ko e matima ko e uho ke he tau mena ne toka ai he tau sosi pukepuke.

Fakakia e laupepa ne pili ai mo e onoono ke moua e tau kai ne tokolalo po kua tukutuku hifo e matima. Tuga e, sosi tomato, sosi uli (soy sauce), sosi papakiu.



Fakatafe kehe e vai matima mai he tau punu apa.

Loga he tau menakai ne toka he tau punu apa ne lahi e vai matima ne kua lata ke fakatafe mua to kai. Fakatumau ke utauta e tau menakai nei aki e tau vesetapolo, tau fua lakau mo e tau menakai mau ke moua mai e tau huhua mitaki mo taumafa ki ai.



Fehikihiki e matima aki e tau huhua manogi kehe he magaaho ka tunu e tau menakai.

Lali ke fakaaoga he tau fua aniani, kaliki, polo magiho, poloi, puke sipolo tatau, tau lau akau fakamanogi, tau pauta fakamanogi mo e pauta kale.



Tukutuku hifo e kai he tau menakai ne tokoluga e matima.

Tuga e tau vala povi ne kua tavili, tau kai tunu mai e tau falekai takeaway, tau sipi vela, tau nutolo mo e tau sosi. Kaikai tote ke he tau menakai fua tuga e tau vesetapolo, tau fua lakau po ke yoghurt.

Ke moua foki falu vala tala ke he tau menakai, tau huhua menakai mo e tau puhala lagomatai ke malolo e tau ate finatu ke he www.heartfoundation.org.nz/reading-food-labels

