

Ngaahi founga faingofua ke fakasi'isi'i ai 'a e māsima

'Oku fa'a si'isi'i ange 'a e māsima 'oku ma'u 'i he me'akai 'oku ngaohi 'i 'apí.

Feinga ke faka'ehi'ehi mei hono tuku 'a e māsima 'i he tēpilé he taimi 'oku mou fiefia ai 'i he ma'u me'atokoni 'a e fāmili.



Fakatau 'a e ngaahi me'akai 'oku si'isi'i ange ai 'a e māsima.

'Oku 'i ai 'a e ngaahi me'akai 'e ni'ihí 'oku lahi ai 'a e māsima. Lau 'a e lau'i pepa 'oku fakapipiki 'i ha koloa (label) 'i he fuofua taimi 'okú ke fili ai ha koloa pea fakasio ki he sōtiume (māsima) si'isi'i tahá ki he kalami 'e 100 kotoa pē.

Ko e māsima ko ha konga mahu'inga ia 'o e naunau 'i he ngaahi soosí. Vakai ki he lau'i pepa 'oku fakapipiki 'i ha koloa (label) pea fakasio ki ha ngaahi me'a 'oku si'isi'i ai 'a e māsima pe 'osi fakasi'isi'i hono māsima. Hangē ko e, temata soosi, soia soosi, soosi BBQ.



Fakatafe 'a e huhu'a māsima mei he ngaahi me'akai fa'o kapá.

'Oku lahi 'a e ngaahi me'akai fa'o kapa 'oku fu'u lahi ai 'a e māsima 'oku totonu ke fakatafe kimu'a ke kai ia. Fakapapau'i 'okú ke fakataha'l 'a e ngaahi me'akai ko 'ení mo ha ngaahi vesitpolo lahi, fuluti mo e ngaahi me'akai fakanatulá ki ha me'atokoni fakatupu mo'ui lelei.



Fakafetongi 'a e māsima mo ha ngaahi me'a fakaifofo me'akai kehe he taimi ngaohi me'atokoní.

'Ahi'ahi 'a hono ngāue'aki 'o e onioni, kāliki, polo fifisi, sinisaa, huhu'a lēmani, lau'i 'akau fakanamulelei iiki (herbs), ngaahi sipaisí mo e pauta kalé.



Kai fakasi'isi'i 'a e ngaahi me'akai 'oku fu'u lahi ai 'a e māsima.

'O hangē ko e kakano'i manu kuo ngaohí, falekaí, pateta fakapakú, nūtoló mo e soosí. Kai ma'ama'a 'a e ngaahi me'akai fakanatulá 'o hangē ko e vesitapolo, fuluti pe ioketi.

Ki ha ngaahi fale'i fekau'aki mo e me'akaí, ma'u'anga ivi 'i he me'akaí (nutrition) mo e mo'ui lelei 'a e mafú vakai ki he www.heartfoundation.org.nz/reading-food-labels

