



Konga 1

Fakafe'iloaki Ki He Polokalamā

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



Taumu'a 'o e Sesini

'I he sesini ko 'eni, te tau talanoa ki he:

- Ngaahi taumu'a mo e fokotu'utu'u 'o e polokalama
- Ko e ngaahi tefoto'i 'ilo ki he suka taibe 2.
- Founga ke fa'u ho'o 'uluaki palani ke ngaue'i
- Ko hono seti ho'o ngaahi taumu'a mahina-6



Fakaāngaānga-Suka

Ko e 'uhinga 'o e fakaāngaānga-suka, 'oku ma'olunga mei he tu'unga totonu 'a e suka 'i ho totō. Ka 'oku 'ikai ma'olunga fe'unga ki he suka kalasi 2 (K2).

- Lahi hake 'i he toko 1 mei he toko 3 'o 'Amelika 'oku nau ma'u 'a e fakaāngaānga-suka
- Toko 9 mei he toko 10 mei he kau fakaāngaānga-suka 'oku 'ikai ke nau 'ilo 'oku nau fokoutua he me'ani.

Kapau 'oku ke fakaāngaānga-suka, 'oku lahilahinga ange ke ke:

- suka
- fokoutua faka-mafu
- pā-kalava

Ka ko e ongoongo lelei, 'e lava he fakaholo mo e longomo'ui 'o to'o 'a e vaeua 'o e 'amanaki ke ke ma'u 'a e suka kalasi 2.

Ko e ha ha ngaahi lelei teke ma'u 'i ha holo ho pauni pea ke nofo 'i ha tu'unga mo'ui lelei





Ngaahi Tukupā ke Ta'ofi e K2

Ta'ofi e K2 'i ha polokalama ta'u kakato. Oku fokotu'utu'u eni ma'a ki nau'olu 'oku fakaāngaānga suka. 'Oku toe 'aonga pe kia tekinautolu 'oku 'i he tu'unga fakatu'utamaki ke ma'u 'a e suka kalasi 2 pea 'oku nau fiema'u ke holoki 'a e tu'unga ni.

I he faka'osinga 'o e 'uluaki mahina 'e ono, ko 'e tau ngaahi tukupā ke:

- ▶ Holo ha peseti 'e 5 ki he 7 mei ho pāuni kamata'anga.
- ▶ Holoki ha'o pauni ke a'u ki ha peseti 'e 4 mei ho pauni kamata pea hiki hifo ke 'avalisi ho'o miniti 'ekitiviti ke a'u 'o 150 he uike PE
- ▶ Holoki ho'o HbA1C 'aki ha peseti 'e 0.2.

I he faka'osinga 'o e mahina 'e ono hono ua, ko ho'o tukupā ke:

- ▶ Tauhi ho'o pāuni ne 'osi holoki
- ▶ Hokohoko atu ki ho'o tukupā fakaholo, kapau 'oku te'eki ke ke a'usia ia
- ▶ Fakaholo ke toe lahi ange kapau ko ho'o faka'amu ia ka e 'oua toe lahi ange he pauni 'e 1 ki he 2 he uike
- ▶ Hokohoko atu pea 'oua toe si'i ange he miniti 'e 150 ho'o fakamalohisino fakauike



Ta'ofi 'a e Suka K2

'E malava he fakaholo 'o:

- ▶ **Ta'ofi pe fakatuotuai 'a e suka kalasi 2**
- ▶ Tokoni'i 'a e palopalema mohe, langa hokotanga hui, mo e loto mafasia.
- ▶ Holoki 'a e toto ma'olunga mo e levolo ngako 'o e sino
- ▶ Tokoni'i ke ke ongo'i 'oku toe sai ange ho'o mo'ui

'E malava he lahi ange'a e longomo'ui 'o:

- ▶ **Ta'ofi pe fakatuotuai 'a e suka kalasi 2**
- ▶ Foaki atu ha ivi ke toe lahi ange
- ▶ Tokoni ke toe lelei ange o'o mohe.
- ▶ Fakalalakaka ho'o manatū, palanisi, mo e ngaungaue ngofua ange
- ▶ 'Ongo'i fiefia ange
- ▶ Holoki ho'o toto ma'olunga mo e ngako ho sino
- ▶ Holoki 'a e levolo puputu'u 'o e fakakaukau
- ▶ Fakamalohia e ngaahi uoua mo e ngaahi hui

Me'a kotoa fekau'aki mo e A1C

Teke lava 'o toe 'ilo lahi ange ki he HbA1C 'aki ho'o 'a'ahi ki he uepisaite "All About Your A1C" (Me'a Kotoa Fekau'aki Mo Ho A1C) 'o e CDC.

Source: www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html

Talanoa kia Alina



Na'e fakaha mai he Toketa 'a Alina Nguyen 'oku ne 'i ha tu'unga fakatu'utamaki ke ne ma'u 'a e suka taipe 2. Na'ane ilifia. Kaneongo ia, 'i he 'ene 'ilo tene lava 'o kau ki ha polokalama ke tokoni'i ia he ne mapule'i 'a 'ene mo'ui lelei mo holoki 'a 'ene tu'unga ke ma'u 'a e suka taipe 2, na'ane ma'u 'a e nonga.

Na'ane ongo'i lomekina he taimi na'ane fakakaukau ai ki he ngaahi fetongi 'oku pau ke ne fakahoko.

Hili 'ene kau ki he polokalama, na'e kamata ke ne fakatokanga'i 'a e ngaahi liliu ki he 'ene mo'ui faka'aho tene lava 'o fakahoko pea na'e 'i ha tu'unga 'oku fakapapau'i 'e lava.

Na'e ako 'e Alina tene lava 'o pusiaki'i mai 'a e fanga ki'i fetongi iiki mo lelei ki he 'ene mo'ui faka'aho, pea neongo pe 'oku ngali mama'o 'a e taimi ke a'usia 'a e taumu'a lahi, 'oku lava pe he fanga ki'i sitepu iiki 'o tokoni ke ne nofo he hala totonu.

Hange ko 'eni, ko e 'uhi 'oku mo'umo'ua 'a e taimi-tepile 'a Alina, 'oku ne kei fakahoko pe 'a e fanga ki'i sitepu iiki he 'ekitiviti fakaesino ke ne a'usia 'ene taumu'a. Na'ane kamata 'aki 'ene lue miniti 'e 15 fakahili'aho. He taimini, 'oku ne toto miniti 'e 15 mo e seti push-up 'e 1 he efiafi. Na'ane fakatokanga'i tene lava 'o fakatau 'a e ngaahi vesitapolo kapa mo filisa ki he 'eni me'atokoni.

Faka'osi, na'e lava 'e Alina 'o fulihi 'ene to'onga kai he ngaahi fakataha fakafamili ke ne lava pe 'o ma'u e ifo 'o e me'atokoni 'oku ne manako ai mo kei fakataha pe mo hono famili. Ki ai, kuo hanga he ngaahi kai iiki 'o 'omi 'ae ngaahi lavame'a lalahi!

Fokotu'utu'u 'o e Polokalama

La'I Polokalama ke Tufaki

- ▶ Tohinoa 'o e Palani Ngaue
- ▶ Lekooti e 'ekitiviti
- ▶ Lekooti e me'atokoni
- ▶ Lekooti e pauni mamafa
- ▶ Taimi 'o e Fakataha Polokalama
- ▶ Ako ke toe lahi ange

Ki mu'a he sesini kotoa pe

- ▶ Fakataha mo ho'o faiako ke fua ho pauni lolotonga
- ▶ 'Eke ha fa'ahinga fehu'i 'oku ke fie 'eke

'I ha ngaahi uike ka hoko mai:

▶ Vahevahe ho'o lekooti 'ekitiviti mo ho faiako
'E tauhi ho'o faiako ha lekooti 'a ho'o pauni mo ho ngaai miniti 'ekitiviti, pea teke fai 'a e me'a tatau. 'E hoko eni ko ha me'a kene muimui'i 'a ho'o ngaahi fakalalaka.

Ki mu'a he sesini kotoa pe

- ▶ Kai lelei
- ▶ Fa'a ngaungaue
- ▶ Fetongi ho'o to'onga mo'ui

Ngaahi Me'angāue Lavame'a Fakafo'ituitui (MLF)

'Oku fengae'aki 'a e lesoni ko 'eni, Ngaahi Me'angaue Lavame'a Fakafo'ituitui (MLF), ke tokoni ke ke manatu'i 'a e ngaahi me'a na'ake ako. Pea 'e toe lava foki ke tokoni'i koe keke faka'aonga'i 'a e ngaahi me'a oku ke ako 'i ho mo'ui faka'aho, 'o hoko leva 'a ho'o ngaahi liliu mo ho'o fakalalakaka ko ho'o to'onga mo'ui 'oku ke a'usia.

'Oku fakafiefia 'a e ngaahi lesoni pea 'oku kau mai ki ai 'a e ngaahi vitio, fanga ki'i sivi, va'inga, mo e ngaahi me'a kehekehe tene tokoni'i koe 'i ho'o fononga. Teke lava pe 'o fakahoko 'a e ngaahi lesoni 'i ha komipiuta, smartphone, tablet, pe ko ha fa'ahinga me'a pe 'oku lava ke hū ki he 'initaneti.

Teke lava pe keke vakai'i 'a e tohi ngaue ko e *Ngaahi Me'angaue Lavame'a Fakafo'ituitui – Tohi Ma'ae Kau Ako* ke toe lahi ange 'a e inifomeisini.

www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/PST_ParticipantOverview_508.pdf



Suka Kalasi 2

I ho'o ma'u me'a tokoni, 'oku hanga 'e ho sino 'o liliu 'a e me'a tokoni ki he kulukousi, ko e kalasi suka pe.

Ko ki nautolu 'oku 'ikai ma'u 'a e suka kalasi 2, ko e fa'ahinga huhu'a 'oku ui ko e 'inisulini 'oku tokoni ke 'ave 'a e suke mei he toto ki he selo. Pea 'oku ma'u ivKo ki nautolu 'oku nau ma'u 'a e suka kalasi 2, 'oku 'ikai ke lava 'e he sino 'o ngaohi pe faka'aonga'i lelei 'a e 'inisulini. Koia 'oku tanaki leva 'a e suka ia he toto kae 'ikai 'alu ki he ngaahi selo. 'Ikai leva ke ma'u 'e he selo ha ivi fe'unga. i ai 'a e ngaahi selo.

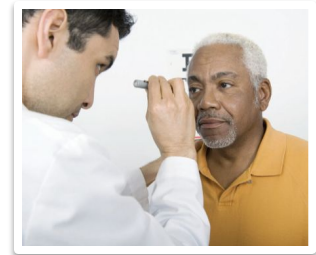
Ko ki nautolu 'oku nau ma'u 'a e suka kalasi 2, 'oku 'ikai ke lava 'e he sino 'o ngaohi pe faka'aonga'i lelei 'a e 'inisulini. Koia 'oku tanaki leva 'a e suka ia he toto kae 'ikai 'alu ki he ngaahi selo. 'Ikai leva ke ma'u 'e he selo ha ivi fe'unga.



Suka Kalasi 2

'E malava he Suka Kalasi 2 ke maumau'i ho:

- Mafu mo e ngaahi kalava, lava ai ke hoko ha mahaki mafu pe pā kalava
- Neave
- Kofu ua, 'e lava ke tu'u ai e ngāue 'a ho kofu ua
- Mata, 'e lava pe 'o kui ai
- Ongo va'e, 'e lava ke iku tu'usi
- Te'enifo
- Kili





Suka Kalasi 2

Lahilahinga ke ke ma'u 'a e suka kalasi 2 kapau 'oku ke:

- Fu'u mamafa ('ova ho paūni pe fu'u sisino)
- Lahi tangutu mo tokoto
- Taha 'o e ongo matu'a pe fanga tokouā 'oku nau fokoutua he suka kalasi 2
- Ko e 'Afilika-'Amelika, Hisipeniki, 'Initia-'Amelika, pe ko 'Esia-'Amelika mo e 'Otu Pasifiki
- Ta'u 45 pe motu'a ange. Mahalo 'oku tupunga eni ko e 'uhi 'oku 'ikai ke fa'a longomo'ui pea 'oku toe tanaki mai foki 'a e pāuni 'i he 'e nau faka'au ke motu'a ange. Ka 'oku kamata ke kaka hake 'a e suka kalasi 2 'i he to'utupu.
- Na'ake suka lolotonga ho'o feitama (suka taimi feitama)

Ko Ho’o Tukupa Mahina 6



Ko Ho’o Tukupā ‘Ekitiviti Mahina-Ono

‘I he mahina ‘e ono ka hoko mai, teu feinga he uike takitaha keu fai ha ngaahi ‘ekitiviti ‘i ha miniti ‘e 150

Ko Ho’o Tukupā Pāuni Mahina-Ono

Ko e taha ‘o e tukupā ‘a e polokalamani ke lava ke holo hifo ho pāuni ‘aki ha peseti ‘e 4 ki he 7 ‘i he ‘uluaki mahina ‘e ono.

‘Oku ou lolotonga pāuni ‘e _____. ‘Aho ni: _____

I he mahina ‘e ono ka hoko mai, teu:

Holoki ‘a e (fili ha taha) 4% 5% 6% 7%

‘a e pāuni hoku sino

Holoki ha pāuni nai ‘e _____.

Teu ā’u ki he pāuni _____, ha mahina ‘e ono mei he ‘ahoni.

Ko Hono Faka'aonga'i 'o e Saati Fika



FAKATĀTĀ:

Kapau ko ho'o pāuni mamafa kamata ko e 200,

1. Kumi e "200" he kolomu lanu pulu 'a ia oku pehē "Wt." 'E tu'u 'eni ko ho pāuni mamafa kamata..

2. Ko e fika 'e tolu 'oku hoko 'i he tafa'aki fakamata'u mei ho pāuni kamata (200), ko e 'u fika ia 'o e pāuni ke holo kapau ko ho tukupā ko e 5%, 6% pe 7% mei ho'o pa'uni kamata.

4% 'o e pāuni 'e 200 = pāuni 'e 8

5% 'o e pāuni 'e 200 = pāuni 'e 10

6% 'o e pāuni 'e 200 = pāuni 'e 12

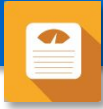
7% 'o e pāuni 'e 200 = pāuni 'e 14



Ko ia, kapau ko ho'o tukupā ke holo 'aki ha 7% mei he pāuni na'ake kamata 'aki, te ke holo 'aki ha pāuni 'e 14!

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
182	7	9	11	13	208	8	10	12	15
183	7	9	11	13	209	8	10	13	15
184	7	9	11	13	210	8	11	13	15
185	7	9	11	13	211	8	11	13	15
186	7	9	11	13	212	8	11	13	15
187	7	9	11	13	213	9	11	13	15
188	8	9	11	13	214	9	11	13	15
189	8	9	11	13	215	9	11	13	15
190	8	10	11	13	216	9	11	13	15
191	8	10	11	13	217	9	11	13	15
192	8	10	12	13	218	9	11	13	15
193	8	10	12	14	219	9	11	13	15
194	8	10	12	14	220	9	11	13	15
195	8	10	12	14	221	9	11	13	15
196	8	10	12	14	222	9	11	13	16
197	8	10	12	14	223	9	11	13	16
198	8	10	12	14	224	9	11	13	16
199	8	10	12	14	225	9	11	14	16
200	8	10	12	14	226	9	11	14	16
201	8	10	12	14	227	9	11	14	16
202	8	10	12	14	228	9	11	14	16
203	8	10	12	14	229	9	11	14	16
204	8	10	12	14	230	9	12	14	16
205	8	10	12	14	231	9	12	14	16
206	8	10	12	14	232	9	12	14	16
207	8	10	12	14	233	9	12	14	16

Handout: Weight Loss by Numbers Chart



Ko Hono Faka'aonga'i 'o e Saati Fika

Wt	4%	5%	6%	7%
130	5	7	8	9
131	5	7	8	9
132	5	7	8	9
133	5	7	8	9
134	5	7	8	9
135	5	7	8	9
136	5	7	8	10
137	5	7	8	10
138	6	7	8	10
139	6	7	8	10
140	6	7	8	10
141	6	7	8	10
142	6	7	9	10
143	6	7	9	10
144	6	7	9	10
145	6	7	9	10
146	6	7	9	10
147	6	7	9	10
148	6	7	9	10
149	6	7	9	10
150	6	8	9	11
151	6	8	9	11
152	6	8	9	11
153	6	8	9	11
154	6	8	9	11
155	6	8	9	11

Wt	4%	5%	6%	7%
156	6	8	9	11
157	6	8	9	11
158	6	8	9	11
159	6	8	10	11
160	6	8	10	11
161	6	8	10	11
162	6	8	10	11
163	7	8	10	11
164	7	8	10	11
165	7	8	10	12
166	7	8	10	12
167	7	8	10	12
168	7	8	10	12
169	7	8	10	12
170	7	9	10	12
171	7	9	10	12
172	7	9	10	12
173	7	9	10	12
174	7	9	10	12
175	7	9	11	12
176	7	9	11	12
177	7	9	11	12
178	7	9	11	12
179	7	9	11	13
180	7	9	11	13
181	7	9	11	13

Wt	4%	5%	6%	7%
182	7	9	11	13
183	7	9	11	13
184	7	9	11	13
185	7	9	11	13
186	7	9	11	13
187	7	9	11	13
188	8	9	11	13
189	8	9	11	13
190	8	10	11	13
191	8	10	11	13
192	8	10	12	13
193	8	10	12	14
194	8	10	12	14
195	8	10	12	14
196	8	10	12	14
197	8	10	12	14
198	8	10	12	14
199	8	10	12	14
200	8	10	12	14
201	8	10	12	14
202	8	10	12	14
203	8	10	12	14
204	8	10	12	14
205	8	10	12	14
206	8	10	12	14
207	8	10	12	14

Wt	4%	5%	6%	7%
208	8	10	12	15
209	8	10	13	15
210	8	11	13	15
211	8	11	13	15
212	8	11	13	15
213	9	11	13	15
214	9	11	13	15
215	9	11	13	15
216	9	11	13	15
217	9	11	13	15
218	9	11	13	15
219	9	11	13	15
220	9	11	13	15
221	9	11	13	15
222	9	11	13	16
223	9	11	13	16
224	9	11	13	16
225	9	11	14	16
226	9	11	14	16
227	9	11	14	16
228	9	11	14	16
229	9	11	14	16
230	9	12	14	16
231	9	12	14	16
232	9	12	14	16
233	9	12	14	16

Handout: Weight Loss by Numbers Chart



Ko Hono Faka'aonga'i 'o e Saati Fika

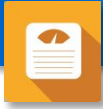
Wt	4%	5%	6%	7%
234	9	12	14	16
235	9	12	14	16
236	9	12	14	17
237	9	12	14	17
238	10	12	14	17
239	10	12	14	17
240	10	12	14	17
241	10	12	14	17
242	10	12	15	17
243	10	12	15	17
244	10	12	15	17
245	10	12	15	17
246	10	12	15	17
247	10	12	15	17
248	10	12	15	17
249	10	12	15	17
250	10	13	15	18
251	10	13	15	18
252	10	13	15	18
253	10	13	15	18
254	10	13	15	18
255	10	13	15	18
256	10	13	15	18
257	10	13	15	18
258	10	13	15	18
259	10	13	16	18

Wt	4%	5%	6%	7%
260	10	13	16	18
261	10	13	16	18
262	10	13	16	18
263	11	13	16	18
264	11	13	16	18
265	11	13	16	19
266	11	13	16	19
267	11	13	16	19
268	11	13	16	19
269	11	13	16	19
270	11	14	16	19
271	11	14	16	19
272	11	14	16	19
273	11	14	16	19
274	11	14	16	19
275	11	14	17	19
276	11	14	17	19
277	11	14	17	19
278	11	14	17	19
279	11	14	17	20
280	11	14	17	20
281	11	14	17	20
282	11	14	17	20
283	11	14	17	20
284	11	14	17	20
285	11	14	17	20

Wt	4%	5%	6%	7%
286	11	14	17	20
287	11	14	17	20
288	12	14	17	20
289	12	14	17	20
290	12	15	17	20
291	12	15	17	20
292	12	15	18	20
293	12	15	18	21
294	12	15	18	21
295	12	15	18	21
296	12	15	18	21
297	12	15	18	21
298	12	15	18	21
299	12	15	18	21
300	12	15	18	21
301	12	15	18	21
302	12	15	18	21
303	12	15	18	21
304	12	15	18	21
305	12	15	18	21
306	12	15	18	21
307	12	15	18	21
308	12	15	18	22
309	12	15	19	22
310	12	16	19	22
311	12	16	19	22

Wt	4%	5%	6%	7%
312	12	16	19	22
313	13	16	19	22
314	13	16	19	22
315	13	16	19	22
316	13	16	19	22
317	13	16	19	22
318	13	16	19	22
319	13	16	19	22
320	13	16	19	22
321	13	16	19	22
322	13	16	19	23
323	13	16	19	23
324	13	16	19	23
325	13	16	20	23
326	13	16	20	23
327	13	16	20	23
328	13	16	20	23
329	13	16	20	23
330	13	17	20	23
331	13	17	20	23
332	13	17	20	23
333	13	17	20	23
334	13	17	20	23
335	13	17	20	23
336	13	17	20	24
337	13	17	20	24

Handout: Weight Loss by Numbers Chart



Ko Hono Faka'aonga'i 'o e Saati Fika

Wt	4%	5%	6%	7%
338	14	17	20	24
339	14	17	20	24
340	14	17	20	24
341	14	17	20	24
342	14	17	21	24
343	14	17	21	24
344	14	17	21	24
345	14	17	21	24
346	14	17	21	24
347	14	17	21	24
348	14	17	21	24
349	14	17	21	24
350	14	18	21	25
351	14	18	21	25
352	14	18	21	25
353	14	18	21	25
354	14	18	21	25
355	14	18	21	25
356	14	18	21	25
357	14	18	21	25
358	14	18	21	25
359	14	18	22	25
360	14	18	22	25
361	14	18	22	25
362	14	18	22	25
363	15	18	22	25

Wt	4%	5%	6%	7%
364	15	18	22	25
365	15	18	22	26
366	15	18	22	26
367	15	18	22	26
368	15	18	22	26
369	15	18	22	26
370	15	19	22	26
371	15	19	22	26
372	15	19	22	26
373	15	19	22	26
374	15	19	22	26
375	15	19	23	26
376	15	19	23	26
377	15	19	23	26
378	15	19	23	26
379	15	19	23	27
380	15	19	23	27
381	15	19	23	27
382	15	19	23	27
383	15	19	23	27
384	15	19	23	27
385	15	19	23	27
386	15	19	23	27
387	15	19	23	27
388	16	19	23	27
389	16	19	23	27

Wt	4%	5%	6%	7%
390	16	20	23	27
391	16	20	23	27
392	16	20	24	27
393	16	20	24	28
394	16	20	24	28
395	16	20	24	28
396	16	20	24	28
397	16	20	24	28
398	16	20	24	28
399	16	20	24	28
400	16	20	24	28
401	16	20	24	28
402	16	20	24	28
403	16	20	24	28
404	16	20	24	28
405	16	20	24	28
406	16	20	24	28
407	16	20	24	28
408	16	20	24	29
409	16	20	25	29
410	16	21	25	29
411	16	21	25	29
412	16	21	25	29
413	17	21	25	29
414	17	21	25	29
415	17	21	25	29

Wt	4%	5%	6%	7%
416	17	21	25	29
417	17	21	25	29
418	17	21	25	29
419	17	21	25	29
420	17	21	25	29
421	17	21	25	29
422	17	21	25	30
423	17	21	25	30
424	17	21	25	30
425	17	21	26	30
426	17	21	26	30
427	17	21	26	30
428	17	21	26	30
429	17	21	26	30
430	17	22	26	30
431	17	22	26	30
432	17	22	26	30
433	17	22	26	30
434	17	22	26	30
435	17	22	26	30
436	17	22	26	31
437	17	22	26	31
438	18	22	26	31
439	18	22	26	31
440	18	22	26	31
441	18	22	26	31

Handout: Weight Loss by Numbers Chart

Palani Ke Lavame'a

Lesoni Ke Fakapapau'i ke Liliu mo e Tukupa Fakafo'ituitui

'Oku fakamamafa'i 'e he konga ko 'eni 'o e "Fakapapau'i ke Liliu" 'a e ngaahi fakakaukau 'o e 'aho ni pea 'oku 'i ai 'ene ngaahi vitio fakamo'oni mo e fakamatala fekau'aki mo e malava 'e he polokalama ke tokoni'i koe ke ke lava'i ia. 'Oku faka'osi 'aki ho'o fakapapau'i te ke lava 'o fa'u ha'o ngaahi taumu'a fakatautaha pea fakamo'oni ho hingoa pea paaki.

Lesoni ke Fakapapau'i ke Liliu

Fakamalo atu 'i ho'o fakahoko e 'uluaki sitepu!

'Oku ke fononga ki ha tu'unga mo'ui lelei ange 'aki ho'o fakakaukau ke ke fakahoko 'a e polokalama liliu 'o e to'onga mo'ui 'o e CDC ko 'eni.

'Okú ke mateuteu ke ke fa'a ngaungaue, mo'ui lelei, mo ta'ofi e fa'ahinga suká taipe 2?

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1

Palani Ke Lavame'a

Tukupā Fakafo'ituitui

Toe faka'uhinga'i ho'o ngaahi taumu'á. Toe fakapapau'i koe. 'Ai 'a e mo'ui lelei ko ha tō'onga mo'ui.

Ko e taimi ni 'oku ke a'usia ha ngaahi uike si'i ki ho'o polokalama, 'Oku mahu'inga ke ke tu'u 'o fakafoki ho'o fakakaukau ki ho'o ngaahi taumu'a. Ko e hā e me'a na'e ngāu'é? Ko e hā e me'a na'á ne ta'ofi koe?

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=1

Tau o!!



Konga 2 – Fa’a ’Ekitivi

Fa’a ’Ekitivi ke Ta’ofi ’ e Suka Kalasi 2



Fa'a 'Ekitivi ke Ta'ofi ' e Suka Kalasi 2



E tokoni 'a e fa'a 'ekitivi ki hono ta'ofi pe fakatuotuai 'a e ma'u 'a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko 'eni te tau lave ki he:

- Mahu'inga ke fa'a 'ekitivi
- Ngaahi founga ke fa'a 'ekitivi ai



Teke fokotu'u ha palani ke ngaue'i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Feinga ke toe fa'a ngaungaue lahi ange he uikeni.
- ✓ 'Ahi'ahi'i ha ngaahi 'ekitiviti kehekehe. Kuo pau pe teke ma'u ha 'ekitiviti 'e taha teke sai'ia ai.



Ngaahi Lelei 'o e Fa'a Ngaungaue

'E lava 'e he fa'a ngaungaue 'o holoki ho'o tu'unga fakatu'utamaki 'o e fa'ahinga suka taife 2 'i ha founga 'e ua

1. 'Oku ke tutu ha kelolii lahi ange mei he me'akai 'oku ke kai
2. 'Oku ne holoki ho suka. 'Oku hoko 'eni 'aki he lava lelei ho'o ngaahi selo 'o faka'aonga'i e 'inisulini kene to'o 'a e suka 'i ho sino.

Ko e ha 'a e kelolii?

- ko e kelolii ko ha me'afua ia 'o e ivi
- 'oku ke ma'u ia mei he me'akai mo e inu

Ko e hā ha ngaahi founga fakatāutaha 'e 'aonga ai kiate koe 'a e 'ekitiviti fakatu'asinó?

Talanoa kia Tevita



. 'Oku 'i he tu'unga fakatu'utamaki 'a Tevita ke ne ma'u e suka kalasi 2. Fakatokanga ki ai he toketā ke fakaholo 'aki ha pāuni 'e 20 pea fai ha 'ekitiviti ha miniti 'e 150 'i he uike kotoa pe.

Ko Tevita mo hono hoa, 'oku na ma'u ha fanau 'e toko nima. 'Oku va'inga sipoti katoa e fanau, pea 'oku ne fakamoleki hono taimi lahi 'i hono fetuku ki nautolu ki he 'e nau ngaahi sipoti kehekehe.

'Oku ngaue taimi kakato 'a Tevita. 'I he uike'eni, 'oku ngāue ua, ki ha ngāue paati-taimi. 'I he taimi 'oku 'ata'ata ai, 'oku manako ke sio tau-pasiketipolo he TV, ka 'oku 'ikai fa'a va'inga pasisiketipolo ia. 'Oku lahi ange 'e ne taimi tangutu.

Ko e hā ha'o ngaahi fokotu'u ma'a Teo? 'E anga fēfē ke toe fa'a 'ekitivi ange?

Founga Ke Fa'a 'Ekitivi Ai



'Oku lahi 'a e ngaahi founga lelei ke fa'a 'ekitivi ai e sino. 'Oku pau pe teke ma'u ha founga teke sai'ia ai. Ko e ngaahi fakakaukau eni 'e ni'ih.

1. 'Osi pe ha 'o lau ha peesi 'e ono 'o ha tohi, tu'u ki 'olunga 'o ki'i ngaungaue holo. Tau'olunga ki ha ngaahi fasi 'oku ke sa'ia ai.
2. Lue he tapa'i laine 'o e feitu'u 'oku va'inga ai e fanau pe ko e fanga mokopuna. Fitiir ne fori ar kewe urumot non nenien urumot non ukukun 15-30 minich iteiten ran.
3. Va'inga ke lahi mo e fanau pe ko ha'o monumanu tauhi, 'i ha miniti 'e 15 ki he 30 he 'aho.
4. Fetongi 'aki e faka'uli 'eva he Sapate 'aki ha luelue lalo he Sapate.
5. Lele pe luelue vave 'i he taimi 'oku fai ai ha fekau.
6. Kamata ha ngāue-manako fo'ou 'oku longomo'ui, hange ko e heka pasikala pe luelalo.



Ko e Ha Ho'o Palani keke 'Ekitivi Ai?



7. Luelue he 'osi 'a e kai efiafi mo e famili pe ko koe pe.
8. Siofi ho'o manga kotoa 'aki ha mita 'okune lekooti ho'o sitepu kotoa. Ngaue'i ha fo'i sitepu 'e 10,000 pe toe lahi ange faka'aho.
9. FLuelue holo he taimi 'oku ke talanoa ai he telefoni. 1
10. Lue ke vavevave he taimi 'oku ke 'alu ai 'o fai ha'o fakatau.
11. Luelue 'i ho'o 'alu ki 'olunga mo hifo he 'esikileita kae 'oua 'e heka 'o tu'u ma'u pe.
12. Lue mo ho'o kulí faka'aho
13. 'I he taimi 'oku ke sio TV ai, tu'u ki 'olunga 'o ngaungau 'i he taimi tu'uaki, pē fai ha'o ngāue
14. He taimi 'oku ke sio TV ai, tu'u ki 'olunga 'o ngaungau holo he taimi faka'ali'ali, pe fai ha ngaahi ngaue faka'api

Ko e sitepu 'e taha teu tukupā keu toe 'ekitivi ange ai he uike ní ko e:



Source: Am College of Sports
Medicine and Heart Foundation

Palani ke Lavame'a

Lesoni ke Fa'a 'Ekitivi

'Oku 'i he lesoni "Fa'a 'Ekitivi" ko 'eni ha ki'i sivi, ngaahi fokotu'u 'ekitivitī fakatu'asino makatu'unga mei ho'o fie ma'ú, pea mo e fakamatala tu'unga mei he levolo ho 'ekitivitií mo ho'o tu'unga mateuteu ke liliú.

Lue, Lele, Heka Pasikala, Hulohula.

Kuo taimi ke ke 'ekitivi!

Kuó ke 'osi 'ekitivi? Ko e fuofua taimi 'eni ke ke kamata ai? Ko e ha pe ha fa'ahinga 'ekitiviti te ke fili, manatu'i 'oku sai pe ke kamata si'isi'i. Koe'uhi 'oku fakaiku 'a e si'isi'i ki he ngaahi liliu lalahi.

Tau Ngaungaue!!


www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html

Palani ke Lavame'a

Palani ho 'Ekitiviti 'aki ha'o To'onga Ngaungaue Pe 'Oku ke Fiema'u

Mateuteu ke ke toe 'ekitivi lahi ange he uike ni?

Faka'aonga'i 'a e tohi palani ko 'eni ke fokotu'u ha ngaahi taumu'a, fili e ngaahi 'ekitiviti 'oku ke fie fai, pea ma'u ha fanga ki'i tokoni ke tokoni'i koe ke ke kei loto vekeveke. 'I ho'o 'osi, paaki ho'o palani ke muimui'i ho'o 'ekitivitii 'i he lolotonga 'o e uike.



**MOVE
YOUR WAY.**

Want to get more
physical activity?

**Build a
weekly plan**

**TO'ONGA NGAUNGAUE PE 'OKU
KE FIEMA'U**

**Fiema'u ke toe lahi ange ho'o
'ekitivi fakaesino?**

Fa'u ha palani fakauike

‘Oku Ke Mateuteu Keke ‘Ekitivi?



FAKA‘ILONGA‘I ‘A E NGAahi EA NI ‘OKU MO‘ONI KIA KOE:

- ‘Oku ou ta’u lahi ange he 50, pea ‘oku fuoloa ‘a e ‘ikai keu ‘ekitivi. ‘Oku ou palani keu ‘ekitivi.
- ‘Oku ou feitama. Te’eki ke ma’u ha OK mei he ‘eku toketā keu kamata ‘ekitivi.
- ‘Osi vave ‘eku mānavā he’eku ki’i kamata pe keu ‘ekitivi.
- ‘Oku ‘i ai ‘eku palopalema fakamo’ui lelei pe ko e ngaahi me’a kehe pe
- ‘oku ‘ikai ‘asi heni ‘e fiema’u ke vakai’i kapau teu kamata keu ‘ekitivi.
- ‘Oku ‘i ai ‘eku palopalema mafu. ‘Oku fiema’u ‘e heku toketā kene siofi mo tokanga’i ‘eku ngaahi ‘ekitiviti.

TOE ‘I AI HA ME‘A KEHE? Faka’ilonga’i ‘a e ngaahi lea ni ‘oku mo’oni kia koe:

- ‘Oku faingata’a keu luelue fakatovave he ‘oku ‘i ai ‘eku palopalema ki hoku hui pea mo e hokotanga hui.
- Na’e kamata mamahi hoku fatafata ‘i he mahina kuo ‘osi.
- ‘Oku ou fa’a pongia pe tō ki lalo he taimi ‘oku ou ninimo ai.
- He lolotonga e fakamalohisino pe ko e ‘osi, ‘oku ou fa’a felāngaāki pe ongo’i mamafa hoku kīā, uma faha’i hema, pe ko e nima.
- ‘Oku fiema’u he ‘eku toketā keu folo fo’i’akau ki hoku toto ma’olunga pe palopalema e mafu.





'Ai Ke 'Ekitivi, 'Ai Ke Malu

Kapau teke lavea, tuku fakataimi e fakamalohisino. Muimui he ngaahi tokoni ko 'eni ke ke malu.

1. Ma'u ha "OK" mei ho'o ngaahi toketā ke fakamalohisino pe ke 'ekitivi.
2. Tui ha su mo e vala totonu mo e naunau malu'i ka fiema'u.
3. Inu ha vai kimu'a, lolotonga, mo e 'osi ho'o fakamalohisino, tatau ai pe pe 'oku ke fie inua pe 'ikai.
4. Fakaongoongo ki ho sino. Holoki hifo pe ta'ofi kapau 'oku ke ongo'i fu'u hela'ia, puke, pe pongia, pe mamahi e hokotanga hui.
5. Fakahoko ha ngaahi 'ekitiviti kehekehe. Ko e 'uhi ke 'oua teke fu'u ngāue'i fau ha konga pe 'e taha 'a ho sino.
6. Kamata si'isi'i. Fakahoko māāmālie, taitāimi kae paū 'a ho'o fakalalakalākā.
7. Kamata māāmālie ke ke "māfana" pea ke toki fakamalohisino. Holo hifo ke ke "mokomoko" 'i he 'osi ho'o fakamalohisino. To'o ha miniti e 5 ki he 10 takitaha.
8. Tokanga ke 'oua na'ake humu pe tau ha me'a.
9. Fakatokanga'i e fakamatala 'eā. Fakamalohisino ki fale kapau 'oku fu'u vela pe momoko. Kapau teke ongo'i fu'u vela, lava pe ke ke langa 'ulu pe vave e tā ho mafū. Teke lava pe ke ke ongo'i ninimo, langa kete, pe pongia.
10. Tu'u ke hangatonu ho sino he taimi 'oku ke ngāue ke fakamalohia ho ngaahi uouā.

Founga ke Matu'uaki 'a e Ngaahi Fakatukia'anga



Taimi 'e ni'ihi 'oku fa'a faingata'a kete 'ekitivi. Ko e ngaahi fakatukia'anga eni moe founga ke matu'uaki 'aki. Tohi hifo ha'o ngaahi fakakauaku il he kolomu "Ngaahi Founga ke Matu'uaki." Maaka'i 'a e ngaahi founga 'oku ke 'ahi'ahi'i.

Ngaahi Fakatukia'anga	Ngaahi Founga ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe ke Matu'uaki
Fu'u vela, momoko, pe viku 'a tu'a.	<input type="checkbox"/> Fakamalohisino ki loto 'i ha fale. <input type="checkbox"/> Teuteu ke fe'unga mo e anga e tu'u e 'eā. <input type="checkbox"/> Suimi he vela e 'eā.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Ikai ke 'i ai haku taimi ke fakamalohisino.	<p>Fakahū 'a e fakamalohisino ha taimi pe:</p> <input type="checkbox"/> Vahevahe ho'o miniti 'e 150 ke kongokonga īī ki ange <input type="checkbox"/> Tau ho'o me'alele ke mama'o mei he feitu'u oku ke taumu'a ki aī. <input type="checkbox"/> Tau ho'o me'alele ke mama'o mei he feitu'u oku ke taumu'a ki aī. <input type="checkbox"/> Fakanounou'i ho'o taimi fakamalohisino. <input type="checkbox"/> Kaka he sitepu ka e tuku e 'eleveita. <p>Fakahū atu ha taimi fakamalohisino 'i 'api:</p> <input type="checkbox"/> TŌ mo tokanga'i ha'o vesitapolo pe ngoue matala'i 'akau. <input type="checkbox"/> Faōfaō, sit-up pe luelue tu'u ma'u 'i he taimi 'oku ke sio TV ai. <input type="checkbox"/> Kosi ho'o musie 'aki ha misini kosi teke. Pe tafi e la'i 'akaū. <input type="checkbox"/> Luelue "vave" 'i he taimi kai ho'ata 'i he ngāue. Kole ki hao kaungā ngāue ke 'alu mo koe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Ifa ussun ach sipwe engino ngeni ekkewe sokkun weires me riafou



Ngaahi Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe ke Matu'uaki
<p>'Ikai 'i ai ha taha kene siofi 'ae fanau.</p> <p>Oku ou ongo'i mā.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Va'inga mo e fanau. <input type="checkbox"/> Fetongi mo hao kaungāme'a he tauhi fanau. <input type="checkbox"/> Kole ki ha kaungame'a 'o e famili ke tokoni. <input type="checkbox"/> Faka'aonga'i e loki tauhi fanau he fale fakamalohisino. <input type="checkbox"/> Fein fetan fansoun omw asoso ika asoson nenowas. Fiti chienomw. <input type="checkbox"/> Fiti ekkewe angangen taiso mi kawor non omw we angang. <input type="checkbox"/> Fiti omw we ofes fansoun ar volleyball ika fiti chienomw kewe <input type="checkbox"/> Nounou ekkewe mwsosinen Xerox mi towaw seni omw we ofes. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Founga Ke Matu'uaki 'a e Ngaahi Fakatukia'anga

Ngaahi Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe ke Matu'uaki
Ekai ke 'iai haku taimi.	<input type="checkbox"/> Kau ki ha polokalama fakamalohisino he ngaue. <input type="checkbox"/> Lue he taimi malolo pe kai ho'ataa he ngaue. Kole ki ha'o kaungame'a ke 'alu mo koe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Ikai ke 'iai haku me'alele.	<input type="checkbox"/> Fakamalohisino pe 'I 'api pe 'I ho 'eliaa.	
'Ikai ke 'iai taha ke siofi 'a e fanau	<input type="checkbox"/> 'Ekitivi mo ho fanau. <input type="checkbox"/> Fetongi tauhi fanau mo ha'o kaungame'a. <input type="checkbox"/> Kole ki ha'o kaungame'a ke tokoni atu.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Oku 'ikai ke malu 'e mau 'eliaa.	<input type="checkbox"/> Fakamalohisino pe 'I 'api. <input type="checkbox"/> Fakamalohisoni 'i ha gym pe ko e komiuniti senitaa.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga Ke Matu'uaki 'a e Ngaahi Fakatukia'anga



Ngaahi Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe ke Matu'uaki
Fu'u mamafa e totongi.	<input type="checkbox"/> Fai ha ngaahi 'ekitiviti 'oku 'ikai totongi hange ko e luelue <input type="checkbox"/> Fakatau ha ngaahi vala mo e me'a ngāue fakamalohisino 'oku fakama'ama'a. <input type="checkbox"/> Siofi ha kalasi ta'etotongi 'i he laipeli pe fale fakakomiuniti.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Oku ta'eoli.	<input type="checkbox"/> Fakamalohisino mo hao kaungāme'a. <input type="checkbox"/> Tau'olunga/Hulohula <input type="checkbox"/> Va'inga mo ho'o fanaū	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Oku felāngaaki pe fakatupu hela'ia	<input type="checkbox"/> Kole ki ho toketā ha ngaahi founga ke ue'i 'ai ho sino 'oku totonu kiate koe. <input type="checkbox"/> Fakamalohisino tokanga (sio ki he pepa 'e 'oatu hoko) <input type="checkbox"/> Fakamalohisino he taimi 'oku ke kei ma'u ivia taha ai he lolotonga e 'aho.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Oku moveu ai hoku 'ulu.	<input type="checkbox"/> Fakamalohisino 'i ha feitu'u 'oku mokomoko. <input type="checkbox"/> Ahi'ahi'i ha ngaahi me'a ngaahi 'ulu pe sitaila fo'ou.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Konga 3

Hiki Ho'o 'Ekitiviti



Taumu`a `o e Sesini



‘E tokoni ‘a e ‘E tokoni ‘a e hiki ho’o miniti ‘ekitiviti ‘oku faka’aho ki hono ta’ofi pe fakatuotuai ho’o ma’u ‘a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko ‘eni te tau lave ki he:

- ‘Uhinga hono hiki ho’o ‘ekitiviti
- Anga hono hiki ho’o ‘ekitiviti

Teke fokotu’u ha palani fo’ou ke ngaue’i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Faka’aonga’i ‘a e Tohi Noa Fakamalohisino ke hiki ai ho’o ngaahi miniti ‘ekitiviti faka’aho
- ✓ Fakahā mai kia teau ‘i he kamata’anga ‘o e sesini takitaha.
- ✓ Hiki ‘a e ngaahi ‘ekitiviti na’e fai ‘o ki’i vavevave. ‘A ia ‘oku pehe ni, teke kei lava pe ‘o talanoa, ka ‘e’ikai teke lava ‘o hiva..
- ✓ Fakakau ‘a e ngaahi ‘ekitiviti faka’aho, hange ko e longomo’ui ‘a hono tafi e faliki pea mo e kosi e musie.

Taumu'a 'a Hono Muimui'i



Ko e 'UHINGA 'OKU TAU MUIMUI'I AI E 'EKITIVITI'I?

Ko e hā ha ngaahi me'a 'okú ke muimui'i?

'Oku tau fua ho tau mamafa ke muimui'i 'etau fakalalakaka ke a'usia 'etau taumu'a 'o e mahina 'e 6. Pea 'oku tau muimui'i 'a e fakalalakaka ki he 'etau taumu'a 'ekitiviti māhina 'e 6—ke ma'u ha 'ekitiviti miniti 'e 150 'i he uike takitaha.

'Oku fakatou tokoni 'a e ongo taumu'a (holo e pauni mo e 'ekitiviti) ke holoki e 'amanaki kovi teke ma'u 'a e fa'ahinga suka taie 2.

Founga ke Hiki ai Ho’o ‘Ekitiviti



Founga ke taimi’i ho’o ‘ekitiviti.

- Uaasi.
- Taimaa
- Me’a ‘oku ne taimi’l ho’o fakamalohisino
- Telefoni to’oto’o ‘o e onopooni
- Komipiuta muimui’l ‘ete fakamalohisino

Founga ke Taimi’l Ho’o ‘Ekitiiti:

- Ki’l notebook
- Spreadsheet
- Me’a ‘oku ne muimui’l ‘a ho’o fakamalohisino.
- App he telefoni
- App he komipiutaa
- Hiki ho le’o

Ko hono ikuna, teke fiema’u keke hiki ho’o miniti ‘l ho’o Activity Log.



Fitness Log

Use this log to track your minutes of activity each day. Track activity of at least a moderate pace. Share this log with your Lifestyle Coach at the start of each session. If you'd like, you can also track more details about your activity, such as what activity you did, how far you went, how fast you went, how heavy your weights were, how many steps you took, and how many calories you burned.

(Date) _____

Date	Minutes	Other details about your activity (optional)
Monday		
Tuesday		
Wednesday		
Thursday		
Friday		
Saturday		
Sunday		



Talanoa kia Kulisi

‘Oku faingofua pe ke muimui‘í, ka ‘e lava ‘e he ngaahi faingata‘a ‘o e mo‘uí ‘o fakafaingata‘a‘ia‘i ke te ‘ekitivi mo toe muimui‘í.

‘Oku a‘usia ‘e Kulisi ha ngaahi faingata‘a ‘o e mo‘uí. ‘Oku nau ta‘ofi ia ke ‘oua ‘ekitivi ‘o hangē ko ‘ene fie ma‘ú.

Na‘e ‘ikai ke fa‘a faingata‘a‘ia ‘a Kulisi ke fiti fakaesino mo fa‘a ‘ekitivi. ‘I he tupu hake ‘ene fanau, ‘oku ne fakamoleki ha taimi lahi ange ke siofi kinautolu he nau ngaahi ‘ekitivi, kae ‘ikai ke ne ‘ekitivi fakataha mo kinautolu. ‘Oku faingata‘a ke fa‘a ‘ekitivi ‘i he ‘e ne tangutu ‘i mui ‘i ha tesi pe ‘i he ‘ene kaa. ‘I he taimi ‘okú ne luelue ai he taimi kai ho‘ataá pe tokoni lolotonga e ako soka ‘a e fānaú, ‘oku ‘ikai ke ne manatu‘i ke lekooti e ‘ekitivitī ko iá. ‘Oku fa‘a ‘osi vave hono taimi he kuo hoko mai e taimi ke mohe.

Ko e ha ha‘o fale‘i kia Kulisi?

Founga Ke Matu'uaki Ha Ngaahi Fakatukia'anga

‘E lava pe ke faingata’a hono muimui’i ‘a ho’o ngaahi ‘ekitiviti. Ko e ngaahi fakatātā ‘eni ki ha ngaahi fakatukia’anga mo e founga ke matu’uaki ai. Tohi ho’o ngaahi fakakaukau ‘i he kolomu ‘oku pehe “Ngaahi Founga Makehe Ke Matu’uaki.” Faka’ilonga’i ‘a e ngaahi fakakaukau kuo ke ‘ahi’ahi’i.

Fakatukia’anga	Ngaahi Founga Ke Matu’uaki	Ngaahi Founga Makehe Ke Matu’uaki
<p>‘Oku ou fu’u mo’ua lahi ‘aupito.</p>	<p><input type="checkbox"/> Vahe’i ha ‘o taimi ke hiki ‘i ho tohi</p> <p><input type="checkbox"/> Manatu’i e ‘uhunga ‘oku ke hiki ai—ke holoki ‘a ho’o fakaofiofi keke ma’u e suka kalasi 2!</p>	<p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>
<p>‘Oku ‘ikai fu’u sai ‘eku laukonga mo ‘eku tohinima.</p>	<p><input type="checkbox"/> Hiki ‘aki ho le’o ‘i ha telefoni to’oto’o ‘o e onopooni pe fa’ahinga tivaisi kehe pe.</p> <p><input type="checkbox"/> Kole ki ho’o faiako fakamalohisino, kaungāme’a, pe memipa ho famili ke hiki ho’o miniti ‘i ho’o Tohi Noa Fakamalohisino.</p>	<p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>

Founga Ke Matu'uaki Ha Ngaahi Fakatukia'anga

Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe Ke Matu'uaki
Toutou ngalo 'ia au.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 'Ai e hiki ho'o 'ekitiviti ke hoko ko e kongā ho'o ngaahi me'a ke fai faka'aho. <input type="checkbox"/> Ai ha ki'i fakamatu 'i ho'o telefoni pe komipiuta. <input type="checkbox"/> Seti'i ha uasi tatangi. <input type="checkbox"/> Tuku ha ki'i tohi fakamanatu 'i ha feitu'u teke lava 'o sio ma'u pe ki ai. <input type="checkbox"/> Kole ki ho ngaahi kaungāme'a mo e famili ke fakamanatu'i atu. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Ikai keu sai'ia keu fa'a hiki tohi.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fakahā ho'o ngaahi lavame'a 'i he holisi pe ngaluope <input type="checkbox"/> Foaki ma'au ha ki'i ('ikai ha me'akai) fakapale 'i he lava'i 'a e taumu'a 'o ho'o 'ekitiviti. <input type="checkbox"/> Fe'auhi mo ha kaungāme'a pe ko hai te ne lava'i e miniti lahi taha he 'ekitiviti <input type="checkbox"/> Ahi'ahi'i 'a e app 'i ho telefoni to'oto'o fakaonopooni pe komipiuta. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga Ke Matu'uaki Ha Ngaahi Fakatukia'anga

Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe Ke Matu'uaki
TĀNAKI MAI HA 'AU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
TĀNAKI MAI HA 'AU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
TĀNAKI MAI HA 'AU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Palani Ke Lavame'a

Hiki Hifo Ho'o 'Ekitiviti

'Oku tokoni 'a e konga ko 'eni ko e "Hiki Hifo Ho'o 'Ekitiviti" ke ke 'ilo'i 'a e ngaahi 'ekitiviti faka'aho 'oku lau ki ho'o miniti 'ekitiviti 'e 150 'i he uike takitaha. 'E toe tokoni'i foki koe 'e he leseni ko 'eni 'i ha ngaahi faingata'a lolotonga ho'o fononga.

'Oku mahu'inga 'a e miniti kotoa pe.

Ko hono muimui'i ho'o 'ekitiviti ko e founga lelei taha ia ke fakapapau'i ai kuo ke a'usia ho'o taumu'a miniti 'e 150 'i he uike takitaha. 'Okú ne tokoni'i koe ke ke manatu'i. 'Okú ne 'ai ke ke ha'isia ki he me'a 'okú ke faí. Ko e founga lelei taha ia ke ke sio ai ki he mama'o ho'o ha'u!

'Okú ke lau e miniti kotoa pē?

Tau fekumi ke 'ilo!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3



Konga 4

Kai Lelei Ke Ta'ofi e K2



Taumu`a `o e Sesini



‘E tokoni e kai lelei ke ta’ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko ‘eni te tau lave ki he:

- Founa ke kai lelei
- Founa fa’ufa’u me’atokoni mo’ui lelei
- Ngaahi me’akai ke fili, me’akai ke fakamama’o pe fakafuofua pe.

Teke fokotu’u ha palani fo’ou ke ngaue’i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Fili ‘a e me’akai ‘oku kau ai ‘a e faipa, vaiamini, mo e minerals, ‘a ia ‘oku ma’u ‘i he vesitapolo, keleni kotoa & fua’i’akau
- ✓ Fai ha fanga ki’i liliu iiki ke holoki ho’o ma’u ‘a e ngaahi me’akai ‘oku polosesi
- ✓ Ngaue ke toe lahi ange ho’o ma’u me’akai fakatupu mo’ui lelei pea si’isi’i ange e kelolii ‘i ho’o me’akai.

Ngaahi poini ke manatu’i:

- Faka’aonga’i ‘a e “Founa ‘o e Peleti Suka” (“Diabetes Plate Method”) ko ha fakahinohino ke fa’u ‘aki ha me’akai ifo pea palanisi lelei ai ‘a e vesitapolo, polotini, mo e kapohaituleiti.
- Fakapapau’i ‘oku lahi fe’unga ‘a e vesitapolo ‘i ho’o me’atokoni, ‘ikai fu’u lahi e ngako, pea ‘ikai fu’u lahi ‘a e me’akai sitaasi.
- ‘Ilo’i ho ngaahi mālohingá pea kumi ha ngaahi founa ke langa ai kinautolu ke faingofua ange ho’o ma’u me’atokoni lelei.

Fa'u Me'atokoni 'Oku Fakatupu Mo'ui Lelei



Ko 'Eku Peleti

'Oku fotunga fefe ho'o me'atokoni? Faka'aonga'i 'a e 'imisi 'i lalo pe ko ha peleti pepa ke fakatataa'i ai ho'o ma'u me'atokoni. Taa ha ngaahi laine ke fakamavahevahe'i 'aki 'a e lahi 'o e polotini, vesitapolo, sitaasi/kapohaituleiti 'i ho'o peleti. Fakahingoa 'a e konga takitaha.

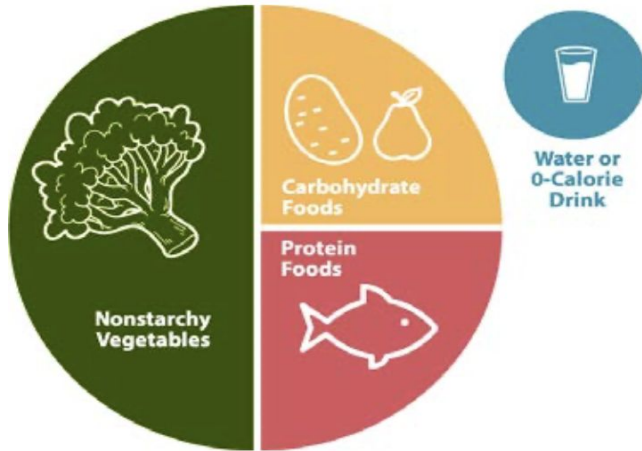


Fa'u Me'atokoni 'Oku Fakatupu Mo'ui Lelei



Ko e Fa'unga 'o e Peleti Suka

Ko ha founga ta-fakatata ke fa'u 'aki ha me'atokoni fakatupu mo'ui lelei. 'I ho'o faka'aonga'i 'a e founga ko 'eni, te ke lava 'o fa'u ha me'atokoni 'oku palanisi lelei ai 'a e vesitapolo, polotini, mo e kapohaituleiti—'o 'ikai leva teke toe lau takitaha, fika'i, fua, pe fakafuofua'i.



*Plate Method by
the American
Diabetes Association

Vesitapolo 'oku 'ikai ha starch
Me'akai 'oku 'iai 'a e kapohaituleiti
Me'akai polotini

Vai pe ko e inu 'oku 0-kalolii

Ko e kamata'anga 'eni:

- Taumu'a ke 'ai ha vaeua 'o ho'o peleti ko e vesitapolo 'oku 'ikai ha staasi (hange ko e polokoli, letisi, polo).
- 'Ai ho'o keleni mo e me'akai sitaasi (hange ko e pateta, 'outimila) 'i ha vahe-fa 'o e peleti.
- 'E lava ke 'alu 'a e me'akai polotini (hange ko e moa, kakano'i manu, ika) 'i he vahe-fa 'e taha.

Fa'u Me'atokoni 'Oku Fakatupu Mo'ui Lelei



Mahalo he 'ikai ma'u kotoa ho'o me'atokoni mei ha peleti! Fakakaukau ki he ngaahi founa makehe 'oku ke ma'u me'akai kehé ai he 'ahó.

- Ko ha me'akai hu'akau si'isi'i (ipu hu'akau skim 'e 1)

Manatu:

- 'Oku 'omi 'e he hu'akau 'a e polotini mo e potasiume mo e kalasiume.
- 'Oku 'omi 'e he hu'akau ha kapohaituleiti (hu'akau, iokati).

- Ko ha ki'i fua'i'akau si'isi'i (fo'i 'apele 'e taha, vaeua siaine, konga ipu fuamelie)

Manatu:

- 'Oku 'omi 'e he fua'i'akau 'a e kapohaituleiti

Inu 'oku ma'ulalo pe 'ikai ha

Fa'u Me'atokoni 'Oku Fakatupu Mo'ui Lelei



Ngaahi Peleti Mo'ui Lelei Makehe

Kai Pongipongi

Ko ha poulu Acai smoothie fua'i'akau 'aki e ngaahi fua melie mo e ngaahi fua'i'akau.

'Outimila 'ai ki ai ha kongokonga 'apele, almonds, hone, mo e sinamoni.

Kai Ho'ata







Ko ha salati moa wrap 'e ua.

Pisa piini 'uli'uli mo e koane, sipinisi, temata, piini 'uli'uli mo e onioni kulokula.

Kai Efiafi

Ko e shrimp fio mo e vesitapolo.

Samani ta'o pea kiki 'aki 'a e haka vesitapolo organic, polo, hina, kaloti mo e sukini.

Breakfast	Lunch	Dinner
		
Acai fruit smoothie bowl with berries and fresh fruits	Two chicken salad wraps	Shrimp with mixed vegetables
		
Oatmeal with apple slices, almonds, honey, and cinnamon	Black beans crust pizza with corn, spinach, tomatoes, black beans and red onion	Pan roasted Cajun seasoned salmon, served with organic steamed vegetables, bell peppers, squash, carrots, and zucchini

Ma'u Me'atokoni Lelei



Mahino'i e Me'akai Kuo Polósesi.

Ko e hā hono faikehekehé?

Ko e me'akai 'oku polósesi ko ha me'akai kuo liliu mei ho no founa totonú.

'Apele

'Apele kuo fohi

'Apelesoosi

Huhu'a'i 'Apele

Pulu

Pulu momosi

Pulu mo e polo 'i ha kapa

Kakano'i manu 'osi kofukofu ke ngaahi sanuisi



A processed food is one that's been altered from its original form.

Less Processed



More Processed

<p>Apple</p>	<p>Peeled Apple</p>	<p>Applesauce</p>	<p>Apple Juice</p>
<p>Steak</p>	<p>Ground Beef</p>	<p>Beef Chili in a Can</p>	<p>Packaged Lunch Meat</p>

Kai Lelei



Si'i Ange Hono Polósesi









Moa kakato
Kongokonga moa
Moa 'oku fa' o kapa
Ngaahi konga naketi moa

'Outimila Steel Cut
'Outimila Old Fashioned
'Outimila miniti 'e 1
'Outimila Instant

Less Processed



More Processed

<p>Whole Chicken</p> 	<p>Chicken Pieces</p> 	<p>Canned Chicken</p> 	<p>Chicken Nuggets</p> 
<p>Steel Cut Oats</p> 	<p>Old Fashioned Oats</p> 	<p>1-Minute Oats</p> 	<p>Instant Oatmeal Packets</p> 

Ngaahi Founga ke Kai Lelei



Fetongi Fakapotopoto:

Te ke lava 'o fai ha fanga ki'i fetongi iiki ke liliu e lahi 'o e me'akai 'kuo polósesi 'i ho'o ngahi me'akai. Ko ha saati 'eni ke tokoni atu ki ho'o ngaahi Fetongi Fakapotopoto.

Si'isi'i Ange e Polósesi

Ma pakupaku keleni mo e siisi

Fanga ki'i ma pakupaku 'oku flavor 'aki 'a e siisi.

Siisi Puffs

Less Processed



More Processed

Whole Grain Crackers
and Cheese Slices



Cheese-Flavored
Crackers



Cheese Puffs



Ngaahi Founga ke Kai Lelei



Si'isi'i Ange e Polósesi

Kongokonga fua'i'akau

Fua'i'akau kapa

Huhu'a'i fua'i'akau

Kofi ngaahi 'i 'api

Mocha latte mei he fale kofi

Kapa inu Mocha Latte

Fua'imoa ta 'aki 'a e vesitapolo mo e fanga ki'i la'i 'akau

Siisi mo e vesitapolo frittata

Fo'imoa filisa'i mo e sanuisi siisi

Vai mo e konga laimi

Sota laimi 'oku kasa


Vai mei he kapa/fo'i hina

Ko e founga 'eni 'e taha te u lava 'o 'ahi'ahi'i he uike ni:

Less Processed



More Processed

<p>Piece of Fruit</p> 	<p>Canned Fruit</p> 	<p>Fruit Juice</p> 
<p>Coffee Brewed at Home</p> 	<p>Mocha Latte at Coffee Shop</p> 	<p>Can of Mocha Latte</p> 
<p>Scrambled Eggs with Vegetables and Herbs</p> 	<p>Cheese and Veggie Frittata</p> 	<p>Frozen Egg and Cheese Sandwich</p> 
<p>Tap Water with a Lime Wedge</p> 	<p>Sparkling or Fizzy Lime-Flavored Soda Water from Can/Bottle</p> 	<p>Sugar-Sweetened Soda/Pop with Lime Flavoring</p> 

Fili He Me'atokoni



Vesitapolo 'oku 'ikai staasi:

- 'Temata
- Onioni
- Kiukamipaá
- Kapisi
- Polo
- La'i 'akau lanu mata hange ko e collard greens, kale, mo e musita lanu mata
- Fakamalu tevolo
- Letisi
- Salalii
- Kālotí
- Polokili
- Asipalakasi
- 'Okra
- Radishes
- Hina hange ha meleni mahi,
- sipeketi hina, mo e sukini
- Water Chestnuts



Kuleini moe staasi:

- Siuliolo 'oku 100% e keleni
- Ma uite 'oku 100% e keleni
- Laise Melomelo
- Koane
- Pateta
- Hina
- Kumala
- Lenitoli
- Piini Lanu Mata
- Koane
- Piini 'Uli'uli
- Black Eyed Piini
- Kidney Piini
- Garbanzo Piini
- Piini Mōmoa
- Polisi
- Popikoane
- Pateta
- Lima Piini



Fili He Me'atokoni



Me'atokoni Polotini

- Fua'i moa (kae fakafuofua e kai e fua engeenga)
- Ika mo e me'a tahi (catfish, cod, sulimi)
- Kakano'i manu 'oku si'i e ngako (hamupaka pulu si'i e ngako, moa mo e pipi 'ikai 'i ai hano kili, tua'i puaka)
- Nati (fakafuofua pe he 'oku lahi e ngako)



Me'akai Teuli:

- Siisi 'oku low-fat
- Hu'akau Soi pe 'alamoni 'ata'atā'oku low-fat
- Iokati 'ata'atā 'oku nonfat pe low-fat
- Hu'akau 'oku skim pe low-fat



Fili He Me'atokoni



Fua'i'akau:

- 'Apele
- Siaine
- Pea
- Piisi
- Apricots
- Moli
- Dates
- Blueberries
- Mango
- Grapefruit
- Moli
- Strawberries
- Lesi
- Siaine Lanu Mata



Ngaahi Inu:

- Kofi 'ikai fakasuka
- Vai kasa
- Vai mo ha kongga lemani
- Ti 'ikai fakasuka
- Vai



Me'akai Ke Fili



Vesitapolo 'Oku 'Ikai 'Iai ha Staasi	Me'akai Keleni mo Sitaasi	Me'akai Polotini	Me'akai Nggahi 'Aki e Hu'akau	Fua'i'akaú	Ngaahi Inú
- ma'ulalo 'i he kelolii, ngako, mo e suka - Ma'olunga 'a e faipa	-Kehekehe 'i he kelolii, ngako, suka, mo e faipa	-Ma'olunga 'i he polotini - Kehekehe 'i he kelolii -Ma'ulalo 'i he suka -Ma'ulalo 'i he faipa	-Kehekehe 'i he kelolii -'Omi ha vaiamini, minerals, & polotini - Ma'ulalo 'i he faipa -Kehekehe 'i he lahi 'o e ngako -Ma'u e kapohaituleiti	-Ma'ulalo 'aupito 'i he kelolii -'Omi ha vaiamini mo e minerals -Fonu 'i he faipa mo e vai -Ma'olunga ange heni e suka 'i he vesitapolo -'Omi e kapohaituleiti	-Ma'olunga 'i he vai -Kehekehe 'i he kelolii, polotini, vaiamini, minerals, mo e suka -'Oku hāhāmolofia ke 'i ai ha faipa

Fekau'aki ki he Keleni mo e Faipa

-'Oku lahi e ngaahi keleni ko ha ngaahi ma'u'anga faipa lelei

-'Oku tau fie ma'u kotoa pē ha faipa.

-'Oku si'isi'i pe 'ikai ha faipa 'i he keleni kuo polósesi

-'E lava ke tokoni'i koe 'e he faipa ke ke ongo'i fiu, pea te ke ongo'i fiemalie 'aki pe 'a e me'akai si'isi'i ange.

-Ko e kī ki ho tu'umama'o faka'aho ma'u peé, 'e lava ia mei he faipa 'oku ke kai.

-'E lava ke tokoni atu 'a e faipa 'o e me'akai ke fakalelei'i 'a ho'o tu'unga ngako ho toto, pea holoki hifo ha tu'unga fakatu'utamaki ke ma'u e mahaki mafu, pa kalava, sisino, pea a'u pe ki he suka taipa 2.

Me'atokoni Ke Fakafuofua

Me'atokoni Melie:

- Lole
- Kukiis
- Corn Syrup
- Hone
- 'Aisikilimi
- Malasese
- Me'akai sineki 'oku fakatolonga (chips, pisikete)
- Suka



Me'akai 'oku ngako:

- Pata
- Meioneisi
- Soosi kilimi ki he salati
- Ngaahi me'a 'oku fakapaku (french fries)
- Kakano'i manu 'oku ngako (pekani, paloni, hamupaka)
- Siisi ngako 'ata'ata
- Ngako
- Hu'akau whole



Me'atokoni Ke Fakafuofua



Salty foods:

- Toli
- Pretzels
- Heu kai ma'ama'a
- Ma pakupaku
- Fakapaku Falanisee
- Ma, pisa, tacos, kapa soups, moe sauces moe e masimá
- Masimá



Fa'u ha Ngaahi Kai Fakatupu Mo'ui Lelei



Ngaahi Ho'o Peleti:

Ngaahi fakahinohinó: Faka'aonga'i 'a e me'a na'á ke ako he 'aho ní, fa'u ha peleti ma'au 'o makatu'unga 'i he me'atokoni 'okú ke sai'ia taha aí. Fakakau 'a e me'akai te ke fiefia mo'oni ai he kai! Tā ha ngaahi laine ke fakamavahevahe'i 'a e saisi 'o e me'akai 'e 'ai. Pea tohi'i 'a e me'akai 'e fakakau 'i he konga takitaha.

'I he taimi kuo ke lava hono 'ai ho'o peleti, vahevahe ho'o ngaahi fakakaukau mo ho hoa. Vahevahe 'a e ngaahi liliu te ke fai mei ho'o ma'u me'atokoni angamahení, mo e me'a he 'ikai te ke loto ke liliú.





Founga Langa he Funga e Ngaahi Mālohinga

Mālohinga	Ngaahi Founga ke Langa he Funga 'o e Mālohinga	Ko e hā hono 'uhingá? 'E tokoni'i fēfē au 'e he me'á ni?
<p>'Oku ou sai'ia ange he vesitapoló mata 'i he vesitapoló haka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - To ho'ovesitapolo mo e fua'i'akau - Fakatau 'a e vesitapolo mo e fua'i'akau 'i he fa'ahita'u - Mohu founga he ngaahi salati 	<p>'Oku ma'u mei he kai vesitapoló ha vaiamini, minerals, mo e faipa 'okú ne 'ai koe ke ke mo'ui lelei. 'Oku nau 'oatu foki ha faipa ke ke lava 'o tu'u mama'o faka'aho pea 'e sí'i ai 'a e tu'unga ke hoko ha fa'ahinga mahaki.</p>
<p>'Oku ou sai'ia he feime'atokoni fakatupu mo'ui lelei ma'a hoku fāmilí, ka 'oku 'ikai ke u ma'u ha taimi fe'unga ke fai ai ha palani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kumi tokoni. Fakakau ho fāmilí 'i he teuteu'i 'o e me'atokoní. - Palani ho'o me'atokoni fakauiké - Vakai'i 'a e vesitapolo kuo 'osi teuteu mei he pā salati pe mei he me'akai filisa'i. 	<p>Ko e kai lelei 'e ta'ofi ai e suka pea fakatupu mo'ui lelei ia ki he famili kotoa!</p>

Founga Langa he Funga e Ngaahi Mālohinga

Mālohinga	Ngaahi Founga ke Langa he Funga 'o e Mālohinga	Ko e hā hono 'uhingá? 'E tokoni'i fēfē au 'e he me'á ni?
<p>'Oku ou sai 'aupito he 'ahó kakato tuku kehe pē 'a e _____ (Kai pongipongi, kai ho'ataa, kai efiafi, fanga ki'i sineki)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - To ho'o vesitapolo mo e fua'i'akau - Fakatau 'a e vesitapolo mo e fua'i'akau 'i he fa'ahita'u - Mohu founga he ngaahi salati 	<p>'E lava 'e ho'o tokanga ki ho'o ngaahi founga ngāue faka'ahó mo e ngaahi sīpingá 'o 'oatu ha ngaahi fakakaukau 'e faingofua ange ai kiate koe ke ke fakakaukau'i 'a e ngaahi liliu ke faí mo e fougá.</p>
<p>'Oku ou sai'ia he feime'atokoni fakatupu mo'ui lelei ma'a hoku fāmīlī, ka 'oku 'ikai ke u ma'u ha taimi fe'unga ke fai ai ha palani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fakakaukau pe ko e hā e me'a 'e faingofua ange ai 'a e ngaahi kongá pau 'o e 'ahó mo ha ngaahi fili pau ki he me'akái. - Fakakaukau pe ko e hā e me'a 'oku ne 'ai e ma'u me'atokoni he ngaahi kongá pau 'o e 'ahó ke faingata'a kia koe. - Fakatokanga'i e me'a 'oku hoko he lolotonga mo e 'i he houa ma'u me'atokoni mo e taimi 'o e 'aho. - Fakakaukau pe 'oku fu'u fuoloa ho'o tatali 'i he vaha'a 'o e houa ma'u me'atokoni pe siineki ke kai - Vakai'i pe 'oku ke ongo'i fakavavevave pea faingofua ange ke ke fili ha me'a 'oku vave. - Fakatokanga'i ange pe 'oku ke kai ko e 'uhi 'oku ke ta'eoli'ia. - Fakakaukau pe 'oku takiekina ho'o ngaahi filí me'atokoni ko e 'uhi ko e ngaahi me'akai 'oku 'i ai pe ko e 'ātakai 'okú ke 'i aí 	<p>Te ke lava 'o kai mo'ui lelei ange 'i he taimi 'oku ke feime'atokoni ai 'i 'api.</p>

Founga Langa he Funga e Ngaahi Mālohinga

Fakafonu heni ho’o ngaahi fakatata pe ‘a ‘au:

Mālohinga	Ngaahi Founga ke Langa he Funga ‘o e Mālohinga	Ko e hā hono ‘uhingá? ‘E tokoni‘i fēfē au ‘e he me‘á ni?

Palani ke Ola Lelei

Lesoni ki he Kai Lelei

‘Oku kau ‘i he lesoni ko ‘eni ‘o e "Kai Lelei" ha ngaahi fakamanatu ‘o e ngaahi sitepu ke ohi mai ha ngaahi ‘ulungaanga ma‘u me‘atokoni lelei ange, tali ki he ngaahi kumi ‘uhinga ‘a kinautolu ‘oku ‘ikai ke nau kai mo‘ui lelei ange, mo e fanga ki‘i tokoni ki hono fili ‘o e me‘akai fakatupu mo‘ui lelei ange ‘i ‘api pe ‘i ha feitu‘u kehe.

Kai lelei, mo‘ui lelei.

Ko e kai lelei ko ha konga mahu‘inga ia ki hono fakatupu ha mo‘ui lelei ange kiate koe. ‘Oku ‘omi ‘i ho‘o fili mo‘ui lelei kotoa pē ‘okú ke faí ha sitepu ‘e taha ke ke ofi ange ai ki ho‘o taumu‘a ke faka‘ehi‘ehi mei he fa‘ahinga suká taipe 2!

Kuó ke mateuteu nai ke ‘ilo ha ngaahi founa fo‘ou ke ke kai lelei ai?

Tau ō!



Konga 5

Tohi Ho'o Ma'u Me'atokoni

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a `o e Sesini

‘E tokoni ‘a hono tohi hifo ho’o ma’u me’atokoni faka’aho ke ta’ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko ‘eni te tau lave ki he:

- Ko e ngaahi lelei ‘a hono muimui’i
- Founga ke tohi ai ‘a ho’o me’atokoni
- Founga ke mahino’i ai ‘a e leipolo ‘o e me’atokoni



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Feinga ke tohi hifo faka’aho ho’o me’atokoni
- ✓ ‘Alu pe ‘a e taimi mo tohi hifo ‘a e ngaahi me’a ke toe lahi ange
 - Ko e hā pe ko ‘afé ‘oku ke ma’u me’atokoni ai
 - Ko e hä e lahi ho’o ma’u me’atokoni
 - Kaloli



Talanoa kia Seli

‘Oku tu’u ‘a Seli ‘i he tu’unga fakatu’utamaki ke ma’u e suka kalasi 2. ‘Oku ne fiema’u ke holo hano pāuni ‘e 15. ‘Oku ne feinga ke toe lelei ange ‘ene kai fakauike. Hili e mahina, ne lea ange ‘a Seli ki hono kaungame’a ko Tina ‘oku ne ongo’i ta’emanonga. ‘Oku te’eki ai ke holo hano pāuni. Na’ane ‘ohovale he ‘eke ange ‘e Tina kene fakamatala’i ange ‘a e me’a tokoni na’a ne ma’u ‘aneafí. Na’e fakamahamahalo e fakamatala ‘a Seli kia Tina ‘a e me’atokoni na’ane ma’u.

Ko e saati ‘i lalo ‘oku ‘asi ai ‘a e me’atokini ne fakamahamahalo’i ‘e Seli na’a ne ma’u. Pea ‘oku toe fakaha atu ‘ae me’atokoni pau na’ane ma’u. ‘Oku toe fakaha atu foki mo e kaloli makehe na’a ne ma’u.

Talanoa kia Seli



Aho 1: Me'a na'e kai 'e Seli	'Aho 1: Ko e kelolii na'e mate'i 'e Seli na'a ne kai	'Aho 2: Ko e me'a na'e kai 'e Seli 'i he taimi na'a ne fua'i ai	'Aho 2: Ko e kelolii na'e kai 'a Seli 'i he taimi na'a ne fua'i ai	Faikehekehe 'o e kalolii
Kai pongipongi				
Poulu siuliolo mo e hu'akau	200	Ipu siuliolo 'e 1½ mo e 'aunisi hu'akau whole 'e 8	150 (siuliolo). 150 (hu'akau)	
		Kofi 'aki e tbsp hu'akau whole 'e 1 mo e tsp suka 'e 2	50 (hu'akau mo e suka0	
Fakakātoa	200	Fakakātoa	350	+150

Talanoa kia Seli

Aho 1: Me'a na'e kai 'e Seli	'Aho 1: Ko e kelolii na'e mate'i 'e Seli na'a ne kai	'Aho 2: Ko e me'a na'e kai 'e Seli 'i he taimi na'a ne fua'i ai	'Aho 2: Ko e kelolii na'e kai 'a Seli 'i he taimi na'a ne fua'i ai	Faikehekehe 'o e kalolii
Kai Ho'ata				
Sanuisi Hemi	300	Na'e ngaohi e sanuisi 'aki ha kongā mā 'e 2, 'aunisi hemi 'e 6, mo e tbsp meineiisi 'e 1½.	150 (mā) 200 (hemi) 150 (meineiisi)	
'Apele	80	'apele 'ikai ke fu'u fo lahi	50	
		Ti 'aisi 'oku 'aunisi 'e 16 'aki e tbsp suka 'e 3.	150 (suka)	
Fakakātoa	380	Fakakātoa	700	+320
Ngaahi Sineki				
		Pā Granola	200	
		Kofi mo e tbsp hu'akau whole 'e 1 mo e tsp suka 'e 2.	50 (hu'akau mo e suka)	
Fakakātoa	0	Fakakātoa	250	+250

Talanoa kia Seli

Aho 1: Me'a na'e kai 'e Seli	'Aho 1: Ko e kelolii na'e mate'i 'e Seli na'a ne kai	'Aho 2: Ko e me'a na'e kai 'e Seli 'i he taimi na'a ne fua'i ai	'Aho 2: Ko e kelolii na'e kai 'a Seli 'i he taimi na'a ne fua'i ai	Faikehekehe 'o e kalolii
Kai Efiafi				
Salati	100	Salati mo e Tbsp 'e 4 soosi blue cheese	50 (salati) 300 (soosi)	
Pateta o'i	200	Ipu 'e 1 'o e pateta o'i ngaahi 'aki e ipu hu'akau whole 'e ¼ mo e Tbsp pata 'e 1.	200 (pateta) 100 (pata) 40 (hu'akau whole)	
Kongokonga ika	200	'Aunisi ika 'e 3	200	
		'Aunisi ti 'aisi 'e 8 mo e Tbsp suka 'e 2	100 (suka)	
Fakakātoa	500	Fakakātoa	990	+490
Hikinga Ua				
Poulu 'aisi kilimi si'isi'i	175	Ipu 'e 1½ 'aisi kilimi	480	
Fakakātoa	175	Fakakātoa	480	+305
Faikehekehe fakakatoa 'o e kalolii:				+1515

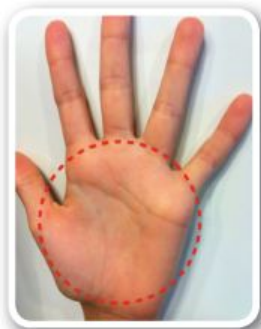
Ngaahi Lelei 'o Hono Muimui'i Ho'o Me'akai



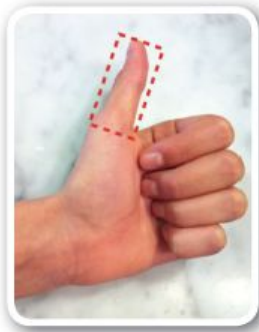
Ko e Lelei Hono Muimui'i e Me'akai

- Fakatupulaki ho'o 'ilo ki he me'akai 'oku ke kai mo inu.
- Tokoni atu ke ke muimui'i e kelolii
- Teke lava 'o sio ki he founga ke kai ke si'i ange 'a e me'akai 'oku ke manako ai pea 'e si'isi'i ange 'a e kelolii
- Lahi ange hono 'ilo'i e lahi 'o e me'a 'oku kai
- Tokoni ke ke 'ilo pe ko fe 'a e me'akai 'oku ma'olunga 'i he kelolii mei he ngako mo e suka, pea mo e lahi 'o e me'a ke fakangatangata pe faka'ehi'ehi mei ai.
- Tokoni ke ke fai ha ngaahi fili lelei ange 'i he taimi 'oku ke kai ai e me'akai 'oku ma'olunga he kalolii.
- Fakahaa'i 'a e ' kelolii pulipulia 'oku ke kai pe inu ta'e te ke fakatokanga'i
- Poupou'i koe ke ke kai 'a e me'akai lelei mo e me'akai 'oku potupotutatau

Faka'aonga'i ho nima ke fakafuofua 'a e lahi



About 3 ounces



About 1 tablespoon



About 1 teaspoon



About 1 cup



1 serving of fruit



About ¼ cup

Founga ke Muimui‘i Ho‘o Me‘akai



Mei he Muimui‘i ki hono Ngāue‘i

Kapau te ke fakatokanga‘i ‘eni....	‘Ahi‘ahi‘i ‘Eni....
<p>-‘Oku laka he kelolii ‘e 300 ‘eku sineki ho‘ataa, ka ‘oku ou tui ‘oku ne ‘omi ha ivi ke lava‘i e ho‘ataa.</p>	<p>‘Ai ha lue lalo miniti ‘e 5 ki he 10 ke fakafetongi ‘aki e sineki ho‘atā efiafi – ‘oku hanga he ‘ekitiviti ‘o ‘ai ke toe lahi ange ho‘o ivi. Toutou fakafonu ho‘o hina vai he ‘aho – ‘oku tokoni ‘a e lahi fe‘unga ‘a e vai ho sino ke ke kei ngāungae. Kumi ha fanga ki‘i me‘akai fakatupu mo‘ui lelei mo ha sineki ‘oku kelolii ‘e 100 pe si‘i ange pea vakai pe ‘oku lava keke ma‘u ivi mei ai he toenga e ho‘atā</p>
<p>‘Oku ou inu ha inu mo ha kofi lahi ange ‘i he me‘a ne u fakakaukau na‘á ku faí.</p>	<p>Fetongi ‘aki ha vai kasa ha taha pe ua ‘o ho‘o sota. Fua e suka pe hu‘akai ‘oku ke ‘ai ki ho‘o kofi. Fili ha saisi kofi ‘oku toe si‘i hifo mei ho‘o saisi inu kofi angamaheni.</p>

Founga ke Muimui'i Ho'o Me'akai



Mei he Muimui'i ki hono Ngāue'i

Taimini, tānaki mai ha 'au...	

Founga ke Muimui'i Ho'o Me'akai



Founga ke Tohi Ho'o Me'atokoni

Founga:

- Tohi notebook
- Polokalama app he komipiuta
- Faitaa'i ho'o me'akai
- Polokalama hiki'anga he komipiuta/Pe ko e pepa
- Telefoni to'oto ono pooni mo hono apps
- Hiki tepi'i ho le'o



Founga ke Muimui'i Ho'o Me'akai



Ngaahi Founga Muimui'i

Muimui'i e 'aho kakato 'e 1 'o e kai.	Fakakaukau'i pe ko fe faitu'u 'oku ha'u mei ai ho'o kelolii mo ho'o sipinga kai 'i ha 'aho pe 'e taha.
Muimui'i 'e 'aho ngaue 'e 1 mo e 'aho 'ofu 'e 1	Ko e 'uhi 'e lava ke liliu 'a e ngaahi sipinga 'o e kai 'i he vaha'a 'o e ngaahi 'aho 'oku ke ngaue ai mo e ngaahi 'aho 'oku 'ikai ke ke ngaue ai, muimui'i 'a e 'aho ngaue 'e 1 mo e 'aho 'e 1 'oku 'ikai ngaue ke ke ma'u ha fakafuofua 'a ho'o to'onga kai 'i he ngaue mo 'i 'api.
Muimui'i 'a e houa kai 'e 1 'i ha ngaahi 'aho si'i 'i.	Ma'u ha ngaahi fakakaukau lelei ange ki he ngaahi me'akai kehekehe 'oku ke kai 'i ha houakai pea mo e ngaahi faitu'u teke ala ke ma'u ai ha ngaahi fetongi me'akai pe liliu faingofua teke lava 'o fai. Hili ho'o fai ha fakalelei'i 'a e houa ma'u me'atokoni ko ia, muimui'i ha houa ma'u me'atokoni 'e taha.
Muimui'i e 'Aho 'e 3 ki he 4 K	Ako ke vave mo ta'etuku! Faka'aonga'i ha app, faitaa'i 'aki ho'o telefoni, pe hiki ha fanga ki'i fakamatala 'i ha tohi.

Founga ke Muimui'i Ho'o Me'akai



Ngaahi Founga Muimui'i

Muimui'i 'i ha faka'osinga 'o e uike pē 'e taha, ngaahi 'aho vekeisini, pe ha ngaahi 'aho 'ikai ngaue.

'I he taimi 'oku liliu ai 'etau ngaahi founga ngāuē, 'oku liliu leva 'etau sīpinga kai. Siofi e faka'osinga ho uike, ngaahi 'aho 'oku 'ikai ke ke ngaue ai, pe ngaahi 'aho vekeisini ke ke 'ilo'i ho'o tu'unga he ngaahi taumu'a ki he kai fakatupu mo'ui lelei.

Muimui'i 'a e me'a kotoa pē 'okú ke kai mo inu 'i he vaha'a 'o e houa kai.

Taimi 'e ni'ihi 'oku 'ikai ko e taimi kai, ka ko e me'a 'oku ke kai 'i he vaha'a 'o e taimi kai. 'E lava 'i ho'o 'ilo ki he lahi ho'o kai moe fanga ki'i sineki, pea mo e taimi mo e feitu'u 'oku ke kai ai, ke tokoni ke ke palani kimu'a.

Muimui'i ho'o inu.

'E lava ke hoko 'a e inu ko ha ma'u'anga kelolii "fufuu". Tokanga taha ki hono muimui'i 'o e ngaahi inu 'oku ke ma'u he ngaahi taimi kai pea mo e 'i he vaha'a 'o e taimi kai. Fua'i 'a e lahi 'o e suka, hu'akau, pe kilimi 'oku ke tanaki atu ki ho'o tii pe kofi. Fua'i 'a e 'aunisi ho ipu inu 'i 'api ke fakapapau'i pe ko e kelolii 'e fiha kuo ke inu. Pea sio ki he menu 'i ho'o fale kofi ke 'ilo'i e me'a 'oku 'i ho'o inu.

Ke 'Ilo'i 'a e Ngaahi Leipolo Me'akai



Sipinga Leipolo ki he Lasagna 'Aisi

1. 'Inifomeisini ki he lahi 'o e me'atokoki
2. Fua 'o e Kelolii
3. Fua 'o e ngaahi me'akai fakatupu ivi
4. Fakahinohino ki he peseti me'atokoni 'oku ma'u faka'aho
 - a. 5% pe si'i ange 'oku ma'ulalo
 - b. 20% pe lahi ange 'oku ma'olunga

1. Serving Information

2. Calories

3. Nutrients

4. Quick Guide to percent Daily Value (%DV)

- 5% or less is **low**
- 20% or more is **high**

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Ke 'Ilo'i 'a e Ngaahi Leipolo Me'akai

1. Sāisi 'o e Me'akai 'Oku Ma'u

Kamata 'aki ha'ō sio ki he sāisi 'e ma'u mei he me'atokoni. Ko e sāisi ia 'o e kongā pe 'e taha. 'Oku makatu'unga 'a e ngaahi fakafuofua hono toe 'i he laipolo 'i he sāisi ko 'eni. Vakai foki ki he lahi 'o e ngaahi fua (servings) 'i he leipolo. 'Oku 'i he kofukofu ko 'eni ha fua 'e 4. Ko ia, kapau te ke kai 'a e kofukofu kakato, kuo pau keke liunga 'aki e 4 'a e ngaahi me'atokoni kotoa pe 'oku 'asi he leipolo. Kapau 'oku ke fie kai pe ha vahe-taha 'o e me'akai, te ke vahevahe 'a e lahi 'o e ma pakupaku 'aki e 2. Faka'aonga'i ha kalakuleita pe ko ho'ō telefoni kapau 'oku ke fiema'u.

2. Kelolii

'E lava ke tokoni'i koe 'e ho'ō 'ilo'i 'a e lahi 'o e kelolii ke ke a'u pe nofo 'i ha pauni mo'ui lelei. Ko e kelolii ko e lahi ia 'o e ivi 'oku ke ma'u mei he vahe 'o e me'akai ko 'eni. 'Oku tokolahi ha kakai 'Amelika 'oku nau kelolii lahi ange 'i he me'a 'oku nau fie ma'u. Vakai'i ki ho toketā kapau 'oku 'i ai ha'ō ngaahi fehu'i fekau'aki mo e kelolii 'e fiha 'oku totonu ke ke kai.



Ke 'Ilo'i 'a e Ngaahi Leipolo Me'akai

3. Fakangatangata 'a e ngako, cholesterol, tanaki atu e suka, mo e sotiumi (masima)

Ko e tokolahi taha 'o e kakai 'Amelika 'oku nau ma'u ha me'a fe'unga, pe fu'u totu'a, 'i he ngaahi me'atokoni ko 'eni. 'E lava he kai lahi fau e ngako, tautautefito ki he ngako 'oku saturated, pe ngako kuo liliu, cholesterol, tanaki mai 'a e suka, pe sotiumi (masima) 'o hiki hake ho'o tu'unga fakatu'utamaki ki ha ngaahi palopalema fakaemo'ui lelei. 'Oku kau heni 'a e mahaki mafu, kanisā 'e ni'ihi, mo e toto ma'olunga. Feinga ke si'i hifo 'i he 30% 'a ho'o kelolii 'oku ma'u mei he ngako.

4. Ma'u ke Fe'unga 'a e Faipa, Vaitamini, mo e Minerals

Ko e tokolahi taha 'o e kakai 'Amelika 'oku 'ikai ke nau ma'u ha faipā fe'unga, vaitamini A, vaitamini C, kalasiume pe iron. 'E lava 'e hono ma'u ha fe'unga 'o e ngaahi me'atokoni ko 'eni 'o fakalelei'i ho'o mo'ui lelei pea holoki ho'o tu'u fakatu'utamaki ki ha ngaahi palopalema fakaemo'ui lelei. Hange ko 'eni, 'e lava ke tokoni hono ma'u ha kalasiume fe'unga ke fakamalohia ho ngaahi hui, mo e nifo. 'E lava ke tokoni'i koe 'e ho'o kai ha faipā lahi ke ke holo pea holoki ho'o cholesterol.

Ngaahi founa kehe ke ma'u 'a e ngaahi mo'oni ki he me'akai:

- Komipiuta Apps
- Smartphone Apps
- Ngaahi Uepisaiti

Leipolo 'o e Ngaahi Mo'oni 'o e Me'atokoni (Nutrition Facts Label): Fekumi ki ai pea Faka'aonga'i ia!

Leipolo 'o e Ngaahi Mo'oni 'o e Me'atokoni (Nutrition Facts Label): Fekumi ki ai pea Faka'aonga'i ia!

Fakamatala ke ke ma'u ke fai ha ngaahi fili 'oku lelei 'i he 'ahó kakato.

Ma'u 'i he me'akai mo e ngaahi kofukofu inu

Faka'aonga'i ia ke fakafehoanaki mo fili e me'akai!

Lahi 'o e Fuā (note: "Size up Servings" in the circle)

Vakai'i 'a e lahi 'o e saisi fua mo e saisi 'o e ngaahi peketei fa'o'anga me'a. Ko e ngaahi mo'oni fakaemo'uilelei 'oku hiki 'i he leipolo (nutrition facts), 'oku fa'a makatu'unga ia 'i ha fua pe 'e taha 'o e me'akai.

'E lava 'i he ngaahi kofukofu me'akai— pea 'oku fa'a hoko — 'o lahi ange 'a e fua he tahá pe!

Kapau 'oku ke toutou kai, 'oku ke ma'u ha "liunga lahi" 'i he kelolii mo e me'akai.

FUA'E2=KALOLII&ME'AKAILELEIX2

Fakakaukau ki he Kelolii (note: "Consider the Calories" in circle)

'Oku 'omi 'e he kelolii mei he me'akai 'a e ivi 'oku fie ma'u ke ngaue mo tupulaki ai ho sino.

Fakapalanisi 'a e lahi 'o e kelolii 'oku ke kai mo inu 'aki 'a e lahi 'o e kelolii 'oku ke tutu lolotonga ho'o 'ekitiviti fakatu'asino. Fie 'ilo ki he ngaahi fie ma'u 'o e kalolii?

Vakai'i www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan

Tokoni: Ka a'u 'a e kelolii 'o ha me'akai 'o 100 'e lau ia 'oku ki'i lahi fe'unga, ka kapau 'oku kelolii 'e 400 pe lahi ange 'oku lau ia 'oku fu'u ma'olunga 'i he kelolii.

Ngāue 'aki 'a e %DV (note: "Use %DV" in circle)

Ko e % Daily Value (Mahu'inga Faka'ahó) (%DV) ko e peseti ia 'o e Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga Faka'ahó (fakafekau'aki 'o e lahi 'o e me'akai ke ma'u pe 'oua na'a lahi ange 'i he 'aho takitaha ki he kakai lalahi mo e fānau ta'u 4 pe motu'a angé) pea 'okú ne fakahaa'i 'a e lahi 'o e ivi 'o e fua 'o e me'akai 'oku ma'u fakakātoa faka'aho.

Faka'aonga'i 'a e %DV ke ke sio ki he lahi 'o e fua 'a e me'akai pea fili 'a e me'akai 'oku ma'olunga ange 'i he ma'u ivi lelei ke ma'u lahi ange ia, pea ke kai si'isi'i ange 'a e me'akai 'oku si'i ke ma'u ha ivi lelei mei ai.

Leipolo 'o e Ngaahi Mo'oni 'o e Me'atokoni (Nutrition Facts Label): Fekumi ki ai pea Faka'aonga'i ia!

Tokoni: 'Oku **ma'olalo** 'a e **5%DV** pe si'isi'i ange ki he fua 'o e me'akai pea 'oku **ma'olunga** 'a e **20%DV** pe lahi ange ki he fua 'o e me'akai.

Fili Fakapotopoto 'a e Me'atokoni (note: "Choose Nutrients Wisely" in circle)

Me'atokoni Fakatupu Ivi Ke Ma'u Lahi Ange

Fakafehoanaki mo filii 'a e me'akai ke **ma'u ai 'a e 100% DV 'o e ngaahi me'a ni 'i he ngaahi 'aho lahi:**

- Faipā mei he Me'akai
- Vaitamini D
- Kalasiume
- Iron
- Potasiume

Me'atokoni Ke Si'isi'i Ange Hono Ma'u

Fakafehoanaki mo filii 'a e me'akai 'e **ma'u ke si'i hifo he 100% DV he 'aho kotoa pe:**

- Ngako saturated
- Sotiume
- Tanaki mai e suka
- Trans Fat (Nouti: 'Oku 'ikai ha %DV 'i he Trans fat, faka'aonga'i e galama (grams) ke tokoni)

Kai ha ngaahi me'akai kehekehe ke ma'u 'aki e ivi 'oku fie ma'u 'e ho sinó, kau ai e:

- Fua'i'akau mo e vesitapolo
- Keleni kakato
- Ngaahi me'akai ngaohi 'aki e hu'akau
- Ngaahi kakano'i manu 'ikai 'iai ha ngako mo e fanga moa keheke
- Fua'imoa
- Me'a tahi
- Ngaahi me'akai soi
- Nati 'oku 'ikai ke fakamasima'i mo e tenga'i 'akau

Palani ke Lavame'a

Lesoni ki hono Muimui'i 'o e Me'akai

'Oku vahevahe 'e he lesoni ko 'eni 'o e "Muimui'i 'o e Me'akai" ha ngaahi lelei lahi ki hono muimui'i 'o e me'akai, kau ai 'a e founa te ne lava ai 'o liunga ua e mole ho'o mamafa! 'Oku kau foki ai mo ha me'angaue ke fili ha founa fakatautaha ke fakalelei'i 'aki hono muimui'i 'o e me'akai. Te ke lava foki 'o fa'u ha tukupa fakatautaha fo'ou ke ke tukupa'i ke ke nofo ma'u ki ho'o ngaahi taumu'a.

Fou 'i he hala totonu

'I he uike ni, na'a ke ako ai 'a e founa 'e lava ke tokoni'i ai koe 'e ho'o muimui'i ho'o me'akai ke fakaholo. Manatu'i, ko e lelei ange ho'o muimui'i 'a e me'akai mo e lahi ho'o kai, ko ho'o ofi ange ia ke a'usia ho'o Taumu'a Mahina 'e Ono.

Teuteu. Seti. Lele!

Source: www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=5

Palani ke Lavame‘a

Tukupā Fakatāutaha

Toe fakalelei‘i ho‘o ngaahi taumu‘á. Toe tukupaa‘i pe koe ‘a koe. ‘Ai e mo‘ui lelei ko ha tō‘onga mo‘ui.

Ko e taimi ni ‘oku ke ‘i ha ngaahi uike si‘i ki ho‘o polokalama, ‘oku mahu‘inga ke ke ki‘i tu‘u ‘o fakakaukau ki ho‘o ngaahi taumu‘a. Ko e hā e me‘a na‘e ngāuē? Ko e hā e me‘a na‘á ne ta‘ofi koe?

Source: www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=2

Ta ō!

Founga ke Matu'uaki Ha Ngaahi Fakatukia'anga



'E lava pe ke faingata'a hono miumui'i 'a ho'o ngaahi ma'u me'atokoni. Ko e ngaahi fakataataa 'eni ki ha ngaahi fakatukia'anga mo e founga ke malava ai. Tohi ho'o ngaahi fakakaukau 'i he kolomu 'oku pehe "Ngaahi Founga Makehe Ke Matu'uaki. "Faka'ilonga'i 'a e ngaahi fakakaukau kuo ke 'ahi'ahi'i.

Ngaahi Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe Ke Matu'uaki
'Oku ou fu'u femo'uekina	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tuku ha taimi ke tohitohi. Ko e lauminiti pe 'oku fiema'u 'i he hili ho 'o kai. <input type="checkbox"/> Manatu'i e 'UHINGA 'oku ke hiki ai - ke holoki e tu'unga fakatu'utamaki ke ke ma'u e suka kalasi 2. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Oku 'ikai fu'u sai 'eku laukonga mo 'eku tohi nima.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faitaa'i ho'o me'atokoni <input type="checkbox"/> Kole ki hao kaungame'a pe memipa ho famili ke tokoni hono hiki ho'o ngaahi me'atokoni 'i ho'o Tohi Noa Ma'u Me'atokoni <input type="checkbox"/> Hiki ho le'o ki ho'o telefoni to'oto'o pe fa'ahinga tivaisi kehe 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Ngaahi Fakatukia'anga Makehe

Ngaahi Fakatukia'anga	Ngaahi Founga Ke Matu'uaki	Ngaahi Founga Makehe Ke Matu'uaki
Fa'a ngalo ma'u pe.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 'Ai ke hoko e hiki faka'aho 'i ho'o Tohi Noa Ma'u Me'atokoni ko e konga pe ia ho'o mo'ui faka'aho. <input type="checkbox"/> 'Ai ha fakamanatu 'i ho'o telefoni to'oto'o, pe 'i ha komipiuta. <input type="checkbox"/> Kole ki hao kaungame'a pe famili ke fakamanatu'i atu. <input type="checkbox"/> Tuku ha'o tohi fakamanatu ha feitu'u teke sio kiaia. <input type="checkbox"/> Seti ha taimi he uasi ke tatangi 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Oku 'ikai keu sa'ia keu muimui'i pe hiki 'i he 'eku Tohi Noa Ma'u Me'atokoni	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vahevahe ho'o tu'unga mo ha ni'ihiki kehe. <input type="checkbox"/> Saute'i koe 'aki ha ki'i ('ikai me'akai) pale ho a'usia ho'o ngaahi taumu'a ma'u me'atokoni. <input type="checkbox"/> Kole ki ha taha 'a ho ngaahi kaungame'a pe memipa ho famili ke ne kau mo ia 'i hono hiki 'ene ngaahi ma'u me'atokoni. <input type="checkbox"/> 'Ahi'ahi'i ha polokalama mei he telefoni to'oto'o mo e ngaahi app he komipiuta. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Konga 6

Toe Longomo'ui Ange



Taumu`a `o e Sesini



Ko ho`o toe longomo`ui ange `e tokoni ke ta`ofi pe fakatuatuai ho`o ma`u e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Mahu`inga ke toe longomo`ui ange
- Ngaahi founga ke longomo`ui ai
- Founga ke toe hiki fakaikiiki ange ho`o fakamalohisino

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Fakapapau`i `oku ke fakamalohisino `i ha tu`unga fakafiemalie, faka`aonga`i e Sivi Talanoa. `A ia `oku pehe ni -- `oku ke lava pe `o talanoa, kae `ikai ke hiva, he lolotonga ho`o fakamalohisino.
- ✓ `Alu pe `a e uike mo ke feinga ke lahilahi ange ho`o fakamalohisino.





Talanoa kia 'Olokaa

'Oku 'i he tu'unga 'a 'Olokaa ke ma'u e suka kalasi 2.

Pea 'oku ne feinga ke toe longomo'ui ange he uike kotoa pe.

'Oku ne taumu'a ke fakamalohisino ha miniti 'e 150 fakauike, 'i ha tu'unga 'oku fakafiemalie pe.

- **Uike 1.** 'Oku luelue lelei pe 'a 'Olokaa 'i he poloka. 'Oku ne fakahoko ia 'i ha miniti nai 'e 10. 'Oku ne fakahoko 'eni 'i ha 'aho 'e 3 he uike ko ia.
- **Uike 2.** 'Oku luelue 'a 'Olokaa 'i he poloka 'o takai tu'o 2. 'Oku ne fakahoko ia ha miniti 'e 17. 'Oku ne fakahoko ia ha 'aho 'e 5 'i he uike ko ia.
- **Uike 3.** 'Oku luelue 'a 'Olokaa 'i he poloka 'o takai tu'o 3. 'Oku ne fakahoko ia 'i ha minite 'e 21. 'Oku ne fakahoko ia 'i ha 'aho 'e 7 'i he uike ko ia.
- **Uike 4.** 'Oku toe fakahoko pe 'e 'Olokaa 'a 'ene taimi-tepile 'o fakatatau mo e Uike 3. Fakataha, mo 'ene tanaki atu ha ngaahi hala 'oku hake ki he 'ene lue. 'I he 'aho pe 'e taha, 'oku ne fusi tu'o 3 ha fo'i seti 'e 2 'a e fano fakamalohisino.
- **Uike 5.** 'Oku fakahoko pe 'e 'Olokaa 'a 'ene taimi-tepile 'o fakatatau mo e Uike 3. 'I he 'aho pe 'e 2 'i he uike ko ia, 'oku ne fusi 'a e fano fakamalohisino tu'o 5 'i ha fo'i seti 'e 3.

Ko e ngaahi 'aho ko 'eni, 'oku malava ai 'e 'Olokaa ke fakahoko 'a 'ene taumu'a fakamalohisino. Na'e holo hono pauni. Holo mo hono tu'unga suka 'o lelei ange 'i he 'ene te'eki ke kamata 'ekitivi.



‘Oku lahi e ngaahi lelei ‘oku ma‘u ‘i hono fakamalohinga ho ngaahi uoua. Ko fē ‘a e me‘a ‘oku mahu‘inga taha kiate koé?

- Ke toe lahi ange e mālohí
- Fakasi‘isi‘i ‘a e fakatu‘utamaki ‘o e to
- Ke toe lahi ange e uoua mo e fefeka e hui
- Fakalelei‘i e palanisí, fengaue‘aki e sino, mo e ngaungaue holo
- Tauhi e tau‘atāiná ‘i hono fakahoko e ngaahi ‘ekitivitī ‘o e mo‘ui faka‘ahó
- ‘O hake e ‘a e ngaahi selo fakatupu ivi
- Fakalelei‘i e to‘onga fakakaukau
- Tokoni ke lahi ange e tutu ‘o e kalolii
- Tokoni ke fakalelei‘i e mohé
- Lahi ange e loto falala-kia-kita moe loto mahu‘inga‘ia ‘ia kita
- Fakasi‘isi‘i ‘a e ngaahi faka‘ilonga ‘o e ngaahi mahamahaki mo e ngaahi mahaki tauhi

Fakamalohinga e Ngaahi Uoua



‘I he fakamalohinga e ngaahi uoua, oku mahu‘inga ke malu ‘a e ngaahi uoua. Ko ha ngaahi tokoni mahu‘inga ‘eni ke manatu‘i:

- Kapau ‘oku ‘i ai ha me‘a ‘okú ke hoha‘a ki ai fekau‘aki mo e mo‘ui lelei, ‘oku totonu ke ke talanoa ki ho‘o toketaá kimu‘a pea ke toki kamata ha fa‘ahinga polokalama ‘ekitivitī.
- Fakamafana‘i e sino kimu‘a pea ke toki ‘ekitivi pea ke ki‘i fakamokomoko hifo he ‘osi.
- ‘Ekitivi fakafuofua ki ho‘o lava‘i, mo e fanga ki‘i me‘a
- hiki-mamafa ‘oku fe‘unga mo e tu‘unga ho‘o ivi.
- Fakahoko ha ngaahi ‘ekitivitī ‘o a‘u ki ha tu‘unga ‘e faingata‘a ke toe hoko atu.
- ‘Oua ‘e fakahoko vave ‘a e ngaahi ‘ekitivitii. ‘Oku totonu ke fai ia ‘i ha founa mā mālie mo mapule‘i.
- Mānava nomolo pē ‘i he ‘ekitivitī takitaha.
- Kapau ‘oku ‘ikai ke ke sai fe‘unga ke ke ‘ekitivi, ki‘i mā lōlō pea ke sio ki he ongo ‘okú ke ma‘u ‘i he ‘aho hono hokó.
- ‘Ahi‘ahi‘i ha sū sipoti ‘oku moluu lelei, hangē ko e su luelué, lele, pe ako fakasipoti kehekehe.
- ‘Oua na‘a ke teitei tui ha me‘a-hiki-mamafa ho tunga‘i va‘e pe puke ha me‘a-mamafa lolotonga ho‘o lue pe fai ha ngaahi fakamalohisino kehe hange ko e heka pasikala pe lele.

Fakamalohia e Ngaahi Uoua



Push-ups 'i he Holisi

1. Hanga ki he holisi. Tu'u 'o fakafuofua ki he mafao ho uma ke mama'o si'i mei ai. Tu'u ke feleti ho va'e 'i he faliki, pea faka'ata fakatatau mo ho uma.
2. Falala ki mu'a. 'Ai ke feleti 'a ho ongo nima ki he holisi ke ma'olunga tatau mo ho uma, pea fa'ata mo ho uma.
3. Manava maamaalie 'i he taimi tatau pe 'oku ke peluki ai ho ongo tui'i nima kae 'alu 'ae kongahoko ho sino ki mu'a ki he holisi. 'Ai maamaalie, mo mapule'i.
4. Tu'u ai 'i ha sekoni 'e 1.
5. Manava ki tu'a. Teke'i fakafoki maamaalie hake ho nima kae 'oua ke mafao.
6. Fakahoko 'eni tu'o 10 ki he 15.
7. Malooloo. Toe kamata fo'ou tu'o 10 ki he 15.

Fakamalohia e Ngaahi Uoua



Hikihiki Me'amamafa

1. Tu'u pe tangutu 'i ha sea 'oku malohi mo 'ikai 'iai hano tuku'anga nima. Tu'u ke feleti ho va'e 'i he faliki, pea fa'ata fakatatau mo ho uma.
2. Puke 'a e me'a hiki mamafa 'i ho ongo tafa'aki 'o fakatatau ki ho uma. Fakahanga ho 'aofi nima ki mu'a. Manava tuotuai ki lotu.
3. Manava tuotuai ki tu'a he taimi tatau 'oku ke fakatou hiki ho nima ki'olunga ho funga 'ulu. 'Ai ho tui'i nima ke mapelu si'i. Tauhi ho 'aofi nima ke hanga ki mu'a.
4. Tu'u ai 'i ha sekoni 'e 1.
5. Manava ki lotu he taimi tatau 'oku ke tukutuku mamalie hifo ai 'a ho ongo nima.
6. Fakahoko 'eni tu'o 10 ki he 15
7. Malooloo. Toe kamata fo'ou tu'o 10 ki he 15.

Kamata 'aki ha me'a hiki mamafa 'oku pauni ma'ama'a. Ngaue'i keke lava 'o hoko atu ki ha pauni 'oku mamafa ange. Teke lava pe ke 'ai tahataha ho uma. Teke lava pe ke faka'aonga'i ha ngaahi kapa supo pe ko ha ngaahi me'a kehe.



Fakamalohia ho Ngaahi Uoua

Fao'i ho Uma 'aki ha Fano Fakamalohisino



1. Tangutu 'i ha sea 'oku 'ikai 'i ai hano me'a tuku'anga nima. Tuku pe ho va'e ke feleti ki he faliki, faka'ata fakatatau mo ho ongo uma.
2. Fakama'u 'a e lotomalie 'o e fano fakamalohisino ki ho ongo lalo va'e. Puke 'a e ongo hiku 'o e fano 'aki ho ongo nima takitaha, pea hanga mai kia koe. Tuku ho ongo tui'i nima ki ho ongo tafa'aki. Manava maamaalie ki loto.
3. 'Ai ke hangatonu ho kia'i nima. Manava maamaalie ki tu'a 'i he taimi tatau pe 'oku ke peluki ai ho ongo tui'i nima kae ha'u maamaalie ai ho ongo nima ki ho ongo uma.
4. Tu'u ai 'i ha sekoni 'e 1.
5. Manava ki loto 'i he taimi tatau pe 'oku ke tuku hifo ai ho ongo nima.
6. Fakahoko 'eni tu'o 10 ki he 15.
7. Malooloo. Toe kamata fo'ou tu'o 10 ki he 15.

Kamata 'aki ha fano. Ngaue hake ki ha fano'oku ki'i malohi ange. Kapau 'oku 'i ai ha me'a puke'anga 'a ho'o fano, piki ke ma'u. Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha me'a pukepuke 'o e fano, takai'i ki ho nima ke 'oua homo.

Source: NIAEPA <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity>

Ngaahi Founga ke Toe Lahi Ange Ho’o ‘Ekitivitií



1. Faka’aonga ‘i ha kapa me’akai ‘o hikihiki ki ho uma ‘i he lolotonga ho’o lakalaka.
2. ‘Ai ke toe lahilahi ange ‘a ho’o hikihiki pe ko ho’o ngaahi seti hikihiki.
3. Hiki ha ngaahi pauni ‘oku ki’i mafamafa ange.
4. Teke ha saliate-pepe ‘i he lolotonga ho’o luelue.
5. ‘Ai ke toe lahi ange ho’o sitepu faka’aho pe fakauike.
6. A’i ha taki pauni ‘e taha ki ho nima pe kia’i va’e ‘i ho’o luelue.
7. Luelue ke mama’o ange.
8. Luelue ke vavevave ange.
9. Luelue ke fuoloa ange.
10. Luelue ‘i ha hake ‘oku ki’i lahi ange

Ifa ussun omw kopwe anapano omw fansoun emokutu inisum non ekkei wiik?

Week 1: _____

Week 2: _____

Week 3: _____

Palani ke Lavame‘a

Me‘a Ngāue ke Fa‘a ‘Ekitivi Fakatāutahá

‘Oku ‘i ai ha ki‘i sivi ‘i he lesoni "Fa‘a ‘Ekitivi" ko ‘ení, ngaahi ‘ekitivitī fakatu‘asino ‘oku fokotu‘u atu ‘o makatu‘unga ‘i he me‘a ‘okú ke fie ma‘ú, pea mo e ngaahi fakamatala fekau‘aki mo e tu‘unga ho‘o ‘ekitivitií mo ho‘o mateuteu ke liliú.

Luelue. Lele. Heka Pasikala. Hulohulá.

Kuo taimi ke fa‘a ‘ekitivi!

Kuó ke ‘osi ‘ekitivi? Ko e fuofua taimi ‘eni ke ke kamata ai? Ko e ha pe ha fa‘ahinga ‘ekitiviti fakatu‘asino ‘oku ke fili, manatu‘i ‘oku sai pe ke kamata si‘isi‘i. Koe‘uhí ‘oku fakaiku ‘a e fanga ki‘i sitepu Tikí ki ha ngaahi liliu lalahi.

Tau nga‘unu!



Konga 7

Ivi ki Loto Ivi ki Tu'a



Taumu`a `o e Sesini

‘I he holoki ho pauni ‘e tokoni ke ta’ofi pe fakatuotuai ‘a e suka kalasi 2.

Te tau talanoa he sesini ko ‘eni ‘o fekau’aki mo e:

- Ko e fehokotaki’anga ‘o e holo e mamafa mo e ivi ki loto, ivi ki tu’a
- Founa ‘o e fa’ahinga me’akai mo hono lahi ‘oku ke kai ‘o uesia ho’o ivi ki loto mo tu’a
- Founa ‘oku uesia ‘e lahi ‘e ‘ekitiviti ho’o ivi ki loto mo tu’a
- Founa ke fa’u ke potupotutatau ‘o e ivi ki loto mo tu’a



Ngaahi Tokoni:

Ke ‘ilo’i pe ko e ha e lahi e kaloli na’ake tutu, kuo pau keke ‘ilo’i ‘a e:

- ✓ Lahi ho pauni
- ✓ Ko ho’o ngaahi ‘ekitiviti
- ✓ Ko e ha e fuoloa ho’o fakahoko e ‘ekitiviti
- ✓ Vave ho ‘ekitiviti

Ko e Talanoa kia Paulá Konga 1



‘Oku ta’u 47 ‘a Paula pea ‘oku pauni ‘e 240. ‘Oku ne ‘i ha tu’unga fakatu’utamaki ki he suka taipe 2. Kuo talaange ‘e he’ene toketaa te ne lava ‘o holoki ‘a e 5% ‘a hono mamafa ‘aki ha ‘ane kau ‘i he polokalama ‘a e CDC National Diabetes Prevention Program ke fetongi ‘e ne to’onga mo’ui ke holoki ‘ene tu’unga fakatu’utamaki. Ko e fakakatoa nai ko ha pauni ‘e 12.

Ka ‘oku fifili ‘a Paula pe ko e ha ‘oku fokotu’u mai ai ‘e he’ene toketaa ha polokalama ta’u ‘e taha ka ‘ikai ke ‘ai mai ha fa’ahinga ma’u me’akai ‘e tokoni ke vave ange ai ‘ene holo. Fakamatala ange ‘e he’ene toketaa ko e holo māmālie mo ma’uma’u ‘oku malu mo lelei ange.

Ko e mole māmālie ‘a e mamafá ko e founga ia ke fai ai ha ngaahi liliu ‘oku tu’uloá. ‘Oku fokotu’u mai ‘e he fakatotolo ‘e lava pe ke mole ‘a e mamafa ‘o e tokotaha kotoa pe ‘i ha ngaahi fakautuutu kehekehe, ka ko e mole ‘a e ‘avalisi ‘o e pauni ‘e 1 ki he 2 he uike ko ha taumu’a ia ‘oku malu, he fakamatala ‘o e kau mataotao tokolahi.

‘Oku fie ma’u ke liliu ‘e Paula ‘a e lahi ‘o e kelolii ‘oku ne kai pea mo e lahi ‘o e kelolii ‘oku ne tutu kapau ‘oku ne fie ma’u ke holo ‘a e pauni ‘e 1 ‘i he uike. Te ne lava ‘o fai ‘eni ‘aki ha’ane kai si’isi’i ange ‘a e kelolii mo toe lahilahi ange ‘ene ‘ekitivitii. ‘Oku ‘i ai ha ngaahi fakakaukau lelei ‘a Paula fekau’aki mo e me’a te ne lava ‘o faí.

Kelolii mo e Mamafa



Ngaahi Liliu Iiki ma'a Paula Ko e Me'a 'Oku Fai 'e Paulá

Ko ha ni'ihi 'eni 'o e ngaahi liliu iiki kuo fai 'e Paulá:

- Liliu 'ene kai pongipongi angamaheni mei ha fo'imoa 'e tolu ki ha fo'imoa 'e ua pea mo ha mafini faka-Pilitania mo ha pata si'isi'i kae tuku e konga tousi 'e ua 'aki 'a e pata mo e siamu, 'o fakahaofi ai ha kelolii 'e 200.
- Na'a ne fakakaukau te ne fua 'a e lahi 'o e suka mo e kilimi na'a ne 'ai ki he'ene kofi. Na'a ne lava 'o toe holoki ha kelolii 'e 150 'aki 'ene faka'aonga'i ha sepuni suke 'e 1mo e Tbsp 'e 2 'o e kilimi ki he ipu, pea na'e kei ifo pe 'ene kofi!
- Hili e ma'u me'atokoni pongipongi, na'a ne lue lalo 'i ha miniti 'e 30 kimu'a pea toki ngāue. Na'a ne lue fakavavevave pea na'a ne kei lava pe 'o paasi he Talk Test (Sivi Lea) lolotonga 'ene lue.
- 'I he ma'u me'atokoni ho'ataa, na'a ne tuku e patetasipi ka ne kai 'a e konga 'apele 'aki 'ene sanuisi pea inu vai kasa kae 'ikai ko 'ene hina sota angamaheni. Na'e holo 'aki 'a e kelolii 'e 345.
- Na'a ne kole ke 'omi pe 'a e soosi 'o 'e ne salati he tafa'aki koe'uhi ke ne lava 'o mapule'i 'a e lahi 'e lingi ki he'ene salati. Na'e holoki heni e kelolii 'e 100.
- Hili e kai efiafi, na'a ne lue fakatovave takai 'i he paāka 'i ha miniti 'e 40.







'I he ngaahi 'aho ni, 'oku mole e pauni 'e 1 'a Paula 'i he uike takitaha 'aki 'e liliu 'e ne founa kai mo e 'ekitiviti. Pea 'oku a'u ki he vaeua'angamalie 'o 'ene taumu'a!

Kelolii mo e Mamafa



Ngaahi Founga ke Si'i Ange e Kai Kelolii

Ko ha ngaahi founga 'eni ke holoki e kai kelolii 'i he houa kai takitaha. 'Ahi'ahi'i 'a e ngaahi fakafetongi mo'ui lelei ko 'eni.

Breakfast		
 1 cup oat cereal	Instead of	 1 cup bran and raisin cereal
 2 eggs cooked with 1 teaspoon of vegetable oil	Instead of	 2 eggs cooked in 1 tablespoon of butter
 2 slices of whole wheat toast with 2 teaspoons of butter	Instead of	 1 bagel with 2 tablespoons of cream cheese

Kai Pongipongi

- ipu siuliolo 'e 1 kae 'ikai ko e ipu bran moe raisin siuliolo 'e 1
- fua'imoa 'e 2 haka 'aki ha sepuni lolo vesitapolo 'e 1 kae 'ikai ko e
- fua'imoa 'e 2 haka 'aki ha Tbsp pata 'e 1 konga mā uite 'e 2 'aki ha tspn pata 'e 2 kae 'ikai ko e bagel 'e 1 'aki e Tbspn kilimi siisi 'e 2

Kelolii mo e Mamafa



Ngaahi Founga ke Si'i Ange e Kai Kelolii

Ko ha ngaahi founga 'eni ke holoki e kai kelolii 'i he houa kai takitaha. 'Ahi'ahi'i 'a e ngaahi fakafetongi mo'ui lelei ko 'eni.

Lunch	
 Sandwich and fruit	Instead of  Sandwich and 1 snack size bag of chips
 2 tablespoons of vinaigrette dressing	Instead of  2 tablespoons of ranch dressing
 1 cup of vegetable soup	Instead of  1 cup of cream of chicken soup

Kai Ho'atā







- Sanuisi mo e fua'i'akau kae 'ikai ko e Sanuisi mo e peeki sineki patetasipi 'e 1
- Tblsp 'e 2 'o e soosi vinaigrette kae 'ikai ko e Tblsp 'e 2 'o e soosi ranch
- Ipu supo vesitapolo 'e 1 kae 'ikai ko e ipu 'e 1 'o e supo kilimi moa

Kelolii mo e Mamafa



Ngaahi Founga ke Si'i Ange e Kai Kelolii

Ko ha ngaahi founga 'eni ke holoki e kai kelolii 'i he houa kai takitaha. 'Ahi'ahi'i 'a e ngaahi fakafetongi mo'ui lelei ko 'eni.

Dinner		
 ½ cup of stir-fried broccoli	Instead of	 ½ cup of broccoli in cheese sauce
 1 slice of cheese pizza	Instead of	 1 slice of pepperoni pizza
 1 cup of pasta with tomato sauce	Instead of	 1 cup of pasta with tomato sauce and ¼ cup of parmesan cheese

Kai Efiafi

- 1/2 ipu 'o e polokili 'oku heu-fakapaku kae 'ikai ko e 1/2 ipu 'o e polokili 'i ha soosi siisi
- konga 'e 1 'o e pisa siisi kae 'ikai ko e konga 'e 1 'o pisa pepperoni
- ipu pasita 'e 1 mo e soosi temata kae 'ikai ko e ipu pasita 'e 1 mo e soosi temata mo e 1/4 ipu parmesan siisi

Kelolii mo e Mamafa



Toe Fakakaukau'i Ho'ou Inu Ko e founga 'e taha ke holoki 'a e ngaahi kelolii ko ho'o fakakaukau ki he me'a 'oku ke inu. 'Oku 'ikai ke tatau 'a ho'o ongo'i fiu he inu mo ho'o ongo'i fiu he kai me'akai. Pea hange ko ia 'oku ke lava 'o sio ki ai 'i lalo, 'e lava ke lahi hake 'a e kelolii mei he inu! Ka ko e ongoongo lelei 'eni: Kapau te ke fetongi 'a e ngaahi inu 'oku ma'olunga 'i he kelolii 'aki ha ngaahi inu 'oku ma'ulalo pe 'ikai ha kelolii, te ke lava 'o fakahaofi ha kelolii lahi!

	Instead of	
12 oz. café latte made with half the syrup and vanilla flavoring 190 calories		16 oz. café latte made with regular amounts of syrup and vanilla flavoring 290 calories
	Instead of	
Bottle of water or sparkling water 0 calories		20 oz. bottle of regular cola 240 calories

Mei falekai ha 12 oz latte ngaahi 'aki e vaeua 'o e siulope mo e feleiva vanilla. 190 kelolii
Kae 'ikai ko e

Mei falekai ha 16 oz. latte ngaahi 'aki e lahi angamaheni 'o e siulope mo e feleiva vanilla. 290 kelolii

Hina vai pe vai kasa 0 kelolii

Kae 'ikai ko e

20 oz. fo'i hina kolola angamaheni.

240 kelolii

Kelolii mo e Mamafa



Toe Fakakaukau'i Ho'o Inu Ko e founga 'e taha ke holoki 'a e ngaahi kelolii ko ho'o fakakaukau ki he me'a 'oku ke inu. 'Oku 'ikai ke tatau 'a ho'o ongo'i fiu he inu mo ho'o ongo'i fiu he kai me'akai. Pea hange ko ia 'oku ke lava 'o sio ki ai 'i lalo, 'e lava ke lahi hake 'a e kelolii mei he inu! Ka ko e ongoongo lelei 'eni: Kapau te ke fetongi 'a e ngaahi inu 'oku ma'olunga 'i he kelolii 'aki ha ngaahi inu 'oku ma'ulalo pe 'ikai ha kelolii, te ke lava 'o fakahaofi ha kelolii lahi!

	Instead of	
Water with lemon 0 calories		16 oz. sweet iced tea 120 calories
	Instead of	
Sparkling water with a splash of 100% fruit juice 25 calories		12 oz. regular ginger ale 130 calories

Vai mo e lemani 0 kelolii

Kae 'ikai ko e

16 oz. ti 'aisi melie 120 kelolii

Vai kasa mo ha ki'i hua'i si'i ha me'i siusi

100% fua'i'akau

25 kelolii

Kae 'ikai ko e

12 oz. kapa inu sota sinisa

130 kelolii

Ngaahi founa faingofua ke fili fakapotopoto ha ngaahi inu



Faka'aonga'i Fakapotopoto e Ngaahi 'Ilo Me'atokoni

'I ho'o fili ho'o inu, 'e faka'ohovale'i koe 'e he kelolii 'i he ni'ihi 'o e ngaahi inu 'oku ke manako taha ai. Faka'aonga'i 'a e leipolo 'o e Ngaahi Mo'oni'i Me'akai (Nutrition Facts). 'Oku lisi 'a e kelolii 'aki ha fua 'e taha. Te ke lava foki 'o vakai'i 'a e uepisaiti 'o e koloa pe kole ki he falekai ke ke sio ki he fakamatala 'o e Ngaahi Mo'oni'i Me'akai. Ko e founa 'e taha ke holoki ai e kelolii ko e fakakaukau ki he lahi ho'o inu. Ki he ngaahi inu elolii ma'olunga, 'oku mahu'inga 'aupito 'a e saisi!

'Oku 'asi he leipolo 'o e Ngaahi Mo'oni'i Me'akai 'i ha fo'i hina inu aunisi 'e 20
Fo'i saisi inu 'e 1 = 'aunise 'e 8 PEA 'oku 'i ai ha saisi inu 'e 2.5 'i he fo'i hina ko 'eni.
Fo'i inu 'e 1 = kelolii 'e 100 ko ia ai... ko e saisi inu 2.5 = kelolii 'e 250 (kapau te ke inu kotoa e fo'i hina)

Ke tanaki'i 'a e kelolii 'i he fo'i hina kakato, fika'i 'a e kelolii 'i ha fo'i hina 'e taha 'aki e lahi 'o e fua 'i he fo'i hina (100 x 2.5). Kapau te ke inu kotoa 'a e fo'i hina, te ke inu'i 'a e kelolii 'e 250.

NUTRITION FACTS LABEL	
Serving Size	8 fl. oz
Servings Per Container	2.5
Amount per serving	
Calories	100



Ngaahi Founa Faingofua ke Fili Inu Lelei Angé



Liliu Iki ki Ho’o Inu Ke Fakahoko ha Fu’u Faikehekehe Lahi

‘I he fale kofi:

‘Oku ifo ‘a e inu kofi pea mahalo ko ha konga angamaheni pe ia ‘o ho ‘aho, ko ha founa angamaheni ‘o e pongipongi, ko ha faka’ā’ā ho’atā, pe ko ha ki’i fakaneifua makehe. Ka ‘e faka’ohovale’i koe ‘e he kelolii ‘i ha ni’ihi ‘o e ngaahi me’a ‘oku ke manako ai. ‘I he taimi ‘oku faka’amu ai ha kofi, ‘ahi’ahi’i ‘a e ngaahi tokoni ko ‘eni.

- ❑ Kole ke ngaahi ho’o inu ‘aki ‘a e hu’akau 2% kae ‘ikai ko e hu’akau whole.
- ❑ ‘Ota mai ‘a e saisi si’isi’i taha ‘oku ala ma’ú.
- ❑ Ta’ofi ‘a e feleiva. Kole ha vaeua ‘o e siulope pe kole ke faka’aonga’i ‘a e siulope ‘oku ‘ikai ha suka. Ko e siulope ‘oku feleiva ‘oku ‘i ai ‘a e suka pea tanaki mai e kelolii.
- ❑ Fakalaka mei he kilimi taa. ‘Oku tanaki mai ‘e he kilimi kuo taa’i ‘o hilifaki ‘i ‘olunga ‘i he inu kofi ‘a e kelolii mo e ngako.
- ❑ ‘Ahi’ahi’i ha ngaahi inu kalolii ma’ulalo ange te ke kei sa’ia ai. Fetongi ha latte ki ha inu momoko. ‘Ahi’ahi’i ha inu espresso ‘aki ha ki’i hu’akau pe kilimi. Vakai’i ‘a e menu ‘i he ‘initaneti pe kole ha fale’i mei ho’o fale kofi.
- ❑ ‘Ota ha ipu kofi pea fakafuofua’i ho’o hu’akau, kilimi, mo e suka. Mahalo te ke ‘ilo te ke lava ‘o fakasi’isi’i ‘a e hu’akau mo e fakasuka ‘i he taimi ‘oku ke mapule’i ai ia.. Pe feinga ke inu ‘uli’uli pe ho’o kofi. Manatu’i ‘oku fu’u ma’ulalo ‘aupito ‘a e kalolii he kofi ‘oku ‘ikai ‘ai ki ai ha me’a. Ko e feleiva ‘oku ne tanaki mai ‘a e kelolii!
- ❑ Ngaahi ‘a e kofi ‘i ‘api pea talitali ‘a e inu kofi makehe ki ha ki’i taimi fakaneifua.



Ngaahi Fili Lelei ange ki he Inu:

Ko ha ngaahi fakakaukau 'eni ki he ngaahi inu mo'ui lelei:

- Fili 'a e vai pe ko ha vai kasa.
- To'oto'o ha fo'i hina vai. Fakafonu ia he 'ahó kotoa.
- Fakaifo ho'o vai 'aki ha me'a ngaahi inu 'oku 'ikai ha kalolii pe 'ai a me'i lemani, laimi, kiukamipaa, pe meleni. Pe lingi ha ki'i me'i huhu'a fua'i'akau peseti 'e 100 ki ha vai kasa.
- Inu ti pe kofi ta'e 'i ai ha suka. Ma'u hono ifo he vela pe moko.
- Tauhi ha sioki vai 'i he 'aisi.
- Tuku ho'o sioki vai 'i he tepile lolotonga e ma'u me'atokoni.
- Kapau te ke 'ota ha smoothie, 'ota 'a e taha 'oku si'isi'i taha ai 'a e kelolii pea kole ke 'oua toe 'ai ki ai ha suka. 'Oku fakanatula pē 'a e melie 'a e fuá'i'akau.
- Kapau te ke fili ha ngaahi inu 'oku 'i ai ha suka, ma'u 'a e saisi si'isi'i taha. 'Ota e saisi ma'ae fānaú iiki kapau 'e lava.
- 'Oku 'i he hu'akau ha vitamini, minerals, mo ha polotini. Ka 'oku 'i ai foki mo e kelolii. Ko ha founa lelei hono fili 'o e hu'akau 'oku low-fat pe fat-free ke holoki e kelolii kae kei ma'u pe 'a e ngaahi me'a fakatupu ivi 'oku fie ma'u 'e ho sino.



Talanoa kia Paulá Konga 2

‘Oku fie ma’u ‘e Paula ha kelolii ‘e 2,200 ‘i he ‘aho ke nofo pe ‘i he mamafa tatau. Kapau te ne tu’usi e kelolii ‘e 500 he ‘aho, ‘oku toe leve ma’atea ha kelolii ‘e 1,700.

‘Oku faingata’a ke fai ia, ka ‘oku ‘aonga. Na’e tokoni ‘a e ki’i sitepu si’isi’i mo e tokanga ki he me’a ‘e taha ‘i he taimi ‘e taha ke ne puke ‘a Paula ‘i he ‘ene fononga. Kae ‘oua na’a ngalo ‘e lava foki ke toe ofi ange ‘a Paula ki he’ene taumu’a ‘aki ha toe lahi ange e ‘ekitivitií.

Ko e ha ‘a e ngaahi fie ma’u kelolii faka’aho?

Ko ho’o ngaahi fie ma’u kelolii faka’aho ko e kelolii ‘oku fie ma’u ke ke tauhi ‘aki ho mamafa. ‘Oku makatu’unga ‘a e fika ko ‘eni ‘i ho ta’u motu’a, tangata pe fefine, ma’olunga, fotunga mo e mamafa. ‘Oku ‘ikai fie ma’u ki ai e tu’unga ho’o ‘ekitivitií. Ko ha fakafuofua fakalukufua pe.

Tau vakai angé pe ‘oku fēfē ‘e Paula he Sāpaté.

Na’a ne kai ha houakai ‘e tolu mo ha sineki ‘e ua ‘o fakakatoa ia ‘o kelolii ‘e 2,000.

Na’á ne feinga ke toe lahi ange ‘ene ‘ekitivitií peá ne lue ‘i he ‘osi ‘a e kai pongipongi mo e ‘osi ‘a e kai efiáfí. Na’á ne kosi foki mo e musié.

Na’a ne tutu ha kelolii ‘e 310 ‘i he ngaahi ‘ekitiviti ko ‘eni.

Ke tanaki e kelolii mo’oni ‘a Paula, te tau kamata ‘aki e kelolii ‘oku ne ma’u. Pea te tau to’o leva ‘a e kelolii na’ane tutu:

$2,000 - 310 = 1,690$ ‘Oku ‘i he ‘ene taumu’a ‘a Paula!

‘I he ngaahi ‘aho ni, ‘oku mole e pauni ‘e 1 ‘a Paula he uike takitaha ‘i hono fakataha ‘i ‘o e kai mo e ‘ekitiviti. Pea ‘oku a’u ki he vaeua ‘o ‘ene taumu’a.

Founga ke Muimui‘i e Kelolii ‘Oku Tutu



Ko e ha e lahi e kaloli `oku tutu he `ekitiviti?

`Oku `asi atu he saati ko `eni pe ko e kaloli `e fiha `e lava `o tutu ha tokotaha `oku pauni 154 `o ka ki`i vave si`i e `ekitiviti.

Kaloli `oku tutu ka ki`i vave si`i e `ekitiviti

Ngaahi `Ekitiviti	Houa `e 1	Miniti `e 30
Kaka mo`unga	370	185
Ngaahi ngoue ma`ama`a/Ngaue ki tu`a faka`api	330	165
Tau`olunga/Hulohula	330	165
Tā pulu (lue pe mo taki ho`o kato tā pulu)	330	165
Heka pasikala	290	145
Luelue	280	140
Hikihiki fakamalohisino (`ai ma`ama`a pe)	220	110
Faofao	180	90



Source: US Dept of Agriculture. MyPlate (<http://www.choosemyplate.gov>)

Founga ke Muimui'i e Kelolii 'Oku Tutu



Ko e ha e lahi e kaloli `oku tutu he `ekitivit?

	'Ekitiviti	Kelolii tutu 'i ha taimi 'oku 'ikai ke fu'u vave	
		'I ha houa 'e 1	'I ha miniti 'e 30
Sio TV		70	35
Mohe		62	31



Konga 8

Fakatau mo Feime'akai ke Ta'ofi `a e K2

Taumu`a `o e Sesini



`E lava he fakatau pea kuki mo`uilelei `o tokoni ki hono ta`ofi pe fakatuotuai `a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Me`atokoni mo`ui lelei
- Founa ke fakatau `a e me`atokoni mo`ui lelei
- Founa ke kuki `a e me`atokoni mo`ui lelei

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i



Ngaahi Tokoni:

Fekumi ki ha me`a `oku ma`ama`a `i he ngaahi falekoloa. Fakasio `i ho`o pepa ongoongo fakakolo, pe `i he ngaluope. `Oku lelei ke vakai`i mo e ngaahi faifakatau`anga me`akai `a e kau fa`amā.

Fua`i hā fua pe `e taha `a ho ngaahi kai ma`ama`a, hange ko e popukoane `ea. Fa`o takitaha kiha ngaahi tangai pe koniteina.

Talanoa kia Seli



Ko e fa'e `a Seli `oku n fokoutua he suka kalasi 2. Pea `oku feinga'e Seli ke `oua tene ma'u ia. Koia `oku ne feinga ke kai fakamo`ui lelei.

`I he taimi `oku `alu ai `a Seli ki he fale koloā, `oku ne fakatokanga`i `oku fu`u mamafa e koloā ki he`ene patiseti. `Oku ne `eke ki he `ene fa'e `a e founga `oku ne lava ai `e ia `o fakatau `a e me`atokoni fakamo`ui lelei.

`Oku ne talaange kia Seli `oku ne fakahoko e ngaahi sitepu kimu`a pea toki `alu `o fakatau. `I he `ene teuteu ke `alu `o fakatau, `Oku ne:

1. Tanaki ha ngaahi kuponi ki he ngaahi me`a fakamo`ui lelei
2. Fakasio e ngaahi koloa `oku holoki hono totongi he ngaahi falekoloa
3. Palani `ene kai mo e sineki ki he uike
4. Vakai`i `a hono pēitō pe ko e hā e me`a `oku kei toē
5. `Ai ha lisi `o e ngaahi me`a ke fakatau
6. Kai ha ki`i sineki mo`ui lelei pea toki `alu ki falekoloa

`I he Sapate hoko, ne tokoni `a Seli ki he `ene fa'e ke teuteu ke `alu `o fakatau. Pea ne `alu mo ia kihe fale koloā. Na`ane fakatumutumu `i he me`a tokoni mo`ui lelei ne kumi he `ene fa'e `aki `ene seniti.

Ne feinga `a Seli ke fakatau fakatatau ki he founga `ene fa'e. Pea, `oku ne faka sio he ngaluope hā ngaahi founga hono ngaohi e me`atokoni mo`ui lelei. `Oku ne `ave ha kalasi kuki me`atokoni mo`ui lelei. `Oku ne toe ngaohi foki mo ha ngaahi me`atokoni fakamo`ui lelei ma ha`ane fa'e!



Talanoa kia Seli

Ko e Me`atokoni mo e Sineki `a Seli ki he uike `e taha.

	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Monite	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Polisi ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Keke laise moe hummus	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fatafata`i moa ❖ Sipinisi moe salati temata ❖ Tī moe lemani 	`Apele	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Polito pi`ini `uli`uli moe temata, si`isi`i ai e ngako, salsa ❖ Vai kasa moe lemani 	Moli
Tusiite	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iokati `ata`ata nonfat ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	`Apele	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sanuisi kakano`i pi`pi, letisi moe temata ❖ Pikolo ❖ Tī moe lemani 	Moli	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fo`i polo fakafonu ai e laise melomelo ❖ Salati ❖ Vai kasa moe lemani 	Totia chips ta`o moe salsa
Pulelulu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fua`i moa ta moe vesitapolo ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Fo`i `akau moe fa`ahinga nati	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salati moa ❖ Pita Chip ❖ Tī moe lemani 	Polokili moe `iokati nonfat ke peke `aki	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Moa moe vesitapolo `oku stir-fry ❖ Salati ❖ Vai kasa moe lemani 	Sokoleti putingi `oku low-fat

Talanoa kia Seli



	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Tu`apulelulu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Polisi ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Kuleka uite `ata`ata moe pinati pata	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salati moa ❖ Tī moe lemani 	`Apple	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tuā`i puaka ta`o ❖ Polokili haka fakamaŌ ❖ Pāsita uite `ata`ata ❖ Vai kas moe lemani 	Popukoane `ea
Falaite	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 100% Mā uite moe pinati pata ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Salalī moe kilimi siisi `oku low-fat	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fatafata`i moa ❖ Spinisi moe salati temata ❖ Tī moe lemani 	Moli	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Moa moe salati la`i `akau ❖ Pateta ta`o ❖ Fua`i`akau ❖ Hu`akau skim 	Totia chips ta`o moe salsa
Tokonaki	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fua`i moa tā moe vesitapolo ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Fua`i`aka u moe fa`ahinga nati	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Saniuisi pīpī moe letisi moe temata ❖ Tī moe lemani 	Kāloti moe hummus	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hamipaka pīpī tunu ❖ 100% mā uite ❖ Salati ❖ Vai kasa moe lemani 	Popukoane `ea
Sapate	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iokati nonfat ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Laise keke moe pinati pata	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Supo vesitapolo mei he `aisi ❖ Pita chips ❖ Tī moe lemani 	`Apele	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Chili mei he `aisi moe salsa, siisi low-fat moe temata ❖ Hu`akau skim 	Popukoane `ea

Ko `eku me`atokoni mo e ngaahi sineki



Palani`i ho`o me`a tokoni mo ho`o sineki ki he uike `e taha. `E lava pe keke faka`aonga`i e palani `a Seli ke tokoni atu.

	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Monite						
Tusiite						
Pulelulu						
Tu`apulelulu						

Ko `eku me`atokoni mo e ngaahi sineki



	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Falaite						
Tokonaki						
Sapate						

Ko e Lisi Sopingi `a Seli



Shopping List

Non-Starchy Veggies

- Lettuce
- Tomatoes
- Carrots
- Spinach
- Broccoli
- Peppers
-
-
-



Protein Foods

- Chicken breasts
- Egg beaters
- Sliced turkey
- Pork loin
-
-
-



Grains and Starchy Foods

- Black beans
- 100% whole wheat bread
- 100% cornmeal tortillas
-
-



Other Items

- Salsa
- Garlic
- Hummus
-
-
-
-



Dairy

- Low-fat cheddar
- Skim milk
- Plain nonfat yogurt
-
-

Fruit

- Oranges
- Apples
- Strawberries
- Lemons
-
-

Drinks

- Tea
- Sparkling water
-
-

Ko `Eku Lisi Sopingi



`Osi ho`o palani ho me`a tokoni mo e sineki ki he uike vakai`i ho peitō pe ko e hā e me`a `oku toe aī. Pea ke toki `ai leva ha lisi ki he ngaahi me`a `oku fiema`u ke fakataū. `E lava pe ke faka`aongi`i `ae “Lisi Fakatau `a Seli” ko e ngaahi tokoni fakakaukau.

- Vesitapolo `ikai sitaasi
- Me`akai polotini
- Me`akai Kuleini mo e sitaasi
- Ngaahi me`a kehe
- Me`akai faka-teulī
- Fua`i`akau
- Ngaahi Inu

Shopping List

<h4 style="color: blue;">Non-Starchy Veggies</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	<h4 style="color: blue;">Protein Foods</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	
<h4 style="color: blue;">Grains and Starchy Foods</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	<h4 style="color: blue;">Other Items</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	
<h4 style="color: blue;">Dairy</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____	<h4 style="color: blue;">Fruit</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____	<h4 style="color: blue;">Drinks</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____

Ngaahi Tokoni Fakatau Mo`ui Lelei - Ki Mu`a Pea Ke Fakataū



‘E lava pe ke fakatau me`atokoni mo`ui lelei pea `e `ikai ke fu`u mole lahi ho taimi moe silini. `Ahi`ahi`i `e ngaahi tokoni ko`eni:

Ki Mu`a Pea Ke Sopingi:	`I he taimi `oku ke sōpingi ai:
Kumi ki he ngaahi koloa tu`uaki ma`ama`a `i he ngaahi fale koloā `i ho feitu`u. Vakai`i ho`o nusipepa faka`elia, pe ngaluope. Toe vaka`l moe me`akai fakatau he ve`ehala pe maketi faāma.	Sio ki he ngaahi totongi `iuniti ma`ama`a taha. Ko e totongi `iuniti tene tala atu pe `oku fiha ki he pauni, ki he `aunisi `a e koloa ko ia.
Kapau `oku `i ai ha kaāti tisikaūni `a e falekoloa `oku ke sa`ia ai, feinga ke ma`u ia.	Faka`aonga`i e ngaahi leipolo `o e me`akāi ke tokoni ko ho`o fili `a e ngaahi me`a mo`ui lelei
Tanaki ha ngaahi kuponi ki ha ngaahi me`a mo`ui lelei. Fakasio he ngaluope, mo ho`o meili, mo ho`o nusipepa `i ho kolo.	Tauhi ki ho`o lisi. Fakamama`o mei he ngaahi feitu`u tene `ahi`ahi`i ai koe, hange ko e feitu`u `oku `i ai e lole.
Kumi ha ngaahi founa ngaahi me`atokoni he ngaluope, ngaahi tohi, mo e ngaahi makasini. Pea vahevahe ha ngaāhi fakakaukau mo ho ngaahi kaunga me`a pe ko e famili.	Fili e fua`i`akau mo e vesitapolo (kālōti, `apele, siaine, pateta, kاپisi, pīni, laise, mo e polisi). `Oku fa`a ma`ama`a ange `a e ngaahi me`ani.
Palani`i ho`o ngaahi me`atokoni mo e sineki ki he uike. Fakakaukau ki ha ngaahi fakama`ama`a kuponi me`a mo`ui lelei, mo ha ngaahi fakahinohino kuki `oku ke fie `ahi`ahi`i. Fakakau mai mo ha ngaahi katoanga mahu`inga he uike.	Fakatau e ngaahi vesitapolo pe fua`i`akau `oku lolotonga to`ukai. `Oku fa`a ma`ama`a `ange `eni pea toe ifo. Kapau teke fili `a e ngaahi kapa vesitapolo pe fua`i`akau, fakamama`o meiate kinautolu `oku tanaki ki ai e masima mo e suka. PĒ fufulu ke lahilahi.





Ngaahi Tokoni Fakatau Mo`ui Lelei - Ki Mu`a Pea Ke Fakataū

Ki mu`a pea ke sopingi:	`I he taimi `oku ke sōpingi ai:
Vakai`i ho peitō pe ko e hā e me`a `oku toe ai.	Kumi ha pekete fakafamili, ngaahi koloa pe `a e fale koloa koia. mo e ngaahi me`a `oku tu`uaki fakama`ama`a. `Oku fa`a ma`ama`a ange `a e ngaahi me`ani.
`Ai ha lisi `o ha ngaahi me`a `oku fiema`u ki ho`o kai mo sineki kuo ke palani`i	Fakmama`o mei he me`atokoni kuo `osi māteuteu ke kai, hange ko e kapa supo pe me`atokoni tuku `aisi. `Oku fa`a ma`ama`a mo ifo ange pe `a e me`atokoni `oku ke toki kuki.
Ma`u ha sineki `oku mo`ui lelei ke `oua teke fu`u fiekaia. `E tokoni eni ki ho`o ngaahi fili mo`ui lelei lolotonga ho`o sopingi.	Kapau `e `i ai ha me`a `oku ma`ama`a, fakatau `ae lahi taha teke lava `o taūhi.
Ngaahi fakakaukau makehe ki he sōpingi mo`ui lelei	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Ngaahi Tokoni Feime'akai Fakamo`ui Lelei



Teke lava pe ke feime`akai `aki ha me`akai mo`ui lelei pea `e `ikai mole ha taimi lahi ai. `Ah`iahi`i e ngaahi tokoni ko `eni:

- Fakama`a `i he lolotonga ho`o kuki.
- Kuki`i ke lahi `a e ngaahi me`a `e lava lelei ke filisa`i, hange ko e soosi, situu, mo e casseroles. Tuku ia ki ho filisā.
- Tongitongi e vesitapolo pe fua`i`akau. Tuku ki he `aisi pe filisā.
- Ngaahi `a ho`o me`atokoni pe sineki kuo palani ki he uike (Sio ki he “Ngaahi Tokoni Sopingi)
- Fua ha ngaahi fua`i sineki takitaha, hange ko e popukoane `ea. Fa`o ki ha fanga ki`i tangai pe koniteina.
- Faka`aonga`i ha kulo haka māāmālie ke `oua teke fa`a toe heu.
- Faka`aonga`i e toenga kai vesitapolo mo e kakano`i manu ki ha fo`i `omileti (omlet), pasitā, pe tisi laise, situu, supo, salati pe polito. `E lava ai ke fakahaofi ho`o seniti mo ho taimi.



Ngaahi Tokoni Feime'atokoni Fakamo`ui Lelei

‘E lava pe keke ngaahi ha me`atokoni mo`ui lelei teke sai`ia ai.

‘Ahi`ahi`i e ngaahi tokoni ko `eni:

- `Ai ha ki`i liliu ki he me`atokoni `oku ke manako ai ke ngaahi ke toe fakamo`ui lelei ange. Pe teke ma`u pe ha kongasii`o e me`atokoni `oku ke manako ai.
- Fili `a e ngaahi me`a `oku lelei hono kualitī.
- Fili ha ngaahi me`a `oku kehekehe `a hono ngaahi feleiva, ifo, nanamu, mo e lanu.
- Kuki `a e vesitapolo hange ko e pi`ni lanu mata mo e polokili ke `oua fu`u moho, kae lava ke nau kei pangungungu pea mo kei `i ai pe ho nau ngaahi lanu.
- Tanaki atu ki he me`akai ha ngaahi la`i `akau, sipaisi, kilimi low-fat mo e kelevi, huhu`a lemani, vinika, me`a fifisi, iokati `ata`ata nonfat, mo e salasa. Kapau kuo fakatokanga atu ho`o toketa` ke fakasi`isi`i ho`o kai masima, fakasio `a e ngaahi me`a `oku ma`olalo ai e sotiume.
- Tunu pe ta`o e vesitapolo mo e kakono`i manu ke `ohake `a hono ifo.
- Ako he ngaluope ha ngaahi founga kuki mo`ui lelei, `i he ngaahi tohi, makasini, mo e ngaahi polokalama he TV. Ako mei ho ngaahi kaungāme`a mo e famili. Pe `ai ha kalasi kuki mo`ui lelei.
- `Ahi`ahi`i ha ngaahi founga kuki mo e me`akai fo`ou

Fakasi`isi`i e ngako `i ho`o Kuki

- Ta`o, tunu, pe fakapaku-heu `i ha me`i lolo si`isi`i
- Hāfui e fakapakū `aki ha spray mo`ui lelei.
- Haka māmālie i he vai pe vai supo
- Haka mao pe maikoloueivi.
- To`o e kili e mao kimu`a pea ke toki kuki
- To`o e ngako mei he kakano`i manu ki mu`a pea toki kuki.
- Faka`aonga`i ha ngaahi me`a ngaāue feihaka `oku `ikai pikipiki.

Ngaahi Founga Kuki Mou`ui Lelei



Ngaahi Tokoni Kuki Fakamo`ui lele Makehe:





Konga 9

Mapule`i e Mafasia

Taumu`a `o e Sesini



‘E tokoni `a hono mapule`i e mafasia ki hono ta`ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko eni te tau lave ki he:

- Ngaahi me`a `oku ne fakatupu e mafasia
- Ko e fehokotaki `a e mafasia moe suka kalasi 2
- Founa ke fakasi`isi`i ai e mafasia
- Ngaahi founa mo`ui lelei ke fehangaangai mo e mafasia

Kuo pau ke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi tokoni:

- ✓ `Ilo `a e me`a `oku ne fakahoko ai ho`o ongo`i mafasia. Palani ke mapule`i ia.
- ✓ Ako keke pehe “ `ikai “ ki he ngaahi me`a `oku `ikai keke fu`u fiema`u pē sai`ia ke fai.





Ngaahi Tupu‘anga ‘o e Loto Mafasiá

Talanoa kia Papulā–Konga 1

Ko Papulā ko ha fa‘ē tāutaha ‘okú ne ongo‘i ‘oku fusi ia ki he feitu‘u kotoa pē. ‘Oku kei ako pē ‘ene fānaú, pea ‘oku mo‘ui lelei ‘ene tamaí. ‘Ikai ngata ai, ‘oku ngaue taimi kakato ‘a Papula. ‘Oku talaange ‘e he toketa ‘a Papula ‘oku ne ‘i ha tu‘unga fakatu‘utamaki ki he fa‘ahinga suka taipe 2. ‘Okú ne poupou‘i ia ke holo hono mamafá ‘aki ‘ene kai lelei mo ‘ekitivi.

Talanoa kia Kālosí–Konga 1

‘Oku ongo‘i faingata‘a‘ia ‘a Kālosi ke ne lava ‘o nofo ma‘u ‘i ‘olunga ‘i he ngaahi me‘a kotoa pē ‘oku fie ma‘u ke faí, hangē ko e totongi mo‘uá, faka‘osi ‘ene ngaahi ngāué ‘i he taimi totonú, mo faka‘atā ha taimi ma‘a hono fāmilí. ‘Oku toutou lea e hoa ‘o Kalosi ki ai ‘o pehe ‘oku totonu ke ne kai lelei ange mo fakamalohisino, he na‘a ne ‘ilo ‘oku ne ‘i ha tu‘unga fakatu‘utamaki ki he suka taipe 2. ‘Oku ngali ta‘efakapotopoto ‘a e fakakaukau ko ia ke feinga ke fai ha ngaahi liliu kia Kalosi mo e me‘a kotoa pe ‘oku hoko.

Hiki ha me‘a ‘e ua ‘okú ne fakatupu ho‘o loto hoha‘á:



Loto Mafasia mo e Suka Taipe 2

‘Oku ‘iai e fehokotaki ‘a e loto mafasia mo e suka taipe 2

‘Oku lava he loto mafasia ‘o fetongi e levolo ho suka, ‘o hiki hake ai ho’o tu’unga fakatu’utamake ke ma’u e suka taipe 2.

‘Oku lava he loto mafasia ‘o ‘ai koe ke fai ha ngaahi to’onga ‘oku ‘ikai ke fakatupu mo’ui lelei.

Takanoa kia Papulā mo Kālosi – Konga 2

Hili ha ‘aho kakato ‘e taha ‘i he ngāué, kuo pau ke tokoni ‘a Papulā ki he‘ene fānaú ‘i he‘enau ngāue fakaako mei ‘apí pea ‘oku kei fie ma’u pē ke ne feime‘atokoni efiafi. ‘I he taimi ‘oku ‘osi ai ‘a e ma’u me‘atokoni efiafi pea mohe ‘a e fanau, ‘oku tangutu ‘a Papula ‘i he sea ‘o kai ‘aisikilimi pe ma’u ha ipu uaine hono ua.

‘Oku fu’u hela‘ia ‘a Kālosi he ‘osi ‘a e ngāué pea ‘okú ne tangutu pē he seá hili e ma’u me‘atokoni efiafi ‘o sio TV. Na’e iku ‘o ne ‘āa ‘o fu’u fuoloa pea ‘ikai toe fai ‘ene fakamalohisino.



Loto Mafasia mo e Suka Taipe 2

ʻI he taimi ʻoku ke ongo ʻi mafasia ai, ʻe lava keke ongo ʻi:

- ʻIta
- Matalili
- ʻIkai Nonga
- Puputuʻu
- ʻIkai Faʻa Kataki
- Mamahi
- Hohaʻa
-

Lava pe keke maʻu mo e:

- Langa ʻulu, tuʻa, pe kia
- Vave e tā mafū
- Manoʻonoʻo ho uoua
- Langa ho kete

ʻI he taimi ʻoku ke ongo ʻi mafasia ai, te ke lava ʻo:

- Inu lahi ʻaupito e kava malohi
- Loto ngalongalo
- Faʻa toloi e ngaahi meʻa ʻoku totonu ke fakahoko
- Fakavavevave holo kae ʻikai ke lava ha meʻa ʻo fakahoko
- Ko e mohē ʻoku fuʻu siʻisiʻi, fuʻu lahi, pe ko ʻe na fakatou hoko
- Ifi tapaka
- Folo foʻiʻakau ʻo lahi ange
- Ngāue lahi ange

Te ke lava pe ke:

- Fai ha ngaahi fili ki ha meʻakai mo e inu ʻoku ʻikai fakatupu moʻui lelei
- Fakapikopiko ke fakahoko e taumuʻa ki he moʻui lelei
- Lahi e taimi sio TV pe vitiō pe fakaʻaonga ʻi e komipiutā

Founga ke fakasi`isi`i ai e ongo`i mafasia



`Oku `ikai ke `i ai ha founga pau ke ta`ofi ha mafasia. Ka `oku `i ai ha ngaahi founga `e lava ke fakasi`isi`i ai e mafasia `i ho`o mo`ui.

`Ahi`ahi`i e ngaahi tokoni ko `eni:

- ✓ **Kole ha tokoni.** Loto tau`atāina ke kole ki ho ngaahi kaungame`a pe famili ke nau tokoni atu. `Oku nau fiema`u `a e lelei taha ma `au. Pea teke lava pe `o fai ha tokoni kiate kinautolu `i he kaha`u.
- ✓ **Fa`a fakamā`opo`opo.** Tauhi ke mā`opo`opo ho`o ngaahi me`a
- ✓ **`Ai ke fe`unga ho`o mohe.** Feinga`i ke ma`u ha houa `e 8 he pō.
- ✓ **Ma`u ha fiefia!** Tuku ha taimi ke fakahoko ha me`a `oku ke sai`ia ai. Luelue mo ha`o kaungāme`a, lau ha tohi, pe sio vitiō...hā pe ha me`a teke fiefia ai.
- ✓ **Tali “`ikai.”** Ako ke ke tali `ikai ki he ngaahi me`a `oku `ikai tekē loto pe fiema`u ke fakahoko.
- ✓ **`Ilo`i koe.** `Ilo`i a e ngaahi me`a tene `ai ke ke ongo`i mafasia. Palani ha founga ke malava`i ai.



Founga ke fakasi`isi`i ai e ongo`i mafasia



- ✓ **Fa`u ha list ke-fakahoko.** `Ai e me`a mahu`inga taha ke `uluaki.
- ✓ **Fakamanatu`i kia tekoe.** Hiki ha pepa, tohi mahina, fakatokanga tāimi - hā pe ha me`a `e ngaue kia tekoe.
- ✓ **Fokotu`u ha ngaahi taumu`a iīki `e lava ke fakahoko.** Vahevahe `a e ngaahi taumu`a lalahi (hange ko e fakaholo) ki ha ngaahi kongokonga iīki.
- ✓ **Solova e ngaahi palopalema.** `I he taimi `oku `iai ha`o palopalema, feinga ke solova ia he vave taha. Ko e `uhinga, ke `oua na`a hoko ia ko e fakatupu mafasia ki ho`o mo`ui.
- ✓ **Tokanga`i ho sino mo e `atamai.** Ko e `uhinga keke mateuteu ke fuesia e ngaahi ongo`i mafasia ka hoko.



Founga Mo`ui Lelei ke Matau`uaki ai e Ongoi Mafasi



Ongoi mafasia? Tuku ki lalo e kukisi! Kae, `ahi`ahi`i e ngaahi founga fakamo`ui lelei ke matu`uaki ai e mafasia.

- ✓ **Laululoto ki he 20.** Lava eni ke ma`u ho `atamai ha malōlō `oku fiema`u.
- ✓ **Fakafiemalie`i koe.** Ma`u ha fotofota, kaukau māfana, ma`u ha ipu tī la`i `akau, pe fanongo ki ha ngaahi fasi fakanonga mo fiemalie.
- ✓ **Laululoto ha`o ngaahi lea `oku faka`ai`ai ha fakakaukau lelei.** Lea `aki ha ngaahi lea `oku ongo nonga, hange: “`Oku `ikai `i ai ha fakavavevave. Teu `alu pe ki he `eku taimi.”
- ✓ **`Ahi`ahi`i ha founga ke ke ongo`i nonga.** Teke ma`u ia `i he puha fakato`omata`u.
- ✓ **Faōfaō.** Fakahoko e yoga pe ngaahi faōfaō fakamalohisino kehekehe.

Founga ke ke nonga ai

Taimi e nihi`i `e ki`i fuoloa pea toki `asi ha ngaahi fua `o e feinga. Feinga ke faofao ha miniti `e 10 faka`aho. Fanonga ki ha ngaahi fasi fakanonga, `o kapau teke fiema`u.

`Uluaki, `e mei faingofua ange ke ke nonga kapau teke tokoto `i ha loki `oku fakapo`uli, mo longonoa. `E fāifāi atu pe, pea teke lava `o ongo`i nonga `i ha fa`ahinga feitu`u pe fa`ahingataimi pe.

Fakafiemalie`i ho ngaahi uoua. `Ai ke mingi e ngaahi uoua ho fofonga. Puke`i ha sekoni `e 5, pea tukuange. Ongoi e fiemalie `o e uoua ho fofonga. Fakahoko fakatatau ia ki ho kaungao, uma, nima, fatafata, alanga, pea mo e uoua ho va`e. Fetongitongi`i ho`o faofao.

Founga Lelei ke Matu`uaki ai e Ongoi Mafasia



- ✓ **Taimi ke ki`i manava.** Kapau teke lava, ki`i malōlō mei he me`a `oku ne `ai koe ke ke ongo`i mafasia.
- ✓ **Talanoa fekau`aki mo e ngaahi ongo `oku ke ma`u.** Tala ki hao kaungame`a pe ko ha kaunisela `ae ngaahi me`a `oku ke ongo`i.
- ✓ **Fakasi`isi`i `a e kefini.** `Oku lava `e he kefini ke ne `ai koe ke ke ongo ta`e-nonga mo hoha`a.
- ✓ **Fa`a longomo`ui!** Fai ha me`a ke ke ngaungaue ai - tatau ai pe pe ko ho`o luelue takai pe `i ho poloka.
- ✓ **Fai ha me`a `oku fakatupu fiefia.** `Alu `o hulohula, `alu `o sopingi, ta ki hao kaungame`a. Fai ha me`a `oku ke sai`ia ai - kae kehe pe `oku fakatupu mo`ui lelei.
- ✓ **Fakakaukau lelei pe.** `Oku `ikai ke fu`u kovi `a e ngaahi me`a `oku hoko. `o hange ko `ene hā mai.

Founga ke Nonga

Fakalaulauloto. Fakakaukau ki ha me`a `oku ne `ai koe keke ongo`i nonga, hange ko ha `imisi pe ko ha fa`ahinga ongo. `Oua teke tokanga kapau `oku `i ai ha fakakaukau kehe `e hu mai. Foki pe ki ho`o `imisi pe ongo.

Tau pehe pe. Fakakaukau ki ha `ata `o ha feitu`u tene `ai koe ke ke ongo`i nonga. Fakakaukau pea ke sio `oku ke `i he feitu`u ko ia.

Manava loloa mo loloto. Fakafiemalie`i `a e uoua `i ho kete. `Ai ho nima `e taha ki lalo hifo `i ho kete. Manava māāmālie ki loto `aki ho ihu. Fakatokanga`i ho nima `ene ngaue ki `olunga. Puhī māāmālie ki tu`a ho manava `i ho ngutu. Manatu`i ke ke puhī`i ke `osi ki tu`a ho`o manava. Fakatokanga`i ho nima `e ne `alu ki lalo.



Konga 10

Ma`u Me`atokoni Mo`ui Lelei Kā Mavahe mei `Api



Taumu`a `o e Sesini



ʻE tokoni `a e ma`u me`atokoni mo`ui lelei kā mavahe mei `api `i hono ta`ofi pe fakatuotuai `a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Ae faingata`a ke kai mo`ui lelei `i ha falekai mo e ngaahi kātoanga
- Founa palani ke malava`i ai `a e ngaahi faingata`a ni.

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Fai ha fehu`i fekau`aki mo e ngaahi me`akai mo e founa na`e haka ai `a e me`akai.
- ✓ Kai ha ki`i fakamāmālohi `i `api peake toki `alu ki ha ngaahi kātoanga. `E tokoni eni ki ha`o ngaahi fili me`akai mo`ui lelei.

Talanoa Kia Hosea Konga 1



‘Oku talaange ‘e he toketa ‘a Hosea ‘oku ne ‘i ha tu‘unga fakatu‘utamaki ki he suka taipe 2. Ko ia ‘oku fie ma‘u ke ne liliu ‘a e founga kai. ‘Oku kai pongipongi mo ma‘u me‘atokoni efiafi ‘a Hōsea ‘i ‘api he ‘aho kotoa pē. Ka ko e kai ho‘ataa ko ha talanoa ia ‘e taha.

Ko Hōse ko ha tokotaha ngāue langa. Lolotonga e ‘aho, ‘oku ne ‘alu ma‘u pe mei he feitu‘u ngaue ‘e taha ki ha feitu‘u ngaue‘anga ‘e taha. ‘Okú ne ma‘u me‘atokoni ho‘atā ‘i ha faka‘uli atu pe ‘o piki mei he ngaahi falekai ‘Oku fa‘a kai e fo‘i hamupaka, pateta fakapaku, mo e sota.

‘Oku sai‘ia ‘a Hōsea he fakataha mo hono fāmīlī. Ka ‘oku faingata‘a ke ne kai lelei ‘i he ngaahi fakataha ni. ‘Oku faingata‘a ke ne ma‘u ha ngaahi fili ‘oku lelei. Pea ‘oku fa‘a faka‘ai‘ai ma‘u pe ‘ene fa‘ee kene kai ‘ene empanadas. ‘Oku ‘ikai ke ne fie fakalavea‘i e loto ‘ene fa‘ee, ko ia ai, ‘okú ne kai ha taha pē.



Ko e hā ‘okú ne fakafaingata‘a‘ia‘i koe ke ke fai ha ngaahi fili ‘oku lelei ‘i he taimi ‘okú ke kai mama‘o ai mei ‘apí?

1. _____

2. _____

Founga Fo'ou Ki He Kai Lelei He Mama'o Mei 'Api



'E lava ke faingata'a hono fokotu'u ha ngaahi founga mo'ui lelei 'i he falekai. Ka te ke kei lava pe 'o fiefia 'i he kai falekai lolotonga ho'o fai e ngaahi fili 'oku lelei mo fokotu'u ha ngaahi founga angamaheni fo'ou

Kai Falekai—Fanga Ki'i Sitepu Iki, Ngaahi Liliu Lalahi

Me'akai saisi lalahi mei he falekai

	Kelolii	Ngako
Hamupka Siisi Tapolo	520 cal.	26 g
Fries lalahi	490 cal.	20 g
Inu Kola lalahi	290 cal.	0 g
Hono Fakakatoa	1,300 cal.	46 g



Me'akai saisi nomolo mei he falekai

Hamupaka Siisi	300 cal.	13 g
Fries iiki	220 cal.	10 g
Inu Kola mitiumi	210 cal.	0 g
Hono Fakakatoa	730 cal.	23 g

Founga Fo‘ou Ki He Kai Lelei He Mama’o Mei ‘Api



Fakakaukau ki he fetongi e kelolii mo e kalama ‘o e ngako he fakahoko ‘e Petelo, Nenisi, mo Papula, mo Latasha ha fanga ki’i liliu faingofua ki he‘enau me‘akai ma’u mei falekai.

Kai Falekai–Fanga Ki’i Sitepu Iiki, Ngaahi Liliu Lalahi

Petelo

- * Fakafetongi e fries ‘aki ha salati mo e soosi faka-‘Itali he tafa‘aki
- * Fakafetongi ‘ene sota ki ha kapa inu diet, pea toe fakafonu ‘aki e vai.

Fakakatoa ‘o e kelolii: 620 cal

Fakakatoa ‘o e ngako: 33 g

Nenisi mo Papula

- * Fili ke vahevahe ‘a e fu‘u me‘akai lahi
- * ‘Oku na fakatou ‘ota inu he saisi ‘a e fanau

Fakakatoa ‘o e kelolii: 655 cal

Fakakatoa ‘o e ngako: 22 g

Latasa

- * Ki’i liliu ‘aki hono ‘ota ke piki mei ha falekai fakalotofonua fo‘ou
- * Ma’u ha ki’i supo lentil, ko ha ki’i moa shawarma mo hummus, ti ta’efakasuka, mo e vai kasa.

Fakakatoa ‘o e kelolii: 662 cal

Fakakatoa ‘o e ngako: 19 g

Palani Kimu'a



Palani Kimu'a

- Vakai ki he menu kakato kimu'a pea ke toki a'u ki he falekai pe kimu'a pea ke tangutu
- Fakafehoanaki e kelolii 'o e ngaahi me'a he menu ke fai 'aki e ngaahi fili
- Kapau 'oku ke palani ke ma'u 'a e hikinga ua fili ha me'a 'oku ma'ulalo ange e kelolii mei he me'akai na'ake toki ma'u.
- Palani ke fai ha 'ekitiviti fakatu'asino kimu'a mo/pe hili ha ma'u me'atokoni efiafi makehe

Ihe ngaahi meniū `o e falekai, fakasiosio`i`a e ngaahi fo`i lea ni:

- Ta`o
- Ta`o vai
- Taieti
- Tunu
- Mo`ui Lelei
- Si`isi`i
- Low-fat or fat-free
- Haka vai
- Lolo vesitapolo
- Kuleini pe ūite `ata`atā

Ka fiema`u keke `ilo pe `oku mo`ui lelei ha me`a he meniū, `eke:

- `Oku haka fefe`i eni?
- Ko e hā `a e ngaahi me`atokoni he me`a ni?
- Ko e hā `a e lolo `oku haka `aki eni?





Kai Mo`ui Lelei he Ngaahi Falekai

Sitepu Iiki, Liliu Lalahi–Sipinga`i Fakafetongi

Kai Angamahei.

Kai 1.

Hamupaka siisi tapolo, fries lalahi, inu sota lahi

Fakafetongi 1

Hamupaka siisi `e taha, fries iiki, ti `ikai fakasuka

Fakafetongi 2

Sanuisi moa, fries iiki, ti ti `ikai fakasuka

Kai 2.

Stuffed crust Pisa kakano`i manu

Fakafetongi 1

angamaheni paku pisa vesitapolo

Fakafetongi 2

Paku manifi pisa vesitapolo, siisi light

Kai 3.

Salati taco `i he ngeesi ma mo e hamupaka, kilimi mahi, siisi

tama

Fakafetongi 1

Ko e salati Taco `i he pasita mo e moa, topingi `i he tafa`aki

Fakafetongi 2

Salati Taco, `ikai ha shell, mo e moa, kilimi mahi mo e siisi light

`i he tafa`aki

Kai 4.

Moa melie mo mahi `i he laise hinehina

Fakafetongi 1

Moa `oku heu he fakapaku pea hili he laise hinehina

Fakafetongi 2

Shrimp heu he fakapaku kai `aki e laise melomelo

Kai Lelei 'i he Falekai



Pule'i 'a e Lahi 'o e Saisi

- Ke fakapapau'i 'oku fakatupu mo'ui lelei e lahi, pehe ange:
 - "'Oku ou fie ma'u 'a e kongā pe, pe, ko e me'akai 'a e fānaú 'i he me'á ni."
 - "'Oku ou fie ma'u 'a e me'akai pe 'oku 'ota he tafa'aki 'o e me'a ko 'eni (pe ko e me'a ke ma'ama'a ange ki he totongi) ko 'eku kai pe ia."
 - "Te u vahevahe mo hoku kaungāme'á 'a e me'á ni, pea 'okú ma fie ma'u ha toe peleti 'e taha."
 - "'Omi ha puha "to-go" 'i he taimi 'oku ke 'omi ai 'eku me'atokoni, kataki." (Fa'o 'a e vaeua 'o e me'atokoni kimu'a pea ke toki kamata kai!)

Sio takai holo 'i he me'atokoni kuo 'osi tufa ki he kakai he falekai, keke fakafuofua 'a e lalahi 'o e saisai 'o e ngaahi peleti me'akai . 'E tokoni 'eni ke ke fakakaukau'i 'a e me'a te ke fie 'ota.

Kai 'i Loto/Tu'a



'Ota Me'akai Mei he Meniu

Faka'aonga'i ho'o menu mo e ngaahi tokoni 'oku 'oatú, fakakaukau'i pe ko e hā e ngaahi liliu te ke lava 'o fai 'i he taimi 'okú ke 'ota ai ho'o me'akai. Ko e hā ha ngaahi me'a te ke lava 'o fai mo ke ifo'ia pe ho'o me'akai lolotonga ha taimi 'oku fakamoleki mo ho fāmilí pe kaungāme'á? 'E lava ke tokoni atu e kau mēmipa ho'o timí ke ke ma'u ha ngaahi fili 'oku lelei. Fetokoni'aki ke mou lavame'a!

Hiki ho'o ngaahi fili mo e ngaahi fakafetongi 'i lalo:

Na'a ku faka'aonga'i 'a e tokoni ko 'eni	Ke fili 'eni...	Pe ko 'eni...

Kai 'i Loto/Tu'a



Ko e fē 'i he ngaahi founga ngāue fo'ou ko 'ení 'okú ke fa'a sio 'okú ke faka'aonga'i?

- Tomu'a vakai'i 'a e menu kotoa ke faka'ehi'ehi mei he ngaahi me'a 'oku faka'ohovale.
- Fakafehoanaki e kelolii 'o e ngaahi me'a he menu ke tokoni 'i hono tataki ho'o ngaahi fili.
- 'Ai ha ki'i me'atokoni ma'ama'a pe si'isi'i 'i kapau 'oku ke palani ke 'ota ha hikingaua.
- Palani ki ha 'ekitivitī fakatu'asino lahi ange kimu'a mo/pe hili ha ma'u me'atokoni efiafi makehe.
- Kumi ha ngaahi fo'i lea 'i he menu 'e ala tokoni atu ke ke fai ha fili 'oku lelei ange, hange ko e ta'o, haka-mao, pe ngaahi fili 'oku fakatupu mo'ui lelei/kai ma'ama'a ange.
- Pehē ange, "'Oku ou fie ma'u 'a e peleti 'side' 'o e me'á ni ke hoko ko 'eku kai ia," "Te u vahevahe mo hoku kaungāme'á 'a e me'á ni, pea 'okú ma fie ma'u ha toe peleti 'e taha," pe "'Omi ha puha 'to-go' 'i he taimi 'okú ke 'omi ai 'eku me'akaí, kātaki."
- Fakakaukau ki he lalahi 'o e saisi 'o e ngaahi peleti 'aki ha'o sio holo ki he me'atokoni kuo 'osi tufa ki he kakai kehe.

Ko e hā ha toe founga angamahei 'e taha te ke lava 'o 'ahi'ahi'i?



Teuteu ki he ngaahi me'a fakasōsialé:

- Kai ha me'akai si'isi'i ange 'i 'api ko 'uhi ke ke mateuteu ki ha me'akai lahi ange
- Kai pongipongi pe kai fanga ki'i sineki 'i he kongā kimu'a 'o e 'aho
- Fokotu'u ha ngaahi fili fakatupu mo'ui lelei.
- 'Omi ha peleti me'akai fakatupu mo'ui lelei ke vahevahe
- Fehu'i pe te ke lava 'o 'omi ha me'akai fakatupu mo'ui lelei



Ngaahi Tokoni ke Kai Lelei 'i he Ngaahi Fakasōsialé

Ke kai lelei lolotonga e kātoanga mo e fakataha`anga:

- Lotolelei pe keke ma`u ha ki`i pale si`isi`i
- `Eke`i `a e ngaahi me`akai mo e founa na`e haka ai `a e me`atokoni.
- Kai `a e me`atokoni mo`ui lelei na`ake `ave.
- Kai keke fiu he ngaahi vesitapolo `ikai `iai ha sitaāsi, pe ma`u ha ngaahi supo vai.
- Pukepuke ha ipu vai `i ho nima
- Fakafuofua `a e ma`u kava mālohi.
- Pehe, “`Ikai, malō.”
- Fakamama`o mei he ngaahi falekai pāhia
- Vahevahe mo e kau fakaafe `a ho`o palani ma`u me`atokoni, mo e `uhinga `oku ke fakahoko ai.





Fakatahataha Fakakaungā‘apí (Fili pe ‘e fakahoko)

Ngaohi ‘a e peleti lelei taha mei he ngaahi me‘akai ‘oku ‘i he polokalama

‘Uluakí, fakakaukau‘i mai ‘a e ngaahi me‘akai ifo kotoa pē ‘e ‘omi ki he polokalama ko ‘ení. Hoko, ‘e ngaohi ‘e ho‘o kulupu ‘a e peleti lelei taha mei he ngaahi me‘akai ne ‘i he polokalama. Fakapapau‘i ‘oku ke hiki ha lisi ‘o e me‘akai kotoa ‘i he polokalama pea mo e me‘akai na‘e fili ki ho‘o peleti! Hili ho‘o ngaohi ho‘o me‘atokoní, fakakaukau‘i ‘a e ngaahi faka‘ilonga mo ha ngaahi pale ‘e lava ‘o tokoni‘i koe ke ke liliu ‘a e ngaahi founa fili me‘atokoni fakatupu mo‘ui lelei ko ha ngaahi tō‘onga mo‘ui faka‘aho.

‘Apataisa/Sineki	Kakano‘i Manu	Vesitapolo/Me‘akai iiki	Ma	Hikinga Ua	Inu



Fakatahataha Fakakaungā'apí (Fili pe 'e fakahoko)

Fa'u Ho'o Peleti!!





Talanoa kia Hosea Konga 2

‘Oku pehe ‘e Hōsea te ne ngāue ke ne fakatupulaki ha ngaahi ‘ulungāanga lelei ange ‘i he taimi ‘okú ne kai mavahe ai mei ‘apí. ‘Oku ne feinga ke fa‘o ha kai ho‘ata fakatupu mo‘ui lelei ‘i he po kimu‘a. Kapau te ne fakatau ‘ene me‘akai ho‘ataa, ‘oku ne ‘ota ‘ene hamupaka ‘aki ha salati he tafa‘aki. ‘Oku ‘ikai toe inu sota, ka ‘oku ne inu he taimi ni ha kapa inu diet pea fakafonu ‘aki ‘a e vai ‘aisi. ‘Oku faka‘au foki ke lelei ange ‘a Hosea ‘i he‘ene fiefia ‘i ha taha pe ‘o e empanadas ‘a ‘ene fa‘ee, lolotonga ia ‘oku ne fakafonu foki ‘a e toenga ‘o ‘ene peleti ‘aki ‘ene salati piini mo e koane ifo pe roasted vesitapolo.

‘Oku ne manatu‘i ‘ene founa fo‘ou ki he ma‘u me‘atokoni ho‘ata ‘aki ‘ene tuku ‘ene peeki ma‘u me‘atokoni ho‘ataa ‘i lotomalie he tepile ‘i peito ke ne sio ki ai kimu‘a pea ne fakama‘a mo mohe. ‘Oku ne toe feinga foki ke poupou‘i ‘a e founa fo‘ou ko ‘eni ‘aki ‘ene ‘oange kiate ia ha pale mo‘ui lelei ki hono fa‘o hokohoko tu‘o nima ‘ene ma‘u me‘atokoni ho‘ataa.



Konga 11

Tokanga'i 'a e Ngaahi Faka'ai'ai

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a `o e Sesini



ʻI ho`o matu`uaki `a e “ngaahi faka`ai`ai”, pe ko e ngaahi `ulungaanga `oku `ikai fakatupu mo`ui lelei, `e lava ke tokoni`i koe ke ta`ofi pe fakatuotuai `a e suka kalasi 2.

Te tau talanoa he sesini ko `ení `o kau ki he:

- Ko ha `a e ngaahi faka`ai`ai mo e founa ke tau fa`u mo toe fa`u ai ha ngaahi sipinga `oku fehokotaki mo e fakatau me`akai, kai, tangutu ma`u pe
- Ngaahi faka`ai`ai angamaheni ki he fakatau me`akai, kai, mo e tangutu ma`u mo e ngaahi founa ke liliu ai e ngaahi sipinga `oku `ikai lelei
- Ko ho`o ngaahi faka`ai`ai pe `a`au
- Ko e ngaahi ongo mo e ngaahi faka`ilonga `oku taki ho`o ngaahi fili ki he me`akai mo e sipinga kai

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi tokoni:

- ✓ Fakafetongi ho`o fakapale me`atokoni ho`o ngaahi `ofa`anga `aki ha`o, fakahā ho`o `ofa `aki ha founa fakatupu mo`ui lelei.
- ✓ Kapau teke sineki he lolotonga ho`o sio TV, `oua teke ma`u ia mei ha ngaahi koniteina pe pe`eki lalahi. `Ai ha fo`i fuā kai pe `e taha -- pea fe`unga.
- ✓ Kapau `oku ke fa`a tokoto ma`u pe `i he sofa he `osi ho`o ma`u me`atokoni efiafi, ngaungaue he lolotonga e tu`uaki he TV.



Talanoa kia Ma`ata

Na`e toki `ilo ni pe `e Ma`ata `oku tu`u he tu`unga fakatu`utamaki ke ne ma`u e suka kalasi 2. Koia `oku fiema`u ke fetongi `a `ene founa kai mo e fakamalohisino.

`I ha `aho `oku ne ngāue ai, `oku `ā `a Ma`ata `i he 5:30 pongipongi. Ko `ene hu pe ki he fale kai, `o fakalili `ene kofi. Ko e fo`i `alaha `ata`ata pe `oku tokoni ia ke `ā lelei. Pea ne fakamafana e pastry ke ūnu ki he kofi. `I he 3 ho`ata efiafi, `oku ne ongo`i tulemohe. Ko ia `oku ne `alu `o tu`u he misini kofi `i he loki kai `oe ngāue`anga. `I he misini ma`ume`atokoni, `oku toe fakatau ha fo`i pastry `e taha ke ūnu `i he `ene kofi.



`I he efiafi koia, `oku feinga `a Ma`ata ke holoki `a `ene mafasia mei he `aho ko ia. `Oku ne tokoto mapelu he sofa `o sio TV. Lolotonga e tu`uaki `e taha, na`ane to`o mai ha tangai chips mo e fo`i pia.



Fekau'aki mo e Ngaahi Faka'ai'ai

Ngaahi Sīpinga Kuo Fokotu'u 'e Ma'ata Ki Hono 'Aho

Taimi	Feitu'u	Ko Hai 'Oku 'I He 'Atakai	Ko e hā e Me'a 'Oku Lelei?	Ko e Hā 'Oku Fie Ma'u ke Liliú?	Ko e Me'a 'e Ala Fai 'e Ma'ata
5:30 a.m.	Peito 'o Ma'ata	Ko au pe	Ma'u ha ipu kofi ke 'a hake Ma'u ha taimi kiate iá pe ki mu'a pea toki kamata 'a e 'ahó	Lahi fau hono polósesi 'o e pastery (300 kelolii)	
3:00 p.m.	Loki Malolo 'a e Kau Ngaue	'Ātamá	Mavahe mei hono tesí 'Alu 'o luelue ki he loki talitali Talanoa mo hono kaungāme'a ko 'Ātamá Ma'u ha ki'i kai ma'ama'a	Lahi fau hono polósesi 'o e pastery (300 kelolii)	
Efiafi	Ko e Loto Fale 'o Ma'ata	Ko hono hoa	Nonga fiemalie Taimi mo hono hoa Tu'u hake lolotonga e faiva	Lahi fau hono polósesi 'o e fanga ki'i sineki mo e inu (500 kelolii) Mohe lolotonga e sio he TV	

Talanoa kia Ma`ata



`Oku fakakaukau `a Ma`ata ke ne matu`uaki `a hono ngaahi ū`a faka`ai`ai. `I he ngaahi `ahoni, `oku mohe lahi ange, ke `oua `e toe ongo`i fiemohea `i he lolotonga e `aho. `Oku ne kei ma`u pe `ene kofi he pongipongi mo e efiafi. Ka kuo ne tuku e pastry he houa kai pongipongi kae fetongi `aki ia `a e iokati `ngako mo e ngaahi fua`i`akau.

`Oku fakamama`o `a Ma`ata mei he misini fakatau`anga me`akai `i he `ene ngaue`anga. Ka ne, ma`u ngaahi kaloti iiki.

`Oku kei sio TV pe `a Ma`ata ke holoki `a `ene tu`unga mafasia mei he `aho. Ka `oku ne `aka e pasikala fakamalohisino pe `oku ne hikihiki ha ngaahi me`amamafa `i he lolotonga `ene sio TV. Pea `i he taimi ni, `oku ne tofitofi e vesitapolo ki ha`ane kai ma`ama`a he efiafi kae tuku e chips mo e pia.



Ngaahi Faka'ai'ai Angamaheni

Fakatau Me'akai, Kai, mo e Tangutu Ma'u Pe

Ngaahi faka'ai'ai angamaheni he fakatau me'akai:

"I he taimi 'oku fakatau ai e me'akai, 'oku ou sio ki he lola 'i he funga k̄nita fakatau pea fa'o ha ni'ihī 'i he'eku salioté."

"I he taimi 'oku ou ma'u ai ha 'imeili moe kuponi ki he falekoloa 'oku ou fakatau mo kai 'a e ngaahi me'a pe 'oku fakama'ama'a."

Ngaahi faka'ai'ai angamaheni he kai:

"Mau ma'u ha popi koane saisi lahi ke vahevahe mo ha kapa inu."

"'Oku ou tu'u ma'u pē he loli tako 'i he'eku taimi kai ho'ataá."

Ko 'eku fanongo pe ki ha loli 'aisikilimi 'oku ou fakatau e fo'i 'aisikilimi."

"'Oku ma'u 'e hoku fāmilī ha pisa he pō Falaite kotoa pē."

'Oku ou kai ma'u pē ha me'a melie he 'osi e kai efiāfi

"'Oku mau kai ma'u pē mo hoku ngaahi kaungāme'á ha kapakau moa, pia, mo e patetasipi kimu'a he va'ingá"

"'Oku ma'u 'e he kulupu 'o 'eku kakai fefiné 'a e kofī mo e tōniti he tuku 'a e lotú"

Ngaahi faka'ai'ai angamaheni he tangutu:

"Na'á ku tangutu mo hoku ngaahi kaungāme'á 'i ha falekai 'i he 'aho kotoa pē he ma'u me'atokoni ho'ataá."

"'Oku ou va'inga keimi vitiō ma'u pē he tuku 'a e ngāué."

"'Oku va'inga board games hoku fāmilī he ho'atā Tokonakī kotoa." "Ko 'ene 'osi pē 'a e ma'u me'atokoni efiāfi, kuo taimi ki he TV"



Ngaahi Faka'ai'ai Angamaheni

Liliu 'o e ngaahi 'ulungaanga faka'ai'ai ki he fakatau me'akai, kai, mo e tangutu ma'u

Ngaahi fakahinohinó: Ngāue mo ho'o kulupú ke 'ilo'i e ngaahi faka'ai'ai kehe 'oku fekau'aki mo e fakatau me'akai, kai, mo e tangutu ma'u. Lekooti ha toe ngaahi me'a 'i he kōlomu to'ohemá 'i lalo he "Tānaki Mai 'A'Au." Hili ia, felingiaki ha ngaahi fakakaukau ki ha ngaahi founga ke fa'u ai ha ngaahi 'ulungaanga fo'ou ki he ngaahi faka'ai'ai takitaha. Hiki ho'o ngaahi fakakaukau 'i he kōlomu "Ngaahi Founga Ke Fa'u ai ha Ngaahi 'Ulungāanga Fo'ou."

Ngaahi Faka'ai'ai he Sopingi	Ngaahi Founga ki Hono Fa'u 'o ha Ngaahi 'Ulungāanga Fo'ou
'Oku tu'uaki ma'ama'a, pe 'oku 'i ai ha'aku kuponi ki ai.	<ul style="list-style-type: none"> • Kumi ha ngaahi founga ke fakahaofi ai ha pa'anga 'i he ngaahi me'a 'oku mo'ui lelei.
'Oku ha fakatauele mai	
'Oku ou fakatau ma'u pe 'eni.	
TANAKI MAI 'A'AU:	
TANAKI MAI 'A'AU:	

Ngaahi Faka'ai'ai Angamaheni



Ngaahi Faka'ai'ai he Ma'u Me'atokoni	Ngaahi Founa ki Hono Fa'u 'o ha Ngaahi 'Ulungāanga Fo'ou
'Oku ou sai'ia ke kai 'a e patetasipi pe pretzels lolotonga 'eku sio TV	Faka'ehi'ehi mei hono kai mei he ngaahi tangai pe peeki lalahi. 'Ai ha fua pē 'e taha.
Oku ou tu'u 'i he falekai faka'uli-pe-mo-piki i he'eku foki ki 'api mei he ngaue	
'Oku ou fiefia he taimi ko 'eni mo hoku ngaahi kaungāme'ā pe fāmili-'oku taau ke u ma'u 'eni!	
'Oku ou fu'u fiekaia 'aupito, pea 'oku faingofua ange ke fakaava ha kofukofu 'i hano teuteu 'i ha me'atokoni	
'Oku faka'ai'ai 'e he fotunga pe nanamu ko 'eni	

Ngaahi Faka'ai'ai Angamaheni



Ngaahi Faka'ai'ai he Ma'u Me'atokoni	Ngaahi Founa ki Hono Fa'u 'o ha Ngaahi 'Ulungāanga Fo'ou
'Oku 'ikai keu fie maumau me'akai	
'Oku ou sio ki he ngaahi faka'ali'ali pe tu'uaki fakamitia fakasosiale 'oku fakatupu 'uakai	
Tānaki mai 'a 'au	
Tānaki mai 'a 'au	
Tānaki mai 'a 'au	

Ngaahi Faka'ai'ai Angamaheni



Ngaahi Faka'ai'ai ke Tangutu Ma'u	Ngaahi Founga ki Hono Fa'u 'o ha Ngaahi 'Ulungāanga Fo'ou
Sio TV pe sipoti	<ul style="list-style-type: none">● Longomo'ui lolotonga e tu'uaki pe lolotonga e ngaahi maloloo.
Talanoa 'i he telefoni	
Va'inga keimi vitiō 'i he kompiutá	
Feohi mo e ngaahi kaungāme'á/fāmilí	
Tatali 'i he kaa ke 'osi e ako/ako sipoti 'a e fanau	
Siofi 'eku smartphone, apps, pe mitia fakasosiale	
Tānaki mai 'a 'au	
Tānaki mai 'a 'au	



Ko ‘Eku Ngaahi Faka’ai’ai’anga

Ngaahi Fakahinohinó: ‘Oku ‘oatu ‘i lalo ha ngaahi fakatātā ‘o e ngaahi sīpinga ke liliú, ngaahi faka’ai’ai ‘oku fekau’aki mo e ngaahi sīpinga ko iá, mo e ngaahi founa ke liliu ai e ngaahi sīpinga ko iá. Tohi hifo ‘i he tēpilé ko ‘eni fekau’aki mo koé. Ko e hā ha ngaahi sīpinga ‘i ho’o mo’uí ‘okú ke fie liliu? Ko e hā e me’a ‘okú ne fakatupu e ngaahi sīpinga ko iá? Faka’osí, fakakaukau ki ha me’a te ke lava ‘o fai ke faka’ehi’ehi mei hano toutou fai e ngaahi sīpinga tatau.

Sīpinga ‘Oku ou Fie Liliu	Faka’ai’ai	Ko e Me’a Ke Fai
Na’á ku fa’o ma’u pē ha lole ki he’eku salioté ‘i he ‘osi ‘eku fakataú	‘Oku ‘i ai e taumu’a ‘e fa’o ‘e he ngaahi falekoloa ‘a e me’akai melie mo konokona ‘i he feitu’u fakatau’anga! ‘Oku nau ‘ilo’i ‘oku ke hela’ia ‘i hono fai ‘o e ngaahi fili sopingi pea kapau ‘oku ke fakatau mo e fanau, te nau lava ‘o kole ki he ngaahi me’a ko ‘eni.	Fa’u ha palani kimu’a pea ke a’u ki he kaunita totongi koloa. Fili ha fanga ki’i fakaneifua lelei ma ‘au pea mo e fanau ‘oku sopingi mo koe.
‘Oku ou fiekaia ma’u pē kimu’a he ma’u me’atokoni efiافی. ‘Oku ou fa’a sineki pē kimu’a peá u toki ngaohi ha me’akai fakatupu mo’ui lelei ki he kai efiافی.. Na’á ku kai ha peeki patetasipi kimu’a he ma’u me’atokoni efiافی.	‘Oku nomolo pe ‘a e fiekaia kimu’a he kai efiافی.‘E lava pē ke ma’uhala ‘a e fieinuá ko ha fiekaia.	Palani ha ki’i sineki mo’ui lelei ke ke faka’ehi’ehi mei ha me’akai ‘oku ‘ikai fakatupu mo’ui lelei kimu’a he kai efiافی. Inu vai ‘aki ha huhu’a’i fua’i’akau ke toe fakalahi e vai ho sino.Kumi ha ngaahi pale kehe mei he me’akai hili ha ‘aho loloa.

Ko 'Eku Ngaahi Faka'ai'ai'anga



Sīpinga 'Oku ou Fie Liliu	Faka'ai'ai	Ko e Me'a Ka Fai
<p>'I he'eku 'a'ahi ki hoku fāmilí, 'oku mau tangutu 'i peito 'o talanoa mo kai he 'ahó kakato. 'Oku ou kai lahi ma'u pē 'i he taimi 'oku ou 'i aí.</p>	<p>'Oku fakatupu 'e he ngaahi fakataha fakafamili ha ngaahi faingata'a, hange ko e fehangahangai mo e ngaahi famili mo e kai 'o e me'akai mo e ngaahi kai 'oku ne 'omi e ngaahi manatu mo e ngaahi ongo.</p>	<p>Fa'u ha palani. Vahevahe ia mo ho fāmilí mo e ni'ihí 'oku ke 'ofa aí. Feinga ke faka'ehi'ehi mei he kai 'i he vaha'a 'o e taimi kai, kae fiefia 'i he kai mo e famili. 'Omi pe ngaohi ha laulau vesitapolo kef ai 'aki ha kai ma'ama'a pea 'e ma'u atu ai e vaiamini, minerals, mo e faipa ke tauhi koe ke ke mo'ui lelei. Palani ha lue lalo fakafāmilí pe ha toe 'ekitivitī kehe 'oku kau ai 'a e ngaungaué.</p>
<p>TANAKI MAI 'A'AU:</p>		
<p>TANAKI MAI 'A'AU:</p>		
<p>TANAKI MAI 'A'AU:</p>		

‘Oku Fakatupu ‘e he Ngaahi Ongó mo e Faka‘ilonga ‘a e Ngaahi Filí



Ngaahi fakahinohinó: Ko e ni‘ihi ‘eni ‘o e ngaahi faka‘ilonga mo e ngaahi ongo angamaheni ‘oku fa‘a iku ki he ngaahi fili ‘oku ‘ikai fakatupu mo‘ui leleí. Tuku ha taimi ke ke fakakaukau ai ki ha to‘onga kai pe fili ‘oku ke fie liliu, ‘uhinga te ke fie fai ai ‘a e liliu ko ‘eni, mo e me‘a te ke fai ke liliu ia.

Ngaahi Faka‘ilonga Fakatu‘asino pe Faka‘atamai	To‘onga kai/fili ‘oku ou fie liliu	Ko e ‘uhinga ‘oku ou fie liliu ai iá	Ko e me‘a te u fai
Example: ‘Oku ou ongo‘i hela‘ia	‘I he taimi kuo pau ke u ‘a‘a ai pea u hela‘ia, ‘oku tokoni ‘a e kai ke u ‘a‘a.	‘Oku ou kai he fuoloa e po‘uli neongo pe ‘oku ‘ikai ke u fu‘u fiekaia, pea tanaki mai fokei e kelolii.	‘Oku ou feinga ke u mohe kimu‘a, ka te u lava ‘o inu ha ipu vai pe ngaau pulole ‘i he taimi kuo pau ke u ‘ā fuoloa ai ke faka‘osi ‘eku ngaue.
‘oku ou ongo‘i hela‘ia			
‘oku ou ongo‘i mafasia			
‘oku ou ongo‘i ‘ita			

'Oku Fakatupu 'e he Ngaahi Ongó mo e Faka'ilonga 'a e Ngaahi Filí



Ngaahi Faka'ilonga Fakatu'asino pe Faka'atamai	To'onga kai/fili 'oku ou fie liliu	Ko e 'uhinga 'oku ou fie liliu ai iá	Ko e me'a te u fai
'Oku ou ongo'i ta'ili'ili			
'Oku ou ongo'i fiefia			
'Oku ou ongo'i ta'eoli'ia			
'Oku ou ongo'i ta'elata			



Konga 12

Fa`a Longomo`ui ke Faka`ehi`ehi Mei He K2



Taumu`a `o e Sesini



`I he lele loloa, `e kau lelei e longomo`ui ke ta`ofi pe fakatuotuai `a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Ngaāhi ola lelei `o e longomo`ui
- Ngaahi fakatukia`anga e longomo`ui mo ha ngaahi founga ke matu`uaki `a kinautolu
- Ko e mama`o `a ho fononga mai mei he taimi ne ke kamata ai he polokalama ni.

Fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaāhi Tokoni:

- ✓ `Ilo`i ho “`uhinga.” Fakamanatu kiate koe `ae `uhinga `oku fiema`u ai ke ke longomo`ui. Kole ki ho ngaahi kaungāme`a mo e famili ke nau fakamanatu atu kiate koe.
- ✓ Saute`i koe. Ma`u ha fanga ki`i me`a iiki, `ikai ko ha me`akai, ko e `uhi ko ho`o a`usia e ngaahi taumu`a fakamalohisino. Kole ki he ngaahi maheni mo e famili ke nau pou pou`i koe.



Talanoa kia Teo



‘Oku ‘I he tu‘unga fakatu‘utamaki ‘a Teo ki he Suka Taipe 2. Na‘e kole ange ‘e he‘ene toketaá ke holo ‘aki ha pāuni ‘e 20 pea fakataumu‘a ke ‘oua na‘a toe sí‘i hifo he miniti ‘e 150 ‘ene ‘ekitivitií he uike takitaha.

‘I he lahi ‘ene ngaue malohi, ne a‘u ‘a Teo ki hono mamafa mo ‘ene ngaahi taumu‘a ‘ekitivitii. ‘Oku nomolo he taimi ni ‘a e suka hono toto. Pea ‘oku pehe ‘e he‘ene toketaa ‘oku ‘ikai ke ne toe ‘i ha tu‘unga fakatu‘utamaki ki he fa‘ahinga suka taipe 2. Pea ‘oku pehe ‘e he‘ene toketaa ‘oku ne tukuhifo ‘ene tu‘u fakatu‘utamaki ki he fa‘ahinga suka 2. ‘Oku talaange ‘e he toketa ‘a Teo ke ne tauhi ‘a ‘ene ngaue lelei pea fakamanatu kiate ia ‘a e ní‘ihi ‘o e ngaahi lelei ‘o ‘ene toutou ‘ekitivi:

- Lelei ange e mohe mo e angā
- Toe sai ange e palanisi mo e ngaungaue e sino
- Holo e toto mau‘olunga mo e cholesterol
- Holoki e fakatu‘utamaki ‘o e mahaki mafu mo e pā kalava
- Holoki e tu‘unga ‘o e loto mafasiá
- Ivi lahi ange
- Mālohi ange e ngaahi uoua



Talanoa kia Teo

Kae `alu pe `a e taimi, kuo kamata ke mo`umo`ua e taimi-tepile `a Teo. Kamata `alu hono hoa ki he ngaahi kalasi po`uli. `Oku ne fakahoko e ngaāhi ngāue faka`api `a ia na`e fakahoko `e hono mali.

`Oku lele holo he lolotonga `ene taimi kai ho`ata ke fakahoko `a e ngaahi fekau. Pea iku leva, `o `ikai ke toe lava `a `ene luelue he taimi kai ho`ata.

Faingata`a kia Teo ke ma`u ha taimi ke fakamalohisino ai. Tanaki ki ai, kuo ne a`usia `a `ene taumu`a fakaholo, pea `oku `ikai ke ne toe fu`u ma`u ha ongo`i faka`ai`ai. Kuo kamata ke tōmohumu `a `ene ngaahi taimi-tepile fakamalohisino.

Ne fakakaukau leva `a Teo ke fai ha ngāue ki ai. `Oku ne `ekitiviti mo `ene fānaū. `Oku ne fakapale`i pe ia `aki ha ki`i me`a si`i, `ikai ko ha me`akai, ko e `uhi ko ene a`usia `a `ene taumu`a. `Oku ne kole ki he `ene fānaū ke nau tokoni ki he ngaahi ngāue faka`aho kae `i ai hano taimi ke fakamalohisino.

`I he `ahoni, `oku toe foki `e fakamalohisino `a Teo ki ha tu`unga lelei. `Oku ne palani ke `ekitivi ha taimi fuoloa. `Oku ne fie mo`ui lelei. Tanaki ki ai, `oku ne sai`ia `i he ongo `oku ne ma`u `i he taimi `oku ne fakamalohisino ai.

Founga ke Matu`uaki e Ngaahi Fakatukia`anga



ʻE lava pe ke faingata`a ke te `ekitivi `i ha taimi ke fuoloa. Ko `eni ha ngaāhi fakatukia`anga mo e founga ke matu`uaki ai kinautolu. Hiki ho`o ngaāhi fakakaukau `i he kolomu `oku pehe “Founga ke Matu`uaki Makehe.” Faka`ilonga`i `a e ngaāhi me`a kuo ke `ahi`ahi`i.

Fakatukia`anga	Founga ke Matu`uaki ai	Founga ke matu`uaki makehe
<p>ʻOku ou ongo`i `oku `ikai keu fu`u fai ha me`a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ʻIlo`i ho`o “uhinga.” Fakamanatu`i kiate koe faka`aho `a e `uhinga `oku totonu ai ke ke longomo`ui. Kole ki he famili mo e ngaāhi maheni kenau fakamanatu`i atu kia koe. <input type="checkbox"/> Palani ki mu`a. `Ai e mo`ui longomo`ui ko e kongia pe ia `a ho`o mo`ui faka`aho. Fokotu`u ki ho`o tohi mahina. <input type="checkbox"/> Tukupā`i ke ke fiti. Fakamalohisino mo ha`o famili pe maheni. Kau ki ha kalasi fakamalohisino. <input type="checkbox"/> `Ai ke fakalata. `Ahi`ahi ha ngaahi founga kehekehe kae `oua leva kuo ke ma`u ha founga teke sai`ia ai. Sio ha vitio pe fanongo ki ha ngaāhi fasi `i he taimi `oku ke fakamalohisino ai. `Ahi`ahi`i e app ki he fakamalohisino. <input type="checkbox"/> Fe`auhi pe mo koe. Fokotu`u ha taumu`a fo`ou kiate koe. Pe teke fe`auhi mo hao maheni. <input type="checkbox"/> Saute`i Koe. Ma`u ha fanga ki`i me`a `ofa, `ikai ko ha me`akai, `i hono lava`i ho`o ngaāhi taumu`a. Kole ki he famili mo e ngaahi maheni ke nau pou pou`i koe. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Founga ke Matu`uaki e Ngaahi Fakatukia`anga

Fakatukia`anga	Founga ke Matu`uaki ai	Founga ke matu`uaki makehe
<p>ʻOku ou ma`u ha <u>taimi</u> si`si`i ko e `uhi ko e ngaahi lilii `i he `eku mo`ui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fakamalohisino `i he lolotonga ho`o feinga ke malava e ngaahi me`a ke fai. Ue`i ke ngaungaue e sino he taimi `oku ke tafi ai e faliki, kosi e musie, `alu `o fakatau, pe luelue mo ho`o kuli. <input type="checkbox"/> `Ai ho`o taimi sio TV ko e taimi ke ngaungaue ai. Hikihiki, `aka ha pasikala tu`u ma`u, pe ma`asi tu`u ma`u `i he lolotonga ho`o sio TV pe vitio. <input type="checkbox"/> Fa`a fetu`uaki. Luelue mo hao maheni. Pe talano `i ho`o telefoni `i he lolotonga ho`o luelue. <input type="checkbox"/> Lue ki he feitu`u `oku ke fie `alu ki ai. heka pasikala ki ho`o ngāue. Tau mama`o `i he pākingi. Kaka `i he sitepu kae tuku e `eleveita. Hifo mei he pasi `i ha tu`u`anga `e taha ki mu`a `i ho`o tu`u`anga totonu. <input type="checkbox"/> Vahevahe pea ke ikuna`i. Vahevahe ho`o miniti `e 150 ki ha ngaahi miniti `e 10. <input type="checkbox"/> Kole tokoni. Kole ki he memipa ho famili ke nau tokoni ki he ngaahi me`a faka`aho kae lava ke ma`u ha toenga taimi ke ke `fakmalohisino. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Matu`uaki e Ngaahi Fakatukia`anga



Fakatukia`anga	Founga ke Matu`uaki ai	Founga ke matu`uaki makehe
<p>`Oku kovi e `eā pea `e faingata`a ha luelue `i tu`a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tui ha teunga fe`unga mo e tu`u `a e `ea. <input type="checkbox"/> Lue `i loto he molō <input type="checkbox"/> `Ahi`ahi ha founga `ekitiviti kehe, hange ko e suimingi. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>`Oku ou lavea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fehu`i ki ho`o toketā ha founga ke faito`o `aki ho lavea. Hange ko `eni, mahalo pe na `oku fiema`u ke ke malōlō mo `aisi`i `a e konga ko ia. <input type="checkbox"/> Kumi ha founga `e taha ke ke `ekitivi ai. Hange ko `eni, kapau `oku mamahi ho va`e, `e kei lava pe ke ke kākau. <input type="checkbox"/> Faka`aonga`i ha me`a ha`l ke poupou`i `aki, `o fakatatau mo e fiema`u. <input type="checkbox"/> Feinga ke `alu pe `a e taimi mo toe `ekitivi ke lahi ange. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Sio Ki He Mama‘o Ho‘o Ha‘u



Ngaahi Fakahinohinó:

Te mou alea‘i ‘a e ngaahi fehu‘i ko ‘ení ‘i ha fanga ki‘i kulupu iiki, ‘o tatau ai pē pe ‘oku mou fakahoko ia he fehangahangai pē ‘i he komipiuta:

Ko e hā e fa‘ahinga ‘ekitivitī na‘á ke fai ‘i ho‘o fuofua kamata ‘a e polokalama ko ‘ení? Ko e hā e fa‘ahinga ‘ekitivitī ‘okú ke fai he taimí ni?

Ko e miniti ‘e fiha he ‘aho na‘á ke ‘ekitivi ai ‘i ho‘o fuofua kamata ‘a e polokalamá ni? Ko e miniti ‘e fiha he ‘aho ‘okú ke mālohi ai he taimí ni?

Ko e ha ho‘o ongo‘i fekau‘aki mo ha‘o kamata ke ‘ekitivi ‘i he taimi na‘a ke fuofua kamata ai ‘a e polokalama ni?

Ko e hā ho‘o ongo fekau‘aki mo ho‘o fa‘a ‘ekitivi he taimí ni?

‘I he fetu‘u ko ‘eni ‘i lalo, tohi‘i e ngaahi ‘ilo ‘oku ke ma‘u mei ho‘omou fealelea‘aki fakakulupu. Hili e ‘ekitiviti ko ‘eni, ‘e faka‘aonga‘i ‘e ha tokotaha ngaue tokoni ‘a e ngaahi ‘ilo ko ‘eni ke vahevahe mo e kulupu kotoa.

Ngaahi ‘ilo: _____

Ngaahi ‘ilo Fakakulupu : _____

Founga Teu Tauhi Keu `Ekitivi Ai



Ko e hā e `uhinga oku ke fie `ekitivi ai `i he lele loloā?



Ko e hā ha me`a tene fakatukia`i ai koe `i ho`o tauhi keke `ekitivi he lele loloā?

`E anga fēfē keke matu`uaki e ngaahi fakatukia`anga?





Ngaahi Tokoni ke Tauhi ke `Ekitivi Faka`aho

Ngaahi founga `e lava ke tokoni kia tekoe ke longomo`ui faka`aho. Faka`ilonga`i e ngaahi fakakaukau `oku ke fie`ahi`ahi`i.

Luelue He Taimi Teke Lava Ai

- `I he ngāue, faofao pea ke ngaungaue holo `i he miniti 30 kotoa pe.
- Hifo mei he pasi pea ke luelue `i ha foi tu`u`anga `e taha kimu`a `i he tu`u`anga totonu `oku tonu keke hifo ai.
- `Alu `o luelue `i ha haafe-houa kae tuku e sio TV.
- Kaka he ngaahi hake kae tuku e `alu takai holo pe ai.
- `Ai keke angamaheni ki ha luelue pongipongi Tokonaki kotoa pe.
- Tau mama`o mei he fale koloa pea ke lue.
- Fetongi `aki e faka`uli Sapate `aki ha luelue he Sapate
- Luelue he `osi e kai efiafi.
- Luelue `i ho`o ngaahi taimi malōlō he ngaue.
- Kaka he sitepu kae tuku e `eleveita pe `esikeleita.
- Luelue mo ho`o kuli `i ha lue mama`o
- Lue ke ki`l vavevave `i loto he molō.
- Lue ki fale koloa.
- Luelue mo e fānaū ki he ako.



Ngaungaue Lahi Ange `i `Api:

- Fakalelei`i ha ngaahi me`a `oku maumau `i ho `api
- Kosi `aki ho`o musie ha misini kosi teketeke
- Vali ho `api.
- Tafi ho`o musie.
- Tafi, mopi, pe vekiume ho faliki.
- Fufulu ho`o ka `aki ho ongo nima.



Mo`ui Longomo`ui

- Fakamama`o mei he misini tene fai e ngaue ma`au, hange ko e me`a hu`i `uhila.
- Fili ha `ekitiviti `oku ke sai`ia ai mo fe`unga mo ho`o mo`ui faka`aho.
- Hulohula ki ha fasi - tokotaha, pe mo ha taha kehe.
- Ma`u mā`au ha ki`i fakapale, `ikai-ko ha me`akai, `I ho`o a`usia ho taumu`a fakamalohisino.
- Kapau teke lava atu ki ha fe`auhi sipoti `a e longa`i fānaū, luelue holo kae tuku e tangutu ma`u.
- Kau ki ha kulupu luelue pe kaka mo`unga.
- Hikihiki pe faka`aonga`i e ūlapa fano `i he lolotonga ho`o sio TV pe vitio.
- Maāsi tu`u ma`u `i he lolotonga ho`o sio TV.
- Va`inga tautā, filisipi, pe volipolo mo ho`o fānaū pe ngaahi mokopuna
- `Ahi`ahi`i ha ngaahi `ekitiviti fo`ou.
- Faka`aonga`i ha app fakamalohisino `i ho`o telefoni pe komipiuta.
- Faka`aonga`i ha fo`i vitio fakamalohisino



Konga 13

Mapule`i `a Ho`o Ngaahi Fakakaukā



Taumu`a `o e Sesini



‘E lava ‘e ho‘o tokanga‘i ho‘o ngaahi fakakaukáu ‘o tokoni‘i koe ke ke ta‘ofi pe fakatoloi ‘a e fa‘ahinga suká taife 2.

Te tau talanoa he ko ‘ení ‘o kau ki he:

- Alea‘i e founa ke fetongi ‘aki e ngaahi nekativi ‘aki ha ngaahi fakakaukau ‘aonga
- Akoako hono fetongi ‘a e ngaahi fakakaukau nekativi ‘aki ha fakakaukau ‘oku ‘aonga



Ngaahi Tokoni:

- ✓ ‘Ilo‘i ho‘o ngaahi fakakaukau ‘oku ‘ikai ke leleí.
- ✓ Ta‘ofi e ngaahi fakakaukau ‘oku nekativi.
- ✓ Ka ke fakakaukau ki ha ngaahi fakakaukau ‘aonga.

Talanoa kia `Ana



`Oku `i he tu`unga fakatu`utamaki`a `Ana kene ma`u e suka kalasi 2. Pea oku ne feinga ke ne ma`u me`tokoni mo`ui lelei mo toe fa`a longomo`ui ange.

Ngaahi `aho lahi, `oku luelue `a `Ana he paāka. Ka `i he `aho Tusite, na`e `uha. Pea na`e pehe `e `Ana: “`Oku fu`u ta`eoli `a e `eā. Tonu ke ki`i li`aki `a e luelue he `ahoni.”

Fakakaukau leva `e `Ana ke fetongi `ene fakakaukau fakatupu maumau `aki ha `ane fakakaukau fakatupulaki: “`Oku `uha, pea teu `alu leva `o luelue he molo. Pea ma`u ai pe mo e faingamalie ke fai ha fanga ki`i fekau.



Ngaahi Tokoni ke Mapule`i e Fakakaukau Nekativi:

- Ako ke `ilo`i `a e ngaahi fakakaukau `oku nekativi.
- Fakapapau`i ko ho`o Palani Ke Ngaue`i `oku mo`oni, lava ke fakahoko, fakaikiiki, pea `e lava ke feliliu`aki
- Poto he fakakatā
- Tokonga`i koe: mapule`i ho loto mafasia, ma`u ha mohe fe`unga, kai mo`ui lelei, pea fa`a longomo`ui.
- Tauhi `a e ngaahi me`a kotoa ki he `ene hā totonu
- Feohi mo ha kakai `oku fa`a fai ha ngaahi fakakaukau `oku tokoni
- Fakafiefia mo fakapale`i `a ho ngaahi lavame`a



Sitepu `e 3 ke Fakafetongi `i `a e Ngaahi Fakakaukau Fakatupu Maumau `Aki ha Ngaahi Fakakaukau `e Tokoni

1. `Ilo`i `a ho`o ngaahi fakakaukau fakatupu maumau. Ko e hā `a e ngaahi fakakaukau `oku ne uesia `a ho`o ngaahi tukupā ki he kai mo e fakamalohisino.

2. Ta`ofi `a e ngaahi fakakaukau fakatupu maumau. `Oku sai`ia `a e kakai `e ni`ihi ke nau manatu ki ha fu`u STOP saini. Ni`ihi kehe `oku nau fakakaukau ki ha ta`ofi kikī ha kā, pe ko e fo`i lea ko e “STOP!” `E anga fefe keke “tu`u he ta`ofi” `i ho ngaahi fakakaukau fakatupu maumau?

3. Fetongi `aki ha ngaahi fakakaukau `oku tokoni. Ko e hā ha ngaahi fakakaukau lelei `e lava ke fakafetongi `aki `a e ngaahi fakakaukau fakatupu maumau?

Fakafetongi e Fakakaukau Nekativi 'Aki ha Fakakaukau 'Aonga



Liliu 'o e Ngaahi Fakakaukau Nekativi

'E tokoni ho'o fakatokanga'i 'a e ngaahi fakakaukau kovi ke ke fulihi ia ke hoko ko ha fakakaukau 'oku 'aonga.

Fa'ahinga Fakakaukau 'Oku Nekativi

- * Kotoa pe Hala'ata-'oku ke sio pe ki he ngaahi tafa'aki totu'a. 'Oku 'ikai ke ke sio ki ha me'a 'i he vaha'a.
- * Kumi 'UHINGA - 'Okú ke tukuaki'i e ngaahi tūkungá, ngaahi me'á, kehé, pe kakai kehe, ko e 'uhi ko ho'o ngaahi filí.
- * Sio Filifili - 'Okú ke tukunoa'i 'a e lelei kae tokanga taha ki he kovi. Hangē ko 'ení, "'Oku totonu ke toe mole lahi ange hoku mamafá 'i he māhina takitaha"
- * Lau'i pe kita-'oku ke lau kovi'i pe koe.
- * Fakafehoanaki - 'Okú ke fakafehoanaki koe mo e kakai kehé 'o ke ma'u ha fakakaukau 'oku ke to nounou.
- * Fakakaukau Kovi Ma'u Pe-'oku ke fa'a fakamahamahalo e kovi taha.

Fakataataa 'o e Ngaahi Fakakaukau Nekativi

- * 'Oku ou 'ilo'i pe te u ma'u 'a e suka taípe 2 he 'oku fakatou'osi ma'u ia 'e he'eku ongomatú'a
- * 'Oku 'ikai ke u toe lava 'o kai 'aisikilimi
- * 'Oku 'ikai ha toe taha te ne pou pou'i 'eku to'onga mo'ui lelei.
- * Ko ha tokotaha vaivai au
- * 'Oku 'ikai ke u lava 'o a'usia 'eku ngaahi taumu'a kai he 'oku ta'o kūkisi ma'u pe hoku mali.
- * Kuo holo lahi ange 'a e mamafa 'o Teo 'iate au.
- * 'Oku fu'u momoko (pe 'afu) 'a tu'a ke 'alu 'o lue.



Kuo te'eki ai ke u pipiki ki he'eku palani kai fakatupu mo'ui lelei he uike ni.

- * 'Oku malohi ange 'a Sitela 'iate au.
- * 'Oku ta'eoli 'a e fakamalohisino
- * 'Oku ou 'ilo'i pe te u lavea. Pea he 'ikai leva ke u lava 'o fakamalohisino.
- * Ko e taha au 'oku feime'atokoni kovi taha 'i mamani.

'I ho fakakaukau ki ho ngaahi fakakaukau 'oku nekativi mo e founa ke liliu ki nautolu, fakakaukau ki he ngaahi fehu'i ko 'eni:

- * Ko fe e taimi 'oku lahi ange ai 'eku fakakaukau 'oku nekativi?
- * Ko e ha ha me'a 'i hoku 'aataakai 'oku ne fakatupu keu anga kovi pe fa'a fakakaukau nekativi?
- * Ko e hā ha ngaahi founa fo'ou te ne lava 'o tokoni'i au ke u ki'i tu'u 'i he taimi 'oku ou fakakaukau nekativi ai?
- * Ko e hā ha ngaahi founa fo'ou te ne lava 'o tataki au ke u fa'a fakakaukau 'aonga?



Konga 14

Foki Ki Ho Palani

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a `o e Sesini



Ko e foki ki ho palani ma`u me`atokoni mo e fakamalohisino `e tokoni ia ke ta`ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lava ki he:

- Tauhi e `amanaki lelei
- Faka`aonga`i e sitepu `e nima ke solova `aki a ngaahi palopalema

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ `E `i ai pe ha taimi teke tōnounou ai mei ho`o taumu`a `i ha uike `e taha pe ua. `Oku ui `eni ko e ki`i fehālaaki fakataimi pe, pea `oku nomolo pe ia.
- ✓ Manatu`i: Ko e ki`i fehālaaki `e lava pe ke hoko ko ha fu`u me`a lahi kapau teke tukuange ke pehē. Ko e hā pe me`a `oku ke fakahoko, `oua fo`i!

Talanoa kia Kofe



ʻOku tuʻu ʻa Kofe ʻi he tuʻunga fakatuʻutamaki ke maʻu e suka kalasi 2. Koia ʻoku ne feinga ke fakahoko ha moʻui fakatupu moʻui lelei. ʻI ha mahina ʻe ua, ne fakahoko lelei ʻe Kofe ʻa ʻene taumuʻa maʻu meʻatokoni mo ʻene fakamalohisino. Pea ko hono ola, naʻane holo ʻaki e pauni ʻe 15.

Ka ʻi he ʻaho Falaite, naʻe tukuange fakataimi ʻa e kaungāngāue ʻa Kofe mei he ngāue. Naʻane fuʻu hohaʻa naʻa hoko mai ki ai. Ko ia naʻane fokotuʻu ke toe fuʻu ngaue lahi ange ke fakatokanga ʻi ia he ʻene pule.

ʻI he ʻaho Monite, ne haʻu vave ʻa Kofe ki he ngāue. ʻIkai leva ke ʻi ai ha taimi ke ngaohi haʻane kai hoʻata ʻi he pongipongi. Ko ia naʻane maʻu ha foʻi lole mei he misini, he naʻe ʻikai maʻu ʻa ʻene kai hoʻata fakamoʻui lelei.

Ke hā lelei ki he pule, ʻoku tangutu pe ʻa Kofe ʻi hono tesi ʻo ngāue lolotonga ʻo ʻene taimi kai hoʻata. Ko e fakaiku, ne ʻikai fai ʻa ʻene luelue he taimi kai hoʻata. Ko ia naʻe ʻikai ke ne maʻu ha ʻekitiviti feʻunga ʻi he aho ko ia. Naʻane fakahoko e meʻa tatau he ʻaho kotoa ʻi he uike koia.

ʻI he fakaʻosinga ʻo e uike, ne loto mamahi ʻa Kofe ko e ʻikai ke ne tauhi ki he ʻene taumuʻa maʻu meʻatokoni mo e fakamalohisino. Kuo tanaki mai mo e pauni ʻe ua. Naʻane ongo ʻi ʻoku ʻikai ke ne lavameʻa. Pea kuo ne ongo ʻi foʻi pea fiemaʻu ke taʻofi.

Talanoa kia Kofe Konga 2



‘Oku fakakaukau ‘a Kofi ke fai ha ngaue ke foki ki he ‘ene taumu’a pea ke ta’ofi ke ‘oua toe hoko ‘a e ngaahi fehalaaki tatau ‘i he kaha’u. ‘Oku ne ‘ilo’i ko e me’a angamaheni pe ke ki’i mavahe mei he taumu’a he taimi ‘e ni’ihi. ‘Oku ne nofo he fakakaukau lavame’a.

‘Oku faka’aonga’i ‘e Kofi ‘a e ngaahi sitepu ‘e nima ‘o e Solova ‘o e Palopalema ke toe foki ki he ‘ene taumu’a.

‘Oku Faka‘aonga‘i ‘e Kofi ‘a e Sitepu ‘e 5 ki Hono Solova ‘o e Palopalemá



Faka`aonga`i `e Kofe `a e Sitepu `e 5 ki hono Solova e Palopalema

‘Uluaki, `oku mahino lelei e fakamatala `e Kofe `a `ene ngaahi palopalema. Pea ne feinga ke `ilo`i pe ko e hã e me`a `oku fakatupu `a e palopalema.

Na`ane fakatokanga`i na`e `i ai `a `ene palopalema `e ua:

Palopalema 1:

Palopalema 2:

Sitepu `e 5 ke Solova e Palopalema

1. Fakamatala`i ho`o ngaahi palopalema
2. Fakakaukau`i ha ngaahi founa
3. Fili e founa `oku lelei taha
4. Fokotu`u ha palani ke ngãue`i
5. `Ahi`ahi`i ia



Sitepu 2: Ma'u ha Ngaahi Me'a ke Fili Mei Ai

Ko e hā ha ngaahi founa 'e lava ke fehangahangai ai 'a Kofi mo 'ene hoha'a ki he mole 'ene ngāué?

Hokó, 'oku hiki tavale 'e Kofi ha ngaahi founa ke liliu ai e me'a na'á ne faí mo ne fakapapau'i 'oku ne kai ha me'akai fakatupu mo'ui lelei he ho'ata takitaha:

Koe'uhí ke fakapapau'i 'okú ne ma'u ha 'ekitiviti fe'unga 'i he 'aho takitaha, te ne lava 'o:

Sitepu 3: Fili 'a e Ngaahi Fili Lelei Tahá

Hili hono ma'u 'e Kofi 'a e ngaahi fili ko 'ení, 'okú ne fili leva 'a e ngaahi fili lelei tahá, fai ha palani ngāue, pea 'ahi'ahi'i ia.

Nofo Ma'u 'i he Fakakaukau lelei mo Solova e Ngaahi Palopalemá



Sitepu 4: Fa'u ha Palani Ngāue

'Oku faka'aonga'i 'e Kofi 'ene Tohinoa Palani Ngaue ke hiki 'a e me'a te ne fai kimu'a 'i he'ene kalasi Ta'ofi T2 hoko

'I he vaha'a 'o e taimi ni mo e sesini hokó, ko 'eku taumu'á ke:

Ngāue 1: Ko e me'a te u fai.

- Te u fai ia 'i fe
- Ko e ha hono fuoloa ha'aku fai ia
- Ngaahi faingata'a te u ala fehangahangai mo iá
- Ngaahi founga ke ikuna'i 'aki e ngaahi faingata'a ko 'eni

Kuo Lava?

Ngāue 2: Ko e me'a te u fai.

- Te u fai ia 'i fe
- Ko e ha hono fuoloa ha'aku fai ia
- Ngaahi faingata'a te u ala fehangahangai mo iá
- Ngaahi founga ke ikuna'i 'aki e ngaahi faingata'a ko 'eni

Kuo Lava?

Talanoa Ka Kofi Konga 3



Sitepu 5: ‘Ahi‘ahi Fakahoko Ia

‘Oku ‘ahi‘ahi‘i ‘e Kofi ‘ene palani ngāue, pea ‘oku ngāue ia! ‘Okú ne lava he taimí ni ‘o kai ha me‘atokoni ho‘atā mo ha ‘ekitivitī fe‘unga he ‘aho takitaha.

‘I he‘ene faka‘aonga‘i e sitepu ‘e nima ki hono fakalelei‘i ‘o e palopalemá, na‘á ne ‘ilo‘i ai e me‘a na‘e hokó mo e founa te ne lava ‘o fakalelei‘i ‘akí.

Na‘e lava foki ke ne sio ki he tupu‘anga ‘o ‘ene ngaahi palopalemá pea fakamanatu kiate ia neongo ‘oku ‘ikai lelei e ngaahi tūkungá, ka ‘okú ne kei lava pē ‘o fai ha ngaahi fili ‘oku lelei.

‘Oku ne laukau ‘aki ia ‘i he‘ene foki ki he hala mo ‘ene ngaahi taumu‘a ki he kai mo e ‘ekitivitii.

Kofi’s story: Talanoa Kia Kofi

Foki Ki Ho Palani



Fakakaukau ki he ngaahi `isiu `oku ne lava `o fakatupu ke `ikai hoko ho`o ngaahi taumu`a ma`u me`atokoni mo fakamalohisino. Fili ha taha `o e ngaahi palopalema. Fakakaukau`I e founga lelei taha ke lava`I ia, pea faka`aonga`i a e sitepu `e 5 ke solova e palopalema.

Sitepu `e Nima `o e Solova Palopalema

1. Fakamatala`i ke mahino e palopalema. `Oku ke pehē ko e ha e `uhinga ne hoko ai?

2. Fakakaukau`i ha ngaahi founga. Ko e hā ha ngaahi founga ke solova `aki ho palopalema?

3. Fili e founga lelei taha. Ko fē `a e founga `e tokonoi lelei taha ki hono solova ho`o palopalema?

4. Fokotu`u ha palani ke ngāue`i. (Faka`aonga`i ha foomu fo`ou mei ho`o Tohi Palani Ngāue`i.) Ko e hā e founga ke fakahoko ai `a e ngaahi fili ni?

5. `Ahi`ahi`i ia. Sio pe `oku anga fēfe `a `ene hoko atu!



Konga 15

Kumi Tokoni



Taumu`a `o e Sesini



Ka ma`u ha tokoni ki ho`o feinga founa mo`ui lelei, `e lava ke ta`ofi pe toloi`i `a e Suka Kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

Founa ke ma`u tokoni mei he:

- Famili, kaungāme`a, mo e kaungāngāue
- Ngaahi kulupu, kalasi, mo e ngaahi kalapu
- Kau pofesinale



Tokoni



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Vahevahe ki ho famili, kaungāme`a, mo e kaungāngāue `a ho`o me`a `oku ke fakahoko , mo e `uhinga `oku ke fakahoko ai. Pea ke vahevahe mo ki nautolu ha founa te nau lava `o tokoni`i ai koe.
- ✓ Vakai`i `a e laipeli, senitā va`inga, senitā fakakomuniti, pe senitā ma `a e kau toulekeleka. Faka`eke`eke`i ha ngaahi kulupu, kalasi, mo ha ngaahi kalapu te nau poupou`i ho`o founa mo`ui lelei.

Talanoa Kia Simi



ʻOku ʻi he tuʻunga fakatuʻutamaki ʻa Simi kene maʻu suka kalasi 2. ʻOku ne ʻosi fakahoko ha ngaahi fetongi fakamoʻui lelei ki he ʻene toʻonga maʻu meʻatokoni mo e fakamalohisino. Ka ʻoku ʻikai kene faʻa maʻu ha pou pou lelei ke tokoni ʻi ia mei hono famili, kaungāmeʻa, mo e kaungāngāue.

ʻI hono ʻapi, kuo lāunga ʻa e fānaū fekauʻaki mo e ʻikai ke nau toe maʻu ʻa ʻenau meʻatokoni ʻoku nau manako ai, hange ko e pisa mo e ʻaisikilimi. ʻOku loto ʻita ʻa hono mali he taimi ʻoku fakamole ʻe Simi ke fakamalohisino, kae ʻikai ke nofo mai mo e famili. Toutou talaange he ʻene faʻe ʻoku lolotonga sai pe ia he tuʻunga ʻoku ʻi ai. Pea fele ʻae lole hono tufa he ʻene kaungāngāue.

Naʻe kole ʻe Simi ki hono famili, kaungāmeʻa, mo e kaungāngāue ke nau pou pou mai ki he ʻene feinga ke moʻui lelei. ʻI he ʻahoni, ʻoku ʻikai ke toe (meimei) lāunga ʻa e fānaū fekauʻaki mo e maʻu meʻatokoni moʻui lelei.

ʻOku ʻikai ke toe loto ʻita ʻa e mali ʻo Simi he taimi ʻoku mavahe ai mei he famili ke fakamalohisino. Ko hono moʻoni, taimi ʻe niʻihi kuo na faʻa o ʻo hulohula. Pea vaʻinga soka pe taufetuli ʻa e famili hili ʻe nau kai efiafi.

ʻOku hikihiki ʻi ʻe he ʻene faʻe ʻa Simi ko e ʻuhi ko ʻene fetongi ʻa ʻene faounga moʻui. Pea kuo taʻofi ʻa e tufa lole ʻa ʻene kaungāngāue.

Kuo kau ʻa Simi ki ha komiuniti moʻui lelei he ngaluope. ʻOku nau vahevahe ʻa e ngaahi tokoni pea nau fefakaʻaiʻaiʻaki. ʻI he taimini, ʻoku nau feʻauʻauʻhi pe ko hai ʻe lahi taha ʻa ʻene ngaahi sitepu he uike.



Founga ma`u tokoni

Famili, Kaungāme`a, mo e kaungāngāue

`Oku tokanga `a ho famili, kaungāme`a, mo e kaungāngāue kia koe pea `oku nau fiema`u keke mo`ui lelei. Kae mahalo `e `ikai ke nau mahino`i `a e me`a `oku ke fakahoko, pea mo hono `uhinga. Pea mahalo he `ikai ke nau `ilo pe anga fēfē ha nau tokoni ki ho`o ngaahi feingā. Ko e me`a ia `a `au keke fakahā kia nautolu.

Ko e ngaahi founga eni ke ma`u mai `a e poupou `a e famili, kaungāme`a, mo e kaungāngāue ki ho feinga mo`ui lelei:

- Vahevahe fekau`aki mo e suka kalasi 2 mo e founga ke ta`ofi ai.
- Fakamatala kia nautolu `a e `uhinga oku ke feinga ai ke ke fakahoko ha mo`ui`oku lelei.
- Kole fakalelei kia nautolu ke nau tokoni atu ki ho`o ngaahi feinga.
- Toutou vahevahe mo ki nautolu `a ho`o ngaahi fakalakalakā.
- Fokotu`u ha ngaahi tu`utu`uni fakafamili.

Teke lava pe ke fakaāfe`i kinautolu ke:

- Fakamalohisino mo koe
- Palani mo sopingi ki ha ngaahi me`akai mo`ui lelei mo koe
- Feime`akai mo ma`ume`atokoni mo`ui lelei mo koe

Founga ma`u tokoni



Founga Ke Kamata e Fetalanoa`aki

‘E lava ke kamata e fetalanoa ‘aki ‘a e:

“Oku ou tokanga ki he ‘eku mo‘ui lelei pea ‘oku ou fie mo‘ui fuoloa. ‘Oku ou ngāue ke fakalelei‘i ‘eku founga mo‘ui.”

“Oku ou ngāue mālohi keu mo‘ui ‘aki ha tō‘onga mo‘ui ‘oku lelei pea ‘oku ou fie ma‘u ha tokoni ‘i he ____.”

Hiki heni ha ni‘ihi ‘a ho‘o founga pe ‘a ‘au ke kamata e fetalanoa‘aki:

Founga ma`u tokoni



Ako Founga Ma`u Tokoni

Ngaahi fakahinohinó: Ngāue mo hao hoa ke fakatātaa`i hano kole ki ha fāmili, kaungāme`a, pe kaungā ngāue ke poupou`i ho`o tō`onga mo`ui `oku lelei. Fakakaukau ki ha me`a te ke lea `aki. Hili ia, pea fakahoko ia mo ho hoa. Hiki hifo e ngaahi fakakaukau mo ha ngaahi tokoni na`á ke `ilo `oku `aonga `i ho`omou fepōtalanoa`akí.

Ngaahi Fakakaukau `Aonga/Fakakaukau ki hono Ma`u ha Tokoni

Founga ke ma`u tokoni



Famili, Kaungāme`a, mo e Kaungāngāue

Mahalo pe he `ikai ke `ilo ho famili, kaungāme`a, mo e kaungāngāue pe founga fēfē ke nau poupoū`i ai koe `I ho`o feigna mo`ui lelei. Vahevahe fekau`aki mo e suka kalasi 2 mo e founga ke ta`ofi ai.

- `I he kolomu hema, hiki ha ngaahi me`a tenau fakafaingata`a`ia ai `a ho`o feinga to`onga mo`ui lelei.
- `I he kolomu mata`u, hiki ha ngaahi founga teke ma`u mai ai `a `enau tokoni

Ngaahi founga tenau uesia ai `a `eku feinga to`onga mo`ui lelei	Founga teu ma`u mai ai `a `enau tokoni
Fakatātā: `Oku fakatau mai hoku mali `a e patetasipi.	Fakatātā: Teu fakamanatu`i ange ki ai `oku ou feinga keu kai mo`ui lelei ke ta`ofi `a e fakatau patetasipi, pe tuku pe `i he ngāue`anga.



Founga ke ma`u tokoni

Ngaahi Kulupu, Kalasi, mo e Kalapu

Ko e ngaahi kulupu, kalasi, mo e kalapu `eni `e lava ke tokoni atu ki ho`o feinga mo`ui lelei mo ha ngaahi founga ke fetu`utaki kia nautou

Ngaahi Kulupu, Kalasi, mo e Kalapu	Founga ke Fetu`utaki kia nautolu
<p>Kulupu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kulupu Fetokoni`aki ▪ Kuaea `a e lotu <p>Ngaahi Kalasi mo e Kalapu</p> <p><u>Kai mo`ui lelei</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Feime`atokoni mo`ui lelei ▪ Palani `a e ma`u me`atokoni mo`ui lelei <p><u>Fakamalohisino</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasiketipolo ▪ Heka Pasikala ▪ Hulohula ▪ Haikingi ▪ Kalasi Karate ▪ Lele ▪ Soka ▪ Hiki me`amamafa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ `Eke ki ho`o toketā ▪ Vakai`i `a e laipeli, senitā va`inga, senitā ma `a e kau toulekeleka. ▪ Fetu`utaki ki he American Diabetes Association: 800-DIABETES (800-342-2383). ▪ Fetu`utaki ki ha ngaahi kulupu komiuniti ▪ Fetu`utaki ki ho mou tipaatimeni mo`ui lelei. ▪ Siofi ngaahi tu`uaki `i ho fale fakamalohisino ▪ Siofi `a ho`o ngaahi niusipepa ▪ Kumi he ngalu`ea, pe `i ho`o tohi telefoni ▪ Kamate pe `e koe ha`o me`a

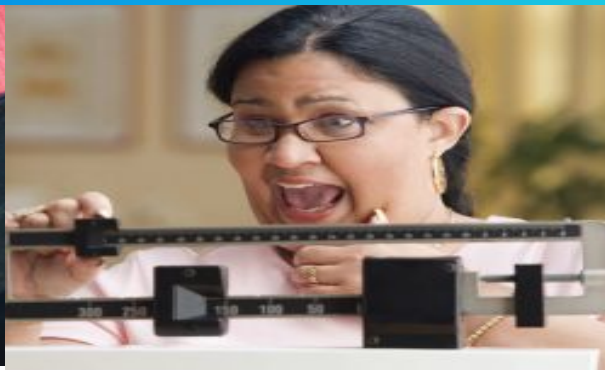
Palani ke Ola Lelei

Lesoni ki he Ma'u Tokoni

'Oku 'i he lesoni ko 'eni 'o e "Ma'u Tokoni" ha ngaahi fokotu'u ki he founa ke ma'u ai ha poupu fakasosiale ki ha ngaahi liliu 'oku lelei pea mo ha Palani Ngaue Tokoni te ke lava 'o fakalelei'i mo paaki.

Ma'u ha Tokoni. Fakahoko ha Ngaahi Liliu 'Oku Tu'uloá.

Ke fakapapau'i 'oku hoko 'a e fanga ki'i sitepu iiki ko ha liliu mo'oni 'i ho to'onga mo'ui, 'oku fie ma'u ke ke langa ha 'ātakai 'oku tokoni mo malohi. Te ke lava 'o falala ki ho ngaahi kaungāme'á? Talanoa mo e mēmipa ho fāmilí? 'E lava nai ke tokoni atu ha toketā pe 'etivaisa ke ke ola lelei?



Konga 16

Tauhi ho Lotolahi ke Ta`ofi `a e K2

PREVENT2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a `o e Sesini



Tauhi ho lotolahi he mahina `e 6 ka hoko mai ke tokoni ki hono ta`ofi pe fakatuotuai `a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni tetau lave ki he:

- Ngaahi lavame`a talu mei he kamata `a ho`o fononga mai he polokalama ni
- `Etau ngaahi sitepu ka hoko mai
- Ngaahi tukupā ki he mahina `e 6 ka hoko mai

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ `Ahi`ahi ha ngaahi founa fo`ou mo fakalata ke tonu ho`o kai mo toe longomo`ui ange.
- ✓ Fakefiefia`i `a ho`o ngaahi lavame`a.



Talanoa Malia



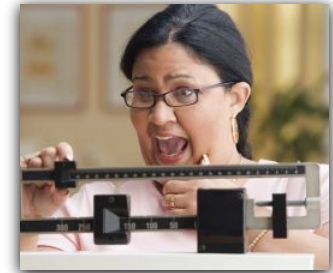
ʻOku ʻi he tuʻunga fakatuʻutamaki ʻa Malia kene maʻu ʻa e suka kalasi 2. ʻOku ne pehe ke kai ha ngaahi meʻatokoni totonu pea feinga ke ngaungaue.

Ngāue malohi ʻa Malia pea tauhi ki he ʻene palani. Ko e ikuna, ko ʻene lava ʻo aʻu ki he pāuni naʻe tukupā ki ai. Pea toe lava ʻi mo e tukupā ʻekitiviti.

Ko e meʻa faikehe, ko e ʻosi ʻene lava ʻi ʻa ʻene tukupā, pea ʻikai leva ke toe fuʻu tauhi ʻa ʻene lotolahi. Pea kamata ʻa ʻene ʻalu fakaholomui ki he ʻene ngaahi toʻonga moʻui motuʻa.

Pehe leva ʻe Malia ke kamata ngāue. ʻOku ne fakakaukau atu ki he fononga loloā naʻe fou mai ai. Pea ne fokotuʻu ha tukupā foʻou ki he ʻene pāuni. Pea ne toe fakapapauʻi ʻe toe foki ki he ʻene ngaahi founa tauhi moʻui lelei. Pea ne toe ʻomi foki mo hono hoā ke kau mai mo ia.

ʻI he ʻahoni, kuo foki ʻa Malia ʻo tauhi ʻene lotolahi. ʻOku ne palani kene moʻui fuoloa mo moʻui lelei.



Ko Ho`o Ngaahi Tukupā ki he Mahina `e 6 Ka Hoko



Ngaahi Tukupā Faka`ekitiviti

`I he mahina `e ono ka hoko, teu fakahoko ha ngaahi `ekitiviti `I ha miniti `e 150 he uike kotoa, pea `e fakahoko `aki ha tu`unga `oku ki`i vavevave pe toe vave ange.

Tukupā ki he pāuni

`Oku ou pāuni `e _____.

`I he mahina `e 6 ka hoko, teu:

- Holoki hoku pāuni Teu a`u ki he pāuni _____.
- Tauhi hoku pāuni lolotonga Teu nofo pe he pāuni `e _____.

Ko Ho`o Ngaahi Tukupā ki he Mahina `e 6 Ka Hoko



Ngaahi Taumu`a Fakafo`ituitui ki he Māhina `e 6 Ka Hokó

Ko `eku ngaahi taumu`a fakafo`ituitui fo`ou `eni kuo fakalelei`i ki he mahina `e 6 ka hoko `i he polokalama Ta`ofi T2:

Palani ke Lavame‘a



Loto Faka‘ai‘ai Ma‘u Pe

‘Oku kau ‘i he lesoni ko ‘eni ko e "Loto Faka‘ai‘ai Mau Pe" ‘a e ngaahi sitepu ke kei loto‘i lavame‘a mo e ngaahi fokotu‘u ki hono ta‘ofi ‘o e ngaahi fakakaukau ‘oku fakatupu loto si‘i. Te ke lava ‘o fa‘u ha tukupa fakatautaha fo‘ou ke ke ngaue‘i ma‘u pe ho‘o ngaahi taumu‘a

Loto Faka‘ai‘ai Ma‘u Pe

Loto vĕkeveke ma‘u pĕ ke fai ha liliu ‘e tu‘uloá

Kuo ke fononga loloa mai ‘i he ‘uluaki uike ‘e 16 ‘o e polokalama. ‘Oku mahu‘inga tatau pĕ ‘a e māhina ‘e ono ka hokó. Tatau ai pe pe kuo ke fai ha fanga ki‘i sitepu si‘isi‘i ke ohi mai ha ngaahi to‘onga mo‘ui lelei ange pe a‘u ki ha makamaile mahu‘inga ‘i he fua mamafa, ‘oua na‘a ke tu‘u he taimi ni!

Kamata!

Palani ke Lavame‘a



Taukapo‘i Fakatāutaha

Tukupā ke ngāue. Taukapo‘i ke liliu. Ta‘ofi e suka taipe 2.

‘I ho‘o teuteu ke fetongi mei he fakataha fakauike ki he ngaahi fakataha fakamahina‘i he polokalamani liliu ho‘o to‘onga mo‘ui, kuo taimi ke ke ki‘i tu‘u ‘o fakakaukau. ‘E anga fēfē ha‘o nofo ma‘u ‘i he hala ki ho‘o ngaahi taumu‘á? Fai e sitepu he taimí ni ke toe fakatukupaa‘i koe ki he polokalamá pea mo ohi mai ha ngaahi tō‘onga mo‘ui lelei ‘i he toenga e mo‘uí.

Ta ō!

Fakafiefia`i`a ho Lavame`a



‘E lava `e he fakafiefia`i`a ho lavame`a `o tokoni ke tauhi `a ho lotolahi. Ko e ngaahi founa fakafiefia eni `oku fakatupu mo`ui lelei. Hiki ho`o ngaahi fakakaukau `i he kolomu `oku pehe “Ngaahi Founa Fakafiefia Makehe” Maaka`i`a e ngaahi fakakaukau `oku ke `ahi`ahi`i.

Ngaahi Founa Fakafiefia	Ngaahi Founa Fakafiefia Makehe
<input type="checkbox"/> Talanoa`i`a ho ngaahi lavame`a he Facebook	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> `Ai ha`o ki`i pale si`isi`i, `ikai ko ha me`akai, `i ho`o a`usia `a ho tukupa.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Fa`u ha`o saati lau taimi fekau`aki mo ho`o ngaahi fakalalakakā (pāuni, sitepu he `aho, saisi ho valā)	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Tu`u ha`o ngaahi la`i tā mei he “kuo hili” mo e “taimi ni”	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Fakamalo ki he ngaahi kaungāme`a, famili, mo e kaungāngāue `i he `enau ngaahi tokoni.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Tui `ahi`ahi`i ho ngaahi vala mei he “kuo hili.”	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Kamata ha`o tohinoa lavame`a	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Tokoni`i ha taha kehe.	<input type="checkbox"/> _____

Founga ke Matu`uaki Ha Ngaahi Fakatukia`anga



ʻE lava ke faingata`a ʻae tauhi ho lotolahi. Ko e ngaahi fakatātā `eni ki ha ngaāhi fakatukia`anga mo e founga ke matu`uaki ia. Tohi ho`o ngaāhi fakakaukau `i he kolomu `oku pehe “Ngaahi Founga Matu`uaki Makehe.” Maāka`i a e ngaāhi fakakaukau neke `ahi`ahi`i.

Fakatukia`anga`	Founga ke matu`uaki	Ngaahi Founga Matu`uaki Makehe
<p>ʻOku ou ta`eoli`ia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fokotu`u ha ngaāhi tukupā fo`ou ma `au <input type="checkbox"/> Kau ki ha ki`i fe`auhi fakamāfana pe. <input type="checkbox"/> `Ahi`ahi`i ha app. fakamalohisino <input type="checkbox"/> `Ahi`ahi`i ha ngaāhi feime`akai mo e fakamalohisino fo`ou. <input type="checkbox"/> Fakamalohisino he taimi `oku ke lea ai he telefoni. <input type="checkbox"/> Fakamalohisino he taimi `oku ke sio TV pe vitio ai. <input type="checkbox"/> Fakamalohisino moha kaungāme`a pe memipa `a ho famili. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Matu`uaki Ha Ngaahi Fakatukia`anga



Fakatukia`anga`	Founga ke matu`uaki	Ngaahi Founga Matu`uaki Makehe
<p>`Oku toe si`i ange `a e taimi fakataha `ae kulupuni mei `i he kuo hili.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kumi ha ngaahi founga kehe ke ma`u tokoni <input type="checkbox"/> `Alu ki he ngaahi sesini kotoa `oku to`e 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Kuo mole hoku ngaahi p`auni lahi pea `oku ou `osi `a`u ki he `eku p`auni tukup`a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manatu`i `a e ngaahi penefiti `o e kai lelei mo e fa`a ngaungau`e. <input type="checkbox"/> Fokotu`u ha tukup`a fo`ou ki ho p`auni. <input type="checkbox"/> Fokotu`u ha ngaahi tukup`a makehe kae `ikai ko e fakaholo p`auni pe. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

ʻE lava ʻe he fakafiefia ʻi ʻa ho lavame ʻa ʻo tokoni ke tauhi ʻa ho lotolahi



Fakatukia ʻanga ʻ	Founga ke matu ʻuaki	Ngaahi Founga Matu ʻuaki Makehe
Ku ou tō mei he halanga ʻalu	<input type="checkbox"/> Tauhi ho loto lavame ʻa <input type="checkbox"/> Muimui ki he ngaahi sitepu ʻe nima ki he solova ha palopalema: 1. Fakamatala ʻi ʻa ho ngaāhi palopalema. 2. Fakakaukau ʻi ha ngaāhi founga kehekehe. 3. Fili ʻa e ngaāhi founga lelei taha. 4. Fokotu ʻu ha palani ke ngaue ʻi. 5. ʻAhi ʻahi ʻi ia.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
ʻOku ki ʻi tuotuai ʻa e holo hoku pāuni	<input type="checkbox"/> Fakamalohia ʻa e uouā <input type="checkbox"/> Tutu ʻi ke toe lahi ange ʻa e kaloli <input type="checkbox"/> Fakasi ʻisi ʻi ʻa e kaloli ʻoku kaī <input type="checkbox"/> Hiki ʻa e me ʻatokoni mo e inu ʻoku ke ma ʻu. <input type="checkbox"/> Hiki ʻa ho ʻo ngaāhi fakamalohisino	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
ʻOku si ʻi ange ʻa ʻeku fakalakalākā ʻi he ʻeku ʻamanaki.	<input type="checkbox"/> Fakafiefia ʻi ʻa ho ʻo ngaahi lavame ʻa. <input type="checkbox"/> Fakatokanga ʻi ʻa ho ʻo fu ʻu fononga mama ʻo mai. <input type="checkbox"/> Fokotu ʻu hā palani fo ʻou ke ngaue ʻi. <input type="checkbox"/> Fakapapau ʻi ʻoku tonu ho ʻo hiki ho ngaahi lavame ʻa.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Konga 17

Taimi `Oku Tuai ai e Holo e Pāuni



Taumu`a `o e Sesini



Fai ha me`a `i he taimi `oku tuai ai e holo ho pāuni pea `e tokoni ia ke ta`ofi pe fakatuotuai ho`o ma`u e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni tetau lave ki he:

- `UHINGA `OKU FA`A TUAI AI E HOLO HA NGAahi pāuni
- NGAahi founa kehe `OKU talaatu ai `e ho sino `OKU ke fakalalakaka `i ho`o mo`ui lelei
- FOUNA ke toe kamata ai ke holo ha pāuni

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Fokotu`u ha taumu`a fo`ou `o fakatataū ki ho`o pāuni si`isi`I taha, kapau `e fiema`u.
- ✓ Tauhi `a e holo e mamafa ko ha taumu`a ke taimi fuoloa.
- ✓ Fakamalohia ho uoua.

Talanoa kia Siale



‘Oku tu‘unga fakatu‘utamaki ‘a Siale ki he ma‘u e suka taipe 2. Ko ‘ene taumu‘a ke holo hano pauni ‘e 22. Ko ia ‘oku kamata leva ke ne kai lelei mo fa‘a ‘ekitivi.

Lolotonga e ‘uluaki uike ‘e 6, ne mole e pauni ‘e 12 ‘a Siale. ‘I he ‘uluaki uike na‘e mole ai ha pauni ‘e 2 ‘i he‘ene fetongi ha ngaahi inu kehe ki he vai. Na‘e mole ‘ene pauni ‘e 1-2 ‘i he uike.

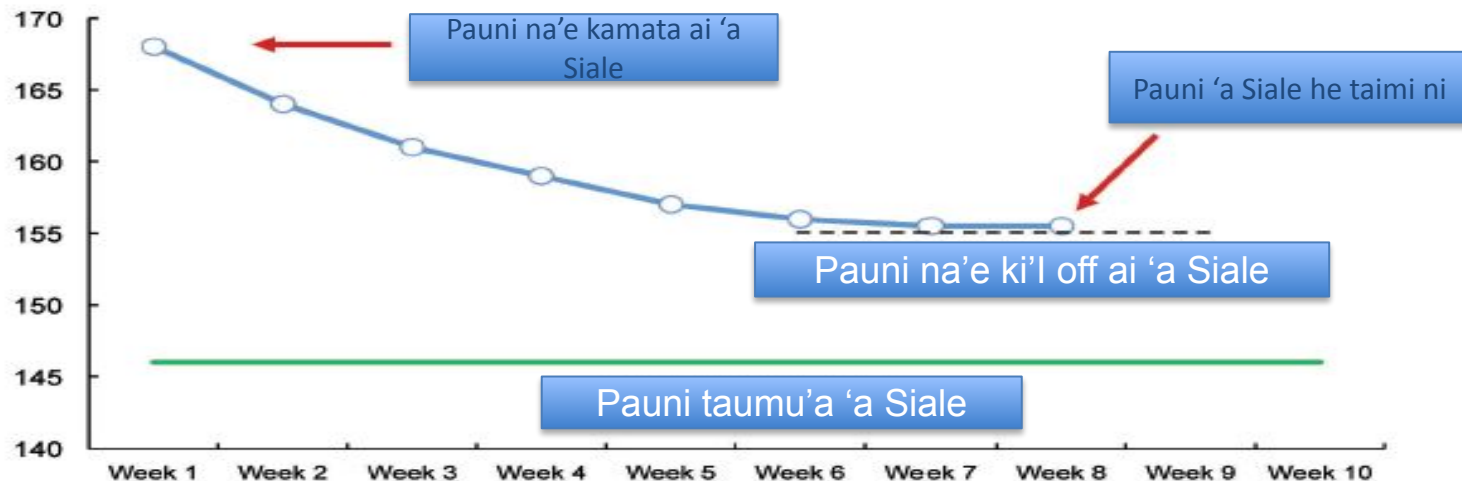
Na‘e hoha‘a ‘a Siale he na‘e ki‘i tu‘u e holo hono pauni. Na‘e mole e konga pe ‘o e pauni ‘e 1 ‘i he lolotonga ‘o e uike 7, hiki hake ‘aki ha pauni ‘e 1 ‘i he uike 8 pea ‘ikai mole hano pauni ‘i he uike 9.

Neongo ‘okú ne loto hoha‘a na‘ane kei tauhi ha tō‘onga fakakaukau ‘oku lelei mo fokotu‘u ha ngaahi ‘ulungāanga ‘oku fakatupu mo‘ui lelei.

‘Oku fakatokanga‘i ‘e Siale ‘oku ‘i ai ha ngaahi mo‘oni‘i lahi ange ‘oku ne uesia ‘a e holo e mamafa, ‘a ia na‘a ne pusiaki‘i mai ha ngaahi ‘ulungaanga lelei hange ko hono fakavavevave ange ‘ene lue, inu ti, fanongo ki ha ngaahi fasi, lau ha tohi mo tanaki atu ha vesitapolo mo ha faipa ke toe lahi ange ki he‘ene me‘atokoni.

‘Oku iku ‘o lahi ‘a e fanga ki‘i liliu iiki ko ‘eni. ‘Oku hole he taimi ni ha pauni ‘e taha ki he ua ‘a Siale he uike takitaha.

Pāuni `a Siale Na'e Holo



Ngaahi Fiema`u Kaloli Faka`aho `A Siale

Ki mu`a pea toki holo `a e pāuni `a Siale:

Mamafa: Pāuni `e 168

Kaloli fiema`u faka`aho: Kaloli `e 1,750

Taimini:

Mamafa: Pāuni `e 1, 650

Kaloli fiema`u faka`aho: Kaloli `e 1,650

Fetongi `o e kaloli `oku fiema`u faka`aho -100

Ngaahi Founga ke Si'isi'i Ange e Ma'u Kelolii



Ko ha ngaahi founga 'eni ke si'isi'i ange e ma'u kelolii. Fakakaukau ki he ngaahi fetongi ko 'eni

Tuku e:	Fili:
<ul style="list-style-type: none">- Feime'atokoni 'aki e pata- Kilimi matolu- Hu'akau whole- Kilimi mahi- Meioneisi- Soosi salati 'oku ngaohi 'aki e kilimi	<ul style="list-style-type: none">- Lolo vesitapolo ('olive, kanola, etc.) pe lolo kuki 'oku fana, Hu'akau 'oku evaporated skim- 2%, 1%, pe hu'akau skim- lokati Greek pe kilimi mahi 'oku si'isi'i e ngako- Ikai lahi e meioneisi pe lokati Greek- Soosi salati 'oku ngaohi 'aki e lolo

Pea manatu'i te ke kei lava pe 'o ma'u e feleva kae 'ikai tanaki atu ha kelolii. Feinga ke faka'aonga'i e salsa, polo, musita, vinika, huhu'a'i lemani, 'akau iiki fakaifo, mo e sipaisi!

Ngaahi Founga ke Si'isi'i Ange e Ma'u Kelolii



Fili ha inu ta'e 'i ai ha kelolii

- Vai kasa hala-kelolii pe vai seltzer 'aki ha ki'i hua'i fua'i'akau 100%
- Tii pe kofi 'o 'ikai ha kilimi pe suka
- Vai 'oku 'i ai ha silaisi moli tutu'u pe mint
- Vai mo e fua peuli pe silaisi kiukamipaa
- Kapa inu fakaholo

Fili 'a e inu ta'e 'i ai ha kelolii

- Fakafuofua'i ma'u pe 'a e me'akai ke ma'u ha fakafuofua ki he lahi 'o e saisi
- Tokanga ki he lahi 'o e saisi 'o e me'akai 'oku ma'u
- Palani kimu'a ho'o fanga ki'i sineki mo e me'atokoni
- Kamata 'aki 'a e vesitapolo 'oku 'ikai ha sitaasi pe supo huhu'a pe
- Faka'aonga'i 'a e peleti iiki, poulu, mo e peleti toe iiki ange
- Kai mamalie, 'ai ha ma'anga vai, pea ma'u e ifo ho'o me'akai

Ngaahi Founga ke Ma`u Si`isi`i e Kaloli



Ko ha ngaahi founga `eni ke ma`u si`isi`i ai e kaloli. Faka`ilonga`i e ngaahi fakakaukau kuo ke `ahi`ahi`i.

Faka`aonga`i si`isi`i `a e ngako

Ke `oua e pipiki e me`atokoni, faka`aonga`i:

- Ngaahi spray nga`ahi kai
- Me`a ngaahi kai `oku `ikai pipiki
- Vai pe huhu`a vai supo

Ke fetongi e pata mo e lolo `i ho`o ta`o me`akai, faka`aonga`i:

- Vesitapolo momosi pe fua`i`akau `ikai fakasuka
- Lokati `ata`ata nonfat
- Vesitapolo pe huhu`a fua`i`akau `ikai fakasuka

Fetongi `aki e ngaahi soosi ngako `a e:

- Soosi fifisi
- Hummus
- Huhu`a lemani
- Kelevi `oku low-fat
- Huhu`a ki he salati `oku low-fat
- Masitati
- Lokati `ata`ata `oku nonfat
- Salsa
- Vinika

Founga ke Ma`u ha Kaloli Si`isi`i



Fetongi e inu melie `aki e:

- Hu`akau soy low-fat
- Smoothie ngaahi `aki e iokati `ata`ata nonfat, hu`akau skim, mo e fua`i`akau kuo `aisi.
- Vai kasa mo e huhu`a fo`i`akau 100%
- TĪ pe kofi `ikai ha kilimi pe suka
- Huhu`a vesitapolo `ikai fakasuka
- Vai mo e lemani, laimi, pe mint

Mapule`i `a e lahi (fua) `o e saisi

- `Oua na`ake fakalaka mei ha houa kai.
- Fua e me`akai.
- Fakatokanga`i `a e fua mo e lahi e ngaahi me`atokoni
- Palani`i ho`o ngaahi sineki mo ho`o me`atokoni
- Kamata `aki e vesitapolo `ikai `i ai ha sitaāsi pe supo huhu`a pe.
- Faka`aonga`i ha peleti iiki.



Ngaahi Fakafetongi Mo'ui Lelei



Ngaahi fakahinohino: Kuo taimi ke to'o hake ho'o tohi 'o e ngaahi founa feime'atokoni! Vahevahe ho'o ngaahi founa feime'atokoni mo ho'o kulupu. Hili ia, ngaue fakataha ke kumi ha ngaahi me'a 'e ala 'o fakafetongi ke fakatupu mo'ui lelei ange ke 'ai ki ho'o tohi feime'atokoni. Faka'osi, hiki ha ngaahi me'a na'ake ako mei ho'omou talanoa fakakulupu.

Ngaahi fakafetongi me'akai mo'ui lelei:

Ngaahi ako mei he kulupu :

Ngaahi ako faka-kulupu:

Founga ke Tutu ha Kaloli `e 100



Ngaahi `ekitiviti taki taha ko `eni `e lava ke holoki ai ha kaloli `e 100. Faka`ilonga`i e ngaahi fakakaukau kuo ke `ahi`ahi`i.

Ngāue Faka`aho `i ho `Api:

- Ngaahi ngoue ha miniti `e 30 ki he 45.
- Tafi e la`i `akau ha miniti `e 30.
- Fufulu mo wax ha kā `i ha miniti `e 45 ki he 60.
- Fufulu e matapā sio`ata pe faliki `i ha miniti `e 45 ki he 60.

Founga ke Tutu ha Kaloli `e 100

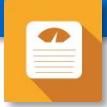


Ngaahi Sipoti:

- `Aka pasikala ha maile `e 5 `i ha miniti `e 30 (miniti `e 6/maile)
- Koukou vave ha miniti `e 30.
- Fakamalohisino `i he vai `i ha miniti `e 30
- Tafue `i ha miniti `e 15.
- Va`inga pasiketipolo `i ha miniti `e 15 ki he 20.
- Va`inga `akapulu `i ha miniti `e 45.
- Va`inga volipoli `i ha miniti `e 45 ki he 60.
- Tēke ha saliote he maile 1.5 `i ha miniti `e 30 (miniti `e 20/maile)
- Lele ha maile `e 1.5 `i ha miniti `e 15 (minitu `e 10/maile).
- Fakahu pasiketipolo `i ha miniti `e 30.
- Suimi takai `i ha miniti `e 20.
- Luelue ha maile 1.75 `i ha miniti `e 35 (miniti `e 20/maile).
- Tēke pe koe `a koe `i ha sea `oku va`e `i ha miniti `e 30 ki he 40.



Sineki Mo e Falaholo



‘E lava ke hoko ‘a e fanga ki‘i sineki ko ha founga ‘aonga ke fakasi‘isi‘i ai ‘a e fiekaia ‘i he taimi ‘e fuoloa ai ‘a e ma‘u me‘atokoni pe kapau ‘e toe toloi ho‘o taimi kai. ‘Oku ‘i ai ha fanga ki‘i sineki ‘e ni‘ihi ‘oku lahi ai e kelolii. ‘Oku ‘i ai ha ngaahi sineki ‘oku polosesi ‘oku lahi ange ai ‘a e kelolii ‘i he me‘akai mo‘ui lelei teke kai ‘i ha houa kai kakato! ‘Oku fa‘a lahi foki ai ‘a e suka, masima, mo e ngako. ‘Oku mahu‘inga ke tau tokanga makehe ‘i he taimi ‘oku tau fili ai ‘a e me‘akai sineki.

- Fili ha sineki ‘oku lahi ai e me‘akai fakatupu ivi, hange ko e vaiamini mo e minerals, pea pehe ki he faipa.
- Kapau ‘oku ke ‘uakai ki ha sineki fakakaukau ki ho‘o ngaahi me‘a faka‘ai‘ai. ‘I he taimi ‘oku ke hela‘ia ai, ‘e lava ke hange ha ki‘i sineki ko ha fili fakavavevave ke toe fakaivia koe. ‘I he taimi ‘oku ke mafasia ai, ‘e lava ke tohoaki‘i koe ‘e ha sineki. ‘I he taimi ‘oku ke ta‘eoli‘ia ai, ‘e lava ‘e ha ki‘i sineki ‘o ‘oatu ha me‘a ke fakamo‘ua‘i ‘aki ho nima. Kimu‘a pea ke a‘u ki ha ki‘i sineki, fehu‘i kiate koe pe ‘oku ke fiekaia mo‘oni pe ‘oku ke hela‘ia, ta‘eoli‘ia, pe hoha‘a.
- Kimu‘a pea ke ma‘u ha ki‘i sineki, ‘ai ha ipu vai. ‘I he faka‘au ke tau motu‘a angé, ‘e faingofua pē ke tau ma‘uhala ‘e tau fieinuá ko e fiekaia.

‘I he taimi ‘oku ke feinga ai ke fakaholo, ‘uluaki sio ki ho‘o fanga ki‘i sineki. Mahalo te ke fakatokanga‘i ‘okú ki‘i lahilahi ange ho‘o sineki he lolotonga e ‘ahó ‘i ho‘o ‘amanaki. Fakakaukau ki he founga ke ngaahi ai ho‘o kai pongipongi, kai ho‘ataa, mo e kai efiafi ke ifo ange ‘aki hano palani ha me‘atokoni fakatupu mo‘ui lelei. Kapau te ke fili ke tanaki atu ha ki‘i sineki ki ho ‘aho, ‘oku mahu‘inga ‘a e fili ha sineki mo e fua ‘oku totonu.



Sineki Mo e Falaholo

Sineki 'oku si'i hifo he 150 e kelolii

Fua'i'akau, fa'o kapa, pe fua'i'akau 'aisi

- Fo'i Fua'i'akau: apple, peā, piisi, moli, kiwi, siaine, mango pe lesi
- ipu peuli 'e 1
- Ngaahi kapa piisi, pears, moli, faka'ehi'ehi mei he siulope matolu
- Fua'i'akau 'aisi, vakai ki he leipolo ki he lahi 'o e saisi

Ko ha ki'i falukunga nati pe tenga'i 'akau 'oku 'ikai ke fakamasima'i pe si'i ai e masima (1/4 cup)

- Almonds
- Pistachios
- Uolonati
- Pikoni
- Tenga'i matala'i sio la'ā
- Tenga'i hina
- Tuifio 'a e ngaahi nati

Sineki 'oku ifo

- Ki'i falukunga tortillasipi na'e ta'o kai 'aki e salsa
- 2 tbsp hummus mo e kaloti iiki
- va'a siisi 'e 1 'oku skim
- ma pakupaku uite 'e 5 mo ha konga 'o e va'a siisi skim 'e 1
- ipu popi koane 'e 3 ('ikai 'ai ha pata)



Konga 18

Ki'i Mālōlō 'o Ngaungaue



Taumu`a `o e Sesini



‘E lava ke tokoni‘i koe ho‘o ngaungaue ha miniti ‘e 2 ‘i he miniti ‘e 30 kotoa pe ke ta‘ofi pe toloi‘i ‘a e suka taibe 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Fehokotaki `a e tangutu ma`u mo e suka kalasi 2
- Fa‘a faingata‘a ke mālōlō ‘o ngaungaue mo e ngaahi founa ke matu‘uaki ia

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Tohi hifo `a e lahi e taimi `oku ke fakamoleki ke ke tangutu ai he ‘aho.
- ✓ Feinga ke to‘o ha ki‘i miniti ‘e 2 he miniti ‘e 30 kotoa pe ‘o ke ngaungaue.



Talanoa kia Tevita



ʻOku tuʻu ʻa Tevita ʻi ha tuʻunga fakatuʻutamaki ke maʻu e suka kalasi 2. Tuʻutuʻuni ʻe he toketā ke fakamalohisino ʻi ha miniti ʻe 150 fakauike, ʻi ha tuʻunga fakafiemalie pe vavevave ange. Naʻe faifai atu pe pea ne aʻusia ʻa ʻene taumuʻa.

Ne kole leva ʻe he toketā ʻa Tevita kene siofi ange ʻa e taimi ʻoku ne tangutu maʻu ai. Ko e meʻa ʻeni naʻane ʻiloʻi.

ʻI he pongipongi, ne tangutu ʻa Tevita lolotonga ʻene heka lelua ki he ngāue. Lahi e taimi ʻoku ne tangutu pe ʻi he tesi, ʻo fakaʻaongaʻi e kompiuta. Taimi ʻe niʻihi ʻoku ne talanoa he telefoni pe kau ki ha fakataha - kae kei tangutu pe. ʻOku ne kai ʻa ʻene meʻatokoni ʻi he tepile ʻo e loki kai e ngāue. ʻOsi e ngāue, ʻoku ne heka he lelua ki ʻapi. ʻI he fakaʻosinga e ʻaho, ʻoku ne sio TV.

Ko e taimi ʻoku tanaki ai ʻe Tevita ʻa e ngaahi taimi ko ʻeni, ʻoku ne fakatumutumu ʻi he meʻa ʻoku ne ʻiloʻi. Kuo hā mai ʻoku ne tangutu ʻi he houa ʻe 12 mei he houa ʻe 16 ʻoku ne ʻā ai. Neongo ʻoku ne malava e minit ʻe 150 ʻo e ʻektiviti fakauike, ʻoku fuʻu lahi e taimi ʻoku mole he tangutu maʻu ʻa Tevita.

Naʻe feinga leva ʻa Tevita ke fai ha meʻa ki ai. ʻI he ngaahi ʻahoni, ʻoku ne kei fakahoko pe ʻa ʻene fakamalohisino miniti ʻe 150 fakauike. Ka ʻoku ʻikai toe lahi hono taimi ke tangutu ai. ʻOku ne fakaʻaongaʻi e app ʻi he ʻene telefoni ke fakamantu ke toʻo ha taimi ke ngaungaue ai ha miniti ʻe 2 he miniti ʻe 30 kotoa pe. ʻI he ngāue, ʻoku ne luelue holo ʻi he taimi ʻoku ne talanoa ai ʻi he telefoni mo fakaʻaongaʻi e foʻi pulu fakamalohisino ʻi he ʻene kompiuta. ʻOku ongoʻi sai ange ʻa Tevita ʻi ha toe taimi.

Talanoa kia Tevita



Ki'i Mālōlō ke ke Ngaungaue

Ke ma'u ha ngaahi fakakaukau ki hono ma'u ha ngaahi maloloo ke ngaungaue, vakai ki he fakahinohino ma'u'anga tokoni ko 'eni 'i he CDC, "Physical Activity Breaks for the Workplace."

[www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf]



Founga ke Ikuna‘i e Ngaahi Faingata‘á

‘E malava pe ke faingata`a ke to`o ha taimi ke fai ha fakamalohisino. Ko e ngaahi fakatukia`anga `eni mo e founga ke matu`uaki ai. Hiki ho`o ngaahi fakakaukau `i he kolomu `oku pehe “Founga Makehe ke Kei Loto VĒkeveke Aí” Faka`ilonga`i e ngaahi fakakaukau kuo ke `ahi`ahi`i.

Ngaahi Faingata‘á	Founga ke Kei Loto VĒkeveke Aí	Founga Makehe ke Kei Loto VĒkeveke Aí
<p>‘Oku `ikai ke ma`u ha taimi ke fakamalohisino.</p>	<p>Lolotonga ho`o fe`alu`aki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hu ki tu`a `i he ngaāhi feitu`u malōlō`anga `i ho`o faka`uli mama`o. <input type="checkbox"/> Kapau ko e pasese koe, ngaungaue`i ho sino he taimi `oku ke heka ai. Hiki mo ngaungaue`i ho va`e, faka`aonga`i ha ūlapa fano, pe fakamingi`i ke ma`u ho ngaāhi uoua ha ki`li taimi nounou pea tukuange. Toutou `ai ia. <input type="checkbox"/> Tu`u pe he pasi. 	<p>Lolotonga ho`o fe`alu`aki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna‘i e Ngaahi Faingata‘á



Ngaahi Faingata‘á	Founga ke Kei Loto Vēkeveke Aí	Founga Makehe ke Kei Loto Vēkeveke Aí
<p>‘Oku ‘ikai ke ma`u ha taimi ke fakamalohisino.</p>	<p>Lolotonga ho`o sio TV pe vitio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hulohula <input type="checkbox"/> `Ai ha ngaahi push-ups. <input type="checkbox"/> Hikihiki me`a-mamafa, pe faka`aonga`i ha ūlapa fano. <input type="checkbox"/> Maāsi pe tōtō tu`u ma`u. <input type="checkbox"/> `Aka ha pasikala `oku tu`u ma`u. <input type="checkbox"/> Luelue holo lolotonga e tu`uaki <p>Lolotonga ho`o faka`aonga`i e komipiuta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tangutu `i ha fo`i pulu fakamalohisino <input type="checkbox"/> Tu`u ki `olunga. Fakapapau`i `oku `i he tu`unga fakafiemalie `a e ma`olunga e komipiuta. 	<p>Lolotonga ho`o sio TV pe vitio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>Lolotonga ho`o faka`aonga`i e komipiuta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna‘i e Ngaahi Faingata‘á



Ngaahi Faingata‘á	Founga ke Kei Loto Vēkeveke Áí	Founga Makehe ke Kei Loto Vēkeveke Áí
<p>‘Ikai ke ‘i ai ha taimi ke fakamalohisino.</p>	<p>Lolotonga ho‘o talanoa ‘i he telefoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ‘Ai ha ngaahi sitepu fakatafa‘aki <input type="checkbox"/> Maāsi tu‘u ma‘u <input type="checkbox"/> Luelue takai holo. <p>‘I he ngāue (kapau ‘oku ke ngaue ‘i he tesi):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kole ki ho kaungāngāue ke mou tu‘u he ngaahi taimi fakatahā. <input type="checkbox"/> Kaka he sitepu kae tuku e `eleveita. <input type="checkbox"/> ‘Alu ‘o talanoa ki ho kaungāngāue kae tuku e tohi email kiate kinautolu. <input type="checkbox"/> Faka‘aonga‘i e misini kopi ‘i he tafa‘aki `e taha `o e fale ngāue. 	<p>Lolotonga ho‘o talanoa ‘i he telefoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>‘I he ngāue (kapau ‘oku ke ngaue ‘i he tesi):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna‘i e Ngaahi Faingata‘á



Ngaahi Faingata‘á	Founga ke Kei Loto Vēkeveke Aí	Founga Makehe ke Kei Loto Vēkeveke Aí
‘Oku fa`a ngalo keu malōlō `o fakamalohisino.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kole ki ho ngaahi kaungāme`a pe famili ke fakamanatu`i atu.<input type="checkbox"/> Fakapipiki ha tohi `i ha feitu`u ke ke sio ki ai.<input type="checkbox"/> Seti ha uasi tatangi.<input type="checkbox"/> Faka`aonga`i ha app telefoni pe komipiuta ke fakamanatu`l atu kia koe.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____



Founga ke Ikuna‘i e Ngaahi Faingata‘á

Ngaahi Faingata‘á

Founga ke Kei Loto Vēkeveke Aí

Founga Makehe ke Kei
Loto Vēkeveke Aí

TANAKI MAI HA ‘AU:

- _____
- _____
- _____

TANAKI MAI HA ‘AU:

- _____
- _____
- _____



Konga 19

Tauhi Ho Mafu Ke Mo`ui Lelei





Taumu`a `o e Sesini

Ko e `uhi `oku ke `i he tu`unga ke ma`u suka kalasi 2, `e meimei lava ke `i ai ha palopalema ho mafu pe halanga kalava toto lalahi. Ko ia `oku mahu`inga ke tauhi ho mafu ke mo`ui lelei.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- `UHINGA `OKU MAHU`INGA AI KE MO`UI LELEI E MAFU
- FOUNGA KE TAUHI HO MAFU KE MO`UI LELEI
- KO E HA `OKU TOTONU AI KE KE FAKANGATANGATA `A E MASIMA MO HA FOUNGA KI HONO FAKA`AONGA`I IA
- FOUNGA KE MA`U HA `ILO KI HE MAFU MO E NGAKO

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Fetongi e ngako kovi `aki e ngako mo`ui lelei
- ✓ Fakafuofua `e faka`aonga`i e ngako kotoa pe
- ✓ Fili ha e kakano`i manu `oku si`isi`i hono polosesi, fanga manupuna, ika, mo ha me`akai ngaahi `aki e hu`akau
- ✓ Fili e kakano`i manu `oku si`isi`i `aupito ai e ngako
- ✓ Feinga ke faka`aonga`i `a e ngaahi me`afakaifo `oku si`isi`i ai `a e masima

Ngaahi Founga ke Tauhi Ho Mafu Ke Mo'ui Lelei



Ifi tapaka, Toto Ma'olunga, mo e Kolesitiolo Ma'oulunga

Ko e ngaahi me'a 'e tolu 'oku tu'u fakatu'utamaki taha ki he mahaki mafu ko e ifi tapaka, toto ma'olunga (hypertension), mo e kolesitiolo ma'olunga. Ko e me'a malie, he 'oku 'i ai ha ngaahi me'a te ke lava 'o fai ke tauhi ai ho mafu ki he 'ene mo'ui lelei taha!

Tuku e Ifi Tapaka Ma'a Ho Mafu

'Oku fakalavea'i 'e he ifi tapaka ho'o ngaahi kalava 'aki hono 'ai e kalava ke fāsi'i pea 'e faingata'a leva ki ho mafu ke pamu e toto 'i ho sino. 'Oku toe 'ai foki 'e he ifi tapaka ho toto ke pikipiki mo matolu, ko ia 'oku faingofua ange ai ke mapuni e halanga toto. 'Oku hanga 'e he me'a ni 'o hiki hake ho'o tu'unga fakatu'utamaki ke pa kalava.

'Oku 'ikai faingofua ke tuku ho'o ifi tapaká—ka te ke lava 'o fai ia! Ke 'ilo lahi angé, toe vakai'i 'a e “Ready, Set, Stop!” Ko e pepa ne tufa atu 'e ho'o faiako.

Siofi e Masima mo Ho Toto Ma'u'olunga

'Oku mahu'inga 'a e masima (sotiumi) ki hono tauhi 'o e palanisi totonu 'o e ngaahi vai 'i ho sino. Neongo ia, 'e lava ke hoko 'a e fu'u lahi 'o e masima ko ha palopalema ki ha kakai 'e ni'ihi. 'I he taimi 'oku fu'u lahi ai 'a e sotiumi ko ia 'i ho toto, 'oku ne fusi 'a e lolo 'I ho sino ki ho ngaahi halanga toto, 'a ia 'oku ne hiki hake ho toto 'o ma'oulunga. 'E lava 'e he kai 'o fu'u lahi 'a e masima 'o fakatupu ha ngaahi ola mahino, hange ko e fufula 'a e va'e. Kapau 'oku ki'i lahilahi mai 'a e māha'i ho suu mei he nomolo, mahalo kuo taimi ke ke sio ki ho'o me'akai.



Ngaahi Founnga ke Tauhi Ho Mafu Ke Mo'ui Lelei

'E lava ho'o kai 'a e me'akai 'oku fa'o peeki mo polosesi ke ke ma'u ai ha masima 'o toe lahi ange. 'I ha taimi, ka ta'emapule'i e toto ma'olunga, 'e lava pe ha kakai 'e ni'ihi ke nau mahaki mafu pe pā kalava. Talanoa ki ho'o toketaa fekau'aki mo e toto ma'olunga. Te nau talaatu pe 'oku totonu ke 'i fe 'a e malohi ho toto pea kapau 'e fie ma'u ke ke ma'u ha faito'o ke tokoni ki hono mapule'i ia.

Kapau 'e talaatu 'e ho'o toketaa ke fakangatangata 'a e masima, 'ahi'ahi'i e ngaahi fakakaukau ko 'eni:

- Ka lava, 'oua ma'u e me'akai 'oku fa'o peeki mo e me'akai 'aisi, pe me'akai ne tomu'a teuteu'i, he 'oku fa'a ma'olunga ai 'a e sotiume.
- Fakangatangata 'a e me'akai ma'u mei he falekai. 'Oku fa'a ma'olunga 'e nau me'akai 'i he kelolii, ngako, mo e sotiume.
- Lau 'a e ngaahi leipolo 'o e me'akai pea kumi 'a e ngaahi me'a hange ko e masima, sotiume, monosotiume glutamate, mo e disotiume phosphate.
- Vaima'a 'a e ngaahi kapa vesitapolo mo e piini 'aki 'a e vai ke to'o ha konga 'o e masima.
- Ka lava, kuki 'aki ha ngaahi me'akai toki toli kae 'ikai ko e 'u kapa pe me'akai ne tomu'a teuteu'i.
- Feinga ke faka'aonga'i 'a e fanga ki'i 'akau iiki mo e sipaisi ke fakaifo 'aki e me'akai, tautautefito kapau kuo pau ke ke faka'ehi'ehi mei he masima.

Ngaahi founnga kehe te u lava 'o fakasi'isi'i ai 'a e masaima:



Ngaahi Founga ke Tauhi Ho Mafu Ke Mo'ui Lelei

Siofi e Kolesitiolo

Ke mahino'i 'a e kolesitiolo he toto, fakakaukau ki ha misini 'o ha kaa mo hono lolo. 'Oku hanga he lolo 'o fakalolo ha ngaahi konga mahu'inga 'o e misini ke tauhi e kaa ke ngaue 'i ha tu'unga ma'olunga. Hange ko e lolo kaa, 'oku hanga he high-density lipoprotein (HDL), 'o fakalolo e ngaahi konga mahu'inga 'o e sino, kau ai 'a e ngaahi kalava tufaki toto, ma'u e kolesitiolo makehe mo tokoni ke si'aki ia. 'Oku toe ta'ofi foki 'e he HDL 'a e ngaahi kolesitiolo kehe ke 'oua pikitai. Ko e low-density lipoprotein (LDL), ko e kolesitiolo ia 'oku pikitai ki he ngaahi holisi 'o ho ngaahi kalava toto, 'o ta'ofi ai e tafe 'a e toto. 'Oku ne kamata ke holoki ho'o "misini" pea 'oku ne fakatupu ke 'oua ngaue lelei. 'Oku ke fie ma'u 'a e HDL ke fakafepaki'i 'a e ngaahi nunu'a kovi 'o e LDL. Kapau 'oku fu'u ma'olunga ho toto kolesitiolo, 'e lava ke tala atu 'e ho'o toketaa ha faito'o, pe fai ha ngaahi fokotu'u ki ha ngaahi liliu 'i ho'o me'akai mo fakahoko ha ngaahi 'ekitiviti fakatu'asino faka'aho. 'E lava ke fakatupu 'e he toto ma'olunga kolesitiolo ha kongokonga ngako ke tanaki 'i loto ho halanga toto, 'o 'ai ke nau fekefeka mo fāsi'i—ka fu'u fāsi'i 'aupito te ne ala ta'ofi ai 'a e toto mei ha'ane nga'unu.

Ngaahi Tu'u Fakatu'utamaki Makehe:

Ko e ha mo ha toe ngaahi me'a 'e 3 'oku tu'u fakatu'utamaki ki he mahaki mafu?



'I he fokotu'utu'u hake e kolesitiolo (ngako) 'i he kalava, 'oku kamata ke fāsi'i 'a e kalava, 'a ia 'oku ne fakasi'isi'i pe ta'ofi 'a e tafe 'a e toto.

Ma'u'anga fakamatala:

[www.cdc.gov/
cholesterol/about.html](http://www.cdc.gov/cholesterol/about.html)



Ngaahi Founga ke Tauhi Ho Mafu Ke Mo'ui Lelei

Ngaahi Founga ke Mo'ui Lelei e Mafu

Tauhi Lelei Ho Mafu!

- Kapau 'oku ke ifi tapaka, te ke lava 'o ta'ofi pea malu'i ai ho mafu. Ke ma'u ha tokoni ke ta'ofi e ifi tapaka, kau ai ha coach 'e ta'etotongi, palani ta'etotongi, ngaahi naunau fakaako ta'etotongi, mo e ngaahi naunau makehe ki he ngaahi ma'u'anga tokoni fakalotofonua, telefoni ki he 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- Kapau 'oku 'iai ha'o faito'o toto mau'olunga, folo ia 'o fakatatau ki he fakahinohino.
- Kapau 'e talaatu 'e ho'o toketaa ke holoki e masima, pea fakangatangata ho'o masima.
- Kapau 'oku 'i ai ha'o faito'o ke tokanga'i ho tu'unga toto kolesitiolo, 'ai ia 'o hange ko hono fakahinohino'i.
- Feinga ke kai 'a e ngako mo'ui lelei.
- Fakangatangata 'a e lahi 'o e kava malohi 'oku ke inu—'o a'u ki ha inu 'e taha pe 'i he 'aho ma'a e hou'eiki fafine mo ha inu pe 'e ua he 'aho ma'a e hou'eiki tangata.
- Fa'a 'ekitivi 'i ha miniti 'e 150 pe lahi ange 'i he uike.
- Faka'ehi'ehi mei he tangutu ma'u 'i ha vaha'a taimi lōloá. To'o ha ki'i miniti 'e 2 'i he miniti 'e 30 kotoa pe ke ke 'ekitivi.
- Tokanga'i pe fakasi'isi'i 'a e loto mafasiá.
- A'u pea nofo 'i ha pauni mamafa 'oku fakatupu mo'ui lelei.
- Fili ke toe lahi ange 'a e me'akai fo'ou hange ko ha kakano'i manu fo'ou, fanga manupuna, ika, mo ha me'akai ngaohi 'aki e hu'akau. Ko e me'akai polosesi, 'oku fa'a lahi ange 'a e ngako, masima, mo e suka 'oku ngaue 'aki.
- Fili e kakano'i manu 'oku 'ikai ha ngako pea to'o 'a e kili mei he moa mo e pipi. Fakakau ha ika 'i ho'o founga ma'ume'atokoni.
- Feinga ke faka'aonga'i 'a e fanga ki'i 'akau fakaifo iiki mo e sipaisi ke fakaifo 'aki e me'akai, tautautefito kapau kuo pau ke ke faka'ehi'ehi mei he masima.



Ngaahi Founga ke Tauhi Ho Mafu Ke Mo'ui Lelei

Fehu'i ange ki ho'o toketa:

- Kapau 'oku fie ma'u ha faito'o ke tauhi ho mafu ke mo'ui lelei.
- Pe 'okú fie ma'u ha ngaahi sivi ke vakai'i 'aki 'a e mo'ui lelei ho mafú, hange ko 'eni:
 - 'Oku hanga 'e he sivi toto ma'olunga 'o fua 'a e malohi 'o e fe'alu'aki 'a e toto 'i ho holisi kalava.
 - 'Oku fua he sivi kolesitiolo 'a e ngako 'i ho toto.

Ke 'ilo lahi ange fekau'aki mo e mo'ui lelei 'a e mafu, toe vakai'i 'a e "ABCs of Heart Health" pe "4 PASOS ADELANTE":

millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf

Ko e ha e founga te ke lava 'o 'ahi'ahi'i he uike ni?



Poto FakaMafu Fekau'aki mo e Ngako

Ngako ke Fakangatangata pe Faka'ehi'ehi Mei Ai

'E lava ke uesia ho mafu 'e ha ngako 'e ni'ihii.

Te ke lava 'o faka'ehi'ehi mei hono kai 'o e ngako 'oku 'ikai fakatupu mo'ui lelei 'aki ha'o muimui ki he ngaahi tokoni ko 'eni:

- To'o 'a e kili mei he moa mo e pipi.
- Fili 'a e ngaahi kakano'i manu 'oku si'isi'i ange hono ngako, hange ko e kakano'imanu 'oku 'asi ai 'a e "loin" 'i he hingoa.
- Kuki mo e lolo, hange ko e lolo 'olive, kae 'ikai ko e ngako pe pata.
- Faka'aonga'i ha ngaahi me'akai ngaahi 'aki e hu'akau low-fat pe fat-free

'I he taimi 'oku fie ma'u ai ha me'akai ke haka 'oku ma'olunga 'i he ngako kovi, vakai pe te ke lava 'o fetongi 'aki ia ha vesitapolo pe keleni, pe ko ha me'akai ngaahi 'aki e hu'akau low-fat, pe ko ha kakano'i manu 'oku si'i ai e ngako, pe ko ha ngako 'oku lelei.



Poto FakaMafu Fekau'aki mo e Ngako

Ngako ke Fakangatangata pe Faka'ehi'ehi Mei Ai

Me'akai 'oku Ngako ke Faka'ehi'ehi pe Fakangatangata

- Kili'i Moa mo e Pipi
- Soosi 'oku Ngaahi 'aki 'a e Pata pe Kilimi
- Lolo Paame, Lolo Kernel
- Tua'i Ngako, Puaka Fakamasima
- Me'akai ngaahi 'aki e hu'akau hange ko e hu'akau whole pe
- 2%, Kilimi, 'Aisikilimi, Siisi Ngako 'Ata'ata
- Ngaahi kakano'i manu sisino hange ko e pulu momosi, Bologna, Hot Dogs, Sosisi, Pekani, Kapakapa'i Puaka
- Ngako





Poto FakaMafu Fekau'aki mo e Ngako

Ngako 'oku lelei ke faka'aonga'i

'E lava ke tokoni 'a e ngako mo'ui lelei ke fakasi'isi'i 'a e ngaahi tu'unga kolesitiolo kovi 'i ho toto pea fakasi'isi'i ho'o fakatu'utamaki ki he mahaki mafu. Ko e gaahi ngako fakatupu mo'ui lelei 'e ni'ihii 'oku 'i ai e 'Omeka-3 fatty 'esiti, 'a ia 'oku sai ki ho mafu. 'E lava ke tokoni 'a e 'Omeka-3 fatty 'esiti ke fakasi'isi'i ho'o tu'unga ki ha mahaki mafu mo e pa kalava.

Me'akai 'Oku Ma'olunga e Ngako Lelei

- 'Avoka
- Lolo Canola
- Nati hange ko Almonds, Cashews, Pecans, mo e Pinati
- Lolo 'Olivé
- Pinati Pata mo e Lolo Pinati
- Tenga'i 'akau Sesame
- Lolo Koane
- Lolo Cottonseed
- Soosi salati 'oku ngaahi 'aki e lolo

Foods High in Healthy Fats		
 Avocado	 Canola Oil	 Nuts Like Almonds, Cashews, Pecans, and Peanuts
 Olive Oil	 Peanut Butter and Peanut Oil	 Sesame Seeds
 Corn Oil	 Cottonseed Oil	 Oil-based Salad Dressings

Poto FakaMafu Fekau'aki mo e Ngako



Me'akai 'oku Ngako Lelei ke Faka'aonga'i

- Tenga'i 'Akau Hina mo e Matala'i Siola'aá
- Lolo Safflower
- Molu (tub) Margarine
- Lolo Soipiini
- Lolo Matala'i Siola'aá
- Uolonati
- Tuna 'Alipakoa
- Herring
- Rainbow Trout
- Samani
- Satini
- Tenga'i Flaxseed mo e Lolo Flaxseed

 Pumpkin and Sunflower Seeds	 Safflower Oil	 Soft (tub) Margarine
 Soybean Oil	 Sunflower Oil	 Walnuts
 Albacore Tuna	 Herring	 Rainbow Trout
 Salmon	 Sardines	 Flaxseed and Flaxseed Oil



Poto FakaMafu Fekau'aki mo e Ngako

Kuki 'aki e Ngako Mo'ui Lelei

Ko ha ngaahi founnga 'eni ke faka'ehi'ehi ai mei he ngako ikai lelei pea fakangatangata 'a e ngako mo'ui lelei 'i he taimi 'oku ke feime'atokoni ai. Hiki ho'o ngaahi fakakaukau 'i he kolomu 'oku pehe, "Ngaahi Fakakaukau Kehe." Faka'ilonga'i 'a e fakakaukau takitaha 'oku ke feinga ki ai.

Tuku e...	Kuki ha founnga mo'ui lelei!	Fakakaukau kehe
Kai kakano'i ngako mo e kili	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> To'o 'a e kili mei he moa kimu'a pea ke toki haka.<input type="checkbox"/> To'o 'a e ngako mei he kakano'i manu kimu'a pea ke toki haka.	
fakapaku pe fakapaku loloto 'i he pata pe lard	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tunu, ta'o, fakapaku mamalie, poach, pe fakapaku 'o heuheu 'aki ha ki'i me'i lolo vesitapolo si'isi'i hange ko e lolo 'olive pe lolo canola<input type="checkbox"/> Faka'aonga'i 'a e lolo 'olive pe canola<input type="checkbox"/> Haka mamalie 'i ha vai pe huhu'a supo<input type="checkbox"/> Haka mao pe microwave	



Poto FakaMafu Fekau'aki mo e Ngako

Tuku e...	Kuki ha founga mo'ui lelei!	Fakakaukau kehe
Ta'o 'aki 'a e pata pe ngako	Ta'o 'aki e: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vesitapolo 'oku momosi pe fua'i'akau 'o 'ikai toe tanaki atu ha suka<input type="checkbox"/> lokati 'ikai ha ngako plain<input type="checkbox"/> Vesitapolo pe huhu'a'i fua'i'akau 'ikai toe tanaki atu ha suka	
Lingi 'i 'olunga he me'akai 'a e ngaahi soosi kilimi pe pata	'Ahi'ahi'i 'eni: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Huhu'a'i lemani pe vinika<input type="checkbox"/> Fanga ki'i 'akau iiki fakaifo mo e sipaisi<input type="checkbox"/> Salsa pe soosi fifisi<input type="checkbox"/> lokat 'ikai ha ngako plain<input type="checkbox"/> Temata Soosi<input type="checkbox"/> Soosi Salati ngaahi 'aki e lolo 'olive 'oku si'i e ngako mo si'i e masima	



Konga 20

Fakatau mo Feime'akai ke Ta'ofi `a e K2

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a `o e Sesini



‘E lava he fakatau pea kuki mo`uilelei `o tokoni ki hono ta`ofi pe fakatuotuai `a e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Founa ke ‘ilo’i ai e me`akai ke poupu’i ho’o ngaahi taumu`a ki he mo’ui lelei
- Founa hono fakatau `o e me`akai `oku ne poupu’i ho’o ngaahi taumu`a ki he mo’ui lelei
- Founa hono haka e me`akai `oku ke sai’ia ai ‘i ha ngaahi founa fo’ou mo ma’u ha me`akai fo’ou teke sai’ia ai

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i



Ngaahi Tokoni:

- Fekumi ki ha ngaahi fakatau ma`ama`a ‘i ha ngaahi falekoloa kehekehe
- Fakafuofua’i `a e fua `e taha `o e fanga ki’i me`akai



Ngaahi Tefito’i Me`a Mahu`inga ke Manatu’i

- ‘E lava ke ma’u `a e ngaahi fili mo’ui lelei ‘i ha ngaahi falekoloa lahi.
- ‘E lava ke hoko `a e me`akai `aisi hange ko e vesitapolo pe fua’i`akau ko ha ngaahi fili lelei kapau ko e totongi ko ha palopalema

Talanoa kia Seli



Kuo ma'u 'e he fa'e 'a Seuli 'a e suka taipe 2. 'Okú ne fie faka'ehi'ehi mei hono ma'u iá. Ko ia, 'oku ne feinga ke fai ha fanga ki'i liliu iiki ki he me'akai mo e inu 'oku ne fili. Koe'uhi 'oku ne ngaahi pe 'ene me'atokoni, 'oku pehe 'a Seuli ke fakakaukau ki he me'a 'oku ne fa'a fakatau mai.

'I he taimi 'oku 'alu ai 'a Seuli 'o fakatau me'akai, 'oku ne fakatokanga'i 'oku mamafa 'a e me'akai "mo'ui lelei." 'Oku ne hoha'a he kapau te ne fakatau ha me'akai fakatupu mo'ui lelei, mahalo he 'ikai ke ne sai'ia ai. 'Oku ne toe hoha'a foki pe na'a kovi 'a e fua'i'akau pe vesitapolo fo'ou 'oku ne fakatau kimu'a pea ne toki kai. Pea 'oku 'i ai ha fanga ki'i me'akai 'oku ne sai'ia ai 'oku 'ikai ke ne fakapapau'i pe 'e anga fefe hono haka, hange ko garbanzo piini mo sipeketi hina. 'Oku ne fehu'i ki he'ene fa'ee pe 'oku ne fakatau fefe 'a e me'akai fakatupu mo'ui lelei 'i ha patiseti.

'Oku ne talaange kia Seuli 'oku ne fai ha ngaahi sitepu kimu'a pea ne toki 'alu 'o fakatau:

- Tanaki ha kuponi tanaki ki ha ngaahi me'a mo'ui lelei 'oku ne sai'ia ai.
- Sio ki he me'a 'oku fakatau fakama'ama'a 'i he ngaahi falekoloa ofi mai.
- Palani 'ene me'a 'e kai mo e sineki ki he uike.
- Vakai'i hono peito ke sio ki he me'a kuo ne 'osi ma'u.
- 'Ai ha lisi fakatau 'o e me'akai, me'akai 'aisi, mo e kapa me'akai.
- Kai ha ki'i sineki kimu'a pea toki 'alu 'o sopingi.
- Palani ki ha me'atokoni kuo 'osi teuteu'i kimu'a, 'o 'ilo'i te ne lava 'o tanaki atu ha ngaahi me'akai he tafa'aki 'oku fakatupu mo'ui lelei 'i he taimi 'oku fakavavevave ai.
- Kumi fakahili uike ha ngaahi fua'i'akau toli fo'ou, vesitapolo, keleni, pe piini ke fakamanakoa 'ene me'atokoni.

'I he Sapate hono hoko, 'oku tokoni 'a Seuli ki he'ene fa'ee ke teuteu ki he 'ene sopingi. Peá ne 'alu mo ia ki falekoloa. 'Oku ne malie'ia 'i he lahi 'o e me'akai fakatupu mo'ui lelei 'oku ne ma'u. 'Okú ne ma'u ha fua'i'akau, vesitapolo, mo e kakano'i manu fo'ou. 'Oku ne fakatau foki 'a e piini fakataha mo e me'akai 'aisi hange ko e ika, kakano'i manu, fua'i'akau, mo e vesitapolo. 'I he lotomalie 'o e falekoloa, 'oku ne ma'u ha keleni kakato. 'Oku ne fakatau foki ha sipeketi hina koe'uhi ke ne lava 'o ako'i ange 'a e founga ke haka ai!

Founga Fakatau Me‘akai Mo‘ui Lelei



‘Oku fakakaukau ‘a Seuli ke feinga ke fakatau ‘o hange ko ‘ene fa‘ee.
‘Oku ne ma‘u ha ngaahi tila makama‘ama‘a lahi ‘i he fua‘i‘akau ‘aisi mo e vesitapolo ‘i he falekoloa Dollar Store ofi ki hono ‘api. ‘Oku ne tanaki e kuponi ki he me‘akai ‘oku ne lahi kai. ‘Oku ne toe ma‘u foki mo ha ngaahi founga feime‘atokoni fakatupu mo‘ui lelei ‘i he ‘initaneti, kau ai ‘a e ta‘o ‘a e garbanzo piini ‘aki e polo-laimi. ‘Oku ne faka‘aonga‘i ‘a e founga ko ia ke ngaahi ‘aki ha fakapaku heu mo‘ui lelei ma‘a ‘ene fa‘ee!



Ngaahi Me‘akai mo e Sineki ‘a Seuli

‘Oku palani ‘e Seuli ha fili ‘e ua pe tolu ki he ma‘u me‘atokoni pongipongi, fanga ki‘i sineki ‘oku kalolii ‘e 100, kai ho‘ataa, mo e ma‘u me‘atokoni efiafi ki he kongala lahi ‘o e uike.



Talanoa kia Seli

Ko e Me`atokoni mo e Sineki `a Seli ki he uike `e taha.

	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Monite	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Polisi ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Keke laise moe hummus	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fatafata`i moa ❖ Sipinisi moe salati temata ❖ Tī moe lemani 	`Apele	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Polito pi`ini `uli`uli moe temata, si`isi`i ai e ngako, salsa ❖ Vai kasa moe lemani 	Moli
Tusiite	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iokati `ata`ata nonfat ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	`Apele	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sanuisi kakano`i pi`pi, letisi moe temata ❖ Pikolo ❖ Tī moe lemani 	Moli	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fo`i polo fakafonu ai e laise melomelo ❖ Salati ❖ Vai kasa moe lemani 	Totia chips ta`o moe salsa
Pulelulu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fua`i moa ta moe vesitapolo ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Fo`i `akau moe fa`ahinga nati	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salati moa ❖ Pita Chip ❖ Tī moe lemani 	Polokili moe `iokati nonfat ke peke `aki	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Moa moe vesitapolo `oku stir-fry ❖ Salati ❖ Vai kasa moe lemani 	Sokoleti putingi `oku low-fat



Talanoa kia Seli

Ko e Me`atokoni mo e Sineki `a Seli ki he uike `e taha.

	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Tu`apulelulu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Polisi ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Kuleka uite `ata`ata moe pinati pata	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salati moa ❖ Tī moe lemani 	`Apple	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tuā`i puaka ta`o ❖ Polokili haka fakamaŌ ❖ Pāsita uite `ata`ata ❖ Vai kas moe lemani 	Popukoane `ea
Falaite	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 100% Mā uite moe pinati pata ❖ Kofi moe hu`akau skim 	SalaT moe kilimi siisi `oku low-fat	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fatafata`i moa ❖ Spinisi moe salati temata ❖ Tī moe lemani 	Moli	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Moa moe salati la`i `akau ❖ Pateta ta`o ❖ Fua`i`akau ❖ Hu`akau skim 	Totia chips ta`o moe salsa
Tokonaki	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fua`i moa tā moe vesitapolo ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Fua`i`aka u moe fa`ahinga nati	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Saniuisi pīpī moe letisi moe temata ❖ Tī moe lemani 	Kālōti moe hummus	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hamipaka pīpī tunu ❖ 100% mā uite ❖ Salati ❖ Vai kasa moe lemani 	Popukoane `ea
Sapate	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iokati nonfat ❖ Situloapeli ❖ Kofi moe hu`akau skim 	Laise keke moe pinati pata	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Supo vesitapolo mei he `aisi ❖ Pita chips ❖ Tī moe lemani 	`Apele	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Chili mei he `aisi moe salsa, siisi low-fat moe temata ❖ Hu`akau skim 	Popukoane `ea

Ko `eku me`atokoni mo e ngaahi sineki



Palani`i ho`o me`a tokoni mo ho`o sineki ki he uike `e taha. `E lava pe keke faka`aonga`i e palani `a Seli ke tokoni atu.

	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Monite						
Tusiite						
Pulelulu						
Tu`apulelulu						

Ko `eku me`atokoni mo e ngaahi sineki



	Kai Pongipongi	Sineki	Kai Ho`ata	Sineki	Kai Efiafi	Sineki
Falaite						
Tokonaki						
Sapate						

Ko e Lisi Sopingi `a Seli



Shopping List

Non-Starchy Veggies

- Lettuce
- Tomatoes
- Carrots
- Spinach
- Broccoli
- Peppers
- _____
- _____
- _____



Protein Foods

- Chicken breasts
- Egg beaters
- Sliced turkey
- Pork loin
- _____
- _____
- _____



Grains and Starchy Foods

- Black beans
- 100% whole wheat bread
- 100% cornmeal tortillas
- _____



Other Items

- Salsa
- Garlic
- Hummus
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Dairy

- Low-fat cheddar
- Skim milk
- Plain nonfat yogurt
- _____

Fruit

- Oranges
- Apples
- Strawberries
- Lemons
- _____
- _____

Drinks

- Tea
- Sparkling water
- _____
- _____

Ko `Eku Lisi Sopingi



ʻOsi ho`o palani ho me`a tokoni mo e sineki ki he uike vakai`i ho peitō pe ko e hā e me`a `oku toe aī. Pea ke toki `ai leva ha lisi ki he ngaahi me`a `oku fiema`u ke fakataū. `E lava pe ke faka`aongi`i `ae “Lisi Fakatau `a Seli” ko e ngaahi tokoni fakakaukau.

- Vesitapolo `ikai sitaasi
- Me`akai polotini
- Me`akai Kuleini mo e sitaasi
- Ngaahi me`a kehe
- Me`akai faka-teulī
- Fua`i`akau
- Ngaahi Inu

Shopping List

<h4 style="color: blue;">Non-Starchy Veggies</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	<h4 style="color: blue;">Protein Foods</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	
<h4 style="color: blue;">Grains and Starchy Foods</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	<h4 style="color: blue;">Other Items</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ 	
<h4 style="color: blue;">Dairy</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____	<h4 style="color: blue;">Fruit</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____	<h4 style="color: blue;">Drinks</h4> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____

Ngaahi Tokoni Fakatau Mo`ui Lelei - Ki Mu`a Pea Ke Fakataū



ʻE lava pe ke fakatau meʻatokoni moʻui lelei pea ʻe ʻikai ke fuʻu mole lahi ho taimi moe silini. ʻAhiʻahiʻi ʻe ngaahi tokoni koʻeni:

Ki Mu`a Pea Ke Sopingi:	ʻI he taimi `oku ke sōpingi ai:
Kumi ki he ngaahi koloa tu`uaki ma`ama`a `i he ngaahi fale koloā `i ho feitu`u. Vakai`i ho`o nusipepa faka`elia, pe ngaluope. Toe vaka`l moe me`akai fakatau he ve`ehala pe maketi faāma.	Sio ki he ngaahi totongi `iuniti ma`ama`a taha. Ko e totongi `iuniti tene tala atu pe `oku fiha ki he pauni, ki he `aunisi `a e koloa ko ia.
Kapau `oku `i ai ha kaāti tisikaūni `a e falekoloa `oku ke sa`ia ai, feinga ke ma`u ia.	Faka`aonga`i e ngaahi leipolo `o e me`akāi ke tokoni ko ho`o fili `a e ngaahi me`a mo`ui lelei
Tanaki ha ngaahi kuponi ki ha ngaahi me`a mo`ui lelei. Fakasio he ngaluope, mo ho`o meili, mo ho`o nusipepa `i ho kolo.	Tauhi ki ho`o lisi. Fakamama`o mei he ngaahi feitu`u tene `ahi`ahi`i ai koe, hange ko e feitu`u `oku `i ai e lole.
Kumi ha ngaahi founa ngaahi me`atokoni he ngaluope, ngaahi tohi, mo e ngaahi makasini. Pea vahevahe ha ngaāhi fakakaukau mo ho ngaahi kaunga me`a pe ko e famili.	Fili e fua`i`akau mo e vesitapolo (kālōti, `apele, siaine, pateta, kاپisi, piīni, laise, mo e polisi). `Oku fa`a ma`ama`a ange `a e ngaahi me`ani.
Palani`i ho`o ngaahi me`atokoni mo e sineki ki he uike. Fakakaukau ki ha ngaahi fakama`ama`a kuponi me`a mo`ui lelei, mo ha ngaahi fakahinohino kuki `oku ke fie `ahi`ahi`i. Fakakau mai mo ha ngaahi katoanga mahu`inga he uike.	Fakatau e ngaahi vesitapolo pe fua`i`akau `oku lolotonga to`ukai. `Oku fa`a ma`ama`a ange `eni pea toe ifo. Kapau teke fili `a e ngaahi kapa vesitapolo pe fua`i`akau, fakamama`o meiate kinautolu `oku tanaki ki ai e masima mo e suka. PĒ fufulu ke lahilahi.





Ngaahi Tokoni Fakatau Mo`ui Lelei - Ki Mu`a Pea Ke Fakataū

Ki mu`a pea ke sopingi:	`I he taimi `oku ke sōpingi ai:
Vakai`i ho peitō pe ko e hā e me`a `oku toe ai.	Kumi ha pekete fakafamili, ngaahi koloa pe `a e fale koloa koia. mo e ngaahi me`a `oku tu`uaki fakama`ama`a. `Oku fa`a ma`ama`a ange `a e ngaahi me`ani.
`Ai ha lisi `o ha ngaahi me`a `oku fiema`u ki ho`o kai mo sineki kuo ke palani`i	Fakmama`o mei he me`atokoni kuo `osi māteuteu ke kai, hange ko e kapa supo pe me`atokoni tuku `aisi. `Oku fa`a ma`ama`a mo ifo ange pe `a e me`atokoni `oku ke toki kuki.
Ma`u ha sineki `oku mo`ui lelei ke `oua teke fu`u fiekaia. `E tokoni eni ki ho`o ngaahi fili mo`ui lelei lolotonga ho`o sopingi.	Kapau `e `i ai ha me`a `oku ma`ama`a, fakatau `ae lahi taha teke lava `o taūhi.
Ngaahi fakakaukau makehe ki he sōpingi mo`ui lelei	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





Ngaahi Tokoni Sopingi Fakatupu Mo'ui Lelei

Ngaahi Fakakaukau Makehe ki he Sopingi Fakatupu Mo'ui Lelei



Ngaahi Tokoni Sopingi Fakatupu Mo'ui Lelei

Teke lava 'o haka ha me'akai fakatupu mo'ui lelei 'oku ke saifia ai. 'Ahi'ahi e ngaahi tokoni ko 'eni.

- Kuki ha ngaahi me'akai lahi lalahi 'e lavo 'o filisa'i, hange ko e soosi, mo e situu. Tauhi ia 'i ho'o filisa.
- Hifihifi kimu'a e vesitapolo pe fua'i'akau. Tauhi ia 'i ho'o 'aisi pe filisa.
- Ngaohi 'a e me'atokoni mo e fanga ki'i sineki na'a ke palani ki he uike (vakai, "Healthy Shopping Tips").
- Kapau 'oku ke kamata 'aki ha me'atokoni kuo 'osi teuteu'i, tanaki atu ha ngaahi tafa'aki 'oku mo'ui lelei. Hangē ko 'eni, kapau te ke ngaohi ha pisa ma'a ho fāmilí,
- ma'u ha salati lahi mo e kiukamipa, temata, mo e vesitapolo he tafa'aki.
- Fakafuofua'i 'a e fua 'e taha 'o e sineki, hange ko e 'ea-popi-koane. Fa'o ia 'i ha fanga ki'i tangai pe fanga ki'i koniteina.
- Faka'aonga'i ha kulu 'oku haka tuotuai pe kulo instant.
- Faka'aonga'i 'a e toenga vesitapolo mo e kakano'i manu 'i ha 'omileti, pasita pe laise, situu, supo, salati, pe burrito. 'Oku fakahaofi heni 'a e pa'anga pea pehe ki he taimi.



Ngaahi Tokoni Sopingi Fakatupu Mo'ui Lelei

Te ke lava 'o haka ha me'akai fakatupu mo'ui lelei 'oku ke fiefia ai. 'Ahi'ahi e ngaahi tokoni ko 'eni.

- Fili ha siisi 'oku malohi hono ifo mo ma'ulalo ange 'i he ngako, hange ko e Parmesan mo e feta.
- Liliu e 'u me'akai 'oku ke sai'ia taha ai ke ngaahi kinautolu ke nau mo'ui lelei ange.
- Fili ha ngaahi me'a 'oku lelei e kualiti.
- Fili 'a e ngaahi me'akai 'oku feleiva kehekehe, fotunga kehekehe, nanamu kehekeh, mo lanu kehekehe.
- Haka taimi si'i e vesitapolo hange ko e piini lanu mata mo e polokili, ke pangungungu mo kei ma'u pe hono lanu .
- Teuteu'i 'a e me'akai 'aki 'a e fanga ki'i 'akau fakaifo iiki, sipaisi, soosi salati si'e e ngako, huhu'a'i lemani, vinika, soosi fifisi, iokati low-fat, mo e salsa.
- Tunu pe ta'o e vesitapoo mo e kakano'i manu ke ma'u 'a hono ifo.
- Ako ha ngaahi founa feime'atokoni mo e founa feime'atokoni fo'ou mei he ngaahi tohi, ngaahi fakamatala, mo e ngaahi vitioo. Pe 'ai ha'o kalasi feime'atokoni fakatupu mo'ui lelei.
- Vahevahe e ngaahi fakakaukaú mo e feime'atokoni mo e ngaahi kaungāme'á mo e fāmilí.
- 'Ahi'ahi'i ha ngaahi kai fakafonua kehekehe fo'ou mo ha ngaahi me'akai fo'ou.

Fakasi'isi'i e Kuki mo e Ngako

- Ta'o, tunu, ta'o māmālie 'i ha ki'i me'i lolo fakatupu mo'ui lelei
- Fana e fakapaku 'aki ha lolo fakatupu mo'ui lelei.
- Haka māmālie e me'akai 'i he vai pe supo vai
- Haka mao e vesitapolo mo e ika pe microwave
- To'o 'a e kili mei he moa kimu'a pea ke toki haka.
- To'o e ngako mei he kakano'i manu kimu'a pea toki haka.

Ngaahi Founga Kuki Mou`ui Lelei



Ngaahi Tokoni Kuki Fakamo`ui lele Makehe:





Konga 21

Kumi ha Taimi ki he 'Ekitiviti Fakatu'asinó

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a`o e Sesini



Ki`i liliu ho taimi-tepile. `Ā ke toe vave ange `aki ha miniti `e 30 ke ke `alu `o luelue pongipongi. Pe, fai ho`o kai efiafi ha minniti `e 30

Kole ki ho famili pe ngaahi kaungāme`a ke nau tokoni ki ho`o ngaahi ngāue `i `api ko e `uhi kake ma`u taimi lahi ange keke fakamaloh

- ✓
- ✓
- ✓

Kapau `oku `i ai ha`o faingata`a`ia fakaesino, ha`u mo hao kaungame`a `e lava ke tokoni`i koe
E lava ke faingata`a ke fakahoko ha miniti`e 150 ki he ngaahi`e kivitivi faka-uike.
 `Alu `o luelue he taimi malolo ho`ataa `i he ngaue

✓ `Ai ke hoko `a e fa`a `ekitivi ko ha me`a fakafānili
 Ko e konga ko`e ni te tau lave ki he.

- Ngaahi lelei `e ma`u mei he toutou ngaungauē
- Faingata`a `a hono kumi ha taimi ke fakamalohisino
- Founa ke ma`u ai ha taimi fakamalohisino

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

✓ Ki`i liliu ho taimi-tepile. `Ā ke toe vave ange `aki ha miniti `e 30 ke ke `alu `o luelue pongipongi. Pe, fai ho`o kai efiafi ha minniti `e 30 ki mu`a ka ke lava `o luelue hili e kai efiafi.

✓ Kole ki ho famili pe ngaahi kaungāme`a ke nau tokoni ki ho`o ngaahi ngāue `i `api ko e `uhi kake ma`u taimi lahi ange keke fakamalohisino.

- ✓ Kapau `oku `i ai ha`o faingata`a`ia fakaesino, ha`u mo hao kaungame`a `e lava ke tokoni`i koe
- ✓ `Alu `o luelue he taimi malolo ho`ataa `i he ngaue
- ✓ `Ai ke hoko `a e fa`a `ekitivi ko ha me`a fakafānili



Talanoa kia Maāke

ʻOku tuʻu ʻa Maāka ha tuʻunga fakatuʻutamaki kene maʻu ʻa e suka kalasi 2. Naʻe kole ange he ʻene toketā ke ʻalu ʻo fakamalohisino ha minite ʻe 150 he uike kotoa pe, pea ke ngaungaue ke vavevave pe toe vave ange. Ka ko e tama moʻumoʻuā ʻa Maāka.

ʻI he lototonga e uike, ʻoku tokongaʻi ʻe Maāka ē ngaahi mokopuna kae ngaue ʻa e ongo matuʻa. ʻI he fakaʻosiʻosinga ʻoe Ūike, ʻoku ngaue he laipeli. ʻI he efifi, ʻoku ne manako kene malōlō ʻaki haʻane sio TV.

ʻOku kiʻi faingataʻa ʻia ʻa Maāka ke kumi ha taimi kene lavaʻi ʻa ʻene ngaahi taumuʻa fakamalohisino.



Talanoa kia Maāke Konga 2

Fakakau ‘o e ‘Ekitivitī Fakatu‘asinó

Tau‘aki vahevahe e ngaahi fakakauaku mo ho‘o kulupú. Ko e ha ha ngaahi founa ‘e lava ke fakakau ‘e Ma‘ake ‘a e ‘ekitiviti fakatu‘asino ki he‘ene taimi-tepile faka‘aho?

‘Oku fakakaukau ‘a Ma‘ake ke fai ha ngaahi liliu. ‘I he ngaahi ‘aho ni, ‘oku vave ange ‘ene ‘ā ponigpongi ‘i ha miniti ‘e 30 koe‘uhi ke ne lava ‘o ‘eve‘eva pongipongi. ‘Oku ne hiki me‘a mamafa pe luelue tu‘uma‘u pe lolotonga ‘ene sio TV. ‘Okú ne va‘inga soka foki mo hono makapuná. Ko ha fakamalohisino lelei ia kiate kinautolu kotoa. ‘Ikai ngata ai, ‘oku fakafiefia.

Kuo faifai pea a‘u ‘a Ma‘ake ki he taumu‘a ‘o ‘ene ‘ekitivitii.



Fepakipakihi e Taimi

Ko e hā `a e ngaahi me`a `oku faingata`a ai ke fakahū ha miniti `e 150 he uike?

Founga ke Ma'u Taimi ki ha 'Ekitivitī Fakatu'asinó



ʻE lava pe ke faingata`a ke ma`u ha taimi ke ke lava`i ai ho`o taumu`a fakamalohisino. Maāka`i `a e ngaahi tokoni takitaha `oku ke `ahi`ahi`i.

Fakahu e `ekitivitī fakatu`asinó `i ha fa`ahinga taimi pe:

- Vahevahe`i `a e miniti e 150 ke taki miniti `e 10.
- Taimi-tepile`i ia. Tohi`i ki ho tohi mahina, pea fakamu`omu`a ia.
- Ki`i liliu ho`o taimi-tepile. Hange ko eni, `ā hake ha miniti `e 30 ki mu`a ka ke lava `o luelue te`eki keke `alu `o ngāue. Pe, kai efiafi ha miniti `e 30 ki mu`a ka ke lava `o luelue he `osi ho`o kai efiafi.
- Faka`aonga`i ha app pe tracker mo`ui lelei. Te nau tokoni`i koe keke faka`aonga`i kakato ho taimi.

Lolotonga e Sopingi:

- Tau ho`o kaa ke ki`i mama`o mei he feitu`u `oku ke fie `alu ki ai.
- To`oto`o ha kato sopingi kae `oua teke e saliate.



Founga ke Ma'ū Taimi ki ha 'Ekitivitī Fakatu'asinó



Lolotonga e 'alu holo 'i kolo:

- Hifo mei he pāsi pe leluē `i ha fo`i tu`u `e taha ki mu`a mei ho hifo `anga totonu. Lue`i e toenga.
- Paāka ho`o kā ke toe ki`i mama`o atu mei he feitu`u `oku `alu ki ai.
- Faka`aonga`i `a e ngaahi sitepu kae tuku `a e `eleveitā.
- Lue pe heka pasikala `i ho `alu ki ha ngaahi feitu`u.

Fokotu`u ha taimi fakamalohisino lolotonga ho`o sio TV:

- Tau`olunga, pe toutou sitepu mei he tafa`aki ki he tafa`aki.
- Hiki ha ngaahi me`amafana, pe faka`aonga`i ha ngaahi ūlapa fusi fakamalohiā.
- Maāsi pe tōtō tu`uma`u.
- `Aka pasikala `i ha misini pasikala tu`uma`u, pe luelue `i ha misini luelue.



Lolotonga hono fai 'o e ngaahi ngāué pe ngāue faka'apí:

- ❑ Kole ki ho famili pe kaungāme`a ke tokoni atu ke toe lahi ange ha taimi keke `ekitiviti ai.
- ❑ Kosi musie `aki ha misini kosi musie `oku teke.

Ngaungaue vave pe fakatovave lolotonga ho`o:

- ❑ Tafi ho`o musie, ta`aki vaō ho ngouē, pe sāvolo e sinoū
- ❑ Sopingi
- ❑ Tafi pe mopi ho faliki, fata e fōo pe vekiume
- ❑ Fakaluelue`i ho`o kuli
- ❑ Fufulu ho`o kā



'I he Ngaahi 'Ātakai 'Oku 'Ikai Ke Malu

- ❑ Tauhi ke faingofua 'a e fakamalohisino pea faka'aonga'i 'a e ngaahi me'a 'i ho 'api ke fakamalohisino.
- ❑ Vakai'i e ngaahi senitā fakakomunitī ki ha ngaahi nāunau fakamālohisino 'oku 'atā ke faka'aonga'i.
- ❑ Kumi ha ngaahi kalasi fakamalohisino 'i he ngaahi fale va'inga, paāka, mo e ngaahi feitu'u kehe 'o e komunitī.
- ❑ Vakai ki he 'initaneti ki ha ngaahi vitiō 'oku ta'etotongi ma'a ki nautolu 'oku toki kamata.

Ngaahi Tokoni ke Faka`atā ha Taimi ke Fakamalohisino



Ko ho`o taumu`a mo`ui lelei ko e ma`u ha miniti `e 150 ke fakahoko ha ngaahi `ekitiviti he uike takitaha, he founa `oku fakavavevave pe toe vave ange. `E anga fefē ke ke ma`u ha taimi ke a`usia `a e taumu`a ko ia?



Konga 22

Ma'u Ha Mohe Fe'unga





Ma'u Ha Mohe Fe'unga

Ko e ma'u ha mohe fe'unga 'e tokoni ia ke ta'ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko 'eni tetau lave ki he:

- Mahu'inga 'o e mohe
- Ngaahi founa ki hono ma'u 'a e malolo 'oku tonu ke ke ma'u



Teke fokotu'u ha palani fo'ou ke ngaue'i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Mohe pea ke 'ā hake he taimi tatau 'i he 'aho kotoa pe. 'E tokoni ia ke anga 'a ho sino ki ha taimi-tepile.



‘UHINGA ‘OKU MAHU‘INGA AI E MOHE

‘Oku fakahaa ‘e he ngaahi fekumi fakaako ‘oka ‘ikai ke ke ma’u ha mohe fe’unga, he ‘ikai ke fu’u lelei fau ‘a e ngaue ‘a e ‘inisulini. He ‘ikai ke fu’u lelei hono polosesi e ngako ho sino. Pea ‘oku faingata‘a ke ‘ilo‘i ‘e ho ‘atamai ‘a e taimi ‘oku ke ma’u ai ha me‘aki fe’unga ke ke kai.

‘Oku lekomeni mai ‘e he American Academy of Sleep Medicine mo e Sleep Research Society ke ma’u he kakai lalahi ha houa ‘e 7 pe lahi ange ‘o e mohe he po’uli.

Ngaahi Palopalema he Si‘isi‘i ‘a e Mohe

Kapau ‘oku toutou si‘i hifo ‘i he houa ‘e 7 ho‘o mohe he po’uli, ‘e lava ke ne:

- Lahi ange hono fakafepaki e ngaue ‘a e ‘inisulini.
- Ai ke ke toe fiekaia lahi ange ‘i he ‘aho hono hoko pea ‘ikai ke ke fu’u ongo‘i fiu hili ho‘o kai.
- ‘Ai ke lahi ange ho‘o ala ki he me‘akai veve—‘a ia ‘oku mā‘olunga ‘i he ngaahi carbs mo e suka.
- ‘Ai ke faingata‘a ange ke fakaholo.
- Hiki hake ‘a e toto ma‘olunga pea fakamāātoato ‘a e fakatu‘utamaki ‘o ha mahaki mafu.
- Holo e malava he founa malu‘i ho‘o sino ke fakafepaki‘i ha ngaahi mahaki.
- Fakalahilahi mai e ‘amanaki ke ke loto mafasia mo e loto hoha‘a.

Te ke lava ‘o ako lahi ange ‘aki ha‘o toe vakai‘i ‘a e “Sleep for a Good Cause” ‘i he uepisaiti ‘a e CDC.

www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-sleep.html



Talanoa Kia Seini Konga 1

‘Oku tu’u ‘a Seini ‘i ha tu’unga fakatu’utamaki ke ma’u e suka kalasi 2. Na’e fehu’i ange ‘ene toketā pe ‘oku ne ma’u ha mohe houa ‘e 7 ‘i he po kotoa. Ne kata ‘a Seini. Na’ane ‘eke ange “Ko ho’o fakamaātoato?” “Teu monu’ia kapau teu ma’u ha houa ‘e 5.

‘Oku ‘ikai ke fu’u faingata’a kia Seini ke tō ‘o mohe. Ka ‘oku ne fa’a faka’aonga’i pongipongia ma’u pe ‘a e falemalōlō. Ko e taimi ‘eni ‘oku ne fakakaukau loto ai ki he ngaahi me’a ke fakahoko he ‘aho hoko. Pea ‘oku mānava le’olahi ‘a hono mali. Ko e ongo me’a ‘e ua ko ‘eni ‘oku hoko ia ko ha me’a ke faingata’a ai ke toe tō ‘a Seini ‘o mohe. ‘Oku fa’a tokoto ‘ā’ā ai pe ha ngaahi houa.

Ko e ha ho’o ongo ‘i he taimi ‘oku ‘ikai ke ke ma’u ai ha mohe fe’unga?

‘Oku ke pehe ko e ha ha ngaahi fokotu’u ‘e ‘omi ‘e he toketa ‘a Seni?



Talanoa Kia Seini Konga 2

‘I he ngaahi ‘ahoni, ‘oku inu si’isi’i pe ‘e Seini ‘a e vai mo ta’ofi e kefini ‘i he efiafi. ‘Oku ne hiki e ngaahi me’a ke fakahoko ‘i he ‘aho hoko. Pea ne tuku ia ki he tafa’aki.

‘Oku taāitaitaha pe hono faka’aonga’i ‘e Seini ‘a e falemalōlō ‘i he po’uli. Pea kapau ‘e ‘ā ‘o ‘alu, ‘oku ne manava loloto ke tokoni ke lava ‘o toe mohe. ‘Oku ne fakamo’ui mo e Tī tapili ke ‘oua toe fanongo ki he manava le’o lahi ‘a hono mali.

‘Oku ofi ‘aupito ke ma’u ‘e Senini ha mohe hou ‘e 7 he po.

Founga ke Ikuna'i e Ma'u Ngata'a ha Malolo Lelei he Po'uli



'E lava pe ke faingata'a ke ma'u ha mohe fe'unga. Ko e ngaahi fakatukia'anga 'eni mo e ngaahi founga ke matu'uaki 'aki. Hiki ho'o ngaahi fakakaukau he kolomu 'a ia 'oku pehe "Ngaahi Founga Makehe ke Mohe Lelei Aí." Maāka'i 'a e ngaahi fakakaukau kuo ke 'ahi'ahi'i.

Ngaahi Faingata'a	Ngaahi Founga ke Mohe Lelei Aí	Ngaahi Founga Makehe ke Mohe Lelei Aí
<p>'Oku fa'a 'ā fuoloa ke feinga'i ke faka'osi e ngaahi me'a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Palani ki mu'a kae lava ke 'osi ki mu'a. <input type="checkbox"/> Kole ki ha'o famili pe kaungāme'a ke tokoni ki hono fakalava e ngaahi me'a ko ia. <input type="checkbox"/> Tuku atu ha ngaahi me'a ki ha 'aho kehe. <input type="checkbox"/> Hiki ha lisi 'o ha ngaahi me'a ke fai he 'aho hono hoko. Pea tuku ia ki he tafa'aki. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>'Oku ou fa'a 'afu'ia pe mokosia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tuku hake pe tukuhifo 'a e hitā. Pe fakaava ha matapāsio'ata. <input type="checkbox"/> Tui ha vala fakatatau mo e anga e tu'u e 'ea. <input type="checkbox"/> Fili ha ngaahi me'a mohenga 'e fe'unga. <input type="checkbox"/> Kaukau pe saōa he vai mafana pe mokomoko. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna'i e Ma'u Ngata'a ha Malolo Lelei he Po'uli



Ngaahi Faingata'a	Ngaahi Founga ke Mohe Lelei Ai	Ngaahi Founga Makehe ke Mohe Lelei Ai
<p>Ko hoku kaunga mohe 'oku 'ikai fa'a ma'u ha nonga, manava le'o lahi, pe tangulu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kole ki ho kaunga mohe ke fangu hono ihu pea tuku ma'u pe ha puha tisiu 'ihe ve'e mohe'anga. <input type="checkbox"/> Kole ki ho kaunga mohe ke mohe fakatafa pe 'i hono kete. <input type="checkbox"/> Kole ki ho kaunga mohe ke kumi ha tokoni fakafalemahaki. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Fu'u lahi e longoa'a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faka'aonga'i ha me'a tapuni telinga. <input type="checkbox"/> Fakamo'ui ha Ti, misini fakafiemalie, pe ko e letio 'oku palala ke 'oua 'e fanongo ki he longoa'a. Pe faka'aonga'i ha app 'i ha telefoni to'oto'o 'oku ta ha ngaahi fasi fakafiemalie pe ngaahi ongo mei natula. <input type="checkbox"/> Tapuni e ngaahi matapa pe sio'ata. <input type="checkbox"/> Kole ki he kakai ke nau fakalongolongo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna'i e Ma'u Ngata'a ha Malolo Lelei he Po'uli



Ngaahi Faingata'a	Ngaahi Founga ke Mohe Lelei Ai	Ngaahi Founga Makehe ke Mohe Lelei Ai
Fu'u lahi e maāma.	<input type="checkbox"/> Kumi ha ngaahi puipui ke fakapo'upo'uli ai 'a e loki. <input type="checkbox"/> Tui ha me'a mohe ke fakapo'uli ho mata (me'a kapui mata).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Ikai lava tokoto fiemalie	<input type="checkbox"/> Faofao. <input type="checkbox"/> Kapau 'e lava, 'omai ha mohe'anga, fakamolou, mo e pilo 'oku ke sai'ia ai.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Oku ou fieinua	<input type="checkbox"/> Ma'u ha inu houa 'e 2 kimu'a pea toki mohe. <input type="checkbox"/> Kapau teke fie inu he taimi teuteu mohe, ki'i inu si'isi'i p	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
'Oku ou toutou 'ā ke faka'aonga'i e falemalōlō.	<input type="checkbox"/> Fakamama'o mei he kefini mo e kava malohi. <input type="checkbox"/> Ta'ofi ho'o inu 'i ha houa 'e ua ki mu'a pea ke mohe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna'i e Ma'u Ngata'a ha Malolo Lelei he Po'uli



Ngaahi Faingata'a	Ngaahi Founga ke Mohe Lelei A'i	Ngaahi Founga Makehe ke Mohe Lelei A'i
<p>'Oku ou ongo'i hoha'a pe kou 'a'a lelei.</p>	<p>'I he lolotonga e 'aho:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 'A hake 'I he taimi tatau 'i he 'aho kotoa pe. 'E tokoni eni ke taimi-tepile 'a ho sino <input type="checkbox"/> Fakamama'o mei he kefini pea kapau 'oku ke ifi tapaka, ta'ofi. <input type="checkbox"/> Fakamama'o mei he fanga ki'i nepi. Pe 'ai pe ke nounou. <input type="checkbox"/> Feinga ke ke ngaungaue. <input type="checkbox"/> Mapule'i e ngaahi ongo'i puputu'u. <input type="checkbox"/> 'Eke ki ho'o toketa pe 'oku hanga ho'o fo'i 'akau 'o faka'a koe. <p>'I ha houa 'e ua ki mu'a pea ke mohe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fakamama'o mei hono faka'aonga'i e komipiuta, telefoni to'oto'o, pe TV. 'Oku hanga 'e he maama 'o fakahoko ki ho 'atamai kuo taimi ke 'a. <input type="checkbox"/> Fakamama'o mei ha fa'ahinga ngaue pe fu'u 'ekitivi. <input type="checkbox"/> Muimui ha founga angamaheni he taimi mohe ke tokoni keke ma'u ha nonga. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna'i e Ma'u Ngata'a ha Malolo Lelei he Po'uli



Ngaahi Faingata'a	Ngaahi Founga ke Mohe Lelei A'i	Ngaahi Founga Makehe ke Mohe Lelei A'i
<p>'Oku ou ongo'i hoha'a pe kou 'ā'ā lelei.</p>	<p><u>I</u> he taimi mohe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mohe 'i he taimi tatau faka'aho. 'E tokoni 'eni ki ho sino ke anga ki ha taimi-tepile. <input type="checkbox"/> 'Oua teke fakamalohi'i 'a ho sino ke mohe. Tuku mama'o e ngaahi ūasi ke 'oua teke fakakaukau ki he 'alu e taimi. <input type="checkbox"/> Kapau 'oku ke 'ilo'i he 'ikai teke mohe vaveni mai, mavahe mei he mohe'anga. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Ikuna'i e Ma'u Ngata'a ha Malolo Lelei he Po'uli



Ngaahi Faingata'a

Ngaahi Founga ke Mohe Lelei Aí

Ngaahi Founga
Makehe ke Mohe
Lelei Aí

Tānaki mai 'a 'au

Tānaki mai 'a 'au

Tānaki mai 'a 'au

Ngaahi Founga ke Fakanonga mo Ongo'i Fiemalie



Ko e fakakaukau lelei ke 'i ai ha founga angamaheni ke muimui'i he taimi mohe ke tokoni keke ma'u ha nonga. Feinga ke kamata ia 'i ha houa 'e ua kimu'a pea ke mohe. Ko ngaahi founga 'eni ke ma'u ha nonga.

- Manava ke loloto.
- Tukutukuhifo e ngaahi maāma.
- Inu ha tí la'i'akau pe hu'akau mafana.
- Ma'u ha fotofota.
- Fanongo kiha fasi 'oku ongo fakafiemalie.
- Hiki e ngaahi me'a ke fakahoko he 'aho hoko.
- Lau ha tohi 'oku fakafiemalie.
- Ta'uta'utu ki tu'a.
- Faofao.
- Kaukau vai mafana 'i ha topu pe saōa.
- Tohi 'i ho'o tohinoa.

Ko e hā e me'a 'e tokoni kiate koe ke ke nonga mo ongo'i fiemalie 'ihe 'osi e 'aho?





Konga 23

**Tauhi keke Longomo'ui `I Ho`o
Mama`o Mei `Api**

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Taumu`a `o e Sesini



Longomo`ui `i he taimi `oku ke mama`o ai mei `api ke tokoni ke ta`ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Ngaahi fakatukia`anga `o e longomo`ui `i he taimi `oku mama`o ai mei `api, mo e founa ke matu`uaki `aki.

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngāue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Kapau ko e pasese koe, hiki `o ue`i ho va`e lolotonga ho`o heka.
- ✓ Longomo`ui `aki ha founa `oku `ikai fiema`u ai ha fa`ahinga me`a tokoni fakamalohisino (lue, maāsi tu`u ma`u, hulohula, push-ups, kaka ha ngaahi sitepu, pe faka`aong`i ha app fakamalohisino).
- ✓ Fakatokanga`i ho `ā takai `i he lolotonga ho`o fakamalohisino (luelue, `aka pasikala, kaka mo`unga, siki, kakau, pe `a`alo).

Talanoa kia Lisi Koga 1



`Oku `i he tu`unga fakatu`utamaki `a Lisi ke ne ma`u e suka kalasi 2. Ko ia `oku ne luelue mo hono kaungā `api he pongipongi. `Oku ne toe `aka pasikala tu`u ma`u foki `i he `osi `ene kai efiafi. `Oku ne ikuna`i `a `ene taumu`a ke fakamalohisino ko e miniti `e 150 fakauike, `i ha tu`unga fakafiemalie pe ki`i vave ange.

`Oku Palani `a Lisi mo hono husepaniti ke na `a`ahi ki hona kaungāme`a `i he lolotonga e uike`eni `o e `Aho Fakamanatu. `Oku fe`unga mo e houa `e 6 `a e faka`uli ki he `api hona kaungāme`a, `a ia `e lahilahi e tangutu. Pea `i he taimi `e a`u ai ki ai, he `ikai ke toe lava ke lue `a Lisi mo hono kaungā `api pe `aka pasikala he `ene pasikala tu`u ma`u. `Oku ne hoha`a `ikai malava `a `ene taumu`a fakamalohisino ki he uike ko ia.

Talanoa kia Lisi



Ko e hā e ngaahi `uhinga `e faingata`a ai kia tekoe ke fakamalohisino `i he taimi `oku ke mama`o ai mei `api?

Kuó anga fēfē ho`o kei `ekitivi lolotonga ho`o mavahe mei `apí?

Talanoa kia Lisi Koga 2



Ne kumi leva `e Lisi ha ngaahi founga ke ngaungaue ai lolotonga e faka`uli. Ko ia `oku na malóló ke na ngaungaue ha miniti pe `e 2 `i he minit e 30 kotoa pe. `Oku na faofao mo lue `i he `ena tu`u he feitu`u malóló kotoa pe.

`Oku fakahā ange `e Lisi ki hono maheni `oku ne fakamalohisino ke tokoni ke malu`i ia mei he suka kalasi 2. Na`ane fakaāfe`i kinaua ke na kau mai moia he fakamalohisino.

`Oku lue `a Lisi mo `Ana faka`aho. Ko e founga lelei `eni ke maheni moe feitu`u ko `eni.

Na`e fokotu`u `e `Ana ke na heka pōpao. Na`e te`eki heka pōpao `a Lisi ki mu`a, ka na`ane `ahi`ahi`i. Pea na`ane sai`ia ai!

Na`e `ikai ke `i ai ha palopalema `a Lisi ke a`usia `ene taumu`a he uike ko iā. Na`ane fiefia ke `ilo`i `e kei lava pe ke fakamalohisino `i he `ene mama`o mei `api.

Founga ke Matu`uaki Ai e Ngaahi Fakatuki`anga



‘E lava pe ke faingata`a ke fakamalohisino `i he `ete mama`o mei `api. Ko e ngaahi faingata`a `eni mo e founga ke matu`uaki `aki. Hiki ho`o ngaahi fakakaukau `i he kolomu `oku pehe “Ngaahi Founga Ke Ikuna’i.” Faka`ilonga`i `a e ngaahi me`a kuo ke `ahi`ahi`i.

Fakatukia`anga	Ngaahi Founga Ke Ikuna’i	Ngaahi Founga Ke Ikuna’i
<p>‘Oku ou mo`umo`ua he `eva ki he ngaahi mātanga.</p>	<p><input type="checkbox"/> `Eva pe he ngaahi mātanga mo ngaungaue (luelue, `aka pasikala, kaka mo`unga, kakau pe `a`alo vaka).</p>	<p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>
<p>‘Oku ou `eva ki he kaungāme`a pe famili.</p>	<p><input type="checkbox"/> Talaange kia tekinautolu `oku ke fakamalohisino ke ta`ofi e suka kalasi 2.</p> <p><input type="checkbox"/> Kumi ha ngaahi `ekitiviti tenau lava `o fakahoko fakataha mo koe. Fakaafe`i ke nau kau mai ki ai.</p>	<p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>

Founga ke Matu`uaki Ai e Ngaahi Fakatuki`anga



Fakatukia`anga	Ngaahi Founga Ke Ikuna`i	Ngaahi Founga Ke Ikuna`i
<p>`E fu`u fuoloa `eku fononga, `a ia `e lahi fau e tangutu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kapau ko e pasese koe, hikihiki ho va`e `i he lolotonga ho`o heka. <input type="checkbox"/> `Alu `o luelue. Teke lava pe `o lue takai holo ai. <input type="checkbox"/> Kapau teke faka`uli me`alele, tuku ha miniti `e 2 he miniti `e 30 kotoa pe ke ke ki`i malólo`o fakamalohisino. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>`Oku `ikai keu `ilo`i e feitu`uni, `oku `ikai keu `ilo`i pe teu lue ki fe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faka`aonga`i e lue ke `ilo`i ai `a e feitu`u ko ia. <input type="checkbox"/> Fakatau ha mape pea vakavakai`i ia. <input type="checkbox"/> `Eke ki he kakai `o e feitu`u ko ia pe ko fe feitu`u `oku sai ki he lue <input type="checkbox"/> Kumi ha mape pe ko e ngaahi `alunga `i ho`o komipiuta <input type="checkbox"/> `Ai ha`o mape app ki ho`o telefoni to`oto`o. <input type="checkbox"/> Luelue `i loto `i ha moló`o e kolo 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Matu`uaki Ai e Ngaahi Fakatuki`anga



Fakatukia`anga	Ngaahi Founga Ke Ikuna`i	Ngaahi Founga Ke Ikuna`i
<p>`Ikai lava keu faka`aonga`i `eku senitā fakamalohisino pe me`a `i `api.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kumi pe `oku `i ai ha fale fakamalohisino teke lava `o faka`aonga`i <input type="checkbox"/> Nofo `i ha hotele `oku `i ai ha`a nau me`a fakamalohisino pe suimingi pulu. <input type="checkbox"/> Fa`o ha`o ūlapa fano <input type="checkbox"/> Haea ha pasikala <input type="checkbox"/> Ngaungaue holo pe `i ha founga `oku `ikai fiema`u ha me`a fakamalohisino (luelue, maāsi tu`uma`u, hulohula, push-up me he holisi, kaka he sitepu, pe faka`aonga`i ha app fakamalohisino). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>`Oku `ikai ke `i heni hoku kaungāhoa fakamalohisino</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kole ki ha taha kehe ke mo fakamalohisino <input type="checkbox"/> Fakamalohisino tokotaha pe. <input type="checkbox"/> Kau ki ha kulupu fakamalohisino he ngaluope <input type="checkbox"/> Fetu`uaki ki ho kaungāhoa fakamalohisino ke poupu mai. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Founga ke Matu`uaki Ai e Ngaahi Fakatuki`anga



Faingata`a Fakatāutahá

Ngaahi Founga ke Ikuna`i e Faingata`a Fakatāutahá

- _____
- _____
- _____



Konga 24

Ngaahi Tanaki Fekau`aki mo e K2



Taumu`a `o e Sesini



Kuo ke ngāue malohi ke ta`ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2 `i ho`o holoki ho pāuni mo longomo`ui.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Ngaahi tefito`i me`a mahu`inga `o e suka kalasi 2.
- Founga ke ke `ilo`i pe `oku ke suka kalasi 2
- Founga ke tokonga`i e suka kalasi 2

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi mo`oni ki he suka kalasi 2:

- ✓ Muimui`i ho`o ma`u me`atokoni mo e `ekitiviti ke tokoni `i hono ta`ofi e fa`ahinga suka taipe 2
- ✓ Sio ma`u pē ki ho toketaá ke vakai`i na kuoke suká

Ngaahi Tefito‘i Me‘a Mahu‘inga ‘o e Suka Taipe 2



Tefito‘i Me‘a Mahu‘inga ‘o e Suka Taipe 2

‘I he taimi ‘oku ke kai ai, ‘oku liliu‘e ho sino ‘a e me‘akai ki he kulukousu, ko ha fa‘ahinga suka. ‘Oku hanga he homounu ‘oku ui ko e ‘inisulini ‘o tokoni‘i ke fakamavahe ‘a e kulukousu mei he toto pea hu ki he ngaahi selo. ‘Oku ne foaki ha ivi ki he ngaahi selo.

‘I he kakai ‘oku suka taipe 2, ‘oku ‘ikai faka‘aonga‘i lelei ‘e he sino ‘a e ‘inisulini. ‘A ia, ‘oku tanaki fokotu‘utu‘u ‘a e suka ia ‘i he toto kae ‘ikai ke ‘alu ki he ngaahi selo. Pea ‘ikai leva ke ma‘u ‘e he ngaahi selo ha ivi fe‘unga.

Ngaahi Tefito`i Me`a Mahu`inga `o e Suka Kalasi 2



Ko e kakai `oku fokoutua `i he suka kalasi 2, `oku `ikai fakatupu pe faka`aonga`i lelei he sino `a e `inisulini. Pea `oku tātānaki e suka `ia he tōtō kae `ikai `alu ki he ngaahi selo. `Oku hoko leva ia ke `ikai ma`u he selo ha ivi fe`unga. `I he lele loloa, ko e tātānaki e suka `o ma`olunga, tene lava ke fakatupu e ngaahi palopalema kehekehe.

Ko e suka kalasi 2 tene lava ke maumau`i ho:

- Mafu mo e kalava hala`anga toto, `o hoko ha mahaki mafu mo e pā kalava
- Ngaahi neave
- Kofuua, pea `e lava ke mauau`i `a e kofuua.
- Kano`i matā, `e lava pe ke kui.
- Ongō va`e, `e lava pe ke tu`usi
- Te`enifo
- Kili



`E lava pe ke ke ma`u e suka kalasi 2 `o kapau `oku ke:

- Fu`u mamafa (fu`u ma`olunga ho pāuni pe fu`u sino `aupito)
- Lahi `aupito e taimi `oku ke ta`utu pe tokoto holo pe
- `I ai ha taha he matu`a pe fanga tokouā `oku suka kalasi 2
- Ko e `Afilika `Amelika, Hisipeniki, `Initia, `Amelika, pe `Amelika `Esia koe
- Ta`u 45 pe motu`a ange. Mahalo `oku tupunga e me`a ni he `oku `ikai ke fu`u longomo`ui pea kamata ke kaka `e pāuni `i he `enau hoholo ke motu`a. Ka ko e suka kalasi 2 `oku kamata ke kaka hake he to`utupu.
- Suka he lolotonga ho`o feitama (suka mei manava)

Talanoa kia Maika mo Heneli



ʻOku tuʻu ʻa Maika ʻi ha tuʻunga fakatuʻutamaki ke maʻu e suka kalasi 2. ʻOku ne feinga ke moʻui lelei ke taʻofi pe fakatuotuai ia.

Ko e tamai ʻa Maika, ko Heneli, ʻoku ne fokoutua he suka kalasi 2. Ko ʻene taumuʻa ke tauhi maʻu hono suka ʻi ha tuʻunga moʻui lelei.

Ko Maika mo Heneli ʻoku mei tatau ʻaupito ʻa ʻena toʻonga maʻu meʻatokoni mo e taumuʻa fakamalohisino. ʻOku na fakatou feinga ke aʻusia ha pāuni ʻoku fakatupu moʻui lelei pea tauhi maʻu ia. Pea ʻoku na hiki ʻena ngaahi maʻumeʻatokoni mo e ʻekitivit.



Talanoa kia Maika mo Heneli



Ko e faikehekehe meia Maika, `oku sivi `e Heneli hono suka faka`aho. Pea ne hiki e ngaahi ola. `Oku folo fo`i`akau `a Heneli ke mapule`i hono suka.

`Oku fakatou siofi `e Maika mo Heneli `ena mo`ui lelei. Ka `oku ki`i lahilahi ange `a e `a`ahi `a Heneli ki he toketā. `Oku lahi mo `ene sivi lab. Tanaki ki he sivi `ene suka, `oku fiema`u ke vakai`i e ma`olunga hono toto, ngako, kofuua, kano`i mata, mo hono va`e `oku ne vakavakai`i ma`u pe.

Kuo holo `a Maika. Pea ko `ene tu`unga suka `oku nomolo. Talaange he `ene toketā `oku ne `i he tu`unga lelei ke malu`i pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

`Oku toe nomolo pe mo e sivi suka faka`osi `a Heneli. Na`e talaange `e he toketā `oku fu`u lelei `aupito `a `ene tauhi hono suka ke nofo `i ha tu`unga mo`ui lelei.

Mo`ui Mo e Fokoutua Suka Kalasi 2



ʻOku anga fēfē `a e fetongi ho`o mo`ui kapau teke ma`u e suka kalasi 2?

Ko e hā e me`a teke fakahoko ke ta`ofi `aki?



Mo`ui Mo e Fokoutua Suka Kalasi 2



‘Oku ke ‘ilo‘i ha taha ‘oku ne ma‘u ‘a e suka taipe 2? Kapau ‘oku ‘io, fehu‘i ki he tokotaha ko ia pe na‘e liliu fēfē ‘ene mo‘uí mo e me‘a ‘oku ne fai ke tokanga‘i ia. Hiki ‘i lalo ho‘o ngaahi ‘ilo‘í.

Te ke lava foki ‘o toe vahevahe ho‘o ngaahi talí mo alea‘i ‘a e tefitó mo e ní‘ihi ‘oku kau maí ki he ‘etau kulupu mītia fakasosiale.



Konga 25

Toe `Ilo Lahi Fekau`aki Mo e Carbs





- ✓ Fili ha me`atokoni `oku `ikai lahi hono filio`i mo liliu
- ✓ **Ko hono mahino`i `o e kapohaituleiti (carbs) `e tokoni`i koe ke ta`ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.**
`Oua fili `a e fo`i pai `apele, `ahi`ahi `a e fo`i `apele situu mo ha sinamoni.

Te tau talanoa he sesini ko `eni ki he:

- Ko e fehokotaki`anga `i he vaha`a `o e carbs mo e suka taipe 2
- Fa`ahinga carbs
- Founa mo`ui lelei ke ngaue mo e carbs



Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- ✓ Fili ha me`atokoni `oku `ikai lahi hono filio`i mo liliu
- ✓ `Oua fili `a e fo`i pai `apele, `ahi`ahi `a e fo`i `apele situu mo ha sinamoni.



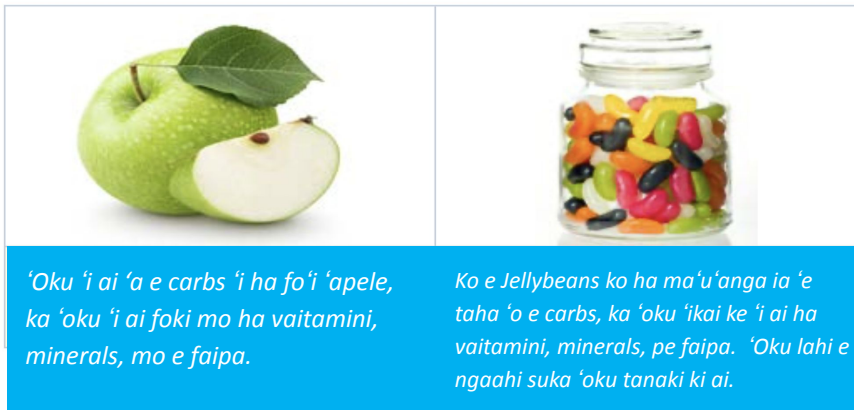
Carbs Mo e Suka Taipe 2

Na'á ke 'ilo'i?

- 'Oku 'omi he carbs ha ivi ki ho sino. 'Oku nau ha'u mei ha ngaahi me'akai kehekehe.
- 'Oku 'ikai ke tu'unga tatau 'a e carbs kotoa pe. Ko hono faikehekehé 'oku 'i he faipa mo e me'atokoni 'oku 'i aí.

Fili ha ngaahi me'akai **carbohydrate 'oku si'isi'i hono polosesi.**

'E lava 'e he polosesi e me'akai 'o 'ai ke vave ange 'a e ului 'a e carbs ki he suka 'i he sino. 'Oku kehe 'a e fo'i kumala 'oku ta'o mei he fo'i kumala kuo o'i 'aki 'a e marshmallows pe pateta sipi melie.



'Oku 'i ai 'a e carbs 'i ha fo'i 'apele, ka 'oku 'i ai foki mo ha vaitamini, minerals, mo e faipa.

Ko e Jellybeans ko ha ma'u'anga ia 'e taha 'o e carbs, ka 'oku 'ikai ke 'i ai ha vaitamini, minerals, pe faipa. 'Oku lahi e ngaahi suka 'oku tanaki ki ai.

Si'isi'i Ange Hono Polosesi

Lahi Ange Hono Polosesi



Kalasi Kehekehe `o e Carbs



`Oku `i ai `a e kalasi carbs kehekehe
`e tolu:

1. Sitaāsi
2. Suka
3. Faipa

1. Ko e ngaahi me`akai sitaāsi
`oku kau ai e:

- Vesitapolo sitaāsi
- Piini, piīsi, mo e lenitoli
- Me`akai kuleini



**Ko e ngaahi vesitapolo sitaāsi `oku kau
ai e:**

- Koane
- Piīsi lanu mata
- Pasinipi
- Hopā
- Pateta
- Hina
- Kumala



**Ko e piīni, piīsi, mo e lenitoli `oku kau
ai e:**

- Pinito `uli`uli, mo e piini kitinī
- Piīni `Uli`uli
- Piīni kapenisio (chick peas)
- Lenitoli kulokula, melomelo, mo e `uli`uli
- Split piīsi

Kalasi `o e Carbs



Ko e Me`akai Kuleini `oku kau ai e:

- Kuleini `ata`atā
- Kuleini kuo `osi momosi

Ko e ngaahi kuleini `ata`atā `oku kau ki ai e:

- Barley
- Mā mo e ngaahi me`a ta`o ngaahi mei he mahoa`a uite 100% `ata`atā
- Laise melomelo mo e laise vaō
- Oats mo e polisi
- Siulio ko e kuleini `ata`ata 100%
- Paasita ngaahi `aki `a e mahoa`a uite 100% `ata`atā
- Popukoane
- Totia ngaahi `aki e mahoa`a uite 100% pe cornmeal 100% `ata`ata.

`Oku kau ki he ngaahi kuleini `oku momosi `a e:

- Mā mo e ngaahi me`a ta`o ngaahi `aki e mahoa`a hinehina
- Paasita ngaahi `aki e mahoa`a hinehina
- Laise hinehina

Fili e kuleini `ata`atā

Ko e kuleini `ata`atā `oku `i ai `a e faipa, vitamini, minulolo, mo e sitaāsi.

Ko e me`a pe he kuleini momosi ko e sitaāsi.

Kalasi `o e Carbs



2. Ko e suka `oku kau ai `a e:

- Suka fua`i`akau (fructose)
- Suka mei he Hu`akau (lactose)
- Suka hinehina, melomelo, mo e suka pauta
- Huhuā`i Koane
- Huhuā`i Meipolo
- Hone
- Huhuā`i Malosses

3. Ko e me`atokoni `oku ma`olunga ai e faipa ko e:

- Piīni, piīsi mo e lenitoli
- Vesitapolo mo e fua`i`akau--tautau tefito kapau `oku kai `a hono kili mo e tengā.
- Nati, hange ko e pinati, uolonati, mo e `alamoni
- Me`akai mei he kuleini `ata`ata

Fakafuofua e ngaahi nati

`Oku nau ma`olunga he kaloli.

Fakafuofua e ngaahi suka

`I he kalasi carbs kehekehe `e tolu, ko e suka `oku ne fakatupu lahi taha `a hono fakavavevave`i ki `olunga ho suka.

Ma`u ha faipa fe`unga

`Oku paāsi hangatonu pe `a e faipa `ikai toe veteki `i ho sino. Koia `e ongo`i fonu ho kete ka `oku `ikai toe tanaki atu ha kaloli. `E lava foki kene holoki ho suka mo e kolesitulolo.

Feinga`i ke ma`u ha ngaahi kalami faipa `e 25 ki he 30 faka`aho. Sio ki he fakamatala e Nutrition Facts pe ko e hā e lahi e faipa `i he me`a takitaha.

Tokolahi `iate kitautolu `oku `ikai ma`u ha faipa fe`unga. Kapau `oku fiema`u ke toe fakalahi ange ho`o ma`u faipa, ma`u mā`ālie `i ha taimi. Pea inu e vai ke lahi. `E tokoni `eni ke `oua `e hoko ha palopalema fakakete.

`Oku sai taha ke ma`u e faipa mei ho`o me`atokoni, kae `oua `e ma`u mei ha fo`i`akau. Ko e `uhi he ko e me`akai `oku lahi `a e ngaahi niutulisini, `oku `ikai ko e faipa pe, hange ko e vaiamini mo e minelolo.



Fa'ahinga Carbs

Tanaki atu e Suka: 'Oku fa'a tanaki atu 'a e suka lolotonga e ngaahi e me'akai. 'Oku mahu'inga ke fakangatangata 'a e me'akai 'oku ma'olunga ai 'a e suka kuo tanaki atu ki ai.

Me'akai 'oku ma'olunga 'i he suka ne toe tanaki ki ai:

- Keke
- Lole
- Kukisi
- Inu fakasuka hange ko e sota, kofi 'oku 'ai feleiva mo e smoothies
- 'Aisi kilimi



Ngaahi Fakakaukau Mo'ui Lelei Ki He Carbs

Ko e fa'ahinga me'a 'oku tau kai 'oku ne uesia 'a e suka 'i ho tau toto—ko ia, ko e kii 'a e palanisi!

Fili e me'akai carbohydrate 'oku fonu ai e me'akai fakatupu ivi.

Ko e me'akai fakatupu ivi, 'a ia 'oku ui ko e superfoods, ko e me'akai ia 'oku fonu 'i he vaiamini, minerals, mo e faipa; ma'ulalo pe 'ikai toe t'ānaki atu ha suka ki ai; pea 'oku 'ikai ke fu'u liliu lahi mei he tupu'anga 'o e me'akai. 'Oku tokoni 'a e me'akai fakatupu ivi ke fakapapau'i 'oku ke ma'u 'a e me'atokoni mo e ivi 'oku fie ma'u 'e ho sino.

Ko e ha ha ngaahi me'akai carbohydrate fakatupu ivi te ke lava 'o fakakaukau ki ai?



Ngaahi Fakakaukau Mo'ui Lelei Ki He Carbs

Ngaahi Ho'o Peleti

- Faka'aonga'i 'a e founa e peleti pea fakafonu 'a e vaeua ho'o peleti 'aki ha vesitapolo 'oku fonu ivi, vahefa 'oku 'i ai ha me'akai carbs, pea toenga e vahefa 'aki 'a e kakano'i manu pe me'akai polotini mei he 'akau.
- Fai ha fanga ki'i sitepu si'isi'i! Taumu'a ki ha me'akai fonu carbohydrate 'e taha ki he taimi kai. Hangē ko 'eni, kapau 'oku kau 'i ho'o houa kai 'a e pateta, hiki fakalaka mei he ma'a pe kai ha ki'i kongra iiki 'o e me'a takitaha.

Fili Fakapotopoto e Carbs

'I he taimi 'oku ke ma'u ai e carbs, fili 'a e me'akai 'oku:

- Ma'ulalo 'i he kelolii, ngako, mo e suka
- Ko ha ma'u'anga tokoni lelei 'o e faipa
- Ma'olunga 'i he vaiamini mo e minerals
- Si'isi'i hono polosesi pe 'ikai fai ha polosesi ki ai

Tuku e....	'Ahi'ahi'i....
12 oz. kapa sota	Vai mo ha silaisi fua'i'akau pe kalapu sota
Fanga ki'i tangai patetasipi	Fanga ki'i tangai kālōti pēpē
Huhu'a'i fua'i'akau	Fua'i'akau
Pateta hinehina	Kumala



Ngaahi Fakakaukau Mo'ui Lelei Ki He Carbs

Tuku e....	'Ahi'ahi....
Mā na'e ngaohi 'aki ha mahoa'a refine	Ma na'e ngaohi 'aki 'a e mahoa'a uite 100%
Laise hinehina	Laise melomelo pe pa'ale
Siuliolo ngaohi 'aki ha keleni refine	Siuliolo ngaohi 'aki 'a e keleni kotoa pe 'outimila
Iokati ngaohi 'aki 'a e suka	Iokati plain 'ikai ha ngako mo ha peuli
Fo'i pai 'apele	Situu 'apele mo e sinamoni
Pa sokoleti	Koko ngaohi 'aki 'a e hu'akau 'ikai ha ngako, pauta koko, mo ha ki'i suka si'i
TANAKI MAI 'A'AU	TANAKI MAI 'A'AU
TANAKI MAI 'A'AU	TANAKI MAI 'A'AU
TANAKI MAI 'A'AU	TANAKI MAI 'A'AU
TANAKI MAI 'A'AU	TANAKI MAI 'A'AU
TANAKI MAI 'A'AU	TANAKI MAI 'A'AU



Ngaahi Fakakaukau Mo'ui Lelei Ki He Carbs

Ngaahi Fakatātā 'o e Carbs Mo'ui Lelei

Ma'u me'atokoni pongipongi



Ko e poulu 'outimila keleni kakato 'aki e fuamelie mo e almonds.



Tousi keleni kakato 'aki 'a e pata pinati, siaine, mo e situloapeuli

Ma'u me'atokoni ho'ataa



Paasitā keleni kakato mo e polokali



Tortilla keleni kakato mo e hina, kaliki, mo e piini 'uli'uli



Ngaahi Fakakaukau Mo'ui Lelei Ki He Carbs

Ngaahi Fakatātā 'o e Carbs Mo'ui Lelei

Ma'u me'atokoni efiafi



Paasitā penne uite kakato mo e sipinisi mo fatafata'i moa tunu



Ika ta'o 'aki ha laise melomelo mo e fua'i'akau mo e vesitapolo 'i hono to'u.



Talanoa kia Tesimoni Konga 1

‘Oku ‘i ha tu‘unga fakatu‘utamaki ‘a Tesimoni ki he suka taipe 2. Na‘e tala ange he‘ene toketaa ‘oku ‘ikai fie ma‘u ia ke ne ta‘ofi ‘e ne kai carbs ka kene fakapapau‘i ‘oku fakatupu mo‘ui lelei ‘a e carbs ‘oku ne kai. Na‘e poupou‘i ‘e he toketa ‘a Tesimoni ke ne hiki ‘ene me‘akai ‘oku ma‘u ‘i ha uike ‘e ua. ‘Oku ‘ai ‘e Tesimoni ha lisi ke vahevahe mo e toketaa:

Me‘atokoni pongipongi

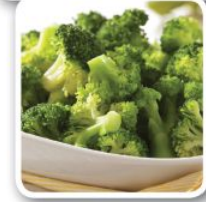
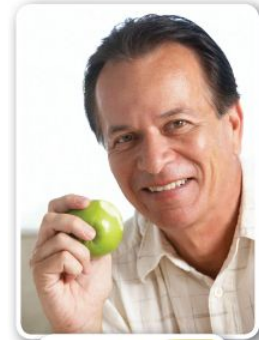
- Suka ‘i he kofi
- Siuliolo ‘oku fakasuka
- Huhu‘a‘i moli
- Siamu ‘i ha tousi
- Me‘a melie ‘i he fale kofi
- Penikeiki mo siulope

Kai ho‘ataá

- Me‘akai heu ‘aki ha laise hinehina
- Inu hange ko e sota, ti melie, mo e inu lemani
- Ma hinehina ki he saniuisi
- Polito mo e laise hinehina

Ma‘u me‘atokoni efiafi:

- Fries mo e pateta tots
- Paasitā
- Pia pe uaine
- Keke
- **Sineki:**
- Lole
- Koane sipi, patetasipi, ma pakupaku, mo e pretzels





Talanoa kia Tesimoni

Ngaahi fakahinohino: Makatu'unga 'i he lisi 'o e me'akai 'a Tesimoni 'oku ne kai, ko e ha ha ngaahi fili ki he carbs te ne lava 'o fai? Pea ko e hā e me'a te ne fakangatangata? Faka'aonga'i 'a e saati 'i laló ke hiki ai ho'o ngaahi fakakaukau.

Tuku e....	'Ahi'ahi....

Talanoa kia Tesimoni Konga 2



‘Oku tokoni‘i ‘e he toketa ‘a Tesimoni ke ne fakakaukau‘i ha fanga ki‘i liliu iiki te ne lava ‘o fai ki ha ngaahi founnga fili mo‘ui lelei he carbs.

- ‘Oku ne fakangatangata ‘a e fanga ki‘i fakaneifua melie mo e ngaahi me‘akai polosesi na‘a ne kai pea ‘oku fakataumu‘a eni ki ha ma‘u me‘atokoni ‘oku potupotutatau ange.
-
- ‘Oku ne fili he taimi ni ha carbohydrates ‘oku lelei ange, pea ‘oku ne fakapapau‘i ‘oku ne palanisi kinautolu ‘aki ha polotini mo e vesitapolo.
-
- ‘Okú ne faka‘aonga‘i ‘a e ngaahi leipolo ‘o e me‘akai ke kumi ‘aki ha ngaahi me‘akai lelei ‘oku nau a‘usia ‘ene ngaahi taumu‘á.
- ‘Okú ne kei ‘ekitivi. Ko hono ola, ‘oku mole ha pauni ‘e 5 ‘a Tesimoni, pea ‘oku ne ongo‘i hange ‘oku ne ma‘u ha ivi lahi ange.
-

Ko e ola ‘o e ngaahi liliu ko ‘eni, ‘oku ma‘ulalo ange ‘a e suka he toto ‘o Tesimoni.





Ko 'Eku Carbs

Hiki hifo ha ni'ihī 'o e ngaahi me'a 'oku ke sai'ia taha ai. Hiki 'a e tu'o lahi ho'o kai ia, mo e lahi ho'o kai 'i he taimi ko iá. Hili ia pea ke fakapapau'i pe 'oku fie ma'u ke ke fai ha liliu 'oku lelei, kapau ko ia hiki'i hifo ia.

Ko e Carbs 'oku ou sai'ia taha ai	'Oku Tu'o Fiha Nai 'Eku Kai 'Eni?	Ko e Hā Hono Lahi 'Eku Kai?	Fie Ma'u Nai ha Fakakaukau Ke Liliu 'Oku Lelei?	Liliu le Mo'ui Lelei Te u Fai
Ma	'I he 'aho kotoa pē, ma'u me'atokoni kotoa pē	Silaisi 'e 6	'lo	Te u ma'u ha 'outimila kae tuku e tousi pongipongi
Kukisi	'Ikai ke fa'a lahi	Fu'u lahi!	'lo	He 'ikai ke u tauhi 'a e kukisi 'i fale. 'I he taimi te u kai kukisi ai, teu kai pe e taha.
Laise	Taimi kai kotoa pē	1/2 ipu	'Ikai	Ko e kai pau 'a e laise 'i homau 'api mo e anga fakafonua, ko ia kuo mau fili ai ke fakangatangata 'a e saisi 'o e laise pea fetongi ha carbs 'e ni'ihī mo ha ngaahi fili mo'ui lelei ange.
Suka 'i he'eku kofi	Ipu kofi 'e ua he 'aho	'oku 'ikai ke u 'ilo	'lo	Te u fua'i mo fakasi'isi'i 'eku suka mo taumu'a ki ha sepuni 'e taha ki he ipu.



Ko 'Eku Carbs

Ko e Carbs 'oku ou sai'ia taha ai	'Oku Tu'o Fiha Nai 'Eku Kai 'Eni?	Ko e Hā Hono Lahi 'Eku Kai?	Fie Ma'u Nai ha Fakakaukau Ke Liliu 'Oku Lelei?	Liliu le Mo'ui Lelei Te u Fai

Fa'u ha Pousitā 'o Ho'o Vīsone



Ngaahi Fakahinohino: Fa'u ha pousita 'o ho'o visone ma'au 'a ia 'oku kau ai 'a e ngaahi 'imisi mo e ngaahi fo'i lea 'oku ne fakafofonga'i ho'o ngaahi taumu'a 'i ha taimi loloa hili 'a e polokalama PreventT2.





Fa'u ha Pousitā 'o Ho'o Vīsone

Ngaahi Tokoni ki Hono Fa'u Ho'o Poate

Ko ha ngaahi tokoni 'eni ki hono fa'u ho'o poate:

- Fakakaukauloto ki ho kaha'ú. Hiki ha lisi 'o e ngaahi taumu'a ki he ta'ú pe ngaahi me'a 'okú ke fie sio 'e hokó.
- Fa'u ho vīsone 'o faka'aonga'i ha papa tā fakatātā, papa cork, pe ko e fanga ki'i kaati .
- Fa'u ho vīsone 'i he komipiutá 'o faka'aonga'i ha ngaahi 'Tmisi mo ha ngaahi kalasi font 'oku fakafiefia.
- Vakai'i e ngaahi makasiní 'o kumi ha ngaahi tā/lea 'okú ne fakatātaa'i ho'o ngaahi taumu'á pea kosi kinautolu.
- Faka'aonga'i ha kuluu ke fakapipiki ho'o 'ū taá/leá
- Faka'aonga'i 'a e ngaahi tā fakatātā mo e ngaahi fo'i lea ke fakatātaa'i 'aki ho'o ngaahi taumu'a

Ngaahi Fakakaukau ke Fakakau 'i Ho'o Poate

- Tānaki ha ngaahi 'Tmisi/ngaahi fo'i lea 'okú ne fakafofonga'i koe 'i he mamafa ho'o taumu'á. Fehu'i pē kiate koe: 'E fēfē nai 'a e mo'uí pea mo e ongo'i 'i he taimi kuó u lava'i ai 'eku ngaahi taumu'á?
- Tānaki e ngaahi 'Tmisi 'o e ngaahi me'a 'okú ne faka'ai'ai koé:
 - Ngaahi tā ho'o fānaú, fāmilí, kaungāme'
 - Ngaahi lea fakalaumālie
- Faka'aonga'i 'a e ngaahi 'Tmisi/leá ke fakamatala'i 'aki ho'o ngaahi ongó 'i ho'o fonongá 'o a'u mai ki he taimini pe toe a'u atu ki ho kaha'ú.
- Faka'aonga'i 'a e ngaahi 'Tmisi 'o e me'akai 'okú ne ue'i koe keke fai lelei
- Faka'aonga'i 'a e ngaahi 'ata/ngaahi lea 'oku ne fakahaa'i 'a e founga te ke muimui'i 'aki ho'o fakalalakaka 'i he kaha'u.
- Faka'aonga'i 'a e ngaahi 'ata/ngaahi lea 'okú ne ue'i koe ke ke fa'a 'ekitivi fakaesino.



Konga 26

Ta`ofi K2--He Toenga Ho Mo`ui!



Taumu`a `o e Sesini



Ka fuoloa `a e tauhi `a ho`o to`onga mo`ui lelei `e lava ke tokoni ia ki hono ta`ofi pe fakatuotuai e suka kalasi 2.

Ko e sesini ko `eni te tau lave ki he:

- Ngaahi ola na`e hoko talu mei ho`o fononga mai mei ho`o kamata e polokalama
- Founga ke hokohoko atu ai ho`o mo`ui lelei ka hili `a e `osi e polokalama ni.
- Ko ho`o taumu`a ki he mahina `e ono ka hoko maī

Teke fokotu`u ha palani fo`ou ke ngaue`i!



Ngaahi Tokoni:

- Ma`u ha kaungame`a `e ha`isia kene poupou`i koe
- Kumi ha ngaahi founga fakafiefia ke hokohoko atu `a e ma`u me`atokoni fakatupu mo`ui lelei
- Kumi ha ngaahi founga fakafiefia ke hokohoko atu `a e ma`u me`atokoni fakatupu mo`ui lelei
- Hoko atu hono muimui`i ho`o me`akai & `ekitiviti
- Vahevahe `a e me`a kuó ke ako fekau`aki mo hono ta`ofi `a e suka taipe 2.



Talanoa kia Tolu

ʻOku tuʻu ʻa Tolu ʻi ha tuʻunga fakatuʻutamaki ke maʻu e suka K2. Pea ne kau ki he polokalama ke taʻofi e K2. ʻOku tokoni ʻa e polokalamani ke ne pusiaki ʻi ha ngaahi founa moʻui lelei. Kuo kamata maʻu meʻatokoni moʻui lelei mo luelue fakaʻaho. ʻOku ne ngāue ke aʻusia ʻa e miniti ʻe 150 he uike, ʻi ha tuʻunga fakafiemalie, pe toe vavevave ange.

Kuo ola lelei ʻa e feinga ʻa Tolu. Hili e taʻu ʻe taha, kuo ne aʻusia ʻa ʻene taumuʻa ke holo hono pauni. Pea ʻoku ne ongoʻi sai ange ʻi ha toe taʻu.

Ka ʻi he hili e ʻosi ʻa ʻene polokalama, naʻe toe foki pe ʻa Tolu ki he ʻene ngaahi founa kai motuʻa. Pea ne toe hala e ʻaho e niʻihi ʻo ʻene luelue fakaʻaho. Ko hono ola, naʻe toe foki mai ʻa hono paʻuni ʻe 5.

ʻOku ʻiloʻi ʻe Tolu ʻoku ne fiemaʻu ha ngaahi founa foʻou ke tokoni ki ai. Ko ia naʻane fakaafeʻi ha taha naʻa na maheni ʻi he polokalamani ke luelue mo ia.

ʻOku ʻiloʻi ʻe Tolu ʻoku fiemaʻu kene maʻu ha loto lavameʻa. Ko ia naʻane toe fokotuʻu ha taumuʻa foʻou ki hono pāuni ke holo. Naʻa ne fakakaukau ke ʻahiʻahiʻi h founa feimeʻatokoni kehekehe fakauike. Pea loto taha mo hono kaunga luelue ke na vakaʻi ha ngaahi halanga foʻou.

ʻI he ngaahi ʻahoni, ʻoku maʻu meʻatokoni lelei ʻaupito mo ʻekitivi ʻa Tolu. Ko hono pāuni ʻoku tuʻu ʻi ha tuʻunga moʻui lelei. Pea ʻikai ke toe tuʻu ʻi ha tuʻungq fakatuʻutamaki ke maʻu e suka kalasi 2.

Talanoa kia Tolu



ʻE lava fefe keke ma`u ha tokoni ke fakalotolahi`i koe `i he `osi e polokalama ni?



Ko Ho`o Taumu`a ki he Mahina `e Ono ka Hoko Mai



Taumu`a `Ekitiviti

`I he mahina `e ono ka hoko mai, teu fakahoko ha `ekitiviti miniti `e 150 fakauike `i ha tu`unga fakafiemalie pe vave ange

Taumu`a Fakaholo

`Oku ou pāuni _____ (Ko e `ahoni: _____)	
`I he mahina `e ono ka hoko mai teu:	
<input type="checkbox"/> Fakaholo	Teu a`u ki he pāuni `e _____
<input type="checkbox"/> Teu nofo `i he pāuni tatau	Teu nofo `i he pāuni `e _____

Ko `eku ngaahi taumu`a fakafo`ituitui fo`ou pea na`e fakalelei`i ki he hili `o e polokalama PreventT2:

Hoko ko ha Hau ‘o e Polokalamá



Te ke lava ‘o hoko ko ha le‘o ki he Prevent2 polokalama Liliu e To‘onga Mo‘ui. ‘Oku fokotu‘utu‘u ‘a e ngaahi ma‘u‘anga tokoni ko ‘ení ke tokoni‘i koe ke ke hoko ko ha Hau ‘o e Polokalamá.

Menu ‘o e Ngaahi ‘Ekitivitī ki hono Tu‘uaki mo Tukuatu ‘o e Polokalamá —lisi ‘o e ngaahi ‘ekitivitī ‘e lava ke fili ‘e mei ai ‘a e Kau Hau ‘o e Polokalamá ke tu‘uaki ‘e nau polokalama liliu ‘o ‘enau tō‘onga mo‘uí, mei he faingofua ki ha ngaue‘i

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-promotion-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-promotion-508.pdf)

Ngaahi Poini Ke Lea ‘Akí—tokoni ki he Kau Hau ‘o e Polokalamá ke vahevahe ‘enau talanoá, fakamatala‘i e polokalama liliu ‘o e tō‘onga mo‘uí, mo tali e ngaahi fehu‘í.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-talking-points-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-talking-points-508.pdf)

Tokoni Fakafetu‘utaki ki he Ngaahi ‘Ekitivitī Tukuatu—ko ha ngaahi fokotu‘u ki he Kau Hau ‘o e Polokalamá ki ha founa ke talanoa mo kinautolu ‘e ala kau maí, fakafanongo, mo tokanga‘i ‘a e fepōtalanoa‘akí.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-outreach-tips-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-outreach-tips-508.pdf)

Tokanga‘i ‘o e Ngaahi Fepōtalanoa‘aki ‘oku Ki‘i Faingata‘á: Ngaahi Tokoni ma‘á e Kau Hau ‘o e Polokalamá—‘okú ne ‘omi ha ngaahi fokotu‘u ki he founa hono tali ‘o e ngaahi fehu‘i ‘oku fu‘u fakafo‘ituituí, fehanganagai mo e kau ta‘etuí, ko e hā e ngaahi fehu‘i ‘oku totonu ke ‘eke‘i ki ha ni‘ihi kehé, mo e founa ke nofo ma‘u ai ‘i he tefitó.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-conversations-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-conversations-508.pdf)

Ko Ho‘o Ngaahi Taumu‘a ki he Māhina ‘e Ono Ka Hokó



Ngaahi Taukei ke Mo‘ui ‘Aki

Kuo ke ako ha ngaahi taukei lahi ‘o e to‘onga mo‘ui lelei ‘i he polokalama ni. Faka‘aonga‘i ma‘u pē ‘a e ngaahi pōto‘i ngāue ko ‘ení ‘i he ngaahi māhina mo e ngaahi ta‘u ka hoko

Muimui‘i ho‘o me‘akai, ‘ekitivitii, mo e mamafa. ‘Oku fakahā atu ‘e ho‘o ngaahi muimui‘i pe ‘okú ke a‘usia ho‘o ngaahi taumu‘á. ‘Ikai ngata aí, ‘e tokoni‘i koe ke ke sio ki he ngaahi feitu‘u ‘okú ke fakahoko lelei aí, mo e ngaahi feitu‘u ‘e lava ke toe ki‘i fakalelei‘i.

Foki ki he hala. Lolotonga ho‘o mo‘ui, ‘oku nomolo pe ke ki‘i hee mei ho‘o ngaahi taumu‘a ma‘u me‘akai mo e taumu‘a fakaesino. Ko e me‘a mahu‘inga ke toe foki ki he hala pea ta‘ofi ‘a e ngaahi hee tatau ‘i he kaha‘u.

Fakalelei‘i ho‘o palani ngāué ‘o ka fie ma‘u. Fakakaukau ma‘u pē ki he me‘a te ke lava ‘o fai ke ke mo‘ui lelei aí.



Ko Ho'ō Ngaahi Taumu'a ki he Māhina 'e Ono Ka Hokó



Ngaahi Taukei ke Mo'ui 'Aki

Ma'u ha poupou mei he fāmīlī, kaungāme'á, mo e ni'ihī kehé. Te nau lava 'o tokoni'i koe ke ke nofo ma'u 'i he ngaahi hala mo ho'ō ngaahi taumu'a ki he kai mo e fakamālohisino.

Ikuna'i e ngaahi faingata'á. Teke fehanganagai mo ha ngaahi faingata'a lahi lolotonga ho'ō mo'ui—ngaahi fepakipaki e taimi, ngaahi me'a fakatupu loto mafasia, fakatupu palopalema, mo ha ngaahi me'a lahi ange. Ko ia, faka'ehi'ehi mei he ngaahi faingata'a 'i he taimi te ke lava ai, pea matu'uaki kinautolu. Mohu founga!

Loto vēkeveke ma'u pē. Fokotu'u ha ngaahi taumu'a fo'ou. Fakafiefia'i ho'ō ngaahi lavame'á. Pea hokohoko atu hono 'ahi'ahi'i 'o e ngaahi founga feime'atokoni fo'ou, ngaahi sitaila kuki, mo e ngaahi founga ke ke 'ekitivi ai.



Fie ma'u nai ke vakai'i ha taha 'o e ngaahi ngāue ko 'enī?

Toe vakai'i 'a e 'inifomeisini na'e fakamatala'i 'i he polokalama ní