



## Fe'auhi Fakaemo'ui-lelei mo Fakaeifo 2009 Ngaahi founa fakahoko 'o e Fe'auhi Lesepii'

### 1. Puipuitu'á

'Oku fakahoko 'e he *NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)*, ko ha sēvesi 'a e Siteiti' katoa 'oku fakapa'anga 'e he Potungāue Mo'ui 'a NSW ke tokoni ki he mo'ui', pea mo e *Australian Better Health Initiative (ABHI)*, ha fe'auhi lesepi' ke faka'ai'ai e kakai' ke nau kuki ha me'atokoni 'oku faingofua hono ngaahi', ma'ama'a, ifo mo fakatupu sino-mo'ui, 'o fakatefito makehe 'i hono ngāue'aki 'a e fua'i'akaú mo e vesitapoló.

### 2. Ko hai 'e lava ke kau?

'Oku 'atā 'a e fe'auhi' ki ha mēmipa pē 'o e komiunuiti' lea faka-Tonga 'i Niusaelé, ta'u 18 pe lahi hake 'oku nofo 'i 'Aositelēlia.

### 3. Ngaahi fakahinohino ki he lesepii'

- Ki he 2009, 'oku 'atā 'a e fe'auhi' ki he ngaahi tefito'i hiking-kai pē ko ē 'oku kau mai'.
- Kuopau ke fakahū mai 'a e lesepii' 'i he lea fakapālangi' pea 'i ho'o leá (tau'atāina ke fakakau)*
- Kātaki 'o fakakau ha tā ho'o tisi' kapau 'e malava.
- Kuopau ke ngāue'aki 'i he lesepii' 'a e vesitapolo mo e/pē fua'i'akau.
- 'E lava pē 'a e ngaahi lesepii' ke salati, siti, *casserole*, fakapaku-heu (*stir fry*), ta'o pe ko ha toe founa kuki kehe.

'E fakakau 'a e ngaahi me'a ni 'e ha kau fakamaau pēnolo 'i he taimi 'e fakamaau' i ai ho'o lesepii':

- Fakatupu sino-mo'ui' (sio ki he ngaahi fakahinohino pau 'i laló)
- Motu'á mo e fa'u fo'ou: Ko ha lesepi fo'ou nai 'eni mo ha ki'i liliu fo'ou fakatupu mo'ui-lelei ki ha lesepi' manakoa motu'a pe ko ha lesepi' tukufakaholo pe fakafāmiili kuo tuku'au mai 'i ha ngaahi to'utangata?
- Ifó: 'Oku ifo lelei? 'E fakatou manakoa nai 'e he kakai lalahi' mo e iiki'?
- Ko hono fai': Te ke lava nai 'o ma'ungofua 'a e ngaahi me'a 'oku ngaahi'aki'? 'Oku faingofua nai hono ngaahi'?
- Totongi': 'Oku totongi-fe'unga pē nai ki he 'avalisi 'o e ngaahi fāmiili'? 'Oku totongi mamafa nai 'a e ngaahi me'a 'oku ngaahi'aki'?
- Taimi': 'Oku vave mo faingofua nai hono ngaahi'?
- Poto 'i he kuki': 'E lava nai 'e ha taha pē ke kuki 'a e lesepii ni?

#### 4. Ngaahi fakahinohino ki he fakatupu sino-mo'ui'

'E fiema'u ho'o lesepii' ke fakatupu sino-mo'ui pea fe'unga mo e ngaahi fakahinohino ki he kai fakatupu mo'ui lelei'. Ko'eni ha ngaahi fakahinohino 'e ni'ihiki ke tokoni atu kiate koe ke lava'i 'eni:

- Fakakau ke lahi e vesitapoló – ko'ene lahiangé ko'ene saiangé ia
- Ngāue'aki 'a e ngaahi tenga hangē ko e *pasta*, *laise*, *couscous*, *buckwheat*, *semolina*, pa'ale, 'outi mo e *polenta*.
- Fāmili 'o e piini' (*Legumes*) (piini, *chickpeas*, *lentils* mo e hā fua) 'oku lelei 'aupito hano tānaki atu ki he ngaahi lesepi' lahi.
- Kapau te ke fakakau ha me'akai polotini 'i he lesepii', fili mei ha kanomate pe moa 'osi to'o e kili', me'atahi, ika pe fāmili 'o e piini'.
- 'Ai ki he si'isi'i tahá 'a e ngako 'oku tānaki atú pea ngāue'aki 'a e ngako 'oku fakatupu mo'ui lelei' hangē ko e *margarine*, *canola*, 'olive, lolo *sunflower*, 'āvoka, nati mo e tenga'i 'akau. Ngāue'aki 'a e lolo fana (*spray*) kapau 'oku fe'unga mo e founa kuki'.
- Ngāue'aki 'a e ngaahi founa kuki fakatupu mo'ui-lelei' hangē ko e haka-mao, *casseroling*, fakapaku, ta'o mātu'u, fakapaku-heu, tunu, 'umu mo e hā fua.
- Fakangatangata hono ngāue'aki 'o e māsímá mo e suka 'oku tānaki atu 'i he lesepii' – kae ngāue'aki 'a e 'akau iiki ki he kuki' (*herbs*), sipaisi', viniká mo e lēmani' ke fakaifo'aki.
- Ngāue'aki 'a e ngaahi me'a 'oku ngaahi mei he hu'akau pulú hangē ko e hu'akau, siisi, kilimi mahimahi mo e iōkati kuo holoki honau ngakó.
- Ngāue'aki ke si'isi'i 'aupito 'a e kilimi' pe patá, kilimi niú, ngako'i puaká, pata 'Initiá pe ko ha fa'ahinga ngako'i manu kehe.

#### 5. Ngaahi tu'unga 'o e Fe'auhi'

##### **Takai 'Uluaki'**

'E vakai'i 'a e ngaahi lesepi' 'e kau mai' 'e ha kau fakamaau pēnolo, 'a ia te nau fili 'a e ngaahi lesepi' lelei taha 'e 5 kuo nau ma'u na'e fakahū mai mei he komiunitii'.

##### **Takai Uá**

'E hiki hake leva ki he takai hono ua 'o e fe'auhi' 'a e ngaahi lesepi' lelei taha ko ia 'e nimá. 'E kole leva ki he kau fainolo ko ia 'e toko nimá ke nau 'omai ha tatau 'o 'enau lesepii' fakataha mo ha tisi faka'ali'ali (sai ki he toko 10 fakafo'ituitui) ke fakamaau'i. Ko e ngaahi lesepi' ko'eni 'e kaú kuopau ke ngaahi ia 'i 'api' 'o 'omai ki he feitu'u ko ia 'e fakamaau'i ai' 'i Sune 2009 ('E toki fakahā).

'E ma'u 'e he kau fainolo kotoa 'e toko nimá ha vausia sōpingi \$50 ke totongi fakafoki'aki 'a e ngaahi totongi fakamole ki he ngaahi me'a na'e ngaahi'aki'.

Ko e ikuna pē 'e toko taha 'e fili mei he toko nima ko'eni 'e kaú pea 'e fakapale'i'aki 'a e vausia sōpingi \$500. 'E foaki leva ki he kau fainolo 'e toko fā kehé ha vausia sōpingi \$100 ki he toko taha.

Ko e ngaahi me'a 'eni 'e tu'unga ki ai 'a e fakamaau ki he takai hono uá:

*Ifo lelei'  
Mahu'inga Fakatupu sino-mo'ui'  
Matamata lelei 'e ne ha mai'  
Fa'u fo'ou/Motu'á  
Faingofua hono ngaahi'*

##### **Sitepu Faka'osi' – Faka'ali'ali 'o e Lesepi' na'e Ikuná mo e Foaki palé**

Ko e sitepu faka'osi' 'o e fe'auhi lesepii' 'e fakahoko ia 'i he 'aho Tokonaki, 4 Siulai, 2009 'i he *Roselea Community Centre* 'oku tu'u 'i he *645 Pennant Hills Road* 'i *Carlingford*.

'E kole ki he toko taha ikuná ke ne fai ha kuki faka'ali'ali 'o 'e ne lesepii'.

'E toe faka'ali'ali foki 'i he 'aho ko iá 'e he kau ikuna kehe mei he ngaahi kulupu kehe fakakomiunitii' 'enau ngaahi lesepi' na'e kau he ikuná.

Ko e foaki ko ia 'o e ngaahi palé 'e foaki ia 'i he hili hono faka'ali'ali 'o e ngaahi lesepii' (Tokonaki 4 Siulai, 2009 – Roselea Community Centre)

### **Faka'ali'ali 'o e ngaahi lesepii':**

- Ko e ngaahi lesepi' kotoa 'e kaú mo e ngaahi me'a 'oku ngaahi'aki' kuopau ke ngaahi ia 'i he feitu'u ko ia 'oku fai ai 'a e faka'ali'ali' tukukehe 'a e me'akai 'oku fiema'u ke ta'ó 'a ia kuopau ke ngaahi ia kimu'a pea toki 'omi ki he feitu'u faka'ali'ali'.
- Houa 'e 1 'a e lōloa taha ke teuteu ai 'enau tisi'.
- 'E 'oatu 'a e feitu'u kuo vahe'i 'oku 'i ai 'a e tēpile 'e 2 taki fute 4 lōloa mo e 'ovani kasa.
- 'Oku fakalotolahi'i 'a e kau fe'auhi' ke nau tui ha vala 'oku hoa mo e ngaahi founa ngāue fakapolofesinale mo malu ki hono ngaahi 'o e me'akai'.
- 'E hoko kotoa 'a e ngaahi lesepi' 'e kaú mo e ngaahi me'a 'e fakahū mai' ko e me'a ia 'a e *NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)*. 'E ala ngāue'aki foki 'a e ngaahi lesepii' mo 'enau felave'i ko ia mo kinautolu ko ē 'o e kau fe'auhi' na'e 'anautolú 'i ha ngaahi feinga 'i he kaha'ú 'a e MHCS hangē ko ha ngaahi tohi, tohi-kuki, mo e hā fua.

## **6. Kau fakamaaú**

Ko e ngaahi lesepi' 'e kau mai' 'e fakamaaui' ia 'e kinautolu ko'eni':

### **Kau Fakamaaú 'o e Sitepu 1**

- Toko taha mataotao 'i he me'atokoni' mo honau tu'unga fakatupu sino-mo'ui'
- Toko taha kuki fakapolofesinale/Toko taha kuki
- Fakafofonga mei he Komiuniti' Kaungā-ngāue
- 

### **Kau Fakamaaú 'o e Sitepu 2**

- Toko taha mataotao 'i he me'atokoni' mo honau tu'unga fakatupu sino-mo'ui'
  - Toko taha kuki fakapolofesinale/Toko taha kuki
  - Kau mēmipa 'e toko 5 mei he komiunitii'
- 'Oku aofangatuku 'a e ngaahi tu'utu'uni kotoa 'a e kau fakamaaú.

## **7. Ngaahi Palé**

'E foaki 'a e ngaahi pale kotoa ki he 'uluaki' mo e toko 4 hoko haké.

**Pale 'Uluaki'**  
**4 Hoko Haké**

Vausia sōpingi \$500  
Vausia sōpinga \$100

## **8. Ko hono fakahū 'o e Ngaahi Kole ke Kaú**

- Kātaki 'o fakahū 'a e foomu ke kaú kuo 'osi fakafonu, lesepii' 'i he lea fakapālangi' pea 'i ho'o leá ('oku tau'atāina ke fakakau) pea mo ha tā kapau 'oku malava 'i he 'aho 30 'o Me 2009 pe kimu'a ai. 'Ave 'a e lesepi' ke kaú mo e kotoa 'o e ngaahi fiema'ú 'i he sila ke fakafoki'aki' mo e sitapa kuo 'oatu.
- 'E fakahā telefoni pe 'imeili atu kiate kinautolu kotoa pē 'oku nau kau pea paasi ki he takai hono uá.

Ki ha toe fakamatala, kātaki 'o fetu'utaki ki he:

- **NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)**

Tu'asila meili': LMB 5003 Gladesville NSW 2111

Tu'u'angá: Building 11, Gladesville Hospital, Gladesville NSW 2111

Telefoni'. 02 9816 0347

Fax. 02 9816 0302

'Imeili'. [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)

Website. [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

- **Fakafofonga 'o e Komiuniti' Tongá**

Sosaia Mataaki

Telefoni'. 1800 091 424

## **Ngaahi me'a Tānaki atú**

## Ko e hā 'a e seevi (serve)? Ko 'eni ha ngaahi fakatātā 'e ni'ih

### Ngaahi me'akai *Carbohydrate* (Siliolo (*Cereals*), mā, laise, *pasta*, nūtolo mo e hā fua)

La'i mā 'e 2	Fo'i mā ( <i>bread roll</i> ) fōlotoloto 'e 1	ipu laise moho, <i>pasta</i> , nūtolo 'e 1
Ipu polisi 'e 1	Ipu siliolo kaipongipongi 'e 1	Pe vaeua'i ipu <i>muesli</i>

### Kakano'i manu, moa, ika, fua'i moa, nati (*nuts*)

Kakano'i manu kalamī 'e 65-100 pe moa moho (vaeua'i ipu *mince* kanomate, *chops* iiki 'e 2, konga (*slice*) kakano'i manu na'e ta'o 'e 2)

Io'i ika moho kalamī 'e 80-120, **pe 'ahi'ahi'i ko ha founa 'e taha:**

1/3 ipu piini (mōmoa) moho, lenitile (*lentils*), *chick peas*, *split peas* pe kapa piini

Fua'imoa fō-iiki 'e 2	1/3 ipu pinati pe 'alamoni	1/4 ipu tenga'i <i>sesame</i> pe <i>sunflower</i>
-----------------------	----------------------------	---

### Vesitapolo mo e fāmili 'o e piini' (legumes) (fili ha kalasi kehekehe)

#### Ngaahi vesitapolo sitāsi'

Fo'i pateta pe 'ufi fōlotoloto 'e 1	1/2 kumala fōlotoloto	Fo'i pasinipa fōlotoloto 'e 1
-------------------------------------	-----------------------	-------------------------------

#### Vesitapolo lanu mata fakapōpō'uli'

1/2 ipu kapisī, *spinach*, *silverbeet*, *broccoli*, *cauliflower* pe *brussels sprouts*

#### Fāmili 'o e piini' mo e ngaahi vesitapolo kehé

Ipu lētisi pe vesitapolo salati 'e 1	1/2 ipu <i>broad beans</i> , <i>lentils</i> , <i>peas</i> , <i>green beans</i> , sukini, <i>mushrooms</i> , temata, polo, <i>cucumber</i> , koane melie, <i>turnips swede</i> , <i>sprouts</i> , <i>celery</i> , <i>boc choy</i> , <i>kangkong</i> , <i>celery</i> , <i>eggplant</i> mo e hā fua.	
--------------------------------------	---	--

#### Fua'i'akau

Konga fua'i'akau fōlotoloto 'e 1 hangē ko e 'apele, moli, mango, molipeli, siaine, ear, piisi mo e hā fua

Konga 'e 2 'o e fua'i'akau iikiangé hangē ko e <i>apricots</i> , <i>kiwi fruit</i> ,	Fo'i <i>strawberry</i> 'e 8 pe ofi ki ai
--	--

Ipu 'e 1 'o ha fua'i'akau kuo tofitofi pe kapa fua'i'akau.	Vaeua'i ipu huhu'a fua'i'akau	1/4 'o ha fo'i meleni fō-lotoloto ( <i>rockmelon</i> , <i>honeydew</i> )
--	-------------------------------	--

Fua'i'akau mōmoa hangē ko e fo'i <i>apricot</i> mōmoa 'e 4	sēpuni lahi salatana 'e 1 1/2	Fo'i kalepi pe fo'i seli ( <i>cherry</i> ) 'e 20 pe ofi ki ai
--	-------------------------------	---

### Hu'akau, iōkati (*yoghurt*), siisi mo e ngaahi me'a ko hano fetongi

Ipu sio'ata hu'akau mili-lita 'e 250 pe ipu hu'akau 'e taha ('e lava pē ke hu'akau fo'ou , tolonga taimi-lōloa pe hu'akau ngaahi)

Vaeua'i ipu hu'akau fakamao	siisi (silaisi 'e 2) kalamī 'e 40	(ipu kasitati 'e 1) mili-lita 'e 250
-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

iōkati (puha si'isi'i 'e 1) kalamī 'e 200, ta'e fua'i'akau pe fua'i'akau, **pe 'ahi'ahi ko hano fetongi:**

Ipu hu'akau soy kuo 'ai ki ai ha <i>calcium</i>	Ipu 'alamoni 'e 1	Vaeua'i ipu salamoni pingiki' mo e hui
---	-------------------	--

### Loló mo e ngakó

Saturated fats <i>FAKANGATANGATA 'ENI</i>	Mono unsaturated fats <i>SI'ISI'I PĒ</i>	Poly unsaturated fats <i>SI'ISI'I PĒ</i>
Kakano'i manu 'oku ngako	Lolo Canola	Ika mo e me'a tahi (lolo omega)
Hu'akau <i>full cream</i> (mo e pata mo e kilimi)	Lolo 'Olive	Lolo <i>Sunflower</i>
Siisi <i>full fat</i>	'Āvoka	Lolo <i>Soybean</i>
Ngaahi me'akai fakatau vave mo fakatau ke 'ave	'Olive	Lolo koane
Keke	<i>Mono unsaturated margarine</i>	<i>Poly unsaturated margarine</i>
Pisikete	Meimei kotoa 'o e ngaahi nati'	
Sokoleti		
Lolo paame		
Lolo niu		
Hu'akau niu – 'ahi'ahi'i ko hano fetongi:		
Hu'akau efuefu / Hu'akau niu ma'ama'a		