

# Suka' mo e Mo'ui'

## 'Oua 'e 'ova he sepuni tī 'e 12 'o e suka tanaki atu' he 'aho'

'Oku hoko 'a e suka tanaki atu' – koe fakalahi suka. Tatau pe ki he kakai lalahi' mo e fānau', ko e fale'i 'a e Kautaha Mo'ui 'a Mamani' 'oku totonu ke 'oua na'a toe laka hake he sepunitī 'e 12' 'a e suka tanaki atu' 'oku tau ma'u he 'aho. Ko e suka tanaki atu' ko e suka ia 'oku toki tanaki atu pē ki he ngaahi me'akai mo e me'ainu melie mo 'osi ngaohi.

Ko e suka he ngaahi fua'i'akau kakato' pe ko e hu'akau fo'ou', 'oku melie fakaenatula pē, pea 'oku 'ikai lau ia ko e "tanaki atu". Ko e ngaahi me'atokoni ko'eni' 'oku ma'u ai 'a e ngaahi me'atokoni kehe 'a ia 'oku lelei ki he sino', hangē ko e ngaahi faipā (dietery fibre), vitamini, mo e minelolo (minerals).

Ka ko hono toe tānaki atu e suka' ki he me'atokoni', pe ko e fakalahi'i e suka fakaenatula', 'oku tau fakalahi e ivi (kalolī) 'o 'ikai toe ma'u ai ha ngaahi ivi lelei fakasino kehe'.

'Oku fakahinohino ke 'oua 'e to e 'ova he  
sepuni tī 'e 12 'o e suka tanaki atu' he 'aho'



Ko e hā e lahi 'o e ngaahi sepuni tī suka 'oku ma'u he ngaahi me'akai' mo e inu  
anga maheni?



Hina inu fakatupu ivi



Hina huhua'i inu fua'i'akau



Hina inu ma'ae kau sipoti



Me'i keke veloveti kulokula



Kapa inu kasā



Fanga ki'i lole masimelo 'e 6  
'oku kofu takai'aki e sokoleti



Kapukeiki māfini mo e kilimi



Katuni 'e taha huhua'i  
me'akai pongipongi



Puha iōketi mēlie mo e  
siamu fua'i'akau



Kapa peiki piini iiki 'e taha



Ko e suka taufua 'i he ipu 'e  
taha 'o e huhua'i moli



'oku tatau ia mo e:



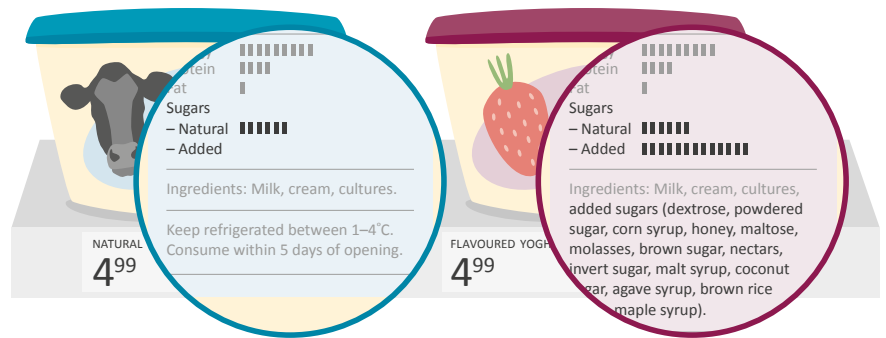
## 'Oku faingofua ke totu'a hono kai e suka

'Oku faingofua ke fu'u totu'a hono ma'u e suka', 'i he inu huhua'i fua'i'akau' mo e inu fakasuka', he ko e lahi taha pe ai' ko e vai mo e suka. Ko e ipu sio'ata huhua'i moli 'e taha' 'oku 'i ai 'a e suka taufua mei he fo'i moli e nima pe ono. Pea lolotonga e faingofua ke inu e lahi 'o e suka ko ia', 'oku 'ikai fa'a malava kete kai e moli lahi pehē faka'angataha.

'Oku 'ikai ke hanga 'e he inu kasa' 'o 'ai koe ke ke makona vave 'o hangē ko e ngāue 'a e me'akai'. Pea 'oku hoko 'eni ke faingofua hono ma'u 'o totu'a'. Pea ko e ki'i kapa inu kasa si'i si'i 'oku 'i ai e sepuni suka 'e hiva 'o e suka toki tanaki atu', ko ia ko e inu 'o e kapa inu e taha' 'oku 'uhinga ia' 'oku ke mei a'u koe ki he lahi taha 'o e suka ki he 'aho kakato 'e taha'.

## Ko e suka tanaki atu 'oku fakapuliki 'i he me'atokoni' mo e inu' – pea 'oku faingata'a ke 'ilo ki ai 'i he ngaahi fale koloa'

'I he leipolo fakamatala ki he me'akai, 'oku fakahā'i pe 'a e lahi taha 'o e suka'. 'Oku faingata'a leva ai ke ma'u 'a e lahi 'o e suka tanaki atu', mo e lahi 'o e suka fakaenatula 'oku 'i he me'akai' pe ko e inu'. Ko e suka tanaki atu' 'oku lahi pe hono ngaahi hingoa kehekehe...



## Ko e fu'u totu'a hono ma'u 'o e suka tanaki atu', 'oku iku pe ki he puke he ngaahi mahaki fakatu'utamaki

Kuo 'osi ma'u 'e he kau fakatotolo' 'a e ngaahi ola kovi 'o e mo'ui' ko e fakatupunga 'e he fu'u totu'a hono ma'u 'o e suka:



### Mo'ui lelei e nifo

Ko e lahi e mahaki'ia e nifo' tupunga ia mei he lahi hono kai e suka, mo e lahi e kai e me'akai suka mo melie 'a ia 'oku kau ia ki he fakatu'utamaki ki he nifo.



### Mahaki mafu

Ko e kakai 'oku nau ma'u e ngaahi me'atokoni pe inu 'oku lahi ai e suka' 'oku nau 'i he tu'unga fakatu'utamaki ke ma'u e mahaki mafu'.



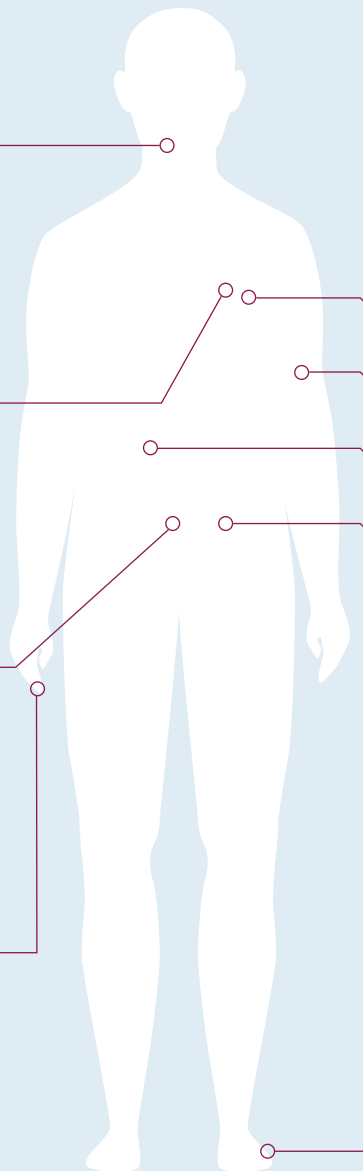
### Ko e tupu e sino' (tautefito ki he ngako he kete')

Ko e lahi 'o hono ma'u e suka' mo e kai 'o e suka tanaki atu' 'i he ngaahi me'akai melie', 'oku kau ia ki he fakatupulekina e sino.



### Mahaki Suka

Kuo 'osi fakamo'oni'i ko e kakai 'oku nau ma'u e ngaahi me'atokoni pe inu 'oku lahi ai e suka' 'oku nau 'i he tu'unga fakatu'utamaki ke ma'u 'a e mahaki suka kalasi 2.



'Oku lahi e ngaahi fakatotolo fakasaienisi' 'oku pehē ko e fulukoutosu' (fructose) 'oku 'i ai e tefito'i uesia kovi ki he mo'ui.

Kapau 'oku fu'u lahi hono ma'u e fulukoutosu', pea 'e tātānaki leva e ngako' 'i he 'ate. Ko 'eni', pea mo e ngaahi founa kehe pe, 'oku ne fakatupunga 'a e ngaahi mahaki kehekehe.



### Ngako he toto



### Toto mā'olunga



### Mahaki ko e ngako e 'ate



### Matu'uaki e inisulini



### Kauti

'Oku kei fekumi 'e he kau fakatotolo' ki he founa totonu 'oku uesia ai e sino' 'e he ngaahi suka kehekehe' ni, 'o hangē ko e fulukoutousi. Ka ko 'etau tokanga' pe ko e hā e lahi e suka tanaki atu' 'oku totonu ke te ma'u', 'aia 'oku mahu'inga 'aupito ki he mo'ui.