

'Oku Mahu'inga 'a e fo'i U'u Kotoa pē (Every Bite Counts)

'Ai ke 'aonga ho'o fo'i u'u kotoa pē 'aki ha'o kai 'a e ngaahi vesitapolo 'oku ma'u mei ai 'a e 'aione (iron) mo e vaiamini C ko e kai mahu'inga (rich kai). 'Oku tokoni 'a e lahi taha 'a hono ma'u 'e he sinó 'a e 'aioné ki he tupu 'a e 'atamaí, mālohi 'a e ngaahi sisitemi ki he malu'i 'o e sinó mo e tupu ki he lahi ange.

Manatu'i ko e ngaahi ma'u'anga 'aione 'oku lelei tahá ko e kakano'i manu 'oku 'ikai 'i ai ha ngako, moa, ika mo e ngaahi me'akai mei tahí. 'I hono kai fakataha 'o e vaiamini C mo e kai mahu'ingá, tofu, ngaahi piini, ngaahi lau'i'akau hangē ko e leniti (lentils) mo e ngaahi siliolo (cereals) 'oku 'osi tānaki ki ai 'a e 'aioné, ko e ma'u'anga 'aione lelei foki mo nautolu.

Ngaahi vesitapolo 'oku 'i ai 'a e 'AIONE + VAITAMINI C ko e kai mahu'inga = FAKALAHÍ 'A E HŪ KI HE LOTO'I SINÓ 'A E 'AIONÉ

Ngaahi vesitapolo 'oku 'i ai 'a e 'AIONE + VAITAMINI C ko e kai mahu'inga = FAKALAHÍ 'A HONO MA'U 'O E 'AIONÉ

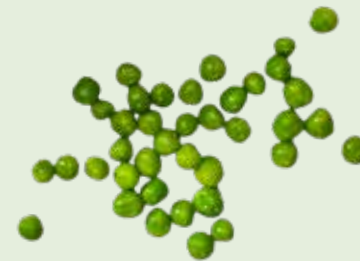
Silver beet

Pateta



Piini

Kumala vāleti



Kāpisi

'Āpele



Patanati (Butternut)

Kolifalaoa (Cauliflower)



Polokoī (Broccoli)

Moli



Talo

Kiwifruit

