

Te Mate Huka me ngā Kōwhiringa Kai Taiora



Ko te kai i ngā kai taiora tētahi
wāhanga matua o tā te tangata
whakahaere i te mate huka



diabetes
new zealand

He Rārangī Upoko

WHĀRANGI



- 3 Te mate huka me ngā kōwhiringa kai taiora
- 4 Ngā huawhenua māngaro-kore
- 6 Te Warowaihā
- 7 Te Warowaihā – He tīwhiri whānui
- 8 Te Warowaihā – Te huarākau
- 9 Te Warowaihā – Te miraka me te waiū tepe
- 9 Te Warowaihā – Te huka
- 10 Te Warowaihā
- 11 Te Pūmua – Te mīti, te heihei, te ika, ngā hēki me te tīhi
- 12 Ngā Ngako me ngā Hinu
- 13 Te tote
- 14 Ngā inu
- 15 Ngā whakareka
- 15 Te waipiro
- 16 Ngā kai me karo
- 17 Ngā pihikete, ngā karihi me ngā keke
- 17 Ngā tiamu, ngā pani, ngā wairanu, ngā toutou, ngā kīnaki me ngā pīkara
- 18 Ngā kai timotimo
- 18 He whakaaro mō te kawē kai
- 19 He tauira kai
- 20 Te whakarāpopototanga o ngā aratohu kai
- 22 Ngā tapanga kai

I waihangatia tēnei puka whakamārama i te taha o ētahi mātanga kai o Aotearoa hei whakatakoto i ētahi aratohu taketake mā te hunga e pāngia ana e te mate huka. Ka panonitia pea e tō pūkenga hauora kia hāngai ai ki ōu ake hiahia. He pārongo whānui ēnei, kāore i waihangatia hei whakakapi i ngā kupu ārahi a tōu ake mātanga kai ki a koe, a tētahi atu pūkenga hauora rānei.

He mea tuku mai ngā whakaahua o ngā huawhenua e www.vegetables.co.nz

Te mate huka me ngā kōwhiringa kai taiora

He Mahere Kai Taiora

Ka pāngia ō taumata kūhuka ā-toto (huka) e te nui me te momo o te māngaro, o te reka anō hoki o ngā kai ka kaingia, o ngā inu rānei ka inumia e koe. Ka pāngia te tūraru o te hē o tō manawa e te nui me te momo o te ngako ka kaingia e koe. Ki te nui ake te pūngao e kaingia ana e koe i te pūngao e tika ana mō tō tinana, ka piki tō taumaha. Ka ahu mai te pūngao i ngā warowaihā, i ngā ngako, i te pūmua me te waipiro. E kīia ana te pūngao i te kai, he pūngoi, he manopūngoi rānei.

Ehara i te mea me hoko kai motuhake, me tunu kai kē rānei te hunga e pāngia ana e te mate huka. E pai ana kia kai te whānau katoa i ngā kai taiora.

He āwhina i roto i ngā panonitanga ngāwari ki ō whiringa kai. Whakaūngia ēnei panonitanga ki tō ao o ia rā.

- Me kaha te inu wai.
- Me karo i ngā wai huarākau me ērā atu waireka.
- Kaingia te parakuihi, te tina me te kai o te pō i ia rā.
- Me whai ō kai i te tauria o te Pereti Kai Taiora a Diabetes New Zealand.
- Kaingia ētahi warowaihā i te taha o ia kai, engari kaua e nui rawa.
- Kōwhiria ngā kai, he iti te huka, he iti te ngako kohura, he iti te tote, he nui te kaka-tipu.



Me ō te tohanga 1 ki te kapu o tō ringa.

¼ Ko te hauwhā o tō pereti, ko tētahi tohanga* rānei, me pūmua

¼ Ko te hauwhā o tō pereti, ko tētahi tohanga* rānei, me warowaihā

Te Pereti Kai Taiora a Diabetes New Zealand



©Diabetes New Zealand Inc. 2008

Whakamahia ēnei rama ārahi waka hei āwhina i a koe ki te kōwhiri i ngā kai taiora

Paparea ēnei kai

Kaingia ētahi o ēnei kai, engari kaua e nui rawa

Kaingia nuitia ēnei kai



Ngā huawhenua māngaro-kore



Kaingia nuitia

Kaingia kia 3-4 ngā tohanga, kia nui ake rānei, o ngā huawhenua māngaro-kore i ia rā. He iti te tūpono ka piki ō taumata kūhuka ā-toto i ēnei kai.



- Kōwhiria tētahi tīpakonga whānui o ngā huawhenua tae rerekē i ia rā
- Ka whai wāhi ki ērā ngā huawhenua e mata ana, e maoa ana, e tio ana, kei rō kēne, me ngā huawhenua-menge
- Kei tīhorea te kiri i ngā wā e taea ana.

½ Me kapi te haurua o tō pereti i ngā huawhenua māngaro-kore

Ngā taurira e rua: e whā ngā tohanga o ngā huawhenua



½ kapu o ngā huawhenua kanorau kua maoa

+



1 te kapu o te huamata

+



1 te tōmato

+



1 te kāroti



½ kapu o ngā pīni pātio

+



½ kapu o te porokari kua maoa

+



1 te kapu o te huamata kāpiti porokari kua maoa

+



1 te mākahi paukena

Kia mataara

Kei roto i te rahopūru ētahi ngako whakaora-ngākau. Kia kaua e nui rawa te kai i tēnei, otirā, mēnā e whai ana koe kia heke tō taumaha.



Ngā huawhenua māngaro-kore

He iti ake te tūpono ka piki ō taumata kūhuka ā-toto i ēnei huawhenua.



Huatao



Pihi pīni



Rengakura



Poka toi



Porokari



Kapikama



Kāroti



Kareparāoa



Hererī



Kāpiti Roa



Kūkama



Otahua



Pīni kākārīki



Rikiroa



Rētihi



Harore



Aniana



Pī



Pūhā



Paukena



Korare



Tuwiti



Rau taro



Tōmato



Tōnapi



Wātakirihi



Hukīni

Ngā Warowaihā



Kaingia ētahi engari kaua e nui rawa

Kaingia ētahi kai warowaihā, engari kaua e nui rawa. Me whai wāhi ētahi warowaihā ki ia kai. Ko ngā kai māngaro me ngā kai reka ka whai wāhi ki te huinga kai he nui te warowaihā kei roto. Ka huri ēnei hei kūhuka i roto i te tinana. Ki te nui rawa tō kai i ngā warowaihā ka piki ake ō taumata kūhuka ā-toto i ngā taumata e tūtohua ana.

Ka whai wāhi ki te huinga kai warowaihā ko ēnei:

- Parāoa, huapata, tapati, roti
- Parāoa rimurapa, raihi, kuhukuhu
- Rekiumu, hei taura, tikipī, rēnetihi, pīni maoa
- Huawhenua māngaro, hei taura, rīwai
- Huarākau
- Miraka me ngā hua miraka
- Huka me ngā kai reka.



- Kia āhua ōrite te rahi o ngā warowaihā e kaingia ana i ia kai, i ia rā.

¼ Ko te hauwhā o tō pereti, ko tētahi tohanga* rānei, me warowaihā



Ngā Warowaihā – He tīwhiri whānui



- Ka rawe te huapata me te miraka ngako iti, te waiū tepe ngako iti, huka-kore rānei, hei huataki i te rā.
- Kōwhiria tētahi huapata he iti te huka kei roto, he iti te ngako, he nui te kaka-tipu pēnei i te Wītipiki, i te pāreti rānei.

- He kai whakaupa te hupa ka mahia mai i te kāinga ina tāpirihia ngā pī wāhi rua, ngā rēnetihi, te pāre rānei, me te huhua o ngā huawhenua māngaro-kore.



Ngā
kōwhiringa
kai taiora

- Kimihia ngā parāoa me ngā huapata he nui te kaka-tipu, pēnei i te pāre, i te parani, i ngā ōti me te parani ōti, i te rai, i ngā kano, i te hemapata wīti, i ngā hua pata tikitū me ngā hua wīti tikitū.
- He rawe ngā kīnaki ā-tōmato, ā-huawhenua hoki ki runga i te raihi, i te parāoa rimurapa rānei.
- Kia kaha te hoatu i te huamata, i ngā hua rānei ki te taha o tō parāoa rimurapa, o tō raihi rānei.



Kia
mataara

- Ka nui te ngako i roto i ētahi o ngā parāoa me ngā huapata, pēnei i ngā parāoa kape, i te parāoa kāriki, i ngā pōhā aparau Teina me te patahua kua whakatōhitia.
- Ka nui rawa te ngako i ngā kīnaki parāoa rimurapa me ngā hupa mēnā he pata, he kirīmi, he tīhi, he kirīmi huanati rānei kei roto, nā reira me papare.
- He nui te ngako kei roto i ngā kihu parāoa tere-maao maha, ā, ka whakararu tērā i te manawa. Kei roto i ētahi o ngā kihu parāoa tere-maao te hinu pāma. Ka nui hoki te ngako i roto i te raihi parai.
- Kia iti te kai i ēnei.

Ngā Warowaihā – Te huarākau



Kaingia kia 2-3 ngā tohanga o te huarākau, i te roanga o te rā. Ka whai wāhi hoki ēnei ki roto i te tapeke o ō warowaihā i ia kai.



- Ka whai wāhi ki tērā ngā huarākau mata, ngā hua kei rō kēne, ngā hua pātio tio me ngā hua-menge.
- Kōwhiria ngā huarākau kei roto i te kēne me te wai huarākau māori rānei, me te wai rānei kua whakareka horihoritia.



- Kaingia ngā tohanga huarākau e tika ana māu i te roanga o te rā.
- Kaingia te tohanga 1 anake i ia wā kai, i ia paramanawa rānei.
- Kia iti te kainga o ngā huarākau pakapaka, hei taurira: 1 te pune-tēpu o ngā kākārepe, e 3 rānei ngā paramu kūreherehe.



E rua ngā taurira: e 3 ngā tohanga o te huarākau



1 te ārani
(1 te tohanga)



1 te panana iti, tētahi
½ rānei o te panana nui
(1 te tohanga)



He ½ hāwhe kapu
pītiti kei rō kēne me te
wai huarākau māori



1 te āporo
wawaenga



15 ngā kerepe



2 ngā huakiwi

Ngā Warowaihā – Te miraka me te waiū tepe



Kaingia kia 2-3 ngā tohanga i ia rā. Ka whai wāhi hoki ēnei ki te tapeke o ō warowaihā i ia kai.

- Kei roto i te miraka ngā warowaihā hei huka miraka (reihuka). Ki te nui te inu i tēnei, ka piki ake ō taumata kūhuka ā-toto i ngā taumata e tūtohua ana.
- He pūtake pai hoki te miraka me te waiū tepe mō te pūmua me te konupūmā.
- Kāore e tūtohua ana ngā miraka whai tāwara.



- Ko te miraka ngako iti, ko te miraka rānei kua whakaitihia ōna ngako, ko ngā hua hoi rānei
- Ko te waiū tepe ngako iti, huka iti, hei tauira, ko ērā kua iti te pūngoi, kāore rānei i whakarekahia.

Hei tauira: e 2 ngā tohanga



1 te kapu o te miraka ngako iti



1 te ipu o te waiū tepe e iti ana te ngako me te huka o roto

Ngā Warowaihā – Te huka



Ka piki te taumata kūhuka ā-toto i tō tinana i ngā kai reka, pērā i te keke, i te pihikete, i te rare me ngā waireka.

- Ka whakapiki ngā huka katoa i ō taumata kūhuka ā-toto.
E whai wāhi ana ki ērā ko te: Huka parauri – Huka rehu – Miere kānga
- – Huka kānga (dextrose) – Huka pirirua (disaccharides) – Huka waihonga (fructose) – Kūhuka (glucose) – Miere kōura – Miere – Puehu huka – Reihuka (lactose) – Miere Pata Tinaku (malt extract) – puehu māngaro (maltodextrin)
- Ka pai tō hoatu i te wāhi iti o te huka, hei tauira, kia 1 te tīpune, mēnā koirā tētahi wāhanga o tētahi kai e nui ana ōna kaka-tīpu, e iti ana tōna ngako.

Ngā Warowaihā

Ngā tauira o ngā tohanga warowaihā

Ngā huawhenua whai māngaro



1 te rīwai iti



He ½
kūmara iti



He ½
panana
kākāriki



He ½ kapu
taro



He ½ kapu
kākano
kānga



He ½ kapu
uhi

Ngā parāoa me ngā huapata



E 3 ngā
karihi
Raewīta



1 me te
½ ngā
Wītipiki



He ¼ kapu
ōti mata



1 te roti
iti



1 te pīhi
wawaenga
o te parāoa
pata-tikitū



Tētahi ½ o te
punua rohi
puehu-tikitū

Tirohia te tauira o te Pereti Kai Taiora i te whārangi 3.

Ngā pata me ngā rekiumu



Tētahi 1/3
o te kapu
raihi maoa



Tētahi 1/3 o te
kapu parāoa
rimurapa
maoa



Tētahi 2/3
o te kapu
pīni maoa



1 te kapu pīni
matatākihi
kei rō kēne



Tētahi 1/3
o te kapu
kukuhuku



1 te kapu
kukū-pī
maoa

Mā tō mātanga kai taiora e hoatu tētahi rārangi e nui ake ana ōna taipitopito e pā ana ki ngā tohanga warowaihā.

Ngā Pūmua – te mīti, te heihei, te ika, te hēki me te tīhi



Kaingia kia 1-2 ngā tohanga o te mīti, o te mīti horihori rānei i ia rā.

Me kapi te ¼ o tō pereti i te pūmua



- Kaingia te ika i ngā kai 1-2 i ia wiki.
- Kaingia kia 4-5, kia neke atu rānei, ngā tohanga o te rekiumu i ia wiki.
- Whakamahia te tīhi kurukuruwhatu tōkau, te mea whai tāwara rānei, te rikota, te kuāka, tētahi wāhi iti rānei o te tīhi pāmehana.

Ngā tauira o ngā tohanga pūmua



Tētahi 1/3 o te kapu tīhi kurukuruwhatu



1 te hēki



He 1/2 kapu tūna i te wai



E 2 ngā punua korepe ika



1 te kapu kūtai



1 te punua uma heihei



He ½ kapu mīti nakunaku, iti ana te ngako



120 karamu o te reme parangunu

Kia mataara

- Tangohia te hinu i te kārewa o te tiu, o te tiu ā-umu, i te mīti nakunaku, i te kōhua kai hoki.
- Kaua e kaingia ngā mīti hinuhinu me ngā mīti totetote pērā i te ika pokewai me te tōtiti wera.
- Kia iti te kaingia o te tīhi cheddar, o te tīhi kirīmi me ētahi tīhi noghengohe nā te nui o te ngako o ērā.

Ngā ngako me ngā hinu



Ki te nui rawa ngā pūngoi, ngā manopūngoi rānei i te kai, ahakoa te momo kai, ka piki te taumaha o te tinana. He nui ngā pūngoi/manopūngoi i te ngako, māmā ana te kaha rawa ki te kai. Ka whakapiki pea te ngako kohura i ngā taumata ngakototo, ka nui ake hoki pea te tūpono hē o te manawa.



- Me kai te ngako me te hinu i ā tātou kōwhiringa kai e ora ai te manawa, engari me kua e nui rawa.
- He pai te pata pīnati me ngā nati mata kāore he tote āpiti hei ngako.
- Kaingia kia 30 karamu o ērā i ia rā. He rite tēnei ki te pune-purini kotahi o te pata pīnati, ki tētahi kapu-ringa iti rānei o ngā nati. Hei tiaki i te taumaha o te tinana, ka whakakapi te tohanga kotahi o ngā nati i ētahi atu hinu me ngā pani.
- Whakamahia te miraka niu he iti ōna pūngoi, te miraka whakaeto rānei, he niu te tāwara, he iti hoki ōna pūngoi, tēnā i te miraka niu, i te kirīmi niu rānei.

Kaingia ētahi o ēnei ngako me ēnei hinu

(ngā pani rānei ka mahia mai i ēnei hinu), engari kua e nui rawa

Ngā Ngako Hamanga-rau

- Te hinu witi
- Hinu kano karepe
- Hinu kanorini, hinu harakeke rānei
- Hinu putikaraka
- Hinu hehame
- Hinu pīnihoi
- Hinu puarā
- Hinu wōnati
- Hinu hemapata witi

Ngā Ngako Hamanga-tahi

- Hinu aramona
- Hinu rahopūru
- Hinu kanōra (kanorepi)
- Hinu ōriwa
- Hinu pīnati
- Hinu parani raihi

Ka āwhina ngā hinu hamanga-rau me ngā hinu hamanga-tahi ki te whakaheke i te ngakototo, ki te ārai hoki i te mate manawa. Kīia ai ēnei, he ngako e pai ana ki te manawa.

Kua e kaingia ēnei ngako

kohura me ēnei ngako hauwai

- Taupā kau
- Pata
- Chefade
- Te kiri me te ngako o te heihei
- Te tiakarete
- Te pata koko
- Te hinu niu, te kirīmit niu
- Te Cophā
- Te kirīmi
- Te ngako-pata
- Ngā hinu hauwai
- Te Kremelta
- Te ngako puku poaka, te aro, te tatahe
- Ngā pupuru miraka
- Te hinu pāma
- Te hinutoka
- Te ngako mā e kitea ana i te mīti

Ngā ngako me ngā hinu

Kia mataara

- He nui te pūngoi/manopūngoi kei roto i ngā ngako me ngā hinu katoa.
- Ehara i te mea he ngako kore te ngakototo kore.
- ko te tapanga 'lite', 'light' rānei ka hāngai anake pea ki te muhuni, ki te ngāwari ake rānei o te tāwara, tēnā i te iti o te ngako.



Te Tote (konutai)



E hāngai ana te nui o te kai tote ki te kaha o te pēhanga toto i ētahi tāngata. Ka hua pea ko te ikura roro, ko te hē manawa, ko te mate tākihi rānei.

Kei roto te konutai i ngā momo tote katoa, tae atu ana ki te: tote tēpu, ki tote toka, ki te tote huawhenua, ki te tote ā-tai, ki te konutai whakatāwara (MSG) me ngā momo kai katoa ka tīmata ki te kupu konutai, hei tauira, ko te konutai pākawa waro.

- Ka ahu mai te toru hauwhā o te tote/konutai ka kaingia e te tangata i ngā kai ka whakanaohia. Tirohia te aratohu pānui tapanga mō te rahi o te konutai i te whārangi 22 o tēnei rauemi.
- Āta whakaitihia te rahi o te tote ka whakamahia e koe. Tukua kia āta waia haere tō ngao ki tērā.
- Kīnakihia ō kai ki ngā rau amiami, ki ngā rau kikini, ki te kāriki me te wai rēmana.
- Mēnā e whakamahia ana ngā kai totetote, pēnei i te mīti poaka, i te pēkana, i te pūtāwara, i te kīnaki hoi, i ngā ōriwa, i ngā anitōwhi, i te tīhi rānei, kua e hoatu tote anō.
- Whakamahia ngā pūtāwara tote-iti, te kīnaki hoi tote-iti, me te kīnaki tōmato tote-iti.
- Ki te whakamahi koe i tētahi wāhi iti o te tote, me tote hautawa.



Ngā inu



Me whai kia 6-8 ngā kapu wai ka inumia i ia rā.

Ko te wai i te kōre te tino inu.

E whānui ake ai ō inu, kōwhirihiā:

- Te tī, te kawhe rānei
- Te waireka (mirumiru) huka-iti, huka-kore rānei
- Ngā waireka kua whakareka horihoritā, ngā inu paura, ngā inu paura miraka tiakareti rānei
- Ko te wai mirumiru tāwara-kore
- Ko ngā inu huka-iti, pūngao-iti rānei



- He kōwhiringa pai te miraka ngako-iti, engari kei roto tonu ngā warowaihā nā te reihuka māori i te miraka. Haere ki te whārangi 9 e kitea ai he pārongo anō.
- Kia iti te whakamahia o ngā paura inu kua whakarekahia pēnei i te Mairō, i te Pōnawhita rānei, hei taurira, kia 1 te tīpune ki te kapu



Me papare te inu i:

- Ngā inu neke atu i te 2.5 karamu ngā warowaihā i ia 100 ritamano
- Ngā wai huarākau, tae ana ki ngā wai huarākau kōpē me ngā wai huarākau kāore i āpitihia he huka anō
- Ngā wai mirumiru hukahuka me te wai tonika
- Ngā inu hākinakina
- Te wai whai tāwara
- Te miraka whai tāwara
- Ngā inu whakahihiko
- Ngā waireka

Ngā whakareka



- E reka ai te tāwara, ka pai ake pea tō whakamahi i ngā whakareka horihori ā-wai, ā-pire, ā-paura rānei, tēnā i te tāpiri i te huka ki ō inu me ō kai
- Kia whānui ngā momo whakareka ka whakamahia, tēnā i te momo kotahi. Me whai kia heke te nui o te whakareka hei roto i te wā.

Kia mataara

Ka nui pea te ngako me ngā pūngoī rānei, me ngā manopūngoī rānei o ngā kai whai whakareka, hei tauira, ko te tiakarete huka-kore.

Te Waipiro



He nui ngā pūngoī, ngā manopūngoī rānei i te waipiro, ā, mā reira pea e piki ai te taumaha o te tinana.

- Pātaihia tō tākuta mēnā e tika ana tō inu i te waipiro
- Whakamutua te inu waipiro mehemea kua hapū pea koe, kua hapū kē rānei, e whai ana rānei kia hapū. Kāore e mōhiotia ana te taumata o te waipiro e haumarua ana hei inu i te wā e hapū ana.
- Whakawhāitihia te inu waipiro kia 3 ngā inu, kia iti ake rānei i tērā mā te tāne, kia 2 ngā inu, kia iti ake rānei i tērā mā te wahine
- Tirohia te rahi o tō karāhe: 100 ritamano o te waina, e 30 ritamano o te waipiro iheu, e 300 ritamano rānei o te pia kei tētahi inu māori kotahi
- Whāia kia 2, kia neke atu rānei ngā rā waipiro kore i ia wiki.

Tētahi inu ine-māori



100 ritamano o te waina



300 ritamano o te pia



30 ritamano o ngā waipiro iheu

Kia mataara

Me karo te inu i:

- Ngā inu waipiro whakaranu kua whakaritea kētia
- Ngā waina reka, ngā waina purini rānei
- Te pōta me ngā waipiro whai tāwara

Ngā kai me karo



Ko ngā kai e rārangi iho ana, he nui te ngako, te ngako kohura, te huka rānei. Ka hua pea i ēnei ngā taumata teitei o te toto ā-kūhuka, ka nui ake pea te tūpono o te mate manawa me te pikinga taumaha.

Ngā kai he nui te tapeke ngako me te ngako kohura	Ngā kai he nui te huka	Ngā kai he nui te ngako me te huka
<ul style="list-style-type: none"> • He maramara rīwai • Te kirīmi nuu • Ngā kotakota kānga • Te kirīmi • Te ika me ngā kotakota rīwai, me ērā atu ō rangaranga kua paraitia • Ngā kai parai • Ngā tītipi wera • Ngā kōpaki me ngā pōhā • Te kirīmi whakaeto me ngā toutou kirīmi kawa • Te kīnaki kōmā māori • Ngā tōtiti, te harāmi, te tōtiti kōripi, me ērā atu mīti tukatuka • Ngā tīpi huawhenua 	<ul style="list-style-type: none"> • Te miraka whakakiato • Te waireka • Te miere • Te tiamu • Ngā rare • Ngā purini • Ngā pōkai-huarākau • Ngā wai mirumiru • Ngā wai miere • Ngā kai kei rō kēne kua whakarekahia • Ngā inu mirumiru kua whakarekahia • Te wai huarākau • Ngā inu whakahihiko 	<ul style="list-style-type: none"> • Ngā pihikete • Ngā keke • Te tiakarete • Ngā pani tiakarete • Ngā tōnati • Ngā poro patahua • Te aihikirīmi māori <div data-bbox="757 855 1020 1114" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>He nui pea te huka i roto i ngā aihikirīmi ngako iti me te waiū tepe pātioitiō – me kotahi anake te koko i ōna wā.</p> </div>



Me karo i ngā kai me ngā inu he nui te tapeke ngako, te ngako kohura me te huka.



Ngā pihikete, ngā karihi, me ngā keke



He nui te warowaihā, te ngako me te pūngoī/manopūngoī o te nuinga o ngā pihikete, o ngā karihi me ngā keke. He nui hoki te tote i ētahi karihi. Me kai anake hei ngā huinga motuhake.

Ngā kōwhiringa pai ake hei ngā huinga motuhake

- Ngā karihi iti te ngako, nui te kaka-tipu.
- Ngā pihikete i mahia mai i te puehu parāoa tikitū, i te parani, i ngā ōti me ngā huarākau pakapaka
- Kaua e nui ake i te tahi, i te rua rānei ngā pihikete ka kainga i te wā kotahi.

Kia mataara

- He rite te ngako i ētahi karihi ki te rahi i ngā kotakota
- Kaua e kaha te kai i ngā kīnaki ngako nui, hei tauira, ko te pata horihori me te tīhi
- He nui pea te ngako me te ngoi i roto i ngā pihikete huka kore.

Ngā tiamu, ngā pani, ngā wairanu, ngā toutou, ngā kīnaki me ngā pīkara

Ngā kōwhiringa pai ake:

- Ngā mea kua whakaitihia te ngako, te tote, he iti rānei ngā pūngoī, ngā manopūngoī rānei
- Ko ngā toutou waiū tepe me ngā wairanu.
- Mā te kai i ētahi wāhanga iti o te pīkara i te taha o ngā kai mōkarakara ka nui ake te kanorau me te tāwara.



Kia mataara

- He nui pea te ngako me te huka i ngā pani tiakarete me ngā pani nati.
- He warowaihā kei roto i ngā tiamu huarākau, i ngā tiamu kua whakaitihia te huka, me te miere, nō reira kia iti te whakamahia o ērā.
- He pai te whakamahi i tētahi paninga o te taimu māori, o te miere rānei ki tētahi pīhi o te parāoa pata tikitū
- He pai te wāhi iti o te huka i ngā kai mōkarakara, pēnei i te kīnaki tōmato, mā te nuinga, mēnā ka iti tonu te kainga.
- He rerekē te rahi o te ngako i ngā momo kukū pīrenga. Kōwhiria ngā mea ngako iti.

Ngā timotimo



Ehara i te mea me paramanawa i te ata me te ahi. Pātaihia tō mātanga kai, tētahi atu pūkenga hauora rānei mēnā e tika ana māu.

Mēnā e kai timotimo ana koe, kōwhiria tētahi o ēnei tauira:

- 1 te huarākau mata, he wawaenga te rahi.
- 1 te pīhi o te parāoa pata tikitū
- 1 te karāhe o te miraka ngako iti
- 1 te punua ipu o te waiū tepe ngako iti, pūngoī iti rānei
- 2–3 ngā karihi pata tikitū, he iti te ngako
- Te kapunga ringa o te kānga pahū tāwara-kore
- 1 te pīhi o te parāoa huarākau, he nui te kaka-tipu



He whakaaro mō te kai hei maunga ā-ringa



- He pereti huarākau mata
- Ngā huarākau kauri
- He pereti huawhenua me te kīnaki tōmato kakā, me te kukū pīrenga rānei he iti te ngako
- Ngā hanawiti apa rua, he parāoa pata tikitū, me ētahi kīnaki ngako iti
- Ngā pōkai huatao
- Ngā punua māwhene ngako iti
- Ngā karihi pata tikitū me ngā kīnaki ngako iti



He taura kai

E rua ngā taura o te parakuihi pai katoa

1 te kapu o te pāreti + 1 te punua panana + ¼ kapu o te waiū tepe

- Whakamahia te waiū tepe he iti te ngako me te huka, me ngā huarākau e mata ana, kāore rānei i whakarekatia.
- Whakamahia te Wītipiki, ngā huapata kē atu rānei e tūtohua ana e kanorau ai.



2/3 kapu o ngā pīni maoa me tētahi pīhi o te parāoa pata tikitū + te tōmato

- Kia iti te pania o te parāoa ki te pata horihori.
- Tāpirihia te kōkihi, ngā harore rānei e kanorau ai.



E rua ngā taura o te tina pai katoa

Te heihei me te huamata i te punua rohi pata tikitū me te huarākau

- Kia iti te pania o te parāoa ki te pata horihori.
- Whakamahia te ika kei rō kēne, te mīti kau, te tīhi ngako iti rānei e kanorau ai.



1 te kapu o te hāmana me te kareparāoa (me tētahi huawhenua kē atu rānei) kua rikiriki + 1 te punua ipu o te waiū tepe e iti ana te pūngo

- Whakamahia te heihei ngakungaku, ngā pīhi rānei o te mīti mātao, tētahi hēki rānei kua kōhuatia i tana anga, e kanorau ai.



E rua ngā taura o te hapa pai katoa

Te mīti kau parangunu, te kūmara, me ngā huawhenua (½ kapu o te kūmara parangunu, 1 te riwai iti, ½ kapu o te paukena, me te porokari/kareparāoa)

- Whakamahia te heihei, te reme, te mīti poaka, te ika rānei, e kanorau ai.
- Tangohia te ngako i te mīti.
- Kaingia te hāwhe pereti o ngā huawhenua māngaro-kore.






1 te kapu o te kareparāoa rikiriki me te 1 kapu o te kari he pīrenga, he paukena, he kōkihi te tāwara

- Ka pai tā te parāoa roti whakakapi i te hua rikiriki.
- Ka kanorau ngā kari mēnā ka mahia mai i te kukū-pī, i te heihei, i te mīti rānei.



Te whakarāpopoto o ngā aratohu kai

He kupu ārahi whānui tēnei puka aratohu mā te hunga e pāngia ana e te mate huka me te mate manawa. Me hāngai tō kai ki tō taumaha, ki ō rongoā, ki ō mate hauora, me te āhua o tō kori tinana. Ehara i te mea i whakaritea mai ēnei kōrero hei whakakapi i ngā kōrero a tō pūkenga hauora. Maharatia ngā rama ārahi waka.

Ngā kai	Ngā tohanga kai taiora	He aha te tohanga kotahi?
 <p>Ngā huawhenua māngaro-kore Whārangi 4 & 5</p>	<p>Kia 3-4, kia neke atu rānei ngā tohanga i ia rā</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ½ kapu o ngā huawhenua maoa • 1 te kapu o ngā huawhenua kākāriki e mata ana, o te huamata rānei • 1 tōmato, 1 kāroti rānei
<p>Ngā inu Whārangi 14</p>	<p>E 6-8 ngā inu i ia rā</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te karāhe wai (e 250 ritamano) • 1 te kapu wai mirumiru he iti te pūngoi (180 ritamano) • 1 te karāhe miraka e iti ana te ngako (e 250 ritamano) • 1 te kapu tī, te kapu kawhe rānei
 <p>Ngā huawhenua māngaro, ngā parāoa, ngā huapata, te raihi, te parāoa rimurapa me ngā rekiumu Whārangi 6, 7 & 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rāhuitia kia 6 ngā tohanga i ia rā • Kōwhiria ētahi momo pata rerekē – neke atu i te hāwhe o ō parāoa me ō huapata me pata tikitū • Kia 4-5 ngā tohanga rekiumu, kia neke atu rānei i ia wiki 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te pīhi wawaenga o te parāoa pata tikitū, ½ rānei o te punua rohi. • 1 te parāoa pita iti, te nāna, te roti, te pōkai rānei • ½ o te kapu huapata parani, o te pāreti maoa rānei • 1/3 o te kapu parāoa rimurapa maoa • 1/3 o te kapu raihi maoa • 1 te rīwai iti • ½ kūmara, ½ pāhinipi rānei • ½ o te kapu kānga • 1 te porokawa iti o te taro • 1 te kapu o ngā pīni maroke kua maoa, ngā pīrenga, ngā renetiri, te kukū-pī rānei • ½ kapu tōwhū, ½ kapu pīnihoi moī rānei
<p>Ngā huarākau Whārangi 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rāhuitia kia 2-3 ngā tohanga i ia rā 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te āporo wawaenga, te pea wawaenga, te ārani wawaenga rānei • 10–15 ngā kerepe, ngā rōpere rānei • e 3 ngā paramumenge • 1 te pune-tēpu o ngā reihana, o ngā kerepe mēge rānei • ½ kapu o te huarākau kua kōhuatia, kua pātiotio, kei rō kēne rānei i te wai māori, i te wai pūngoi- iti rānei • ½ panana
 <p>Te miraka, te waiū tepe, te tīhi me ētahi atu hua miraka Whārangi 9 & 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kia 2–3 ngā tohanga i ia rā • Whakakapihia ki ngā hua hoi mēnā koinā te hiahia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te karāhe o te miraka ngako iti (e 250 ritamano) • 1 te punua ipu o te waiū tepe e iti ana te ngako • 1/3 o te kapu tīhi kurukuruwhatu e iti ana te ngako • 2 ngā pune-tēpu o te tīhi pāmehana kua kuorotia • Te poro tīhi Edam e 3 mitarau te rahi

Ngā kai	Ngā tohanga kai taiora	He aha te tohanga kotahi?
Mīti, heihei Whārangī 11	Rāhuitia kia 1-2 ngā tohanga i ia rā	<ul style="list-style-type: none"> • E 2 ngā kōripi o te mīti ngako-kore, o te heihei rānei (100-120 karamu) • ½ kapu mīti nakunaku e tūai ana, ½ kapu tiu ā-umu rānei (125 karamu) • 1 te punua motū tūai (100 karamu) • 1 te punua korepe uma heihei (120 karamu)
Ngā hēki Whārangī 11	E 3 ngā hēki i ia wiki	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te hēki
Ika, kaimoana Whārangī 11	1–2 tohanga i ia wiki	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ngā korepe ika iti, 1 rānei te mea nui • ½ o te kapu tūna • 1 te kapu kūtai
Ngā nati, ngā kano Whārangī 12	E 2 ngā tohanga i ia rā	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te pune purini o ngā nati, o ngā kano rānei • 1 te pune purini o te pata pīnati
Ngā ngako, ngā hinu Whārangī 12 & 13	Atu ki te 3 ngā tohanga i ia rā	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te tīpune pata horihori ā-tēpu, 1 rānei te tīpune hinu • 2 E 2 ngā tīpune kīnaki kōmā ngako-iti, e 2 rānei ngā tīpune kīnaki winika • 1 te pune-tēpu e kī ana i te rahopūru
 Te huka Whārangī 9	Atu ki te 1 te tohanga i ia rā hei wāhanga mō tētahi kai	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te pune-tēpu e kī ana i te huka, i te tiamu, i te wai miere, i te miere tonu rānei • Te koko iti o te aihikirīmi ngako-iti, o te waiū tepe pātioio rānei
Te tote Whārangī 13	<ul style="list-style-type: none"> • Rāhuitia ngā namunamuā he nui te tote ki te mea 1 i ia rā • Rāhuitia ngā kai he nui te tote 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/6 o te poro pūtawara • 1/3 o te tīpune paura wairanu • E 30 karamu o te mīti poaka tūai, o te mīti kau rānei kua mina-auahi • 1 te tīpune Īhipani, te tīpune Huapani rānei • 1 te tīpune kīnaki hoi
Te waipiro Whārangī 15	<ul style="list-style-type: none"> • Te tepenga: kia 3 ngā inu, kia iti ake rānei mā te tāne; kia 2 ngā inu, kia iti ake rānei mā te wahine • Whakamahia ngā inu huka-iti hei wai whakaranu • Whakamutua te inu waipiro mehemea kua hapū pea koe, kua hapū kē rānei, e whai ana rānei kia hapū. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 te karāhe pia kaha-māori (e 300 ritamano) • 1 te karāhe wāina ā-tēpu (100 ritamano) • 1 te ine ā-pāparakāuta o te waipiro iheu – te wihiki, te tīni, te whotoka (E 30 ritamano)

Ngā tapanga kai

Me whai wāhi ngā kōrero taioranga ki ngā tākai kai katoa. Ka taea ngā kōrero i te tapanga te whakamahi hei whakataurite i ētahi kai e ōrite ana, hei kōwhiri hoki i ngā kai e nui ake ana te whai taioranga.

Te Ngako me te Ngako Kohura:

He nui ngā pūngoi/manopūngoi i te ngako. Ki te nui rawa te kai i ngā pūngoi/manopūngoi, ka piki pea te taumaha o te tinana. Ka piki pea ngā taumata ngakototo me te tūpono ka hē te manawa i te ngako kohura.

- Kōwhiria ngā kai he iti ake i te 10 karamu te tapeke ngako i ia 100 karamu.
- Kōwhiria ngā kai he iti ake i te 2 karamu te ngako kohura i ia 100 karamu.
- He iti ake i te 2 karamu te tapeke ngako i ia 100 karamu i te waiū tepe ngako-iti.
- He iti ake i te 1 karamu te tapeke ngako i ia 100 karamu i te miraka ngako-iti.

He
Tīwhiri

Te Warowaihā me te Huka:

He pūngoi/manopūngoi i ngā warowaihā e piki ai ngā taumata kūhuka ā-toto. He mea nui te kai i ētahi warowaihā, engari kua e nui rawa. He wāhanga ngā huka nō te tapeke warowaihā i ngā kai. Kei te pai tētahi wāhi iti o te huka i ngā kai.

- Kōwhiria ngā kai he iti ake i te 10 karamu te rahi o te huka i ia 100 karamu.
- He iti ake i te 15 karamu te rahi o te huka i ia 100 karamu o ngā huapata parakuihi me te waiū tepe huka-iti.
- Me karo ngā inu he nui ake i te 2.5 karamu te warowaihā i ia 100 karamu.

He
Tīwhiri

Te Kaka-tipu:

Kāore e whakaatuhia te kaka-tipu i ngā tapanga kai i ngā wā katoa. Kei roto te kaka-tipu i ngā huarākau, i ngā huawhenua, i ngā parāoa pata tikitū me ngā huapata.

- Kōwhiria ngā kai he nui ake i te 6 karamu te kaka-tipu kei ia 100 karamu.

He
Tīwhiri

Parakuihi	
Te rahi o te tohanga: 30 karamu Ngā tohanga kei ia pākete: 33	
Pūngao (manopūngoi) (karori)	
Pūmua (karamu)	
Tapeke ngako (karamu) Ngā huka (karamu)	
Carbohydrate	Total (g)
	Sugars (g)
Muka pūioio (karamu)	
Konutai (mirikaramu)	
Ngā raunga kai: Te wīti pata tikitū, te huka, ngā huaora, ngā kohuke	

Konutai (tote):

Whāia kia iti ake i te 2300 karamumano i ia rā.

- He iti ake i te 120 karamumano te konutai i te 100 karamu kei ngā kai e kīia ana he iti te konutai.
- He nui ake i te 600 karamumano te konutai i te 100 karamu kei ngā kai e kīia ana he nui te konutai.

He
Tīwhiri

He Tauira Huapata	
(E 2 pihikete)	
I Ia Tohanga	I Ia 100 Karamu
444 106	1480 354
3.6	12.0
0.4 0.1	1.3 0.3
20 0.8	67 2.8
3.3	11
84	280
Te Tote, te pāre, te miere pata tinaku	

Te Rahi o te Tohanga me te Rahi i ia Tohanga:

Whakamahia te tīwae 'i ia tohanga' e mōhio ai ki te rahi o te warowaihā i tētahi tohanga. Hei tauira, e 30 karamu (e 2 pihikete) i tētahi tohanga o tēnei huapata parakuihi, ā, e 20 karamu te warowaihā kei roto.

Me mātua titiro ki te rahi o te tohanga me ngā tohanga i ia pāketete. E toru ngā tohanga i te pātara inu e 600 ritamano te rahi, engari mēnā koe e hiainu ana, ka pau pea i a koe te katoa.

I Ia 100 Karamu:

Kei te tīwae 100 karamu ngā pārongo e auau ana te whakamahia.

Whakamahia te tīwae 100 karamu hei whakataurite i ētahi hua e ōrite ana, hei kōwhiri rānei i ētahi kai e whai ana i ētahi aratohu motuhake.

Hei tauira, e kitea ai te huapata parakuihi e nui katoa ana te kaka-tipu kei roto, whakatauritehia te tīwae 100 karamu o ētahi huapata rerekē.

Tauine Kūhukahuka (TK):

- Me uaua ka kitea te TK i ngā tapanga kai.
- Ka whakaatu i te āhua o tā ētahi kai rerekē whakapiki i ngā taumata kūhuka ā-toto, ahakoa he rite te rahi o ngā warowaihā.
- Ko ngā kai e iti ana te TK ka āta kūnatuhia, nō reira ka noho ki tētahi taumata kotahi o te kūhuka ā-toto
- He hirahira ake te tapeke o ngā warowaihā ka kaingia, tēnā i te TK o tētahi kai.
- Me toro ki www.glycemicindex.com mō ētahi atu kōrero.

Te rārangi raunga kai:

Ko ngā raunga kai i tētahi hua e kitea ana i te tapanga engari ehara i te mea e kitea ana i te wāhi kei reira ngā kōrero taioranga i ngā wā katoa. Ka rere te raupapa o te rārangi raunga kai i te mea rahi katoa ki te mea iti katoa.

He mea whakaputa e Diabetes New Zealand a Te mate huka me ngā kōwhiringa kai taiora.

E ākona ai ētahi mea anō mō te mate huka:

- kōrero ki tō tākuta, ki tō nēhi rānei
- toro atu ki www.diabetes.org.nz
- piri atu ki Diabetes New Zealand

E tonoa ai a Te mate huka me ngā kōwhiringa kai taiora, ētahi atu mātārere rānei a Diabetes New Zealand, toro atu ki www.diabetes.org.nz

Ka tautoko a Diabetes New Zealand i ngā tāngata e pāngia ana e te mate huka puta noa i Aotearoa mā te:

- whakarato i te āwhina ā-rohe
- mahi hei kaitaunaki
- whakatairanga i te mōhio ki te mate huka, otirā, ki ngā haukotinga ka kaupare i te momo 2 o te mate huka, ka whakaheke rānei i ngā raru ka hua mai i te mate huka.
- whakaako me te whakamōhio i ngā tāngata e pā ana ki te mate huka, ki ōna rongoā, ki te āhua o te whakahaere me te here i te mate rā
- tautoko i ngā rangahau mō ngā rongoā, mō te kaupare me te whakakorenga o te mate huka.

Ka kite koe i ētahi kōrero hei āwhina i te hunga e pāngia ana e te mate huka i ā mātou mātārere, i tā mātau pae tukutuku hoki, i www.diabetes.org.nz.

Whāia te ara tika e mau roa ai te ora

Piri atu ki Diabetes New Zealand

Waea atu ki 0800 DIABETES (0800 342 238)

Visit www.diabetes.org.nz

Diabetes New Zealand
Pouaka Poutāpeta 12441,
Te Whanganui a Tara 6144



diabetes
new zealand