

Ko e hā nai e inu-fua 'i he kava malohi 'oku ou inu'?

Kimu'a ke ke inu', tomu'a sio ki he fakamatala ko ia he leipolo', 'aē 'oku ha ai 'a e lahi 'o e inu-fua. Te ne fakaha atu 'a e lahi 'o e inu-fua 'i he fo'i hina kava. kapa pe puha uaine koia.

'I he papu' pe ko e ngaahi paa', 'oku meimei tatau ma'u pē 'a e lahi ia 'o e, ngaahi fua 'oku ngaue 'aki he inu' – ka ko 'api 'ia, 'oku tō kehekehe ma'u pe 'a e lahi ia 'oku ke inu'. Ka 'i ho'o ngaue'aki 'a e fua-inu pau ko eni, 'aia 'oku ha atu he leipolo, 'e pau aupito ai ho'o 'ilo e lahi 'o e 'olokaholo' 'oku ke inu' mei ha hina.

Hange koe sipinga' ko eni. Kapau ko e fakamatala' i ha hina uaine, 'oku ha ai ko e inu-fua 'e 8, pea ko e fo'i hina koia tene fakafonu ha ipu lalahi 'e 4, ko e ipu taki taha ko ia 'e fā, 'oku 'i ai e inu' fua ai 'e 2, pē ko e kulemi 'olokaholo' 'e 20 'i he ipu 'e taha. Kapau e fakafonu ha ipu' 'e 6, pea ko e ipu kotoa pe 'oku 'i ai e inu-fua 'e 1.3, pē ko e kulemi 'olokaholo' 'ata'ata 'e 13. Faingofua aupito!

Ko e 'uhi ko e uaine, 'oku kehekehe 'a e lahi 'o e 'olokaholo' 'ia nautolu, koia ai 'oku 'ikai ma'u 'e he hina uaine kotoa pē 'a e inu-fua 'e 8. 'E 'i ai e ngaahi hina ni'ihi e si'isi'i ange, pea lahi ange e ni'ihi. Sio ma'u pe ki he leipolo', pē fakamatala, ke fakapapau'i.

Te u 'ilo 'i fe 'a e fakamatala ko eni?

Te ke 'ilo 'a e inu-fua 'i he fakamatala pe leipolo 'o e hina taki taha, kapa pe puha uaine. Kapau 'oku ha he leipolo 'o e hina pia 'a e fua-inu e 1.5 pe 'olokaholo', pea 'oku 'uhinga ia 'oku feunga 'a e 'olokaholo' 'ata'ata hono lahi mo e kulemi 'e 15. Kapau ko ha hina kava malohi sipiliti 'oku 'iai 'a e fua-inu 'e 32, pea ke vahevahe ia ki ha ipu 'e 16, ko e ipu kotoa pe 'oku 'i ai e inu-fua 'olokaholo' e 2, tatau ai pē 'o kapau 'e hu'i pē 'ikai.



'Oku ke fiema'u ha ngaahi 'ilo lahi ange?

Kapau 'oku ke toe fiema'u ha fakamatala pea ke fekumi pe ki he tu'asila ko'eni www.alac.org.nz

:: WELLINGTON

ALAC National Office
PO Box 5023, Wellington
phone 04 917 0060
fax 04 473 0890
email central@alac.org.nz

:: AUCKLAND

ALAC Northern Office
PO Box 11791, Ellerslie, Auckland
phone 09 916 0330
fax 09 916 0339
email northern@alac.org.nz

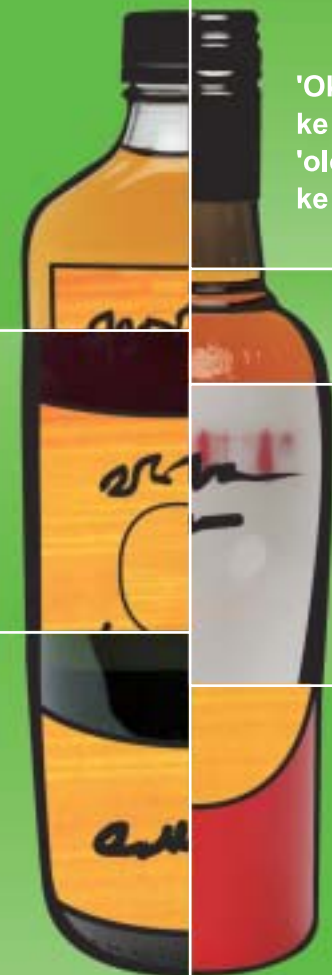
:: CHRISTCHURCH

ALAC Southern Office
PO Box 2688, Christchurch
phone 03 365 8540
fax 03 365 8542
email southern@alac.org.nz

:: freephone 0508 258 258

AL402T
SEP2004

Fakahinohino mahino ki he Inu-Fua (Standard Drinks)



'Oku totonu ke ke 'ilo 'a e lahi e 'olokaholo 'oku ke inu'

Ko e Inu-Fua – ke ke 'ilo 'a e lahi 'o e 'olokaholo 'oku ke inu

Ko e inu-fua 'oku hange ko e me'a-fua-tatau 'oku ne fakaha 'a e lahi 'o e 'olokaholo 'oku ke inu. Ko e leipolo kotoa e hina uaine, pia', kava malohi pē sipiliti, kotoa pē, 'o kau ai mo e kapa pia mo e puha uaine kotoa pē, kuo 'osi fokotu'u ki ai 'a e inu-fua koe'uhi ke ke 'ilo 'a e lahi 'o e inu-fua 'oku ke inu.

Ko e ha e Inu-Fua (Standard Drinks)?

Ko e Inu-Fua 'oku ne fakaha 'a e 'olokaholo' 'ata'ata' 'oku ke inu'.



Koe fo'i inu-fua 'e taha 'o e 'olokaholo', 'oku fe'unga ia mo e kulemi (grams) 'e 10.

'Oku 'ikai mahuinga 'a e lahi 'o e huhu'a' pē vai 'oku ke inu, ka ko e me'a 'oku mahuinga 'a e lahi 'o e 'olokaholo' 'oku ke inu.

Kapau teke inu ha kapa pia mililita 330 pe

ha ipu uaine mililita 100 pe



'oku ke meimei inu 'e koe 'a e kulemi 'olokaholo' e 10, fakafalala pē he peseti 'olokaholo he hina. Ko e taha 'o e ngaahi me'a ko'eni 'oku iloa ia ko e inu-fua.

Ko e ngaahi inu-fua ko 'eni ko e lahi ia 'o e 'olokaholo 'oku ke inu' 'o 'ikai ko e lahi 'o e vai pē huhu'a 'oku ke inu', he 'oku mahu'inga ke fakatokanga'i ma'u 'a e lahi 'o e 'olokaholo' 'oku ke inu'.

Ko e 'uhi ko e kehekehe 'a e lahi 'o e 'olokaholo' 'i he ngaahi kava malohi', 'e kehekehe ai pē 'a e fika ko ia 'oku ne tala 'a e fua 'o e lahi 'o e 'olokaholo' he hina, kapa pē puha uaine.

