



Kinikinin Kaeo 15

**Forochu met ke mwongo nupwen omw tou
seni Imwom**

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

En mi tongeni epeti ika amanga an esap toruk Type 2 Semwenin Suke ika ke forochu met ke mwongo fansoun kese nomw neimw.



Ei Kinikinin Kaio epwe foos won:

- Ekkoch napanap repwe aweiresuk fansoun no mwongo non kafie ika mwongo non mwicheich
- Ifa usun kopwe amwona ika osusonuk ekkei napanap repwe aweiresuk

Kopwe fori ew pusin omw akoot!



Ekoch Aninis:

- ✓ Ekkeis ika met sokkun masowen ewe mwongo pwan if usun foforan ewe mwongo.
- ✓ Akom mwongo mi och me neiwm mwe mwen fiti mwich. Have a healthy snack at home before social events. Mi tongeni anisuk ne finiochu met kopwe mwongo.

Porausen Joe



Noun Joe we tokter a ureni pwe mi mecheres an epwe uri taip 2 semwenin suke. Ina mine epwe siwini foforum and mwongo. Mi och enen Joe mwongan nesosor me nekunion me non imwan iteiten ran. Nge mi sokkon porausen an mwongan nonowas.

Joe I emon chon anganen for imw. Fansoun ranin angang ekkan angang non ewe nenien angang mwirin a pwan no angang non ew. Akkan chok kakamo anan mwongo seni nenien kamwo mwongo afen foruno. Ekkak chok kut burger, fries me soda.

Joe amwen sani epwe fifiti an famini chugengen. Nge echok weires an epwe kuna mwongo eoch ngeni non ekkei fansoun chufengen. Mi weires an epwe kuna met epwe anni. Iwe inan we ekan chok pesengeni epwe mwongo forian kewe tempura. Ese mochen an inan we epwe riaffou iwe a kan chok angei ew.



Joe a achocho ngeni ne fiin anan epwe och ngeni fansoun and ese nom non imwan. A pwan achocho ne pwisin for an opento nepwinin ewe ran epwe no angang non. Ika e kamo annan mwongan nonowas, a orteri ew tukey sandwich me ew sanad. A un konik nge ese chiwen un sota. A pwan mecheres an Joe epwe ureni inan we, “ aapw nge kinisouch chapur” ngeni an inan we kewe tempura.



Kefinioch Onomw non Kafie

Kopwe tongeni kuna mwongo mi och non:

- Nieni mi kawor salad bar
- Kafie si motiw sa mwongo non
- Kafie echok awora mongo nge ese wor futuk non



Kesap kuna onomw mwongo mi och me ren:

- Nenien mwongo ra tongeni mwongo mwongo tori omw mwot.
- Ekkewe nenien for chok futuk (burger)
- Ekkewe Kafie ika nenien mwongo mi foruti
- Kafie ika nenien for Pizza





Kefinioch Onomw non Kafie

Nongoni ekkei kapas on an kewe Kafie menu:

- Umw
- Kapwich non sitof nge ese fiti kiris
- Diet
- Kapwich won sitof
- Oochun foforun mwongo
- Ekkis chon kiris non
- Kukun kirisan ika ese wor kirisan
- Kuku non konik
- Kiris mi for seni chon ira
- Whole grain or whole wheat

Omw kopwe sine ika mongo non ewe Menu is och ngonuk, kapas eis:

- Ifa usun foforun ei mwongo?
- Met nofitin ei mwongo?
- Met sokkun kiris ke kuku ei mwongo non?



Kefinioch Onomw non Kafie

Siwini an epwe och ngokun ew mwongo, kopwe eis:

- En mi tongeni bakei/kuku non konik/apwichi non sitove/tuuna won sitof nge kesap furainei?
- En mi tongeni awattei chon ira non enei na sandwich nge okukunano ena chis?
- Mi tongeni eimuono ena dressing/saus/kraifi/sour cream/pwotto unukun na chok?
- Ngang mi tongeni mwongo baked potato nge esap fries?
- Ngang mi tongeni mwongo sanad nge esap coleslaw?
- Mi tongeni kuk ekkei chon ira non vegetable oil nge esap kiris me so?
- Ngang mi tongeni ochoch foun ira nge esap dessert?
- En mi tongeni reieno kirisen ena futuk me mwen kopwe kukuu?
- En mi tongeni etano unuchen na chuko mwe mwen epwe kuku?
- En mi tongeni wannong skim milk non unumei kofi nge esap half-and-half?
- Upwe un konik mi fiti naimis?
- Mwongo och non kafie?



Kefinioch Onomw non Kafie

Ren an epwe naaf onomw mi och, kopwe ura:

- Etto upwe angei ena kukunfochonon?
- Etto upwe chok angei enna appetizer (pwe ennei) nge esap ena unusen mwongo?
- Am mi tongeni anni fongoni ei mwongo?
- Etto upwe anni ew “take-out” box ika ka watto ennei na mwongo? (pwe kopwe wanong esop non mwe mwen kopwe poputa mowngo!)





Kefinioch onomw non Mwichen Aramas me non an Famini Chufengen

Ren Ammonen Mwichen Aramas:

- Akom ne mwongo ochun mwong me neimw pwe kosap kon mefi echik. Ei fofor a tongeni annisuk omw kopwe finioch onomw non ei chufengen.
- Esinesin ngeni chon fori ei Mwich ika chon omw famini porausen omw ei sokkun mwongo. Urenir pw eke fori ei napanap ren omw kopwe epetisenuk ewe taip 2 semwenin suke. Tungor ar anninis ngonuk won ei mokutukut ka fori.
- Urenir ekkoch anapanap mi och ngeni manawom.
- Tungor ika mi och omw kopwe uweiato ew mettoch mi och ngeni manaw.
- Kakaeo omw kopwe tongeni ura “aap, kinisou.” (“No, thank you.”)





Kefinioch onomw non Mwichen Aramas me non an Famini Chufengen

Kefinichun onomw mwongo fansoun mwichen aramas me chufengen:

- Mwongo kisikis.
- Eis met nofitin mwongo pwan ifa usun ar kuku kewe mwongo.
- Pwisin mwongo seni met ke uwei.
- Amotuk won mwong ese watte sitasin ika un chonun soup chok.
- Awora ew kaben kinasun konik non poum.
- Ekkisano (okukunano) sakau.
- Ura , “aap, kinisou.” (“No, thank you.”)
- Towaw seni chepein mwongo.
- Ureni ekkewe echok wasona porausen omw we anapanapen mwongo pwan pwata ke fori ai napanap.

