



YEAR 12 VOSA VAKAVITI

WORKSHEET 8 - NA VOLA RIPOTE (15 na maka)

Vakayagataka na i tukutuku sa koto qori e ra mo vola kina e dua na ripote e na nomu i vola, e na i ulutaga **Na Levulevu Sivia E Na Noda Vanua** me rauta ni **230 - 250** na vosa.

Vakayagataka na veiulutaga qo mo vola kina na nomu ripote:

Yavu (1 na parakaravu, 3 – 4 na i yatuvosa)

(i) Vakamacala Taumada

- bibi ni tiko bulabula kei na kena i vakarau (3 – 4 na i yatuvosa)

Lewe ni Vakamacala (3 – 4 na parakaravu)

(ii) Veidutaitaka na yabaki ni bula kei na mata tamata cava e basika tiko vei ira na levulevu sivia (3 – 4 na i yatuvosa)

(iii) Vu ni kena tubu se basika na levulevu sivia (3 – 4 na i yatuvosa)
(Vakamacalataka e **tolu** na vuna qai tokona na nomu i vakamacala mai na **tolu** na yabaki ni bula kei na mata tamata)

Tinitini (1 na parakaravu)

(iv) Vakaturu (3 – 4 na i yatuvosa)

- veisala eso e rawa ni vakalailaitaki se valuti kina na levulevu sivia e Viti

Yabaki	Tagane (%)		Yalewa (%)	
	iTaukei	Vulagi	iTaukei	Vulagi
18	14.3	45.7	10.0	7.7
25	16.7	82.3	22.3	40.0
35	61.3	80.7	33.3	33.4
45	77.8	77.3	31.6	56.0
55	63.2	92.8	63.7	47.4
65	78.5	88.9	50.0	62.4

Lavetaki ka moici mai na: *Ministry of Health Nutrition and NCD Facts Sheets,*
December, 2009