

FA'AMANAI LE PUSA MEA'AI



- Tapena fa'atasi ma lau fanau taumafa mo a latou pusa mea'ai i aso ta'itasi.
- Fa'aaoga falaoa 'ese'ese e pei o wraps, o pita pockets po'o falaoa vine e fai ai a latou sanuisi. E aoga e fesuisuia'i ai fo'i la latou mea'ai.
- Fa'aaoga isi metotia e pei o le faia o sanuisi i le fa'atusa o se fetū. E fou fo'i i la latou va'ai.
- Fa'aitiitia le pala o sanuisi. Tu'u 'ese'ese falaoa ma vaega o le a fai ai le sanuisi. Tu'u i le tamaitiiti na te tu'ufaatasia lana sanuisi pe a o'o i le taimi o le a 'ai ai.
- Fa'atelē le faiga o mea'ai ma tu'u'aisa auā e mafai ona fa'asoasoa mo nisi mea'ai a fanau.
- Fa'aaoga le sua o le tipolo e fa'aitiitia ai le enaena o fuala'au'aina i totonu o pusa mea'ai.
- Filifili le vai paipa. O le vai taumafa sili lea mo fanau.
- Va'ai se fagu vai ua 'aisā e fa'amālū ai mea'ai na gaosia mai i le susu, o anogase o manu fasi o lo'o i le pusa mea'ai a fanau, se'ia o'o i le taimi e fa'aaoga ai.

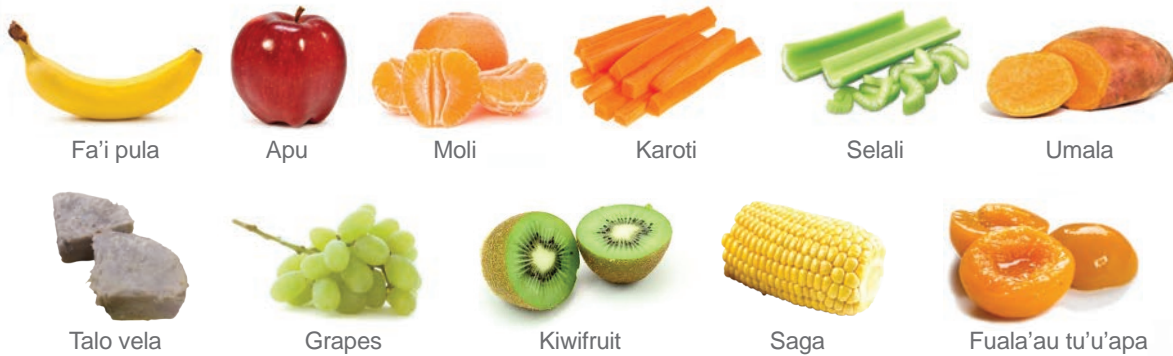


TAUMAFĀ TALAFĒAGAI MO LE PUSA MEA'AI



E mo'omia e fanau le fesuisuia'i o taumafa mo lo latou ola malōlōina.
Fa'ata'ita'i nisi o mea'ai nei:

Fuala'au'aina ma fua o le 'ele'ele



Fa'i pula

Apu

Moli

Karoti

Selali

Umala

Talo vela

Grapes

Kiwifruit

Saga

Fuala'au tu'u'apa

Susu ma mea'ai e gaosia mai i le susu



Cottage cheese

Sisi

Custard

Ioketi

Susu e maualalo le ga'o

Falaoa ma mea'ai e gaosia mai fatu o la'au



Wraps

Sanuisi

Pizza laiti

Taumafa totoe mai anapō

Sushi

Roti/chapatti

Popcorn*

Masi

Pita pockets



Vai paipa

Anogase o manufasi ma isi vaega taua e mafai ona sui ai



Vae moa

Nuts*

Tuna

Fuamoa saka

Baked beans

*E lē fautuaina le taumafa o le popcorn e fanau i lalo ifo o le 3 tausaga le matutua fa'apea ma nuts i fanau i lalo ifo o le 5 tausaga lo latou matutua. la siaki fo'i i le aoga fa'ata'ita'i o lo'o aoga ai lou alo mo nisi vaega o lo'o fa'asāina.