

Fakakaukau fo'ou ki ho'o Me'akai ho'ataa'

Ma'a e fānau ta'u 2 ki he 5



Tohu Manawa Ora – Kōhungahunga

- Fakakaukau ho'o fānau' he fili mo e ngaohi 'enau me'akai ho'ataa'. Lava pē ke ke ngaohi mo ho'o me'akai ho'atā fakatupu mo'ui lelei' he taimi tatau.
- Takai, fakafonu pe vali. Ngāue'aki e ngaahi mā kalasi kehekehe hangē ko e wraps, pita bread, mā fuamelie, pe māfini (muffin) ke ki'i kehe mo manakoa ange.
- Ngaohi e sanuisi' ke fuo kehekehe 'aki ho'o ngāue'aki e hele' pe ko e hele 'oku fakafuo'aki e pisikete' (biscuit cutter).
- Tokanga'i ke 'oua 'e palapala e sanuisi' 'aki ho'o fa'o mavahe e maa' mei' he ngaahi me'akai kehe 'e fakafonu'aki'. Tuku ki he ki'i tamasi'i' pe ta'ahine' ke ne toki ngaohi 'e ia 'ene sanuisi' he taimi kai ho'ataa'.
- Ngaohi e ni'ihī 'o e ngaahi me'akai ki he kai ho'ataa' ke lahi pea fakapoloka 'o hangē ko e mini pizzas.
- Tatau'i ha me'i lēmani he 'apele mo e pea kuo 'osi tofitofi' ke 'oua 'e lanu melomelo e kakano'.
- Fili 'a e vai 'ata'ataa' – ko e inu ia 'oku sai taha ki ho'o ki'i tamasi'i' pe ta'ahine'.
- 'E tokoni lahi 'aupito ha ki'i kato 'aisi (ice pack) ki hono tauhi e me'akai ngaohi mei' he hu'akau' mo e kakano'i manu pe kiki' ke kei mokomoko pē ki he taimi kai ho'ataa'.



Fakafonu e Puha kai ho'ataa' - lunchbox

Ma'a e fānau ta'u 2 ki he 5

'Oku fiema'u 'e he longa'i fānau' 'a e ngaahi me'akai kehekehe 'oku fakatupu mo'ui lelei' ka nau lava 'o ako mo tupu.

Feinga ke fili 'a e ngaahi me'akai mei' he kulupu takitaha 'o e ngaahi kulupu me'akai 'e fā 'oku hā atu 'i lalo', he 'aho kotoa pē.



Tohu Manawa Ora - Kōhungahunga

Vesitapolo mo e Fua'i'akau



Siaine momoho



'Apele moho



Kālotti moho
pe 'osi tama



Kiukamipā



Temata 'osi tofitofi



Kapa fua'i'akau



Toenga vesitapolo
moho



Kiūifuluti



Fo'imoli



Polo

Hu'akau mo e ngaahi me'akai ngaohi mei' he hu'akau



Siisi



lōketi



Hu'akau si'i ai e ngako



Kasitati

Me'akai ngaohi mei he kuleini (grain foods)



Wraps



Sanuisi



Mini pizza



Toenga me'akai



Laise



Uiti piki
(wheat bix)



Kusikusi
(Couscous)



Kuleka
(Crackers)



Talo



Vai 'ata'atā

Kakano'i manu pe kiki kuo 'osi to'o e ngako'



Kongokonga moa



Tuna



Sapasui



Fo'imoa



Hamasi (Hummus)



Peiki piini
(Baked beans)

'E ala lo'oa e fānau' mei he me'akai 'oku nau kai' 'i ha fa'ahinga ta'u pē ka 'oku fakatu'utāmaki ange kia kinautolu 'oku si'i hifo he ta'u 5. Ma'u 'a e fakaikiiki mei he fale'i 'a e Potungāue Mo'ui 'aki ho'o kumi'aki e ongo fo'ilea ko eni: food and choking he'enau uepisaiti: health.govt.nz Vakai'i e akoteu pe 'oku 'i ai ha'anau tu'utu'uni fekau'aki mo e ngaahi me'akai 'oku fakatupu palopalema (allergies).