

Fa'amanai le pusa mea'ai

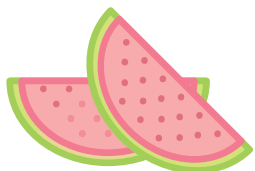


Mo tamaiti ua 2 i le 5 tausaga le matutua



Tohu Manawa Ora – Kōhungahunga

- **Tapena fa'atasi ma lau fanau** taumafa mo a latou pusa mea'ai i aso ta'itasi.
- **Fa'aaogā 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'aaogā 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'aititia 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'u fa'atasia lana sanuisi pe a o'o i le taimi o le a 'ai ai.
- **Fa'atelē le faiga o mea'ai** ma tu'u'aia auā e mafai ona fa'asoasoa mo nisi mea'ai a fanau.
- **Fa'aaogā le sua o le tipolo** e fa'aititia 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'aaogā ai.



Taumafa talafeagai mo le ato mea'ai

Mo tamaiti ua 2 i le 5 tausaga le matutua



Tohu Manawa Ora – Köhungahunga

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 ua uma
ona fa'avela



Moli



Karoti ua
uma ona olo



Pepa ua
tipitipi lili



Tamato ua uma ona
tipitipi lelei



Fuāla'au supo totoe
mai anapō



Fua ole kiwi



Kukama



Fuāla'au'aina tu'u apa

Susu ma mea'ai e gaosia mai i le susu



Loketi



Sisi



Susu e maualalo le ga'o



Sosi o le puligi

Mea'ai e gaosia mai fatu o la'au ma mea'ai masoā



Wraps



Sanuisi



Pizza laiti



Taumafa totoe mai
anapō



Fasi talo vela



Araisa



Pateta



Masi



Pita pockets



Vai paipa

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



Moa ua tipitipi nini'i



Hummus



Apa tuna



Fuāmoa saka



Apa pi

E mafai ona laoa so'o se tamaitiiti i se fasi meaai, aemaise tamaiti ei lalo o le 5 tausaga le matutua. Vaai le Ministry of Health Guidelines, mo nisi fa'amatalaga. Mafai foi ona tilotilo i le 'food and choking' at health.govt.nz Fa'amautinoa i aoga amata ina ia nofo silafia ini fete'enaiga e a'afia ai fanau.