

FAKAKAUKAU FO'OU KI HO'O ME'AKAI HO'ATAA'

Ma'a e fānau ako



- Fakakau 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 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'ihi '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'.



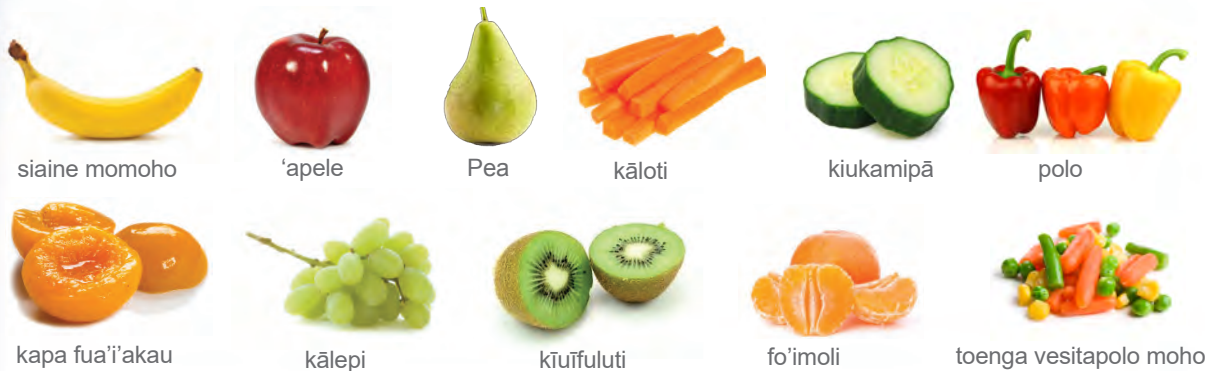
FAKAFONU E PUHA KAI HO'ATAA' - LUNCH BOX

Ma'a e fānau ako

'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 faa' 'oku hā atu 'i lalo', he 'aho kotoa pē.

Vesitapolo mo e Fua'i'akau



siaine momoho

'apele

Pea

kāloti

kiukampā

polo

kapa fua'i'akau

kālepi

kīūifuluti

fo'imoli

toenga vesitapolo moho

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



iōketi

siisi

kasitati

hu'akau si'i ai e ngako

Me'akai ngaohi mei he kuleini (grain foods)



talo 'osi laiki

sanuisi

Mini pizza

Toenga

susi (sushi)

uiti piki (wheet bix)

popi kooni (popcorn)*

Kuleka (Crackers)

kumala



vai 'ata'atā

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



moa

Tuna

Sapasui

fo'imoa

nati*

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. *Ko e sai taha' ke 'oua 'e 'oange 'a e popcorn ki he fānau te'eki ta'u 3' pea mo e nati', hangē ko e pīnati', ki he fānau te'eki ta'u 5.

Vakai'i e 'api ako pe 'oku 'i ai ha'anau tu'utu'uni fekau'aki mo e ngaahi me'akai 'oku fakatupu palopalema (allergies).