

Taiala mo le Soifua maloloina mo tamaiti e ausia lō latou olaga tuputupu aé

3 i le 17 tausaga

O taumafa paleni e maua ai e lau tama le malosi e ta'alo ai, tuputupu a'e ma a'oa'o ai

Gaioina fa'aletino ma le moe e fesoasoani i le soifua maloloina, faálogona lelei ma le nofo taula'i



Amata aso taitasi i se malū taeao e lelei mo le soifua maloloina

E fesoasoani lea i lau tama mo lona nofo taula'i. O filifiliga o meaai fa'alesoifua maloloina e mafai ona aofia ai le polesi, meaai saito e maualalo le suka, ituaiga cereal e lelei mo le soifua maloloina, fuamoa, falaoa pa'anunu, araisa, fualaau 'aina ma le ioketi.



Ofaina atu ni mea'ai eseese mai ituaiga meaai mai vaega e 5 o meaai.

Mo le lagolagoina ole soifua maloloina lelei, ia faáaofia le tele o fualaau 'aina, cereals ma mea'ai saito o le ituaiga e lelei mo le soifua maloloina ma tele ai le calcium, ma a'ano o manu fasi, moa, i'a, meaai sami, fuamoa, pi, pinati ma fatu o fualaau aina.



Ofaina atu meaai māmā soifua maloloina

O meaai māmā e lelei mo le soifua maloloina e mafai ona maua ai e tamaiti le malosi i le vā o taumafataga. Fa'ata'ita'i fuala'au 'aina, pinati, ioketi po'o falaoa/keke e lelei mo le soifua maloloina ma sisi.



Ia lava le inu vai i aso taitasi

O le vai o le vai inu sili lea mo le tuputupu a'e ole mafaufau ma le tino. E fesoasoani fo'i i le tausia lelei o nifo ma tainifo.



A'ai fa'atasi pe'a talafeagai

O le 'aai ma kuka fa'atasi e fa'amalosia ai tamaiti e fa'ata'ita'i mea'ai paleni eseese. O se auala lelei foi lea e maua ai se taimi faá le aiga.



Fufulu nifo i le taeao ma le taimi a'o lei moe

O nifo ma tainifo maloloina e fesoasoani ia'i tatou pe'a ata, tautala, taumafa ma fa'afesootai ai ma isi.



Ia toaga e faámalosia tino i aso taitasi

3 i le 5 tausaga: ia lē itiiti ifo i le 3 itula o lo'o gaioi pe galue. E aofia ai le 1 itula i ta'aloga faámalosia tino.

5 i le 17 tausaga: ia lē itiiti ifo i le 1 le itula e fai ai ni gaioiga e fa'avave ai le tātā o le fatu ma fa'asiliga ai le malosi. Fa'apea foi ona faápoopoina ni itula mo gaioiga māmā fa'aletino e pei ole savali ile aoga.



Fa'apaleni le taimi e nofonofo ma matamata ai so'o se ituaiga faáeletonika (screen) i nisi gaiioiga

Faátovā taimi e nofonofo ma matamata ai so'o se ituaiga faáeletonika (screen) i nisi gaiioiga e fesoasoani e lagolago ai le olaga tuputupu aé. Fa'atapula'a taimi e matamata ai so'o se ituaiga faáeletonika (screen) ile:

3 i le 5 tausaga: e lē sili atu i le 1 le itula i le aso.

6 i le 17 tausaga: e lē sili atu i le 2 itula i le aso (e lē o faitauina ai gaioiga faápolokalame a le aoga).



Mulimuli taí i se faiga fa'atapula'a masani e momoe ai e fesoasoani lea i tamaiti ia lava le moe.

Taumafai mo le:

3 i le 5 tausaga: 10 i le 13 itula (e aofia ai le taimi moe) i aso taitasi.

6 i le 13 tausaga: 9 i le 11 itula i le po.

14 i le 17 tausaga: 8 i le 10 itula i le po.

Mo nisi taiala mo le Soifua maloloina, fa'aaogā le fa'ailoga fa'anumera (QR code)



Tusi kuka soifua maloloina i se tau taugofie



Polokalame e leai se tologi mo le aiga atoa



Feso'ota'iga mo le tausiga o Tamaiti -fautuaga mo so'o se tausaga

