

# Tō'onga Mo'uilelei

## Tō'onga mo'ui lelei ki he fānau kei tutupu hake.

**Ta'u  
3 ki he 17**

**Ko e kai mo'ui lelei 'oku tokoni ia ke fakaivia ho tama ke va'inga mo tupu fiefia pea malava ke ako.**

**Ko e fa'a ngaungaue mo e mohe taimi totonu 'oku tokoni ki he mo'ui lelei, natula fiefia pea ma'u 'ene tokanga.**



### Kamata e 'aho kotoa 'aki ha kai mo'ui lelei

'Oku tokoni eni ke ma'u e tokanga ho'o tama. Ko e ngaahi me'atokoni mo'ui lelei 'oku kau ai e polisi, siliolo 'oku si'i ai e suka, fua'imoa, tousi mei he mā uite (wholegrain), laise, vesitapolo, fuluti moe yoghurt.



### 'Ave ma'u pē ki ho'o fānau 'a e me'akai mei he kulupu me'atokoni mo'ui lelei 'e 5

Ke fakatupulaki e mo'ui lelei, fakakau ma'u pē vesitapolo, fuluti, siliolo moe me'atokoni uite, hu'akau me'atokoni lau'l'akau pea tanaki kiai mo e kalasiume, kakano'l manu, moa, ika, me'atokoni mei 'oseni, fua'l moa, piini, kalasi kehekehe 'o e nati moe tenga'l 'akau.



### 'Ave me'akai / sineki (snacks) mo'ui lelei

Ko e sineki (snack) mo'ui lelei'oku tokoni ia ke ma'u ivi ho'o tama 'l he vaha'a e ngaahi houa ma'u me'atokoni. Hange koe fuluti, vesitapolo, kalasi kehekehe 'o e nati, yoghurt, mā ngaahi mei he uite, la'l mā pakupaku moe siisi.



### Inu e vai ke lahi he 'aho kotoa

Ko e vai koe faito'o lelei taha ia ke tupulekina e mo'ui lelei fakae'atamai mo fakaesino. 'Oku tokoni e vai ke mo'ui lelei e nifo mo e te'enifo.



### Mou ma'u me'atokoni fakataha

Ko e vahevahe moe feime'atokoni fakataha 'oku ne faka'ai'ai e fānau kenau kai e me'atokoni mo'ui lelei kehekehe. Koe taimi lelei eni ke mou feohi ai moe famili.



### Fufulu ma'u pe nifo he pongipongi mo e kimu'a pea toki mohe

Ko e nifo moe te'enifo mo'ui lelei 'oku tokoni ia ki ha malimali faka'ofu'ofa, lava keke talanoa lelei mo fakafeohi



### Ngaungaue ma'u pē

**Koe ta'u 3 ki he 5:** fakapapau'l 'oku nau ngaungaue ma'u pē he houa 'e tolu 'l he 'aho, pea kau ai e va'inga 'e tokoni ke fakaivia kinautolu.

**Ko e ta'u 5 ki he 17:** Fakapapau'l 'oku ne fakahoko ha va'inga houa 'e taha he 'aho 'e tokoni ke vave tā hono mafu mo fakamālohia ia. Pehē ki he ngaahi fakamalohisino hangē koe lue lalo ki he ako.



### Fakapalanisi 'ene taimi sio telefoni/ipad/TV, ko'ene ta'utu fuoloa moe ngaahi ngāue kehe

Vahevahe lelei hono taimi kiha fanga ki'l ngāue 'e tokoni ki he'ene tupu fakalalalaka. Fakangatangata 'enua sio telefoni/ipad/TV:

**Ta'u 3-5:** 'Oua toe laka hake he houa 'e 1 he 'aho

**Ta'u 6 ki he 17:** 'Oua toe laka hake he houa 'e 2 he 'aho.



### Muimui ki ha taimi mohe ke lava e fānau 'o ma'u ha mohe fe'unga. Taumu'a ke:

**Ta'u 3 ki he 5:** Houa 'e 10 ki he 13 he 'aho (kau ai e mohe 'aho) he 'aho kotoa.

**Ta'u 6 ki he 13:** Mohe houa 'e 9 ki he 11 he po'uli.

**Ta'u 14 ki he 17:** Houa 'e 8 ki he 10 he po'uli.

**Ki ha ngaahi fale'l ki he tō'onga mo'ui lelei, sikeni e QR kouti**



Mo'uilelei, ngaahi founa feime'atokoni ma'ama'a



Polokalama ta'etotongi ma'ae ngaahi fāmili



Polokalama ki he founa tauhi fānau - fale'l ki he taha kotoa

