

KAI LELEI

Ki he Pasifika, ko e mo'ui lelei ho'o ongo'l malohi mo fehokotaki mo ho'o famili.

Ko ha ngaahi tokoni 'eni 'e 6 'e lava ke tokoni atu k eke fafanga'aki 'ae mo'ui lelei moe mo'ui lotolu ho'o mo'ui pehee ki ho famili.

KEEP UP YOUR VEGGIES AND FRUIT /
TAUHI HO'O VESITAPOLO MOE
FUA'I'AKAU (FULUTI)

“

Na'e kamata keu tanaki atu 'a e
vesitapolo 'aisi ki he toenga me'akai
(me'atokoni) ho'ataa ke 'oange ki
hoku sino ha lelei lahi ange.



AIM TO EAT BREAKFAST, LUNCH,
AND DINNER TO KEEP YOU
SATISFIED / TAUMU'A KE KE KAI
PONGIPONGI, HO'ATAA MOE
EFIAFI KE KE FIEMALIE AI

“

He taimi 'oku ou kai
pongipongi ai 'oku ou ma'u ha
ivi lahi ange ki hoku 'aho.



INCLUDE WATER AS YOUR FIRST
CHOICE FOR HYDRATION / FAKAKAU
'AE VAI KO HO'O 'ULUAKI FILI IA KI HE

“

'Oku fili homau famili ke
nau inu vai'aki ha me'atokoni.
'Oku malum o lelei ia ki he
tokotaha kotoa pe.



LEARN AND RESPOND TO YOUR
BODY'S HUNGRY AND FULL CUES
/ AKO MO TALI 'A E FIEKAI MOE
FAKA'ILONGA KAKATO HO SINO

“

Kimu'a pea u a'u ki ha lau
sekoni 'oku ou fehu'l kiate au
pe oku ou ongo'l fiu? Pe 'oku ou
kei fiekaia pe?



LESS READY-TO-EAT PACKAGED
FOODS AND TAKEAWAYS /
FAKASI'ISI'I E ME'AKAI 'OSI FA'O
PEKETI PEA MOE FAKATAU ME'AKAI

“

Fa'ahita'u Momoko ko 'eni
'oku mau feime'atokoni
(kuki) pe 'i 'api, pea mau
fakatokanga'l 'oku 'ikai ke
mau fa'a puke.



IT'S EASIER TO EAT HEALTHY WHEN YOU
PLAN YOUR MEALS / 'OKU FAINGOFUA
ANGE 'A E KAI MO'UI LELEI KAPAU TEKE
PALANI HO'O ME'ATOKONI

“

Ka 'I ai ha palani ma'u me'atokoni
'i he uike pea 'ave 'a e toenga ki
he ma'u me'atokoni ho'ataa 'oku
hao ai 'a e taimi moe pa'anga
homau famili.

