

Ma'u me'atokoni mo'ui lelei: fakahinohino vave

Ko e ngaahi me'akai fakatupu mo'ui lelei 'oku mohu 'i he ngaahi ivi'i me'akai pea 'oku ne tokoni ke leva'i e suka mo e ivi 'i ho toto.

Fili 'o e me'akai mo'ui lelei

- Kai ke lahi 'a e vesitapolo mo e fua'i'akau 'i he 'aho takitaha.



- Kai 'a e tenga'i 'akau 'ikai momosi, ma 'oku lahi 'a e faipa, siuliolo mo e tenga'i 'akau kehekehe.



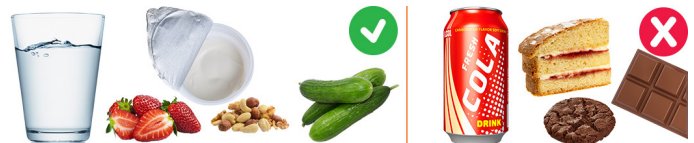
- Kai 'a e kakano'i manu 'ikai ngako, moa 'oku 'ikai ha kili, ika pe lekiumi.



- Faka'aonga'i ha ki'i me'i ngako mo e ki'i me'i lolo mo'ui lelei si'isi'i pe, hange ko e lolo 'olive, pea pehe ki he pinati mo e 'avoka.



- Kai 'a e me'akai mo e inu 'oku si'isi'i 'a e suka ne tanaki ki ai. Ko e vai 'a e inu lelei taha.



- Fakasi'isi'i 'a e masima 'oku tanaki atu. Faka'aonga'i 'a e ngaahi lau'i'akau momoa kuo momosi pe sipaisi ke fakaifo 'aki.



- Fakafetongi 'a e me'akai vave (fast food)'aki ha ngaahi fili fakatupu mo'ui lelei.



- Fakasi'isi'i 'a e lahi 'o e kava malohi 'oku ke inu.

Fatu ha ngaahi me'akai fakatupu mo'ui lelei

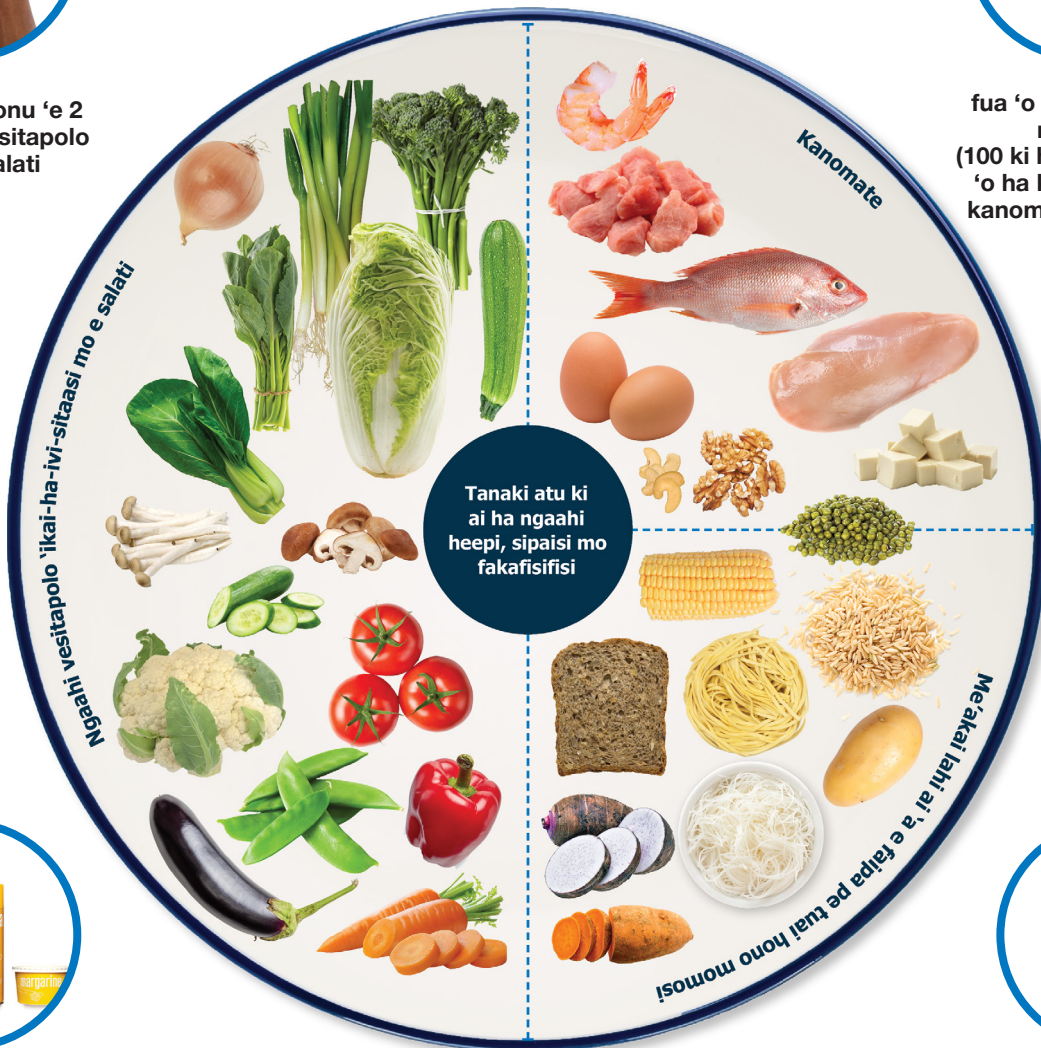
Faka'aonga'i 'a e fakahinohino ki he peleti 'i lalo ke fatu ha me'akai fakatupu mo'ui lelei te ke ifo'ia ai.



kuku nima fonu 'e 2
(- ipu 'e 2) vesitapolo
mo ha salati



fua 'o e lahi 'o ho la'i
nima 'e 1
(100 ki he 150 g) kalami
'o ha kakano'i manu
kanomate pe lahi ai e
polotini



Ngako mo'uilelei
(sepuni lahi 'e 1-ki he
2 he 'aho)



lahi 'o ha nima kuku 'e 1
(--ipu 'e 1) me'akai
sitaasi



Ko e NDSS mo koe

Ke lava 'o ma'u ha toe ngaahi ma'ungatala (kau ai 'i ho'o lea tu'ufonua), sikeeni 'a e kouti QR, 'alu ki he ndss.com.au pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700**.

Fakatokanga'i ange: 'Oku fakataumu'a pe 'a e fakamatala ko 'eni ko ha fakahinohino. 'Oku 'ikai totonu ke ne fetongi 'a e fale'i fakafaito'o fakafo'ituitui. Kapau 'oku 'i ai ha'o hoha'a fekau'aki mo ho'o mo'ui lelei, pe toe ngaahi fahu'i, 'oku totonu ke ke fetu'utaki ki ho'o 'ofisa mo'ui palofesinale.