

Kai pogipogi - ko e puhala mitaki ke kamata aki haau a aho!

Hanei e falu kai pogipogi mitaki maau kamata e aho mo e tau kai malolo tino.



Tosi e falaoa tegatega
(wholegrain toast)



Punu tega pine
(baked beans)

po ke



Tau fufua moa



Tosi e falaoa tegatega
(wholegrain toast)



Pata pinasi



Huhu sikimi



Paka falaoa saito



Huhu sikimi



Tau fua lakau



Polesi



Huhu sikimi



**Tau fua lakau mai he punu
ne kua ligi kehe e puke**

Fifili e tau kai pogipogi ne toka ai e:



Tau tegatega

Tau mena kai tegatega tuga e falaoa tegatega, polesi, mo e paka falaoa saito.



Kakano vakavaka mitaki

Kumi e tau mena kai ne fuafua ke he 100 e tau kuleme e kakano vakavaka mitaki, ha ko e tau kai nei ke makona mo e malolo e tau manava kai ha tautolu.



Tokolalo e suka

Kumi e kai pogipogi cereal ne tote e suka mai he 100 e kuleme.



Tokolalo e matima

Kumikumi ke he tau menakai ne tokolalo e matima mai he 100 e tau kuleme. Fakakia tumau e laupepa fakamailoga ne pili ai ha ko e mena na fai he tau menakai ne 'fakagalogalo e matima' ne toka ai tuga e pata pinasi, tau tega pine mo e tau falaoa kehekehe.

