

Meaai o le taeao - amata lelei ai lou aso!

O nisi nei o meaai o le taeao e manaia ma aoga e amata ai lou aso ma fafaga ai le tino ia malosi lelei.



Paanunu saito atoatoa
(wholegrain toast)



Apa fue
(baked beans)

po o le



Fuamoa



Paanunu saito atoatoa
(wholegrain toast)



Pata pinati



Susu e lē lololo tele



Masi saito



Susu e lē lololo tele



Fualaauaina



Polesi



Susu e lē lololo tele



Apa fualaauaina
sasaa ese le sua

Faaoga meaai o le taeao e maua ai:



Saito atoatoa

Meaai fatu saito atoatoa e pei o falaoa fatu saito atoatoa, masi saito lapopoa ma masi saito ninii.



Tele le fatuaina

Vaai meaai e pito tele ai le fatuaina i le ta'i 100 kalama, auā e tumu ma fafaga lelei ai le manava.



Itiiti le suka

Vaai saito aina mo meaai o le taeao e pito itiiti le suka i le ta'i 100 kalama.



Itiiti le masima

Vaai meaai e pito itiiti le masima i le ta'i 100 kalama. Manatua e faitau pepa faapipii talu ai e iai meaai e pei 'e lē faamasimā' e pei o pata pinati, apa fue ma falaoa.

