

Kai pongipongi - ko ha founa lelei 'aupito ia ke kamata 'aki ho 'ahó!

Ko e ngaahi fokotu'u fakakaukau eni ki ha kai pongipongi ifo ke tokoni'i koe ke kamata ho 'ahó 'aki ha me'akai fakatupu ivi ki ho sinó.



mā uite kakató 'oku tousi
(wholegrain toast)



Piini ta'o
(baked beans)

pe



Fua'imoa



mā uite kakató 'oku tousi
(wholegrain toast)



Pinati pata



Hu'akau 'oku
si'isi'i ai 'a e ngakó



Pisikete uité



Hu'akau 'oku si'isi'i
ai 'a e ngakó



Fua'i'akau



Haka Polisi



Hu'akau 'oku si'isi'i
ai 'a e ngakó



Kapa fua'i'akau kuo
to'o 'a e huhu'á

Fili 'a e ngaahi me'akai pongipongi 'oku:



Uite kakató (whole grain)

Ko e ngaahi me'akai uite kakató hangē ko e mā uite kakató (whole grain), polisi (oats) mo e pisikete uité.



Lahi ai 'a e faipa (fibre)

Fakasio 'a e me'akai 'oku lahi taha ai 'a e faipa (fibre) ki he kalami 'e 100, he 'oku tauhi kitautolu 'e he faipa ke tau ongo'i fonu mo mo'ui lelei ai hotau keté.



Si'isi'i ai 'a e suká

Fakasio 'a e siuliolo (cereals) ki he kai pongipongi 'oku si'isi'i taha ai 'a e suká ki he kalami 'e 100.



Si'isi'i ai 'a e māsimá

Fakasio 'a e me'akai 'oku si'isi'i taha ai 'a e māsimá ki he kalami 'e 100. Vakai'i ma'u pē 'a e leipoló he 'oku 'i ai 'a e ngaahi me'akai 'oku 'fakapuliki ai 'a e māsimá' hangē ko e pinati patá, piini ta'ó (baked beans) mo e maá.

