

'Kaiga i te taeao - se faifaiga gali o kamata kiei tou aso!

Konei a nisi manatu gali o fesoasoani ki a koe kamata te aso ki te fakamalosiga aoga mo tou foitino.



**falaoa e isi ne fuataga
iei kae faka tousi
(wholegrain toast)**



**piini ne tao
(baked beans)**

io me ko



Fuamoa



**falaoa e isi ne fuataga
iei kae faka tousi
(wholegrain toast)**



Pinati pata



Susu se lasi te sinu



Masi e isi ne fuataga iei



Susu se lasi te sinu



Fuagalakau



Poolesi



Susu se lasi te sinu



**Fuagalakau i kaapa kae
seai ne sua**

Filifili a meakai o te 'kaiga i te taeao kola:



E isi ne fuataga iei

Meakai e isi ne fuataga pela mo falaoa e isi ne fuataga iei, outi (oats) mo masi saito (wheat).



E uke a kaikaiga (fibre) iei

Sala ki meakai e uke iei a kaikaiga (fibre) i te taki 100 kalame, me i kaikaiga e fesoasoani o fakatumau te lagona o te makona i 'tou tinae a ko 'tou tinae foki e malos.



Malalo te suka

Onoono ki siliolo (cereals) o te 'kaiga i te taeao kola e tafasili te malalo o suka i taki 100 kalame.



Malalo te sotiamu (masima)

Sala ki meakai e lasi te malalo o masima iei i taki 100 kalame. Onoono faeloa ki te pepa o fakamatalaga (label) me i nisi meakai e isi ne 'masima funa' i loto iei pela mo pinati pata, piini ne tao pela foki mo falaoa.

