

## **‘E anga fefe ho’o teuteu ha kai hoata (lunch) ‘oku fonu ‘i he me’akai fakatupu moui lelei ‘i he puha lunch ‘a e fanau si’i hifo he ta’u nima.**

### **How to pack a healthy lunchbox for children under five**

Ko e tokolahi ‘o e fanau si’i hifo he ta’u 5’oku nau kai ‘enau kai ho’ata ‘i he nga’ahi feitu’u kehe ‘o ‘ikai ‘i ‘api. Mahalo na’a koe pre-school, pe koha long day care centre, pe family day care, aia ‘oku tokanga’i ‘i he nga’ahi ‘api kuo ‘osi ma’u laiseni ke tauhi ai ‘a e fanau iiki. Neongo koe lahi taha ‘o e nga’ahi feitu’u ko ‘eni ‘oku nau fafanga ‘a e fanau, ka ‘i he taimi lahi ‘oku kei fa’o pe ‘ehe matu’a ‘a e meakai feunga ki he ‘aho koia ke ‘alu moe fanau. Koe nga’ahi fokotu’u fakakaukau atu ‘eni ki he me’akai fakatupu moui lelei ki he ‘enau lunch mo ‘enau snack.

### **Fa’o ha me’akai ‘oku fakatupu ivi, ifo pea faingofua hono kai.**

‘Oku fiema’u ‘ehe fanau ha kalasi kehekehe ‘o e me’akai mouilelei kene fakatupu kiate kinautolu ha ivi moha moui lelei ‘oku fiema’u ki he tupu honau sino. ‘Oku kau ‘i he me’akai ko ‘eni ‘a ho’o mou me’akai fakafonua pea moe me’akai faka-Australia. Kapau temou kai ‘a e toenga kai mei he kai efiafi, ‘e sai pe ia ‘o kapau ‘oku sai’ia pe ai ‘a e fanau. Ko e fanau ‘oku tauhi ‘i he day care ‘o laka hake he houa ‘e 6 kuo pau ke ‘iai me’akai feunga ki he kai pongipongi moe kai hoata, pea koe fanau ‘oku tauhi he houa ‘e 8 pe lahi hake ai, ‘e fiema’u ‘enau me’akai ke lahi ange. ‘E fuoloa ‘a e malolau mo kei lelei ‘a e me’akai kapau ‘e kofukofu tahataha pe. ‘Oku faingofua ange ki he fanau kenau fukefukehi ‘enau lunch, ‘o kapau ‘oku kofu pepa,sai ange ia he kofu pelesitiki. Feinga ke fakakau ai moha:

- konga me’akai fonu ‘i he calcium ‘e 2 pe 3 hange ko e hu’akau, siisi, iokoti, lebneh, tofu, calcium-enriched soymilk pe kasitati.
- Me’akai fakatupu iron, hange koe pulu, lami, moa, fua’imoa, pinati butter, tofu, hummous, piini, lentils pe chick peas, baked beans, wholemeal bread pe tabbouleh.
- Me’akai cereal ‘e 2 – ma, raisin bread, rolls, lavash pe pitta bread, laise, noodles, pasta pe breakfast cereal (feinga keke fili ‘a e me’akai ‘i ‘olunga ‘oku lahi ai ‘a e fibre).
- Fo’i vegetable kei fo’ou e 1, hange koe temata, lefover vegetable pe vegetable based sauce, salati, avoka, kiukamipa, kaloti ‘oku tama, pitted olive, tabbouleh, celery, capsicum, pateta momoko pe salati pateta.

### **Koe fe me’akai ‘oku ta’ofi?**

- Koe ha pe me’a ‘oku ne fakatupu ke vaia pea ngako ai ‘a e sandwich pe ko e nga’ahi fo’i rolls.
- Nga’ahi me’akai ‘oku pipiki he nifo ‘o ne fakatupu e nifo kovi ‘a e fanau ‘o hange ko e hone, siemu, pe sokoleti spread, pe health food bars, lole moe fruit strap, pe hu’akau fakamelie.

- Chips moe nga'ahi mea'kai konokona, fatty snack foods, pisiketi melie, sokoleti moe inu kasa, Tokolahi fanau 'oku nau sai'ia he ngaahi me'akai ni, 'oku sai kenau toki kai pe 'i ha fakafiefia 'oku fai 'o 'oua 'e kai ia ko e me'akai faka'aho. 'Oku si'i 'a e ivi 'oku ma'u mei he me'akai ni, ko ia kapau tenau fiu heni, 'oku si'i leva honau ivi he ko e me'akai na'a nau kai 'oku 'ikai fakatupu mo'ui lelei.
- 'Oua 'e fa'o ha me'akai 'oku fakatupu lo'oa 'o hange koe nuts, popcorn, fruit pe vegetable 'oku fefeka, (hanga 'o tu'utu'u pe tama ke 'iiki) 'oku 'iaki ke sai moe lole fefeka, koane, chips moe kili 'oe sosisi frankfurter.

### **Fakapapau'i 'e kei fo'ou mo malu 'a e me'akai ki hono taimi kai.**

Fakatokanga'i ange koe ngaahi me'akai hange koe kakano'i manu, ika, moa, fua'imoa, noodles, laise, pasta, kasitati, iokoti, siisi moe hu'akau 'oku fiema'i ke tauhi ia ke momoko ke oua na'a kona 'a e me'akai mei he siemu 'oku tupu 'i he meakai. Tauhi 'a e me'akai ke mokomoko 'i ha inu momoko pe kofukofu aisi 'i ha puha lunch 'oku aofi lelei (insulated). Ko e ngaahi puha lunch 'oku tohi ai 'a e hingoa 'o tamasi'i 'oku 'a'ana koe puha ia 'e fuofua fakahu ke fakamokomoko 'i he aisi.

### **Fakapapau'i 'oku fe'unga 'a e inu ho'o tamasi'i.**

'Oku fiema'u ho'o tamasi'i ke lahi ma'u pe hono inu 'o fe'unga mo e 'aho koia. Fakapapau'i 'e ala ma'u foki moe vai 'i he senita. Pea ke ma'u foki moe nga'ahi inu mahu'inga hange koe hu'akau kilimi, calcium-enriched soymilk. 'E lelei foki ke ma'u moe huhua'i fua'i'akau ka koe fanau iiki oange fakafuofua pe ki he 250 mls 'i he 'aho pea hu'i 'aki ha vai. Fakalotolahi'i fanau ke nau kai fruit ke lahi 'o 'oua 'e lahi inu huhua'i fua'i 'akau, kae inu vai pe koe hu'akau.

### **Ko e ha me'a 'e hoko kapau 'oku 'ikai ke 'iai ha taimi fe'unga ke fai ha kai pongipongi?**

Kapau 'oku 'ikai ke 'iai ha taimi ke fai ai ha kai pongipongi 'i 'api, hanga 'o fa'o ha me'akai keke kai 'i he hala hange ko e sandwich, pe ko hao inu hu'akau, pe ko ha me'akai keke kai 'i he senita. 'E lava keke fakaa'i ma'u pe ha kai pongipongi ma'a ho'o tamasi'i hange ko e cereal moe hu'akau 'i he uike kotoa pe.

Kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni ki ho'o telefoni he lea fakapapalangi, ta leva ki he Translating and Interpreting Service (TIS) i he 131 450.

Teke malava keke ma'u ha ngaahi fakamatala fekau'aki moe mo'ui lelei 'i ho'o lea pe 'a'au 'i he Multicultural Communication website 'i he <http://mhcs.health.nsw.gov.au>