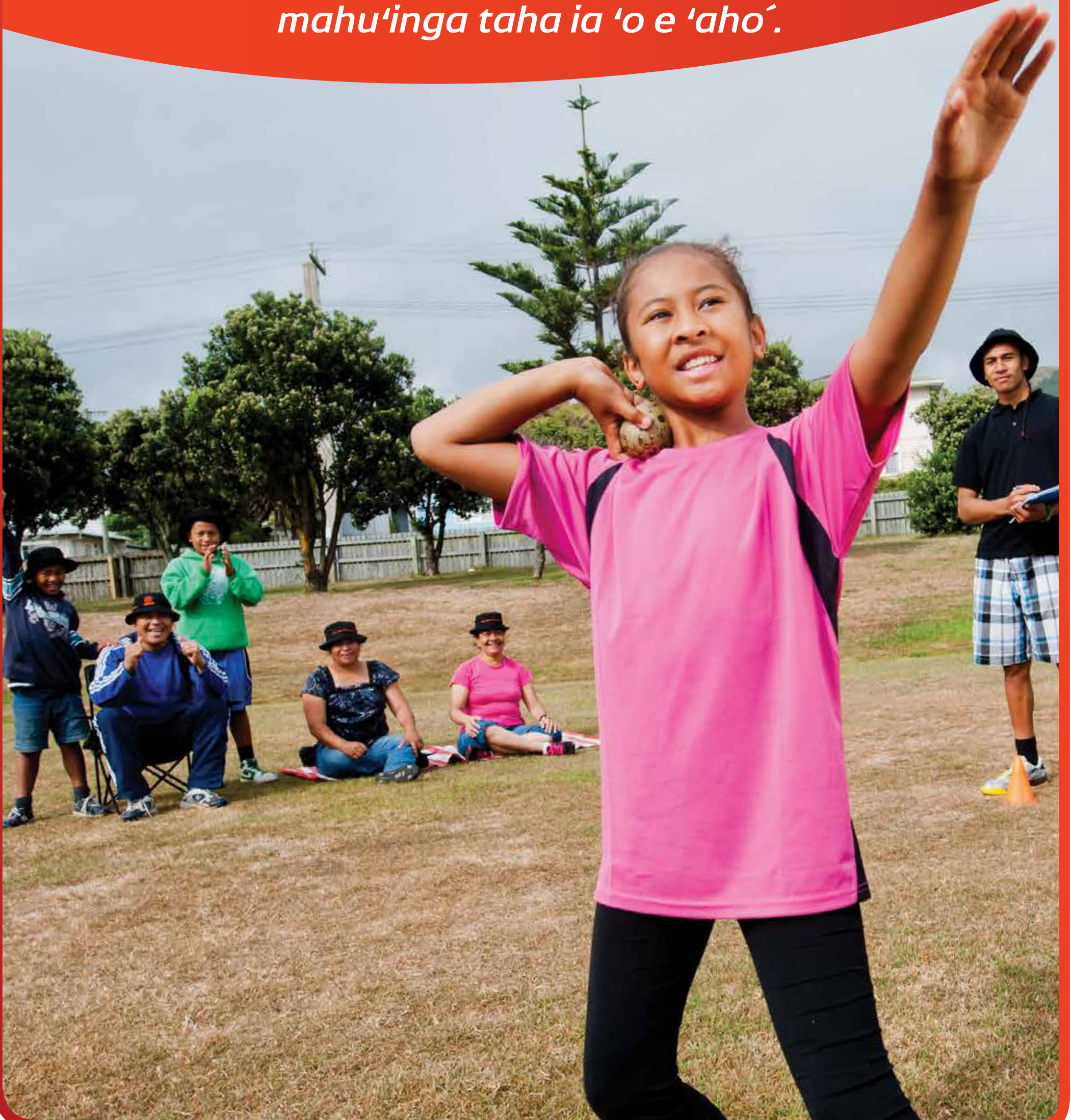


Ha'u 'o kai pongipongi.



*Ko e kai pongipongi, ko e houa kai
mahu'inga taha ia 'o e 'aho'.*



'E ma'u mei he website healthykids.org.nz 'a e ngaahi kai
pongipongi ifo 'aupito



Ko e fānau 'oku longomo'ui, 'oku nau kai pongipongi

'Ahi'ahi'i e ngaahi me'akai ifo, mo ma'ama'a ko eni':

Polisi mo e hu'akau



Siaine momoho mo e mā



Pisikete uite mo e hu'akau



***'Ahi'ahi'i e 'ū toenga me'akai'
pe ko ha fo'i'akau***



***'E ma'u mei he website healthykids.org.nz 'a e ngaahi
kai pongipongi ifo 'aupito***