



Tau palani ho’o ‘a’ahi hoko ki hono tauhi ho’o mo’ui lelei

‘E tokoni ‘a hono palani ‘o ho’o ‘a’ahi hoko mo hono ‘eke ‘o ha ngaahi fehu’i ke lahi ange ‘a ho’o mahino’i ‘a e tu’unga ‘o ho’o mo’ui lelei mo e faito’o ki ha mahaki pe lavea. ‘E fiema’u ‘e ho’o toketaá, nēsí mo e ní’ihi kehe ‘oku nau kau atu ki hono tokanga’i ho’o mo’ui lelei ke ke ‘eke ha ngaahi fehu’i ke tokoni atu ke mou kaungā faitu’utu’uni fakataha.

1 Teuteu ki ho’o ‘a’ahí

- Tohi’i hifo ‘a ho’o ngaahi hoha’a tefitó pe ngaahi fehu’i.
- Hiki ha lisi ‘o ho’o ngaahi faito’ó mo ha ngaahi vaiamini (supplements).
- ‘Okú ke ‘ilo’i nai te ke lava ‘o ‘alu mo ha tokotaha ke poupuu atu pe fāmili mo kole ha tokotaha fakatonu lea?



2 Vahevahe mo fakafanongo

- Talaange ki ho’o toketaá pe neesí ‘a e me’a ‘okú ke ongo’i.
- Talaange kapau ‘oku ‘ikai mahino atu kiate koe pea kapau ‘e tokoni atu hano tā ‘o ha fakatātā.
- Lea ange kapau ‘oku ‘i ai ha ngaahi palopalema ‘i ho’o faito’o ‘okú ke faka’aonga’i pe faito’o ‘oku fakahoko atú, pe ‘ikai malava ke totongi kinautolu.



- ‘Okú toe ‘i ai mo ha me’a kehe te ke lava ‘o tala ki ho’o toketaá pe neesí fekau’aki mo e tu’unga ‘o ho’o mo’ui lelei?
- ‘Eke atu ha ngaahi fehu’i fekau’aki mo e faito’o ‘okú ke faka’aonga’i kapau ‘oku fiema’u ke ke ‘ilo lahi ange ki he ‘uhinga ‘oku ‘oatu aí, founga ke ke faka’aonga’i ‘akí pea ‘oku ‘i ai nai hano fa’ahinga uesia.

3 'Eke ha fa'ahinga fehu'i pē

- Ko e hā 'a e palopalema ki he'eku mo'ui lelei?
- Ko e hā 'a e me'a 'e hoko atu ki ai?
- Ko e hā 'oku mahu'inga ai ia?
- 'Oku toe 'i ai nai ha ngaahi me'a kehe ke fili mei ai?
- Ko e hā te u lava 'o fai ke tokoni'i 'eku mo'ui lelei?



4 Tohi'i hifo 'a e me'a ke hoko atu ki ai

5 Ko hono 'omai 'o ho'o faito'ó meí he fale talavaí

'E malava ke ke 'eke ha ngaahi fehu'i:

- Ko e faito'ó ki he hā?
- Ko e hā hono hingoá?
- 'E founga fēfē pea ko e taimi fē te u folo/ma'u ai?
- Ko e hā hono lōloa 'o e taimi 'oku fiema'u ke u folo/ma'u ai ia?
- Ko e hā 'a e me'a 'e ala hoko kapau te u ta'ofi hono folo ia?
- Ko e hā 'a e ngaahi uesa?
- Ko e hā 'oku totonu ke u fai kapau te u ma'u 'eni?

