

# KO E MALU 'A E ME'ATOKONI

Ke malu 'a e me'atokoni, 'oku kau ai 'a hono fakapapau'i 'oku malu 'a e me'atokoni ki hono ma'u. Pea 'oku 'ikai fakatupunga ha puke tupu mei ha konaa mei he me'atokoni (lua pe fakalele). Manatu'i ke ngaahi ke ma'a, moho lelei, mokomoko ke 'oua te ke puke.

## MA'A

'Oku 'ikai fiema'u keke fufulu 'a e moa pe kakano'i manu mei he falekoloa. Ko hono fufulu e mafola e siemu i ho peito.

Fanofano ma'upe ho nima 'aki 'a e koa pea holoholo ke matu'u kimu'a 'i hono teuteu 'a e me'atokoni, hili 'a e ala ki ha kakano'i manu mata pea pehe ki he kimu'a 'a e ma'u me'atokoni.

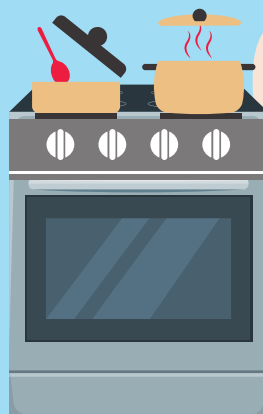
Fufulu 'a e fua'i'akau moe vesitapolo 'aki 'a e vai momoko pea fakamatu'u'aki' a e me'aholoholo 'oku ma'a.

Hili hono teuteu'i 'oe kakano'i manu moe me'a tahi, fufulu 'a e ngaahi papa hifi kiki moe ngaahi me'angaue 'i peito 'i he vai vela koa pea tauhi ke momoa.

Ngaue'aki ha ngaahi papa tofi kiki mavahe ki he kakano'i manu, me'atahi pe koe me'akai 'oku maau ke kai hange koe salati moe siisi.



## FEIME'ATOKONI (KUKI) (MOHO)



Fakamafana 'a e toenga me'atokoni kae 'oua kuo mao vela hake, pea ke toki ma'u. 'Oua 'e toe fakamafana e toenga me'atokoni 'o lahi hake he tu'o taha.

Haka 'a e kakano'i moa mata, sosisi mo e kakano'i manu momosi (mince) kae 'oua kuo maha hono huhu'a pea 'ikai lanu pingikii 'a lotu.

Ko e ngaahi me'atokoni kuo 'osi 'a e 'aho ke faka'aonga'i ai (Expired food) 'oku fa'a nanamu pea mo aape. Kapau 'oku ke veiveiua pea laku.

## MOKOMOKO

Ma'u 'a e toenga me'atokoni 'i lotu 'i he 'aho 'e ua hili hono ngaahi.

Tauhi 'a e toenga 'i ha fa'o'anga me'a pea fa'o kinautolu ki he 'aisi 'i lotu ha houa e ua hono teuteu'i.

Fakavaia'i 'a e me'akai poloka hange koe kakano'i manu na'a 'ikai moho lelei 'a lotu. Kapau koe me'akai 'oku huhu'a, fa'o 'i he 'aisi mokomoko 'i ha poulu tapuni he po kakato ke vaia.

Fa'o 'a e kakano'i manu mata he 'aisi 'i laulau taupotutaha 'i lalo ke 'oua 'e hafu he 'u me'akai kehe.



Kapau 'oku fakahoko 'a e ma'u me'atokoni 'i tu'a pea fa'o ha 'u milemila 'aisi poloka 'i ha polipini ke mokomoko 'a e me'atokoni.