

## **Tokoni'i 'o e fanau ke nau ma'u ha sino ma'ama'a pea mo'ui lelei Helping children maintain a healthy weight**

'O hange ko ia 'oku hoko 'i he nga'ahi pule'anga kehe 'i mamani, kuo hoko mai 'eni ki Australia ni 'a e sisino nge'enge'e 'a e fanau. 'Oku a'u 'eni ki he vaha'a 'o e peseti 'e 20 ki he 25 'oku nau mamafa mo nge'enge'e, 'i he tu'unga ko 'eni 'oku fakamamahi ki honau kaha'u. Koe fanau sisino 'i he 'enau kei iiki tenau toe hoko ai pe kinautolu koe kakai sisino 'i he 'enau lalahi, 'oku malava ke faingofua ke ma'u kinautolu 'ehe ngaahi palopalema faingata'a 'o hange ko e mahaki mafu, suka pea moe nga'ahi kanisa.

### **Koe ha 'a e fakatupunga 'o e sisino?**

Ko e 'hinga 'eni 'e taha, ko e kai 'o e nga'ahi me'akai 'oku lahi ai 'a e ngako, kae si'i 'a e ngaue 'oku ue'i ai 'a e sino. Ko e taha 'eni 'a e uHINGA mahu'inga 'oku hoko ai 'a sisino. Ko e moui 'o e onopooni 'oku 'uhinga pehe ni, ke tau heka pe ki he me'alele 'o faka'uli 'oku 'ikai ke toe 'iai ha 'alu lalao ia. 'Oku tau fakafalala pe ki he me'angaue kene fai 'a e ngaue kotoa ma'a kinautolu. Fakamalo ko e remote control, ka 'oku 'ikai pe toe fiema'u ketau toe tu'u mei ho tau nofo'anga ke fetongi 'a e channel 'o e TV, pe ko e fakaava 'a e matapa ho tau fale ka. Tokolahi 'o e fanau ia kuo fakautuutu ange 'a e taimi ia 'oku nau nofo ai he TV pe ko e komipiuta 'i ha'a nau toe 'alu ki tu'a 'o vainga. Ko e fa'ahinga to'onga moui ko 'eni 'oku ngali fiemalie ka 'oku 'ikai ke fakatupu mo'ui lelei.

### **'E lava fefe 'ehe matu'a 'o fakalotolahi'i 'enau fanau ke nau kai 'a e me'akai fakatupu moui lelei?**

'Oku lahi 'a e matu'a 'oku faingata'a ke nau fakangatangata 'a e lahi 'o e kai lole, fatty snak food, pe kai me'akai takeaway 'enau fanau, tau tefito ki he taimi 'oku tala ange 'ehe 'ene fanau 'oku ngofua 'a e fanau ia ko e ke nau kai ia. Ko e nga'ahi fakakaukau 'eni ke tokoni kiate koe:

- 'Oua na'ake ta'ofi fakalukufua 'ae me'akai ni pe teke ui 'a e nga'ahi me'akai ni koe me'akai 'kovi'. Ko e fakakaukau 'oku pehe ni ko e 'kovi' pe tapu 'e fakatupu fiema'u ia kiate kinautolu. Fakaha mahino 'oku ngofua pea sai pe ki he taimi niihi ka 'oku 'ikai ko e 'aho kotoa pe.
- Fakaai 'i 'api ha nga'ahi me'akai fakatupu mo'ui lelei. Fakakau ke lahi ai 'a e ma, laise, noodles, pasta pea moe ngaahi me'akai cereal, pea fakamomoa moe piini, vegetables, fua'i'akau pea 'oua 'e fu'u hulu 'a e me'akai hu'akau pea si'isi'i pe 'a e ngako 'iai, kanomate pea moe moa (to'o 'a e kili) mo e ika.
- Faka'ehi'ehi mei he me'akai 'oku 'fio' ngako. Pea moe me'akai 'oku fu'u ngako aupito, ('o hange ko e kakano'i manu 'oku ngako tetetete, moe me'akai 'oku fakapaku he ngako). Ngaahi me'akai hange koe pastries, keke, moe pisikete melie he 'oku nau fu'u mohu kinautolu ia he ngako.
- Faka'ai'ai kauleka ke nau fakavaha'atina he me'akai fakatupu mo'ui lelei, lahi ai 'a e fibre hange ko e ma, moe ma ngaahi'aki 'a e fua'i'akau pea moe fua'i'akau foki, tuku 'a e fua'i'akau he tepile pe 'i peito ha feitu'u 'oku faingofua

ke fai 'a e a'u kiai 'o 'oua 'e taukakapa. 'Oku hehema ngofua 'a e fanau ke nau kai 'a e me'akai 'oku nau sio kiai. Kapau tenau sio pe kianutolu ha kofu pisiketū he tepile 'i peito tenau kai ia 'ekinautolu. Pea kapau koha fuhinga kalepi pe koha siaine ko e me'a ia tenau kai.

- Feinga keke fakapapau'i 'oku nau kai pongipongi. Ko 'enau 'alu ta'e kai pongipongi ki he ako 'oku hangehange ko 'enau snack tenau kai 'ekinautolu ia ha chips pea faka'osi ki ha lole. 'E fu'u lelei kapau tenau kamata 'aki he 'aho ha creal, fua'i'akau mo e huakau, ma moe siisi, yogurt moe fruit, pe koe toenga me'akai mei he kai efiāfi. Tau pehe pe 'oku 'ikai ha taimi fe'unga ke fai ha kai pongipongi, 'Oange ha me'akai kenau kai he hala 'I henau 'alu ki he ako.

### **Hoko ko ha famili longomoui.**

Fakakaukau'i ha founa ke mou longomoui kotoa, 'o hange ko e:

- Vainga ha fanga ki'i game 'aki 'a e fo'i pulu 'i he backyard, pe koha park pe 'i he matatahi.
- Alu 'o luelue.
- 'Alu ki ha sipoti 'oku ke manako ai, sai 'a e ngaahi sipoti fakasino pea longomo'ui hange koe kakau, pe fanifo, heka pasikala, nga'ahi ngoue, 'a'alo poao, pe koe alu 'o kemi.

### **'Ai e fanau ke nau ngaungaue.**

Fakangatangata 'ae houa 'o e fanau 'i he komipiuta moe TV. Feinga ha fa'ahinga me'a tenau manako mo nau fiefia hono fai, pea tene 'ai kinautolu kenau ngaungaue mo longomoui ai. Kapau 'oku 'ikai kenau manako 'i he sipoti fakatokolahi, mahalo na'ia nau fiefia kenau drama, ta'olunga, martial art pe hiki me'amamafa. Fefe na'a sai 'eni, Tuku kenau lueleu ki he ako, 'oua 'e fakaheka me'alele ma'u pe. (mahalo na'a sai keke alea moha matu'a 'aha fanau 'e taha ke mou vahevahe hono luelue mo e fanau ki he ako). Fakalototo'ai 'a e fanau ke nau fai 'a e fanga ki'i ngaue faka'api pea fakamalo'ia'i mo fakahihiki'i kinautolu.

### **Hoko ko e fa'ifa'itaki'anga lelei.**

Ko e matu'a sino longomoui mo fiefia pea manako 'i he kai ngaahi me'akai fakatupu mo'ui lelei 'oku 'kai ke fa'a malava ke sisino 'enau fanau.

### **Fiema'u ha ngaahi tokoni mo ha fakahinohino.**

Fekau'aki moe palopalema 'o e sisino 'i he famili? 'E malava 'e ho'o toketa kene fakahoko koe ki ha dietitian 'i ho feitu'u.

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>>