

**TĀ LEVA HE
TAIMI NI KE KE KAU!**

Ngata'anga 'o e taimi ke kau ai' 30-Me-09
Ki ha fakamatala ta'etotongi ki he fe'auhi' mo ha ngaahi
tokoni kehe ki he kai fakatupu mo'ui-lelei' Telefoni: Fakafofonga 'o
e Komuniti Tonga 1800 091 424 (Telefoni ta'etotongi) pe vakai ki he:
www.mhcs.health.nsw.gov.au



'E malava ke Ifo 'a e Me'akai fakatupu mo'ui-lelei'?

Tali 'A e Polé Fe'auhi Lesepe'i

Competition open for NSW residents only



Ko e ngaahi fuofua kau mai 'e 50 te nau ma'u 'a e tohi kuki
Healthy Food Fast ko'eni'

NA'A KE 'ILO'I'?

'Oku kau 'a e Komuniti' Tonga 'i 'Aositeleliá 'i he ngaahi kulupu fakamatakali 'oku ma'olunga lahi ai 'a e Suká. 'Oku ke 'ilo'i nai ko e kai fua'i-'akau mo e ngaahi vesitapoló 'oku ne toe malava 'o tokoni ke, makehe mei he suká, malu'i mei he mahaki mafú, ngaahi kanisá 'e ni'hi, fu'u mamafá, fu'u sino, faingata'a 'a e tu'u-mama'ó pea pehē ki he holoki 'o e toto ma'olungá mo e tu'unga 'o e kolesitololó (cholesterol). 'Oku fokotu'u atu ko e kakai lalahi' ke 'oua na'a sí'i hifo 'enau kai 'a e seevi* fua'i-'akau 'e ua mo e seevi vesitapolo 'e nima 'i he 'aho kotoa pē.

*ko e seevi 'e tahá 'oku tatau ia mo e ipu 'e taha kuo tofitofi ki ai ha fua'i-'akau pe ko ha vaeua'i ipu vesitapolo moho.



KE KAU:

Fakahū mai ho'o lesepii'

Ko ho'o lesepii' 'oku totonu ke:

- ko ha Tefito'i Hikinga-kai ki ha toko fā
- Mei ha ngaahi lesepi' tukufakaholo
- 'Oku kau ai 'a e fua'i-'akau mo e/pē ngaahi vesitapolo
- Faingofua hono ngaahi'

Ikuna'i e ngaahi vausia \$100 mo e \$500

'E toe pulusi ho'o lesepii' 'i ha tohi kuki pea 'i he website 'a e MHCS

TOTONGI KE KAI

Hoko ko e taha 'o e kau fakamaau 'e toko nima 'e 'inasi 'i he ngaahi me'akai lelei mei he ngaahi lesepi' ko ia na'e fakahuu' pea fili ai 'a e tisi ifo taha 'i he ngaahi lesepi' fakatupu mo'ui lelei'.

Te ke toe ma'u foki mo e vausia me'a'ofa \$50

