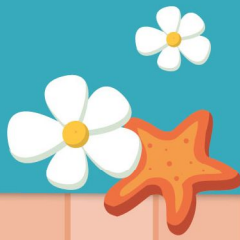


S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



TONGAN.SUPERMARKET 2013

## Ke lava lelei ha'a mau o ki he Supamāketi'

Ko e supamāketi ko e feitu'u fakalata mo ma'u ai 'a e fiefia 'a e fānau iiki' kā 'i he taimi 'e ni'ihi 'e fu'u tōtu'a 'a e ngaahi me'a kehekehe te nau tokanga ke fai' 'o 'ikai ai ke nau kei fakaongoongo atu. 'Oku 'i ai ha ngaahi founga ke fakasi'isi'i ai 'a 'enua fakahela' 'i ha'a mau o ki he supamāketi.

"'Oku 'i ai 'a e mīsini tafi fale 'oku ne tafi 'a homau supamāketi he 9 pongipongi pea 'oku ou 'ave 'a 'eku fānau he taimi ko ia' 'o mau muimui holo he mīsini, lolotonga 'ene tafi 'a e ngaahi ngaahi vaha'a hilifaki'anga koloa' (ke ma'u ai ha'a nau fiefia mo lava 'a 'emau fakatau)."

### Fakakaukau'i fakalelei kimu'a 'a e ngaahi me'a ke fai

'E sai ange ke 'oua te mau o ki falekoloa kapau ko ha'o fakavavevave pe 'oku fiekaia pe hela'ia 'a ho'o tama'. 'E vele'i koe ke fai ha fakatau fakavave he 'osi ha'a mau o 'o 'a'ahi ki ha feitu'u he pongipongi ko ia' kā 'e iku kovi 'eni kapau 'oku lolotonga hela'ia 'a ho'o tama' pea tonu ke fei mo nonga ia 'i 'api.

'Ai ke nau kau mai hono fakakaukau'i 'o e ngaahi me'a ke fakatau' kimu'a pea mou toki 'alu'. 'Oange ke nau fili 'a e ngaahi me'a teke ala fakatau' 'o hangē ko ha siliolo (cereal) 'oku nau sai'ia ai. Fakahā ange ha kalasi 'e 2 pe 3 te nau ala fili mei ai pea manatu'i ke mou fakasio kotoa 'eni 'i ho'o mau 'i he supamāketi.

Kapau 'oku mou nofo 'i 'uta pea tu'otaha pē 'a ho'o mau o ki kolo 'o fakatau' pea 'e sai ke fai ia he houa pongipongi' 'i he'ene kei 'ā'ā lelei mo longomo'ui'. Manatu'i ke 'ave ha puha tuku'anga me'akai momoko (chilly bin) ke fa'o ai 'a e ngaahi me'a ke fakatolonga'.

**Fa'o ha me'ainu mo ha me'akai ke mau o mo ia he 'e lava ke fakahanganoa'i 'aki kinautolu.**

## ‘I ho’o mou a’u atu ki ai’

- ‘Ave ha ki’i me’a va’inga ke ne va’inga ‘aki.
- ‘Oange ha me’a kai ma’ama’a pē ke ne lamulamu ai lolotonga ‘a ho’o mo takai holo’. Fa’o pē ‘eni ke mo ‘alu mo ia pē ko hano toki ‘oange ‘i falekoloa kae toki totongi, manatu’i ke ‘ave ‘a hono kofukofu’ mo hono pākouti (bar code) ke totongi.
- ‘Oange ke ne fili ha ngaahi koloa ke fakatau – “ko e kapa piini ko ‘eni’ pe ko e kapa piini ko ee’?”.
- Feinga ke mo fakamama’o mei’ he ngaahi kānita ‘oku ‘i ai ‘a e ngaahi me’a ‘e ‘ikai te ke tali ke fakatau’ kā ‘e vili ki ai ‘o hangē ko e kānita lole’.
- ‘Oange ha me’a ke ne fai, hangē ko ha’ane pukepuke ‘a e lisi ‘o e fakatau’ pe ko e ngaahi kuponi fakama’ama’a’. Fekau’i ke ne fakasio ‘a e ngaahi me’a kuo hiki he lisi’ ke fakatau.
- Fakaheka he saliate ‘a e supamāketi’ koe’uhi ke ofi atu ke mo talatalanoa ma’u pē ‘o ‘oua na’a hola pe pulia. Kapau ‘oku tokolahi ‘a ho’o fānau’ pea fekau ke nau piki he saliate’ ke mou ‘alu fakataha holo pē.
- ‘Oku toe faingata’a ange foki ke ke ‘alu ‘o fakatau ‘o kapau ‘oku ‘i ai ha’o valevale ‘oku kei fua pea mo ha ki’i tamasi’i pe ta’ahine kei lele holo. Vakai na’a ‘oku sai ke ke toki ‘alu he uike’eni’ pe efiafi’ ‘i ha ‘i ‘api ‘a ho hoa’ ‘o to’otama pe ko ha kumi ha taha lahi pe ko hao kaume’a ke tokoni atu ke mou ō fakataha.

**“Oku fa’a fakatalanoa’i kinautolu ‘e he faifakatau’ ‘o kapau te nau tokoni atu pea ko e me’a ia ‘oku nau sai’ia ai”**

## Ko e feitu’u ‘oku totongi ai ‘a e fakatau’

- ‘Oku ‘i ai ‘a e fanga ki’i va’inga hangē ko e.
- “I Spy” ‘e lava ke mou fai lolotonga ‘a ho’o mou tali pea ko e fānau iiki’ ‘e sai ange ke ke fakalau ‘a e ngaahi lanu kehekehe – “Oku ou sio atu ki he me’a lanu kulokula”.
- ‘Oange ha me’a mei ho’o mo fakatau’ ke ne tukuatu ki he kānita ‘a e faifakatau’ ke totongi.
- Fakamalo’ia’i ‘a ‘enau fie tokoni atu.



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## Pe na'e kamata 'i he hā ha ngaahi fehaalaaki

- 'Oua na'a' ke tali ke tu'u honau loto' 'o kapau te nau fiema'u ha me'a. Fakahanganoa'i kinautolu 'aki ha fekau ke nau fakasio 'a e ngaahi me'a ke fakatau' pe 'oange ha me'a ke nau kai mo/pe inu.
- Ta'ofi mo tu'u 'a e saliate' pea ke fakamatala fakalelei ange ke nau 'ilo 'oku' ke loto ke nau tokoni atu pea 'i ha'a mou a'u ki 'api 'e toki fai leva ha me'a te nau loto ki ai 'o hangē ko ha sio ha polokalama he televisone.
- Mokomoko 'o 'oua 'e 'asi 'oku ke 'ita pea ke lauloto 'o a'u ki he 10 ke tokoni atu. Kapau 'oku mo tu'u 'o ofi ki ha me'a 'oku vili ki ai pea mo 'unu atu ki ha tuliki 'oku ki'i maumaunganoa' ke mo ki'i mama'o atu mei ai.
- 'Oua te ke tokanga ki he sio 'a e kakai he supamāketi'. Ko e tokolahi 'o kinautolu ko e kau tauhifānau pea kuo nau 'ilo mo mahino'i 'a e me'a 'oku hoko kiate koe'.

## 'I he 'osi ho'o mou fakatau'

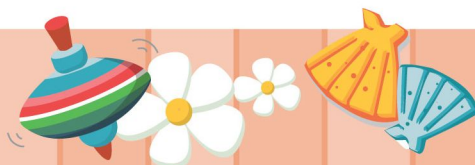
- Hikihiki'i 'a 'enau poto 'aupito he ngaahi me'a kehekehe 'o hangē ko e fakasio 'o e koloa', tangutu ma'u' pe ko e va'inga "I Spy". Kapau na'a nau pau'u, fakamanatu'i ha ni'ihī 'o e me'a lelei ne nau fai' ke fakahikihī'i 'aki kinautolu.
- Kapau na'e iku kovi ha me'a pea ke vakai'i fakalelei 'a e 'uhinga ne kamata ai' koe'uhi ke ke faka'ehi'ehi mei ai he kaha'u'.

**“Oku ou feinga keu 'alu tokotaha pē, pe ko ha'a' ku fakatau fakavave pē 'a e ngaahi me'a si'i 'oku fiema'u kapau 'oku ou 'alu mo 'eku fānau'”**

## Vakai'i fakalelei

'E sai foki kapau 'e 'i ai hao kaume'a pe maheni 'e lava ke mo taufetongi he to'otama' kae lava ke mo takitaha o 'o fai 'ene fakatau' tokotaha.

**Manatu'i: Faka'ehi'ehi mei ha'a mou 'alu ki he supamāketi' kapau 'oku ke fakavavevave pe 'oku hela'ia pe fiekaia 'a ho'o fānau'.**



S.K.I.P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity

‘Oku pou pou’i ‘e he Skip ‘a e mātu’a’ mo e kau tauhifānau’ ke nau lava ‘o ohi lelei hake ‘a ‘enau fānau’.

‘E toe ma’u atu ha ngaahi fakamatala mei’ he uepisaiti:  
[www.familyservices.govt.nz/skip/](http://www.familyservices.govt.nz/skip/)

‘Imeili: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz) pe telefoni 04 916 3300

‘E ma’u atu mo e ngaahi fakamatala ki he pou pou mo e tokoni ki he mātu’a’ mei’ he uepisaiti [www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)