

## Ngaahi tutuni fakamoui lelei mei he Potungāue Ako ‘a Hawaii

Ko e ngaahi tutuni ko eni ko e ola ‘o e fengāue ‘a e Potungāue Ako ‘a Hawaii 103-1 pe mo e Potungāue ‘a Amelika ‘oku nau tokonga’l ‘e ngoue moui lelei, pea pehe ki he lao ‘ikai ha fanau fiekaia 2010

<b>Komiti ki he moui lelei</b>
WC1: Kuo fokotu’u he ‘apiako ha toko taha fengāueaki ki he moui lelei.
WC2: Ko e ‘apiako kuo nau fakakau mai ‘a e haangi kupu’i memipa mei he komiti fakaako <sup>1</sup> pe ko ha toko taha mei tua (hange ko e ha fakafofonga mei he ngaahi komiti fakakolo, pe ko ha fakafofonga mei ha kautaha, pe ko ha taha kuo fili mei tua.).
WC3: Ko e komiti moui lelei ‘o e ‘apiako ‘oku nau fakataha tuo tolu ‘l he tau lolotonga e tau fakaako.
WC4: ‘Oku ngāue’aki he komiti moui lelei e ngaahi fakamatala fekau’aki mo e moui lelei ‘o e toko taha ako pe ko e School Health Index pea pehe ki he ngaahi fakamatala kehe (hange ko e ngaahi fakamatala fekau’aki mo e to’onga ‘o e toutupu ‘a ia ‘oku ‘iloa ko e Youth Risk Behavior Survey data) ke faka’ilongaaki e ngaahi elia ‘oku fiema’u ke fai ki ai ha sio mo fakalalakaka ki mu’a.
WC5: Ko e ngaahi elia ko ia ku fai ki ai e fakamamafa ko e tu’unga fakaako pe pehe ki he ngaahi palani fakapa’anga.
WC6: Ko e kamataanga ‘o e ta’u fakaako kotoa pe ‘oku tufa atu ‘a e ngaahi fakamatala fekau’aki mo e ngaahi fokotu’u fo’ou pea pehe ki he founa ke fetu’utaki ai e ngaahi ako he komuniti <sup>1</sup> mo e kau memipa fengāueaki ki he moui lelei.
WC7: ‘Oku poupu lahi ‘a e ‘apiako ke kau mai e ngaahi famili ‘o e fanau ako ki hono langa hake ‘a e moui lelei ‘l he ‘apiako pea pehe foki ki honau ‘apinofoanga ‘o fakafou atu he ngaahi founa kehekehe (hange ko hono fakakau atu he intaneti, saati, mo e ngaahi fakataha).
WC8: Ko e puleako pe ko e tokotaha ngāue ki he ngaahi komiti moui lelei ‘oku nau fakakakato e ngaahi lipooti fakata’u ki hono lave’i e moui lelei mo e malu ‘o e fanau ako.
<b>Ngaahi lao fekau’aki mo e me’akai fakamoui lelei</b>
NG1: Ko e ngaahi me’akai kotoa e totongi fakafoki atu ka ‘o fakatatau ki he ngaahi tutuni kuo tuku mai mei he USDA.
NG2: Ko e ngaahi me’akai kotoa pe e fakatau mo oatu ‘oku fakatatau ki he ngaahi tutuni mei he USDA (hange ko e., fakatau a la carte, feinga pa’anga, ngaahi falekoloa ‘a e tamaiki ako, misini fakatau me’akai, pea mo e ngaahi fakafiefia) ‘i he ‘apiako <sup>2</sup> lolotonga he taimi ako <sup>3</sup> .

<sup>1</sup> Ko e komuniti ‘o e ‘apiako ‘oku fakakau ki ai e ngaahi faiako fakamalohi sino, pea mo e kau faiako kehe, pea pehe ki he kau ngāue pofesinale ki he moui lelei, kau ngāue ‘i he fale kai, pea pehe ki he tamaiki ako mo enau famili.

<sup>2</sup> Ko e ‘apiako ‘oku fakakau ki ai e elia ‘o e ‘apiako ‘a ia ‘oku fakalao ke ‘l ai e tamaiki ako lolotonga e taimi ako.

<sup>3</sup> Ko e ‘aho ako ‘oku kamata ia he piliote mei he tuapo ki he haafe houa hili e tutuku ‘a e ako ‘a ia ‘oku fai ai he USDA e polokalama kai ‘a ‘e tamaiki ako hili e tutuku e ako.

<p>NG3: Ko e <u>inu</u> e fakatau pe oatu (hange ko e fakatau a la carte, feinga pa'anga, ngaahi falekoloa 'a e tamaiki ako, misini fakatau me'akai, pea mo e ngaahi fakafiefia) he 'apiako<sup>2</sup> 'e fakatatau ki he ngaahi tutuni lolotonga e taimi ako<sup>3</sup>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Ikai ha kofi, 'ikai ha ngaahi fakalanu, pe ko ha kemikale ku to e tanaki ki ai</li> <li>• Ko e lahi taha ko ha aunise 'e 8, tuku kehe e vai inu, a ia 'oku 'ikai fakangatangata <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vai – 'Ikai ke hui (aki ha kemikale)</li> <li>○ Huakau – 'Ikai ha fakalanu ova he 1% pea 'ikai ke 'i ai ha ngako; hukau fakalanu kae 'ikai ha ngako; pe ko ngaahi fakafetongi ki he hukau fakatatau ki he tutuni 'o e ngaahi polokalama fakavahe 'o e 'apiako ki he kai hoata pea mo e polokalama kai pongipongi; mo e kalami suka si'i hifo he kalami e ≤ 22 ki he seevi aunise 8 oz kotoa pe.</li> <li>○ Inu 100% fuluti pe vesitapolo 'ikai ke 'I ai ha suka ku fakakau ki ai</li> <li>○ Inu 100% fuluti pe vesitapolo 'oku hui vai pea 'ikai ke tanaki ki ai ha suka</li> </ul> </li> </ul>
<p>NG4: Feinga pa'anga ke langa hake e ngaahi polokalama fakamalohi sino, ngaahi mea kehe 'oku 'ikai ke fakakau ki ai e me'akai, pe pou pou mo langa hake kai moui lelei fakatatau ki he ngaahi tutuni ku tuku mai ki he kai fakamou lelei.</p>
<p>NG5: Ko e ngaahi ma'u me'a tokoni e fakakau e fuluti pe vesitapolo ku tupu he ngoue.</p>
<p>NG6: 'Oku fakaata e fanau ako ha minite e 20 kenau kai fakalelei enau me'akai hili hono tufa atu.</p>
<p>NG7: 'Oku fakaata e fanau ako kenau inu vai lolotonga e taimi kai pea pehe ki he taimi ako mei he ngaahi ma'uanga vai 'i he feitu'u kehekehe 'I he 'apiako.</p>
<p>NG8: 'Oku 'ikai ke ngāue'aki e me'akai ke fakapale'i pe tauteai'aki e fanau ako.</p>

<b>Ako ki he Moui Lelei pea mo e Kai Moui Lelei</b>
<p>HE1: Ko e ngaahi tutuni kuo tuku atu 'o fakatatau ki he lao 'a e Hawaii DOE fekau'aki mo e ako ki he mou'ui lelei pea mo e ngaahi founa ngāue ki he kai moui lelei.</p>
<p>HE2: 'Oku kamata e ngaahi ako ko eni mei he fanau ako ta'u 5 ki he 13, minite e 45 he uike pea ko e fanau he ako lotoloto 'oku tuku atu e minite e 200 he uike 'o fakatatau ki he loloa 'o e kalasi taki taha, 'I he ngaahi elia pe uniti taki taha 'oku fakahoko ai e ngaahi ako ni.</p>
<p>HE3: Ko e ngaahi ako fakamou lelei ko eni 'oku fakakau ki ai e fengāueaki fakataha ki hono teuteu 'o e me'atokoni, ahiahi, pea mo hono fakatupu 'o e me'atokoni 'i he ngoue fakaako pea pehe ki he ngaahi ngoue 'i uta.</p>
<p>HE4: Ko e ngaahi tu'uaki fakaako kotoa 'o e me'akai pe inu 'oku pau ke fakatatau ia ki he ngaahi tutuni kuo tuku atu fekauaki mo e moui lelei. 'Oku fakakau ki ai, kae 'ikai fakangatangata ki he ngaahi tuaki fakaako, pe misini fakatau me'akai, polokalama TV ku fakalele he ako, palakipoe, pe mo ngaahi founa tuuaki kehe.</p>
<b>Ako Fakamalohi sino</b>
<p>PE1: Ko e ngaahi tutuni ki he ako fakamalohi sino 'oku fakatatau ia he ngaahi tutuni 'a e Hawaii DOE fekau'aki mo e ako fakamalohi sino.</p>
<p>PE2: Ko e ako fakamalohi sino 'oku tuku atu ia he fanau ako ta'u 5 ki he 13, minite e 45 he uike pea ki he fanau ako lotoloto, minite e 200 he uike.</p>
<p>PE3: Ko e peseta e 50% 'o e ngaahi ako fakamalohisino ko eni 'oku kamata mei he ngaahi polokalama fakalohisino faingofua ki he faingata'a.</p>
<p>PE4: Ko e ngaahi kalasi fakamalohisino ko eni 'oku fakalele ia he kau faiako ku laiseni mei he puleanga ke nau fakalele e ngaahi polokalama ko eni.</p>
<p>PE5: Ko e ngaahi kalasi ko eni 'oku fakafuofuo pe 'a e toko lahi 'o e kalasi ki he faiako taki taha 'o fakatatau ki he ngaahi kalasi kehe.</p>
<p>PE6: Ko e ngaahi ako fakamaholisino ki kalasi 5, 7, pea mo e 9 'oku fakakau ki ai e ngaahi asimeni fekauaki mo e moui lelei 'a e fanau ako (hange ko e FitnessGram).</p>
<b>Ngaahi polokalama fakamalohisino</b>
<p>PA1: Ko e kai hoata 'oku tuku atu e minite e 20 ki he fanau ako ke nau kau vainga mo fakamalohi sino.</p>

PA2: 'Oku fakakau mau pe 'a e ngaahi polokalama malolo he miniti e 60 kotoa pe ke fakamalohisino e fanau ako.
PA3: 'Oku 'ikai ngāueaki he ako e polokalama fakamalohisino ko ha founa ke tautea aki e fanau ako (hange ko e taimi malolo pe kalasi PE).
PA4: 'Oku poupou lahi e ako ki hono ngāueaki he fanau ako mo e kau faiako 'a e ngaahi founa fefononga'aki fakamoui lelei ki he sino hange ko e lue, pe heka pasikala ki he ako ki ha founa malum o maau.
PA5: 'Oku tukumai he 'apiako ha feitu'u ke tau ai e pasikala 'a e fanau ako mo e kau faiako.
PA6: 'Oku ata maupe e malae vainga 'a e 'apiako ke ngāue'aki he kau faiako, fanau ako, family pea pehe ki he komuniti ken au ngāue'aki e ngaahi me'a ngāue fakamalohisino 'I he taimi 'oku 'ikai kef ai ai ha polokalama fakamalohisino 'a e ako (kimua pe hili 'a e ako, tokonaki pea mo e sapate, pea mo e tutuku e ako).
<b>Fakatupu Fakapofesinale</b>
PD1: Ko e ngaahi polokalama mo e tutuni ko eni 'oku fakatau hono fakahoko 'a e ngaahi ako ki he kau faiako.
PD2: Ko e kau faiako 'o e 'apiako 'oku fai 'a e ngāue ke poupou'l kinautolu kenau hoko ko ha tasipinga lelei ki he fanau ako (hange ko e kai moui lelei, fakamalohisino, 'oua e ma'u tapaka, pea mo leva'l lelei enau ngāue).

## Ngaahi famatala kehe

### Potungāue Ako

Ngaahi tutuni fakamoui lelei he initaneti – <http://bit.ly/HIDOEWellness>

Va'a Me'akai e Ako – 733-8400

Polokalama Ako ki he Moui lelei mo e fakamalohisino – 305-9712

### Potungāue ki he Moui lelei

Polokalama Ako ki he Moui lelei – 586-4609