

# Tettenin Fofor mei mecheres ren ew feiochun Ohana



Non fansoun nupwen nouch semirit pwan nouch famini mei pochokun, iwe, mei chok apochokuna mettoch meinisin non ach fonufan. Epwe afeiochun inisich ika sipwe kaeo usun mwenge me rensu (exercise) nupwen kich sia kukun chok. 5-2-1-0 mei ew sakkun prokram ren ach sipwe tongeni afeiochun inisich. Fan ekkoch, mei ekkis weires non manawach, nge mei fakkun auchea pwe sipwe achocho ne kaeo ekkis me ekkis faniten afeiochun inisich.

## MWENGEN MURRINNO

# 5 FEWUIRA, FAAW ME PISEYA

Chommong sakopaten fewuira, faaw, napwa, me piseya, usun puna me kamwu, mei fakkun murrinno ren inisich. Epwe apochokunakich ika sipwe achocho ne mwenge ekkei sakkun mwenge, ekkis me ekkis.

## KISINO KATON TV

# 2 OUWA REN TV

Ese och ika epwe watte seni ruu ouwa ren kompiuter, muufi me TV, iteiten raan. Nupwen emon epwe momot chok o katon mang, iwe, epwe ingaw ngeni inisin ren och sakopaten osukosuken manaw, osukosuken kitinup, me afeiengawan kaeo.

## URUMWOT FAN CHOMMONG

# 1 OUWA REN FOFOREN RENSU/URUMWOT

Nupwen sia mokutukut, mei apochokuna ngasangasich, o epwe pwan anisikich pwe sipwe tipachem. Ika nouch semirit repwe urumwot nupwen ir mei kukun, iwe, repwe tongeni pochokun non fansoun nupwen ar repwe watte.

## KISINO

# 0 UNUMEN SUKE

Ese och ren inisich ika sipwe unumen soda, tii mei ngar, gator aid, fruit punch, me pwan ekkoch sakopaten unuma mei angara. Mei kawor 150 calories, pwan 9 sipoonen suke non ew soda, iwe, ese fakkun och ren inisich.

Ika mei kawor om kapas eis, kopwe churi ach website non [www.hawaii5210.com](http://www.hawaii5210.com)

Simple steps\_Kids\_Chuukese

## TICHIK MEI AUCHEA

- A** En kopwe pwise aiti noum semirit- Iteiten okkot, kopwe mwenge ew sakopaten fewuira, faaw ika piseya
- B** Kete faraini om mwenge- Nge kopwe napeeni ika uumwuni chok
- C** Orogen "Satuni-Ekkis-Chok" – Kopwe ereni noum semirit pwe epwe satuni chommong sakkun fewuira, faaw me piseya minafa. Fan ekkoch, ika noum semirit ese sani och sakkun mwenge minafa, iwe, kopwe ereni pwe epwe satuni ewe mwengen minafa fan ukukun 7 tori 10 fansoun, iwe, epwe sani, ekkis me ekkis.

## TICHIK MEI AUCHEA

- A** Kopwe ereni noum famini meinisin pwe resap katon TV watte seni ruu ouwa iteiten raan
- B** Ika mei kawor TV non imwom, iwe, kete mumuta ren noum semirit epwe katon TV non rumwan we
- C** Ami oupwe pwapwafengen – Kete katon TV non fansounen okkot, nge oupwe porausfengen o pwapwafengen

## TICHIK MEI AUCHEA

- A** Kopwe urumwot ekkis me ekkis, pwe kopwe fakkun pochokun
- B** Non ewe poputan, kopwe urumwot pwetete chok, nge iteiten raan kopwe urumwot ekkis me ekkis tori epwe fan ukukun ew ouwa iteiten raan.
- C** Foforen urumwot mei chok pwapwa – Usun tuukan, nikasseer, fotun, saasaa, fetan, pweruk, wotot, pwan vakuu!!

## TICHIK MEI AUCHEA

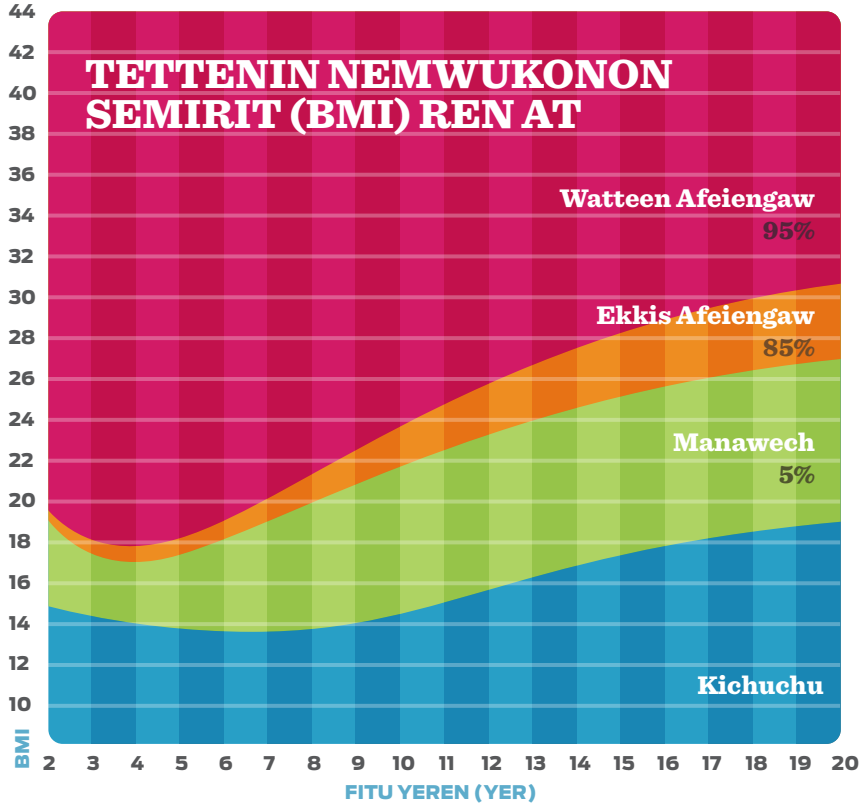
- A** Epwe fakkun och ika kopwe unumen konik. Finata konik. Ereni noum famini pwe repwe unumi konik. Kopwe chechemeni nge esor calories non konik.
- B** Fan ekkoch, ekkewe commercials non TV mei chok mwakken. Ika mei mak "-ade," "drink" or "punch" won ekkoch sakkun juus, iwe, mei chok watten suke ika corn syrup non na juus.
- C** Nupwen noum semirit epwe watte seni 2 yer, kopwe kame low-fat ika fat-free minik (nge esap whole minik).



# Porausen Nemwukonon Noum Semirit

## ANINISIN KAEO FANITEN SEMIRIT PWE REPWE TONGENI MANAWECH

Nupwen ika noum semirit ese watteeno, an noum semirit tokter epwe tongeni fori ew tes itan body mass index ika BMI. Wewen BMI, nupwen ewe tokter epwe kan makketiw kichuan me tamen noum semirit won echo tetten itan BMI growth chart (tettenin nemwukonon semirit). Ewe tokter mei tongeni katon e na chart, iwe, epwe tongeni sine ika noum semirit mei chiwen watteeno, o epwe pwan tongeni awewefengen usun kichuan me taman noum semirit, pwe epwe feiochun non inisin.



### WATTEEN AFEIENGAW

Non ei masowan BMI, fan ekkoch mei mecheres ren an emon semirit epwe kawor ekkoch samwaw mi watte, usun semwenin suke, semwenin coleserol, semwenin fita cha, pwan semwenen ngas. Ika mei kawor emon chon an semirit famini mei semwen ren ekkei sakkun samwaw mi watte, iwe, fan ekkoch ewe semirit epwe pwan semwen, pun ekkei sakkun samwaw mei chok nonom non chaan famini. Ika mei tufich, an noum semirit tokter epwe fori pwan ekkoch tes. Fan ekkoch, ewe tokter epwe pwan mochen pwe noum semirit epwe churi i fan chommong, pun epwe tongeni mamasa an noum semirit BMI me fita cha.

### EKKIS AFEIENGAW

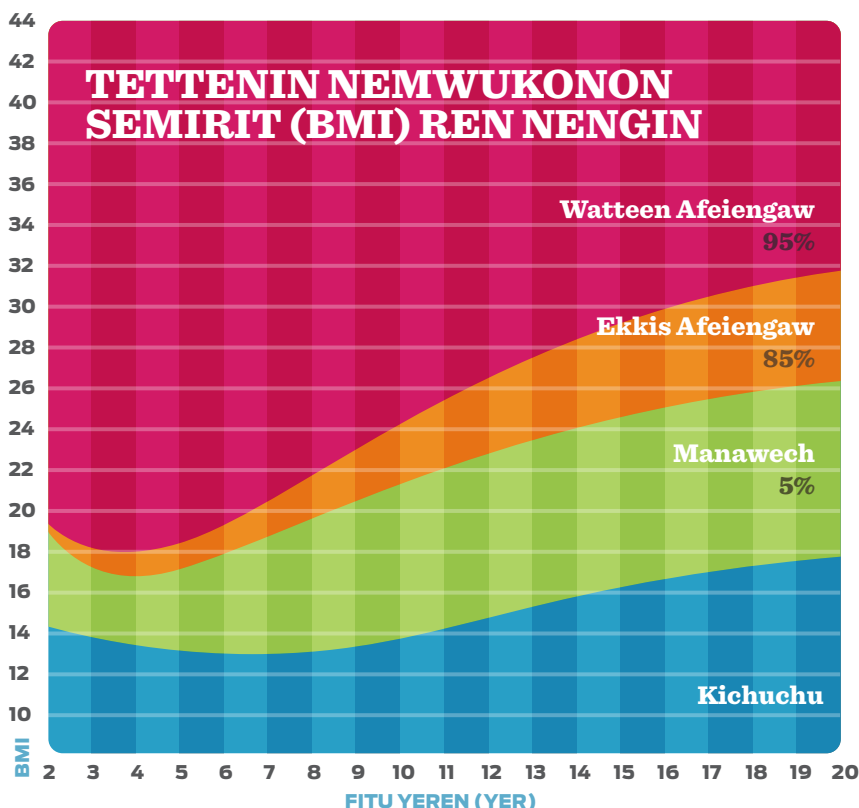
Non ei masowan BMI, mei pwan afeiengaw ngeni semirit, pun epwe tongeni kawor och sakopaten semwenin watte, usun semwenin suke. Ika mei wor om kapas eis, kopwe eisini an noum semirit tokter.

### MANAWECH

Mei fakkun och! Kosemochen kopwe chiwen amwengenni noum semirit och sakkun mwenge mei murrinno, o pwan anisi noum semirit pwe epwe urumwot me mokutukut iteiten ran, pwe epwe tongeni nonom fan ei mosowan BMI.

### KICHUCHU

Non ei masowan BMI, epwe pwan afeiengaw ren noum semirit. Ika mei wor om kapas eis, kopwe eisini an noum semirit tokter.



## BMI TOROPWEN TICHIK MEI AUCHEA

PWININ MARAM

ITAN SEMIRIT

KICHUAN

TAMAN

BMI

BMI %