

# Buñton ko Eājmuur ñan Juon Baamle Eājmuur



Ajri ro ājmuur im baamle ko rej kammaroñroñ aolep. Mōmōñāñe im kōmmālmel ej jino ke jej ajri wōt. 5-2-1-0 ej juon wāween of kōmñan juon wāween mour eājmuur ñan ajri ro im baamle ko. Jej kile ke mour ñan ājmuur enaaj bōlen apañ im jej rōjañe aoleb bwe en dik aer ejjino, ren lap ilo aer ! ĩōmñak im bōk juon wōt buñtōn neūm im bar juon buñtōn neūm.

## MŌÑĀ ÑAN ĀJMUUR

# 5 LEEN WŌJKE, OKAR & NŌBBA

Leen wōjke, okar im nōbba, koba okar ko āinwōt as iaraj im piteto, eūne. Bwe en ekkar joñan, enañin aolep iarwaj jej aikuj in kaļapłok oran leen wōjke, okar im nōbba ko jej ñāñā kiiō.

## EN DIKŁOK AM ALWŌJ

# 2 AWA IN ALWŌJ SCREEN KO

En ruo awa ak dikłok aņ alwōj computer, video ak TV screen ko kajjojo raan. Emōj kile ke ñe eļapłok iien alwōj ko enaaj enanaļok aņ teej ilo kōnono, eļapłok bōt im ejamin ājmuur am bōun.

## EN ĽAPŁOK AŃI IEN IKKURE

# 1 AWA IN IKKURE AK KŌMMĀLMEL

Ñe kwōj kōmñani men ko im e kajoorłok baņ eo aņ im ej kōmñan bwe kwōn memenoun kijdik ej kakajoor eok, im ej kaalikkar aņ ĩōmñak. Ajri ro ilo baamle ko im elap aer ikkure im kōmmālmel renaaj bōlen kōmñan āindein ilo aer naaj rūtto.

## KADIKŁOK

# 0 DĀN JUKWA

Dān jukwa āinwōt as koļa, tea tōñal, sports drinks, fruit punch im dān rej nemen leen wōjke ejjeļok aer maroņ in kaājmuur. Dān tōñal ko ejjeļok kobban calorie ko aer, ak el oñ epaake 150 calorie im 9 teaspoons of in jukwa ilo kajjojo 12 oz. can of koļa.

Ñe kwō kōnaan bōk elōñlok meļeļe ko, juj im etal ñan [www.hawaii5210.com](http://www.hawaii5210.com)

## • ENNAAN ÑAN ĀJMUUR •

- A Kwōn erom waan joñak – En or juon ak lōñłok leen wōjke, okar ak nōbba ilo iien mōñā ko aņ.
- B Ne kwōmaroñ, kwōn jab būrac – kajjioñ kōboutłok, uņ, ak stir-fry
- C Kajjioñ-Juon-Kūk kien - Leļok leen wōjke ko im kwō jañin edjoñe, okar im nōbba im rōjañe aolepin baamle eo bwe ren kajjioñ iiet wōt kūk kajjojo iien. Elikin emaroñ 7 ñan 10 iien ko enaaj bōlen enno ippōņ.

## • ENNAAN ÑAN ĀJMUUR •

- A Rōjañe aolepin baamle eo aņ bwe ren kadikłok iien alwōj eo aer ñan ruo awa ak dikłok ilo kajjojo raan
- B Likūt TV im computer ko ilo juon jikin ilqbuļon ñweo iñōņ im en jab pād ilo ruuņ eo an ajri ro nejūņ
- C Kōmñan iien ippān baamle eo aņ – kune TV eo ñe komij mōñā im kennan kōn kar raan eo

## • ENNAAN ÑAN ĀJMUUR •

- A Kakilepłoke joñan aņ kōmmālmel jidik im jidik wōt
- B Kōmñan aņ kōmmālmel ilo elōñ iien ko kajjojo raan, mae iien eo im rej koba im kōmñan 60 minit im ļapłok ilo juon raan.
- C Kōmmālmel en juon men eo im kwōkōņaan kōmñane – aō, surfing, aōņōņ, etetal, ettōr, eb, kōmñan jikin kallip, im aet, karreo ñweo!

## • ENNAAN ÑAN ĀJMUUR •

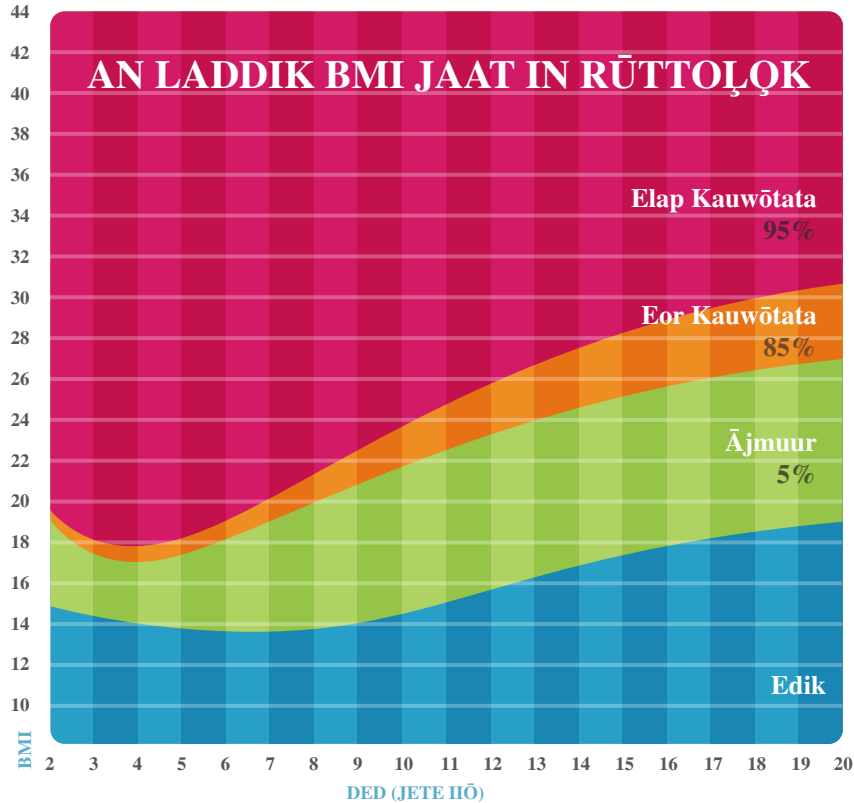
- A Rōjañe baamle eo aņ bwe ren kōņaan idaak aebōj. Leļok ñan er . Kāālōte. Ñe eor, arnej renaaj ilimi. Im kememej, ejjeļok and aebōj calorie.
- B Kōjparok kōn commercial ko. Dān ko im rej naetan “-ade,” “drink” ak “punch” enañin aolep iien reobrak kōn jukwa in kōņ (corn syrup sweetener) im edikłok jān 5% dān jen leen wōjke.
- C Ñan ajri ro 2 aer iio im ļapłok, rōjañe bwe ren idaak milik “fat free” ak “low fat” im jab milik “whole”



# An Nejūm Rūttoļok

## JIPAÑ AJRI ILO AER KŌMMAN JUON WĀWEEN MOUR IM EJ KŌĀJMUUR

Tōkta ro rej etale ajri bwe ren loe apañ ko ilo aer eddek, im rej kōjerbale juon nōmba eo me raar naetan “body mass index” ak BMI. Rej watōke BMI eo kōn boun im aitokūn im, ilo ajiri, rej etale ekkar ñan BMI jaat in joñake rūttoļok (growth chart) eo. Juon mōttan joñoul laajrak eo ilo jaat in ej jipañ an tōkta ro watōke an ānbwinnin matōk im ļōmake elañne an ajri boun ekkar ñan aitokūn.



### ELAP KA UWŌTATA

Ajri ro im rej pād ilo alen in elap aer maroñ in bōk nañinmej ko me rej pādwōt āinwōt tōñal, elap cholesterol, aepūļōt im nañinmej in menono. Kauwōtata in enaaj lapļok ñe eor jabdwōt nañinmej in menono ilo baamle eo an ajri eo. Takto eo aņ enaaj bolen pepe bwe en bar mālējjoñ ajri eo nejūm. Takto eo aņ enaaj bolen kōmakijkij an leo ajri eo nejūm bwe en lale BMI im aerin bōtōktōk eo an.

### AT KA UWŌTATA

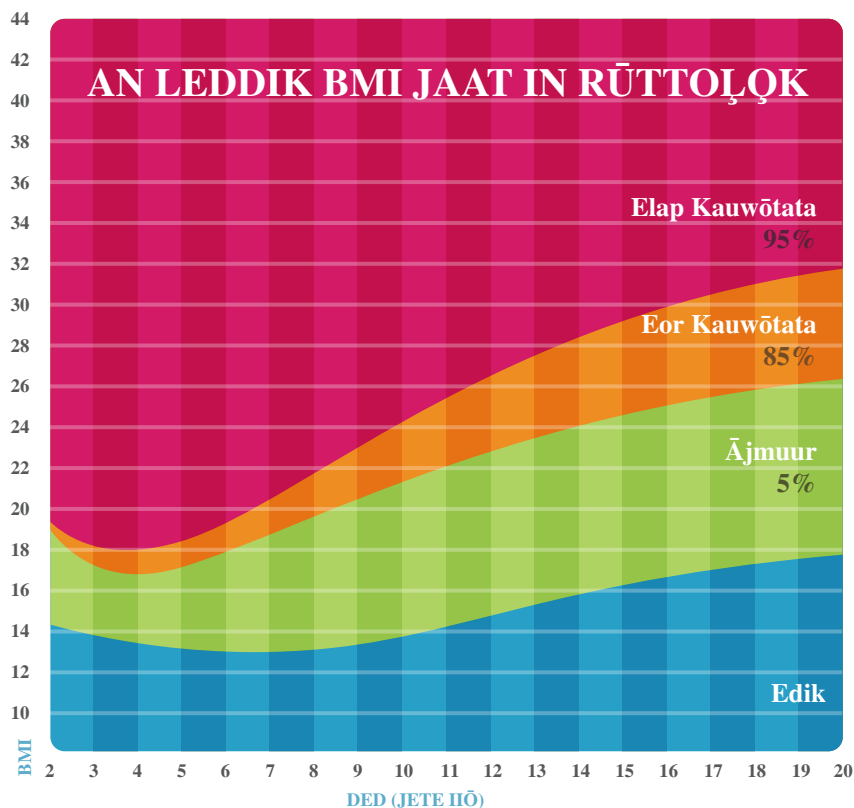
Ajri ro ilo alen in BMI in eor aer maroñ in bōk nañinmej ko me rej pādwōt āinwōt tōñal. Kennan kōn kauwōtata kein ippān taktō eo an ajri eo nejūm.

### ĀJMUUR

Eņmān! Wōnņaanļok wōt ilo aņ leļok mōñā ko rej kōājmuur im iien ikkure im emmakūtūt bwe en pād wōt ilo alen in.

### EDIK

Ajri ro ilo alen in BMI in enaaj bōlen lap aer dik ekkar ñan aitokūn. Kennan kōn men ippān taktō eo an ajri eo nejūm.



### BMI REPORT CARD

RAAN

ETAN AJRI

BŌUN

AITOKŪN

BMI

BMI %