

- o le matuā vevela o le ogāumu o loo faavela ai mea tāumafa, o le faaitiitia fo'i lea o le miti'ia e mea 'ai o le ga'o
- ia e molimana'o e 'aua ne i tuuina iai ni masima.
- Fesili mo se i'a sa taoina pe fa'avelaina i le ogaumu nai lo le i'a e fa'afalaomata ma falai - a le o lea, ave'ese le falaomata sa falai ai.
- O mea 'ai faatau ua mae'a faavela ma ua saunia i alaisa poo lialia, ua aupito sili ona lelei; ae maise pe afai ua faavela faatasi iai le tele o fuāla'au 'eli selesele mai le faato'aga
- Tausami pea au mea tāumafa-vela faatau, ae tautuanā 'aua e te tāumafa iai faalausosoo.

O mea Tāumafa mo Tagata 'Ese'ese o le Aiga

- E 'ese'ese tulaga mana'omia mo le fafagaina o le tino mai lea tagata i lea tegata i totonu o aiga. O le itu taua ia lelei le tausamiga a tagata uma. Ua tūa tele le tāumafa lelei o tagata ta'ito'atasi.
- Tautuanā ia tofufufusia tagata ta'ito'atasi ma itūaigā mea tāumafa latou te mana'omia.
- O le tāmamafa faatasitasi i taimi o talisuaga, e susua lelei ai mea tāumafa.

Puipuiga Saogalēmū mo mea tāumafa

- Taunapa lelei i ulu, falai, ipu, ma mea e faaogā i le gaosiga o mea tāumafa, laupapa e tipi ai mea 'ai, ma fata ina ia faamamā lelei.
- Fafano mamā muamua ou lima ae e te le i tagofia mea tāumafa, ma ia toe fafano mamā ou lima pe a mae'a ona e sauniunia o mea tāumafa.
- Ia faavela lelei, ma ia matuā vevela ia mea tāumafa ia o le a faaogā nei; ma ia toe faafana lelei ni mea tāumafa sa totoe.
- 'Aua le soona tuua faataatitia mea tāumafa vela i totonu o se potu mafanafana e sili atu nai lo le lua itūlā.
- Tuu 'ese'ese mea tāumafa mata mai mea tāumafa vela, pe a teu i totonu o le pusa- 'aisa.

TALI FIAFIA LE SUA AUĀ LOU SOIFUA MĀLŌLŌINA.

Ia faia se gaoiga feololo a le tino ia le i lalo ifo o le 30 minute i aso uma (o se gaoiga mamafa e oso ai le sela ma le manavanava loloa).



Revised October 2003. Reprinted July 2005.
Code 9030. Samoan

FOOD
FOR HEALTH
KAI PAI MŌ TE HAUORA



**O MEA TĀUMAFĀ
MO LE SOIFUA
MĀLŌLŌINA**



FOOD FOR HEALTH KAI PAI MŪ TE HAUORA

Ua ao ina maua itūaigā mea tāumafa 'ese'ese e tausia ai lou soifua mālōlōina.

- Filifili mai mea tāumafa mo aso ta'itasi mai faaputuga o itūaigā mea tāumafa e fa na o loo faaali mulimuli atu.
- O le tāumafa o nai mea 'ai faala'itiiti mai i le tele o itūaigā mea tāumafa 'ese'ese, o le a fesoasoani i le saunia o tulaga mana'omia mo le fafagaina o le tino.

O fuāla'au 'eli selesele mai faato'aga ma fuāla'au 'aina

- O fuāla'au 'eli selesele mai faato'aga ma fuāla'au 'aina, o le faapogai lelei lea e maua mai ai vitamini, minerale, ma mea 'ai mātolutolu (fibre) ua itiiti ma tau leai ni ga'o lololo.
- O fuāla'au 'aina mata ma fuāla'au 'eli selesele mai faato'aga ua aogā e saunia ai mea tāumafa laiti faa-vāi 'aiga.
- Faatau filifili mai fuāla'au 'aina ma fuāla'au 'eli selesele mai faato'aga i le taimi tonu o o latou fuata; e taugofie ma itiiti ai le tupe e faaalu.
- Tausami fiafia ma tofo i le susua o mea tāumafa ua saunia mai i fuāla'au 'aina faato'ā toli, ma fuāla'au fou faato'ā 'eli selesele mai faato'aga e aunoa ma le tuu faapoopo iai o sosi ma nisi mea 'ai lololo.
- Tāumafa ia tusa o le faa-lima i le aso ni asugā fuāla'au 'aina ma fuāla'au mai faato'aga.

O falaoa-vela ma mea 'ai fatu (cereals) (ua aofia ai ia pasta, alaisa ma isi itūaigā mea 'ai fatu)

- O falaoa-vela ma mea 'ai fatu, o faapogai lelei ia e maua mai ai mea 'ai mātolutolu (fibre), ma nisi o vitamini ma minerale.
- Tausami tele i falaoa-vela, mea 'ai fatu (cereals), pasta ma alaisa.
- O le tele o nisi falaoa-vela ma mea 'ai fatu ua palu faapoopo iai ni vitamini ma ni minerale, ma ua tataua ona ia e faitau lelei i faamatalaga o loo tusia i le pepa o loo afifi ai nei mea 'ai.
- O nai mea tāumafa lelei faa-vāi 'aiga, ua mafai ona saunia mai i le faaogāina o falaoa-vela ma mea 'ai fatu (cereals); ae ia tautuanā e faamāmā faamanifi le faapata i pata lololo, poo nisi itūaigā faatumuga.
- Tāumafa ia tusa o le faa-ono i le aso ni fasi falaoa-vela ma mea 'ai fatu (cereals).

O susu-inu ma mea 'ai e gaosia mai le suāsusu

- O le susu-inu ma mea tāumafa ua gaosia mai i le suāsusu, o ni faapogai aogā nei mo nisi vitamini, minerale, ae maise ai ia le vaega o mea 'ai e ta'ua o le calcium.
- Filifili mai susu-inu mai suāsusu ua mae'a faaititia le lololo; faapea fo'i ma tāumafa saunia ua palu iai le suāsusu lē lololo.
- O susu-inu ua ave 'ese le kulimi lololo atoa ma youghurt e lē lololo, ua lelei mo mea tāumafa faa-vāi 'aiga atoa ma le faaogā i le paluina o mea 'ai faavela.
- Tausami ia tusa e faa-lua i le aso ona inu o le suā-susu atoa ma mea tāumafa ua gaosia ma palu iai le suāsusu.

O 'a'ano o povi, i'a ma figota mai le sami, moa, fuāmoa ma pi

- O 'a'ano o povi e leai ni mea lololo, figota ma i'a, moa, fuāmoa, fatu-pi mamago, o pi mata ma fatu, o faapogai lelei nei e maua mai ai ia polotini, vitamini, ma minerale - ae maise ai ia le iron ma le zinc.

- Tāumafa ia 'a'ano o povi e lē lololo, figota ma i'a ma moa e aunoa ma nisi ga'o lololo ma nisi sosi e toe faapoopo iai.
- O pi uumi ma fatu-pi ma fatu sana, o mea tāumafa taugofie nei e sui a'i tāumafa nai lo o 'a'ano o povi, figota ma moa.
- Taumafai e tāumafa nei itūaigā mea 'ai faatasi ma fuāla'au fou ua maua tele ai le vitamini C - e pei o tamato, broccoli ma pepper e fesoasoani i le miti'iaina e le tino o le iron.
- Tausami pe, tusa o le faa-tasi i le aso, ia 'a'ano o povi poo nisi mea tāumafa tutusa e sui a'i.

O mea tāumafa ua mae'a gaosia ma ua mae'a saunia ma afifi

- O mea tāumafa ua mae'a gaosia ma sauniunia, atonu o loo tele ai le ga'o ma le masima.
- Taumafai ia faapoopo iai ni fuāla'au vela poo se salati fuāla'au mata e tāumafa faatasi ma nei mea tāumafa ua mae'a gaosia.
- Vaava'ai mea tāumafa ua mae'a sauniunia e la'itiiti le ga'o lololo ma le masima, ae o loo iai ni mea 'ai fatu poo fuāla'au 'eli selesele mai i faato'aga, e maua ai le fibre.
- Faitau le faamatalaga o loo tusia i le pepa o loo afifi ai mea tāumafa. O se faatusa: 5g o le ga'o poo le suka = pe tusa o le tumu o le sipuni ti e tasi.

O mea tāumafa vela e faatau ma 'ave

- O mea tāumafa faatau o loo faaogā ai ia falaoa-vela, e itiiti mea lololo e iai pe afai e te molimana'o iai e faamanifi ona faapata i ni pata e lē lololo poo sisi, ma ia faala'itiiti le sosi salati (o se faatusa: pizza, burgers).
- Afai e te faatauina ni pateta tipitipi manifi falai (chips)
 - o pateta ua tipi faamāfiafia ma lāpopo'a, e lē ga'oa gofie