

Filifiliga o Taumafa mo le Soifua Maloloina



ACT
Government

Nutrition
Australia

Upu Tomua

O le tausami lelei e avea ma se vaega o le soifua maloloina, e tele lona sao i le faatumaaina o le mamafa maloloina, atoa ai ma le tulaga lamatia mai faamai.

Tausami lelei mai faapotopotoga e lima o ituaiga meaai

O le ki i le tausami lelei, o lou fiafia lea i taumafa mai ituaiga eseese e lima o faapotopotoga o meaai. O faapotopotoga o meaai taitasi, o loo maua ai sosia faaola (nutrients) e manaomia e lou tino i aso uma. O sosia faaola nei, e fesoasoani e maua ai lou malosi, toe faaleleia lou pau ma musele, ma fesoasoani e tau ma faamai.

O faapotopotoga o meaai nei e lima o loo faaalua i le taiala, le The Australian Guide to Healthy Eating. O lenei taiala o loo faailoa

O le suavai ma se aofai itiiti o le gao lelei, e manaomia foi i aso uma mo le soifua maloloina.

**Fatu (fatu faapau),
matele i fatu atoa
ma/poo ituaiga
fatu faapau e tele
ai le faipa
(fibre)**



**Fualaaui aina mata
ma fua faipau/pi**



**Aano manu fasi, aano
manu fai apaau, fuamoa,
tofu, fatu pau malo, ma
fua fai pau/pi**



**Susu, iokati (yogurt),
sisi ma/poo isi ituaiga**



**Fualaaui aina
suamalie**



Fualaaui aina mata

- ✓ Fesoasoani e tau ma faamai ma gasegase
- ✓ Fesoasoani e faatumau le mamafa maloloina
- ✓ O le afa o au aiga uma e tataui ona aofia ai fualaaui aina mata
- ✓ Filifili mai vaega eseese i au aiga uma



Taumafa fatu o laau

- ✓ Maua ai le malosi e fesoasoani i lou gaoioi
- ✓ Filifili i fatu atoa ma fatu e le i faamamaina le pau
- ✓ O le kuata o au aiga e tataui ona aofia ai fatu o laau



ARAI SA



FALAOA



SAIT O



COUS COUS



LIALIA



TEFF

Fualaau aina suamalie

- ✓ Fesoasoani e tau ma faamai ma gasegase
- ✓ Maua ai le malosi e fesoasoani i lou gaoioi
- ✓ Manaia mo aiga mama i aso uma
- ✓ Manaia le tele o ituaiga
- ✓ Faatapulaa vai fualaau suamalie



Aano o manu fasi ma manu fai apaau, ia, fuamoa, fatu pau malo, fatu ninii, ma fua fai pau

- ✓ Maua ai le polotini (protein) mo le toe faatuputupu ma faaleleia vaega o le tino
- ✓ Filifii aano o manu fasi e le tele ai se gao
- ✓ E tau i le kuata o au aiga e tatau ona aofia ai le faapotopotoga o meaai lenei



Susu, iokati (yogurt), sisi ma isi ituaiga

- ✓ Fesoasoani e faatumau le malosi i ou ponaivi
- ✓ Isi ituaiga e aofia ai le susu soy, susu araisa, kalesiuma (calcium) faaopoopo
- ✓ Filifili i ituaiga e ititi le gao
- ✓ Manaia o se aiga mama pe faaopoopo i se aiga mamafa



Gao ma suauu lelei

- ✓ Olive
- ✓ Canola
- ✓ Pinati
- ✓ Sunflower

Na o sina vaega i le kukaina o meaa

Suavai

- ✓ Inu le suavai i aso uma e tali ai le galala
- ✓ O le suavai i Canberra e saogalemu



Meaai faitalia (na o nisi taimi)

- ✗ E le maua ai se sosia faaola
- ✗ E tele ai le suka gao ma le masima
- ✗ E mafua ai le siitia o le mamafa
- ✗ Mafua ai faamai ona o le leaga o taumafa
- ✗ Taofia pe faoaga na o ni taimi faapitoa



Mo nisi faamatalaga

Ina ia maua nisi faamatalaga e uiga i le faiga o filifiliga o taumafa mo le soifua maloloina, faafesoota'i le:

ACT Nutrition Support Service

Upegatafa'ilagi www.actnss.org

Imeli info@actnss.org

Telefoni 02 6162 2583

O faamataga i lenei pepa ua faavae i luga o faasalalauga a le National Health and Medical Research Council 2013, Ta'iala a Ausetalia i le Taumafa mo le Soifua Maloloin, <www.eatforhealth.gov.au>.



ACT
Government

