

Manatu Aogā mo le Pusa Tuu Mea'ai (Lunchbox) Mea'ai Paleni...

Ina ua saunia se lunchbox o mea'ai paleni, faamautinoa e te aofia ai se mea'ai mo le GAOIOI (GO), se mea'ai mo le TUPUTUPU A'E (GROW), ma se mea'ai mo le PUPULA (GLOW).



O mea'ai mo le **GAOIOI (GO)**, e aofia ai le vaega o mea'ai (food groups) o falaoa ma cereal. O loo i mea'ai GAOIOI mea e pei o le masoā, suka, ma fiber (carbohydrates), lea e saunia ai le malosi ina ia savali, tamō'e, siva, ta'alo, ma fesoasoani ina ia ua'i atu i mataupu i le a'oga.



O mea'ai mo le **TUPUTUPU A'E (GROW)**, e aofia ai mea'ai mai vaega o mea'ai o aano o manufasi, mea'ai e sui ai i aano o manufasi (meat alternatives), ma mea'ai e fai mai i le susu. O loo i mea'ai TUPUTUPU A'E polotini, ina ia tuputupu a'e ponāivi ma maso malolosi, o le calcium mo nifo ma ponāivi malolosi, ma le u'amea (iron) mo le toto malosi.



O mea'ai mo le **PUPULA (GLOW)**, e aofia ai fualaa'u 'aina ma fualaa'u faisua. O loo i mea'ai PUPULA vaiamini ma minerale ina ia foliga momosi, iila le lauulu, atigilima ma atigivae malolosi, ma ina ia teena ai le ma'i.

Manatu Fou!

Manatu mo Lunchbox

- Mea'ai ua totoe mai le 'aiga o le a'iafi
- Pikelets/ fritters e fai mai i fualaa'u faisua (pei o zucchini, sana, karoti)
- Rice paper rolls/sushi
- Fualaa'u faisua tipitipi ma sisi ma masi
- Savoury muffin
- Pizza e fai le tagata lava ia
- Araisā, pasta, chickpea po o salati cous cous
- Fualaa'u faisua tipitipi ma le dip
- Fualaa'u faisua ua tao
- Falafel ma chips e fai mai i le pita bread

Filifili se lunchbox o mea ai paleni:

- Filifili fualaa'u faisua ma fualaa'u 'aina i le vaitau o ia fualaa'u
- E tutusa le aogā o fualaa'u 'aina ma fualaa'u faisua sa faamalō i le 'a'isa ma ia fualaa'u pe a faatau fou
- Faasao le tupe ma faatau mai mea'ai i ni vaega atoatoa (bulk) po ina ua iai se pa'ū
- Faaaogā ai se fagu vai 'a'isa po o poloka 'a'isa ina ia faamālūlū pea le lunchbox
- Faaaogā se fagu tī (thermos) ina ia ave mea'ai vevela e pei o le supo, kale, spaghetti, ma isi mea'ai faapena
- Aumai se fagu vai ma toe faatumu i vai mai le paipa



La'u lunchbox o mea'ai paleni

Mo nisi faamatalaga e uiga Tofo Fou



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



fresh
TASTES

ACT Nutrition
Support Service

La'u lunchbox o mea'ai paleni

Filifili mea'ai mai vaega o taumafa eseese ina ia saunia se lunchbox o mea'ai paleni mo le soifua ma'io'ina lelei



Saito

Tele ina filifili mea'ai e fai mai i falaoamata enaena (wholegrain), e le o tele mea o faapoopo i le gaosia, lea o le a saunia le malosi mo le a'oa'o'ina ma ta'alo



Wraps e fai mai i le falaoamata enaena/falaoa pita po o le roti



Falaoa e fai mai i falaoamata enaena



Galletas de agua integrales



Araisa enaenaena



Pasta e fai mai i falaoamata enaena



Polotini

Filifili ni polotini e le o tele mea o faapoopo i le gaosia, lea e fesoasoani ina ia faatupu ai maso malosi



Fasi moa (breast) e le o tele ni mealololo o fai



Pi ma lentils ua faavela



Hummus dip



Tuna



Fu'amo'a saka



Fualaa'u faisua

Filifili fualaa'u faisua ina ia fesoasoani i fanau e maua ai vaiitiamini taua ma lagona ai le ma'ona



Kukama ma tamato



Pateta



Selafi tipitipi



Fualaa'u faisua e faavela ua totoe



Salati



Fualaa'u 'Aina

Filifili fualaa'u 'aina aso uma, au'u ua iai vaiitiamini, minerale, fibre, ma isi lava mea



Vine (grapes)



Moli tipitipi



Strawberries



Fa'i



'Apa fualaa'u 'aina, i le su'avai natura (e le suamalie)



Mea'ai e Fai Mai i le Susu

Filifili mea'ai e fai mai i le susu ina ia fesoasoani e malolosi ai ponāivi ma nifo



Sisi



Susu



Susu e fai mai i le soybean



Yoghurt



Tzatziki

E faigofie ona saunia se lunchbox o mea'ai paleni

