

# AUALA E FA'ALELEIA AI MEAAI SAMOA

E tofua le ituaiga mea'ai ma lona aoga. O le taua lea o lou ai i so'o se ituaiga mea'ai mo lou soifua manuia.



Fa'aopopo i ai apa fuala'au ina

“

O lo'u lafoina o fuala'au aina tu'uapa i toe mea'ai o le a fa'aopopo ai le lelei. E lelei aua e maua ai le alava e aoga mo la'u fanau.



Fa'alaititi le ga'o

“

E aoga mo le fatu pea aveese le ga'o mai a'ano o manu fasi, aveese le ga'o mai pisupo, sui i le vai pe'epe'e.



O le a telē le mea'ai

“

Oute tu'uina fuala'au aina tu'uapa po'o apa pi pe a kuka a'u aano manu fasi vili, e fa'atele ai le mea'a.



Tapena mea'ai pei o lunch

“

E tapena uma lunch a tamaiti i po o aso Sa. E tu'u i ai fuamoa saka, o fasi sisi ma salati fuala'au.



Ia felesi au fuala'au aina

“

Sa le iloa e lo matou aiga vaai lelei fuala'au aina ae o lea ua fiafia e kuka ma lagona le pa'anunu manaia o fuala'au aina felesi.



Tu'uese le masima

“

Faimai la'u foma'i e fa'alaititi lo'u fiafia i le masima ina ia ou maloloina. O lea ua ou iloaina le manaia o le tofo o le tipolo, ma isi pauta faimea'ai mananaia.



Created by The Cause Collective in consultation with the Pacific community.

Te Kāwanatanga o Aotearoa  
New Zealand Government

Health New Zealand  
Te Whatu Ora