

IA FALANULANUA'I LAU KUKA I FUALA'AU



I'a tao tu'u i ai le spinach
fa'a kulimi ma fuala'au
aina falai



Figota sami ma fuala'au
aina fa'asupo ma le
falaoa enaena



Siaumeni pua'a ma
fuala'au aina eseese



Supo moa, saga
mafuala'au, ina'i i le
fasi talo



Kale moa ma
pateta ina'i broccoli,
cauliflower ma pi



Araisa falai ma fuamoa,
ina'i i fuala'au tu'uapa



I'a ma le palusami,
saga saka, ina'i i
fa'i saka



Sapasui fasi povi,
tu'u liai fuala'au tu'uapa



Fasi pua'a tao (roast),
ave I ai kapisu ma
fuala'au tu'uapa, ina'i
i le manioka falai



Saga ma maso ma
salati fuala'au, ina'i i
le saka manioka



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

Te Kāwanatanga
o Aotearoa
New Zealand Government

Health New Zealand
Te Whatu Ora