



TA'IALA O MEA'AI MO TINA MA'ITAGA O SAMOA





“

I na ua 'ou iloa ua ou ma'itaga, sa amata
loa ona ou 'ai i meaai faale natura a Samoa,
ma s ma sa ou lagona ai lo'u feso'ota'i atu
i o'u tupuaga ma tua'a ua mavae. Oute
taofi o lo'u tausia faapea o la'u pepe, o le a
fa'aauauina ai lea so'otaga i lona olaga, ina ia
faatumauina ai lona ola manuia ma fa'aauau
ai i tupulaga o le lumana'i.



ANOTUSI

Mea'ai mo tina ma'itaga	4
Ai mo oe, ae le ona ua to'alua oulua	5
Ai mea'ai e tele ai le u'amea	6
Vai e tatau ona inu	7
Suiga o le tino	8
Mea'ai tatau	9
Ia saogalemu mea'ai	10
Inu fuala'au foliki asiti (folid acid) ma aiotini (iodine)	12
Vaitamini D	13
Auga o le ma'itaga afuafua	15
Manava mamau	16
Manava tiga ma le "to'toa'ava"	17
Fa'amalosi tino	19
Tapenaga mo le fa'asusuina o le pepe	20
Auaunaga fesoasoani mo oe	22

MEA'AI MO TINA MA'ITAGA

E tatau i le tina ma'itaga ona 'ai i mea'ai e maua ai le ola manuia, puipuiga, atoa ma le fausiaina o le tino, ina ia ola manuia, ma saogalemu pepe i totonu o le manava.

O mea'ai mo le puipuiga ina ia maloloina; e aofia ai fuala'auaina felesi ma fuala'au tu'uapa atoa ma fuala'au taumafa-mata. E maua i nei mea'ai alava ma minerale fa'apea vaitamini e maua ai le:

- Fesoasoani i le tuputupu o pepe
- Fesoasoani i lona puipuiga mai fa'ama'i
- Taofia le manava mamau
- Faalagolago i ai lona ola manuia



Mea'ai e fausia ai lona tino: aano o manu, i'a, susu ma mea'ai o loo i ai le susu. E maua i mea'ai nei:

- Polotini e tupu ai le tino ma malosi ai pepe seia o'o i lona fanau mai.
- U'amea nate pamuina le toto i le tino o pepe Ina ia vave lana tuputupu.
- Calcium ina ia malolosi ona nifo ma ponaivi.



Mea'ai fa'atupu malosi e maua ai e le tino le masoa e malosi ai le tina e faatino ana feau masani. O le falaoa, araisa, o mea'ai masoa, e i ai umala, fa'i mata. O le falaoa enaena ma falaoa e i ai fatu e puipuia oe mai le manava mamau.



TU'UALALO Tusa lava pe aafia oe ise gasegase ona o nisi o mea'ai, e mafai lava ona e ai i mea'ai e aafia ai lou tino a'o e ma'itaga. Pei o susu, fuamo a vela i'a faavevela ma mea'ai sami, pinati ma nati eseese, soi sesema, ma fatu ninii (wheat).

AI MO OE, AE LE ONA UA TO'ALUA OULUA

E lagona le fia'ai pe a ma'itaga, ae tatau ona ai mo oe lava,
ae le ona ua i ai lau pepe.



Afai ua e lagona le fia'ai so'o, pe ua mana'omia se mea'ai e fafaga ai pepe. E lelei ona 'ai i mea'ai tatau ina ia malosi lau pepe. Eg: supo ma le falaoa enaena po'o le apa tuna ma masi.

O nisi tina e lagona le fia'ai ae le iloa le mafua'aga. O le auala sili e mafai ai ona onosa'ia fa'alogona fa'apea, o le fa'alogo lea i le tino ma 'ai mea'ai eseese. Ae ia mautinoa o loo lelei ma sefe mo oe ma lau pepe.

E fesoasoani le 'ai so'o e fafaga lou malosi, ma e gafatia ai fa'afitauli pei o le totoa'ava fa'apea ma'i o le taeao.

TU'UALALO

Aua nei e ai i mea'ai e a'afia ai lou soifua maloloina. E mafai ona e ai i so'o se mea 'ai pe a le afaina ai oe ma pepe.

AI MEA'AI E TELE AI LE U'AMEA

E tatau ona 'ai tina i mea'ai e tele ai le u'amea. O le u'amea nate pamuina le toto i le tino o le pepe ina ia malolosi ona maso, ivi, ma pa'u. E fa'aauau ona mana'omia e pepe le u'amea e o'o atu i lona ulua'i ono masina, e amatafafaga ai i mea'ai.

Mea'ai e tele ai le u'amea:



Pi felesi ma
pi tu'uapa
(E.g. so'o se ituaiga pi)



Fuamoa



A'ano o le moa



Figota fai atigi
(la fa'avelaina)



Fualaa aina
ma lau meamata
malosi



A'ano povi
(ua ave'ese le ga'o)

TU'UALALO

**O fualaa aina ma fualaa taumafa mata
e maua ia le vaitamini c e fesoasoani i le
miti'aiina o le u'amea i o tatou tino.**

E maua fualaa'au o le u'amea mai lau foma'i pe afai ua itiiti le u'amea i lou tino.

VAI E TATAU ONA INU

O le vai auli ma susu e laititi le ga'o, o vai tonu ia e mana'omia e oe ma pepe.

la atoa le iva o au ipu vai i le aso.

E le tatau ona e inu ise 'ava malosi, aua foi ne'i tele se kafini po'o lauti fa'ale natura (herbal tea).

O le a pau le pepe, pe fanau foi e le'i o'o i lou masina pe a e inu i nei vai.



Taofi le 'ava malosi



Fa'aitiitia le kafini

E lua ipu kofe, ae fa ipu lauti uliuli e tatau ona inu i le aso.



Aua ne'i inu i ti faalenatura e i ai le chamomile ma le aloe

Faitau lelei i fa'atonuga "not recommended for pregnant women" pe fesili i le tausi ma'i i ti e tatau ona inu.

Fesili i le tausima'i pe a mana'omia pe a e le mautinoa ti e tatau ona inu

Fiu, laumoli, moegalo, e aoga ona inu, pe a ma'itaga.



SUIGA O LE TINO

O le a lapo'a le tino ona o lo'o e tauaveina lau pepe. E to'atele tina e manatu ua le tutusa lonatino ma le tulaga sa masani ai. E le fou lea suiga, ose suiga masani.

la manatua – O le tino aulelei o lo'o tele aile enisini ma le malosi e fa'atino ai au galuega masani. E tatau ona e ai i mea'ai e maua ai le faamalosiga ina ia tumau lou malosi i taimi o lou ma'itaga seia o'o i le aso e fanau ai lau pepe.

MEA'AI TATAU

Mea'ai o le afiafi



I'a, luau ma saga, ina'i i fa'i



Fasi pua'a vili fa'a siaumeni e ave i ai le saimini ma fuala'au aina



Supo moa e ave i ai saga ina'i i le manioka



Araisa falai ave i ai fuamoia ma fuala'au aina



Vae moa ma le salati fuala'au ma chip



Sapasui fai i le fasipovi ave i ai fuala'au aina felanulanu'ai

Mea'ai fa'a vai'aiga



Falaoa fa'apa'u e tu'u i ai tamato ma le sisi



Sanuisi tuna ma leta (lettuce)



Sua fa'i ma le fasi puligi



Masi e tu'u i ai le sisi



Pata pinata ma seleli



Fatu (nuts)

IA SAOGALEMU MEA'AI

E i ai mea'ai e le tatau ona e 'ai ai pe a ma'itaga, ona e le gata ete ma'i ai ae ma'i ai foi le pepe.

Vaai i le ta'iala mo mea'ai ete filifili ai. Afai e i ai nisi i lou fale latou te faia fa'atauga ma kukaina mea'ai, e tatau foi ona latou iloa lenei ta'iala.

Aua le 'ai

I mea'ai nei e maua ai anufe e afaina ai oe ma pepe



Oká, ma figota fai atigi (fa'apea
l'a ma figota ua fa'availaauina
(marinated))



Sushi, salati ma
coleslaw fa'atau
mai fale'aiga



Mea'ai o loo i ai
tahini, e.g. hummus



Aisa kulimi vili



Susu e le'i
fa'avelaina (raw)



Sua o faulaau
aina suamalie



Fuamoá mata

Fa'avevela muamua mea'ai nei

E tatau ona fa'avevela mea'ai nei ia o'o atu i le 70 tikeri Celcius ina ia mamate anufe e ono a'afia ai oe. E tatau foi ona 'ai nei mea'ai a'o vevela.



Ham, salami, apa
pu'a, mea'ai faaoga
ai ate o manu, mea'ai
fa'asu, mea'ai fa'alá



Fasi povi sa fa'avela,
pu'a, moa, a'ano manu
ua vili, sosisi, seia o'o
ina matutú po'o ua
manino fo'i le suavai



Fa'avevela l'a, maso,
kio, pipi ma tugane,
samani, ula, ulavai



Moa, pato ua uma
ona fa'avela



Ia vela lelei fuamoá



Fa'avevela so'o
Ituiga sisi



Berries sa fa'aaisa



Sosi eseese Eg
sosi puligi



Fa'avevela pulou
aitu 'aina (sprouts and
enoki mushrooms)

E sili mea'ai kuka i le fale

Kuka ma faa'aoga loa
mea'ai nei i lou fale.



Salati



Sanuisi



Sushi ae aua
ne'i tuuina l
ai se l'a mata

**Manatua "Fa'amama
le tapenaga" o o
mea'ai ma fa'ataua le
ola maloloina**

Sili le 'ai felesi

E tatau ona 'ai mea'ai
nei i totonus o le lua
Aso a'o felesi.



Mea'ai tu'uapa -
aveese mea e
totoe- ma tu'u i
le aisa



Mea'ai o lo'o i ai
kulimi ma sis i e
fai i le kulimi

E lelei ma sefe pe a ai

E fa'ataga ona ai
i mea'ai nei pe a
ma'itaga.



Tatau ona fufulu
a mama fualau u
taumafa mata



Sisi malo tu'uaisa
E tatau ona
fa'aoga tusa ma
fa'atonuga



Falaoa ma pasta



Pata (mai le
fulisa)



Paelo aisa kulimi

Fa'amama



Fufulu lima, Fualauu
taumafa mata ma Fualauu
aina, o umukuka, ma mea
fai mea'ai. AUA le fufuluina
aano o manu fasi.

Fa'avela



Fa'avela lelei aano o manu
ma fuamoa. Fa'avela lelei
toe mea'ai mai le isi so.
AUA nei sili atu i le tasi le
faavevelaina o toe mea'ai.

Fa'amalulu



Tu'u meaai i le aisa pe a
totoe ae AUA nei sili atu
i le lua aso.

INU FUALA'AU FOLIKI ASITI (FOLID ACID) MA AIOTINI (IODINE)

E mana'omia e pepe le foliki asiti ma le iodine ina ia malosi lona fai'ai ma lona maea-ario. E le atoa i mea'ai, minerale nei mo le tino. O le a maua fuala'au o nei minerale mai lau foma'i ma le tausi ma'i pasi. O ulua'i itutino nei e muamua ona tupu o le pepe, o lona fai'ai ma le maea-ario. Afai o fia maua e oe se pepe , e tatau ona e inuina fuala'au nei mo le fa vaiaso a'o le'i ma'itaga, ma fa'aauau mo le uluai 12 vaiaso o lou ma'itaga. (mo le ulua'i 12 vaiaso).

Afai ua mautinoa ua e ma'itaga a'o le'i uma le ulua'i 12 vaiaso, ua tatau loa ona inu fuala'au folic acid seia o'o i le fa'aiuga o le ulua'i 12 vaiaso.

Ia fa'aauau ona inu le fuala'au o le aiotini e tasi i le aso seia o'o lava ina fa'ate'a pepe ma le susu.





O LE FA'ALA E MAUA AI LE VITAMINI D

O le vaitamini D e malolosi ai ponaivi ma maso o le tino. E maua e o tatou tino le vaitamini D mai le La, e taua le fai o nisi o au feau i fafo o lou fale. E tatau ona fa'amalosi e savalivali i le afiafi pe a o'o i le tau mafanafana; pe o le aoauli i. Aso o le tau malulu.

Pe vala'au i le foma'i faale aiga mo ni fuala'au o le vaitamini D.



“

O le inu i le ti e maua mai i
le fiu, ose fesoasoani e alu ese
ai lo'u fa'ananafu. E faapea
foi i le vai vevela e ave i ai le
pe'epe'e; ose auala e maua ai
le vai mo lo'u tino.



AUGA O LE MA'ITAGA AFUAFUA

A afuafua lou ma'itaga ona si'itia lea o le maualuga o ou homone. O le mafua'aga lea o lou fa'afaufau ma le fia pua'i.

E fesoasoani nai metotia nei ia oe:

Taumafai e 'ai so'o, ae ia fa'alaititi lau 'ai, pe ai foi mea'ai fa'a-vai'aiga.

O le gaogaoina o le manava, e atili ai ona maua oe i auga o le ma'itaga afuafua.



Fa'apuna le vai ona lafo lea i ai o le fiu ma inu i le aso.



'Ai masi ma pa'anunu.



Inu vai pe mitimiti se aisa.



Ai umala ma pateta. O mea'ai lololo ma mea'ai feu, e atili ai ona e ma'i.

**Afai e faigata ona e inu ma 'ai, fa'afeso'ota'i loa se foma'i
poo se tausi ma'i pasi.**

MANAVA MAMAU

E tupu le manava mamau ona ua fa'alemuina e homone
le galuega a le puta a'ofafaga e lou tino lau pepe.

E fesoasoani mea'ai nei ia te oe:



Ai i mea'ai e tele ai le alava ma fuala'au taumafa mata pei o le kiwi fruit, mago, ma prunes. O mea'ai ia faale natura e tatala ai le manava.



Ai i falaoa o loo i ai fatu ninii (whole grain), cereals ma pi.



E fesoasoani le savalivali i le mamau o le manava.



Toaga e inu le vai auli.

**Talanoa ma fesili i lau foma'i mo se fesoasoani e ala mai i
“laxative” ma “psyllium husk”**

MANAVA TIGA MA LE “TO‘TOA‘AVA”

A tiga lou manava, o le a lagonaina le tumu lou puta,
ma le tele o le ea pe a uma ona ‘ai.

A to‘toa‘ava, o le a fa‘alogoina le vevela ua alu a‘e mai le puta
ma fa‘asolo atu i le fatafata. O faalogoga ia, o le a maua ai oe pe a faasolo ina tuputupu lau pepe, ona o le a fetineia‘i pepe ma le puta.

O nai fesoasoani mo oe:

- Faaitiitia au mea‘ai. Ia 2-3 itula le va o au ‘aiga.
- Tu‘u le ‘ai i mea‘ai lololo ma mea‘ai feu. O mea‘ai nei e atili ai ona maua oe i nei auga.
- Taofi le inu i vai i le taimi ete ‘ai ai.
- Aua e te taoto pe uma ona e ‘ai.
- Fai sina savali e fesoasoani i le fa‘amaluina o mea‘ai.





“

Faimai le fa'atonuga a lo'u tina afai e le lava lo'u malosi, ona ou alu lea e savali. O le a fesoasoani le savali i le taimi e tulei mai ai i fafo le pepe, e aoga foi le savali i le tiga o sooga o o'u ponaivi.



FA'AMALOSI TINO

E aoga le fa'agaioi o le tino e tapena ai lou malosi i le taimi e fanau mai ai pepe, e aoga i lau tapenaga fa'ale mafaufau ma lagona, ma maua ai lou malosi. Fa'amalosi lou tino i auala e te fiafia i ai!



“

O le manava i totonu ma taofi ose fesoasoani e maua ai le mapu

“

O le savavali ma le aiga e maua ai le mafutaga mafanafana

“

O le fai o feau masani ose fesoasoani mo le ola manua

Aua ne'i toe taalo i taaloga fa'atautino (lakapi, kilikiti, soka) pe a ma'itaga.

Talanoa i le foma'i i auala e fa'agaioi ai oe la malu lau pepe pe a e tafitifiti i le faiga o au feau masani.

Afai ete le masani i le faamalosi tino a'o le'i ma'itaga, e tatau ona e faifai malie seia o'o ina masani lou tino. **Afai e tiga lou tino pe ua lagona le le malosi, e tatau ona fai sau malologa.**

Faagaiaoi malie oe ma fa'alologologo i lou tino.

O le a i ai suiga o lou tino ete le'i mafaufauina pe a ma'itaga!

E tatau ona e talanoa i lau foma'i po'o tausi ma'i pasi, pe a i ai se gaioaiga poo se faamalosi tino ete mana'o e fai. Fa'ata'ita'iga ua ova falo maso o le tino ma ua lagona ai le tiga.

TAPENAGA MO LE FA'ASUSUINA O PEPE

O suasusu o tina, o le meā'ai sili lea mo pepe, e aoga foi i le tina le fa'asusu o lana pepe. E taua le a'o'a'oina o tina a'o le'i fanau mai lau pepe.

- Fesili i tina matutua o lou aiga ma lou nu'u. E faasoai mai lo latou iloa i nisi itu taua.
- Talanoa i foma'i ma tausi ma'i e uiga i le faasusuina o fanau a Samoa. Pe saili i auaunaga mo le faasusuina o fanau.



E AMATA I LE AIGA LE OLA MANUIA

- O le lagolago a lou nu'u ma lau Ekalesia e taua tele. E aoga i le mafauafau, lagona ma le agaga
- O le taimi o ma'itaga ose taimi faigata. Feso'ota'i i uo ma aiga, poo laina feso'ota'i mo se fesoasoani pe a manaomia.
- Valaau i faufautua ua a'o'a'oina fa'apitoa i so'o se taimi. Valaau i auaunaga maua fua pe text 1737.



“

Sa ou fesili i lo'u tina ma o'u aunties e
fa'asoa mai lo latou iloa i le fa'asusuina
o o fanau. E aoga le a'oa'oina ma saili
e fesoasoani i le fa'asusuina o fanau
o a'o le'i fanau mai.



O AUAUNAGA E FESOASOANI IA TE OE



Smart Start

Fesoasoani mo oe a'o e ma'itaga seia o'o i le taimi e fa'asusu ma fafaga ai pepe – asiasi ane: smartstart.services.govt.nz



Healthify He Puna Waiora

Mo le soifua maloloina o tina ma'itaga – asiasi ane: healthify.nz



Healthy Babies Healthy Futures

A'oa'oga maua fua i me'a'i maloloina mo tagata i Aukilani ma Waitemata – asiasi ane: healthybabies.org.nz



Laina a Tamaita'i tausi ma'i (Plunketline)

Auaunaga 24 itula i aso uma o le vaiaso – **0800 933 922**



Su'e le "mama aroha" ma le "BreastFedNZ"

Silasila ma saili fesoasoani mai i upega tafa'ilagi nei.



La Leche League

Mafutaga a tina o lo'o fa'asusu a latou fanau – asiasi ane: lalecheleague.org.nz





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

Nutrition content written by: Registered dietitians Amanda Buhaets, Gabrielle Orr and Soana Muimuiheata.

Original Design by: FI'KA Creative

**Health New Zealand
Te Whatu Ora**

**Te Kāwanatanga
o Aotearoa**
New Zealand Government

This resource is available from [healthed.govt.nz](https://www.healthed.govt.nz) or your local Authorised Provider. May 2024. Samoan. **Code HE2670**