



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, fuamoia 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 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.

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 amata fafaga 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)



Fualau aina ma lau meamata malosi



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

TU'UALALO

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

E maua fualau 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.

Ia 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.

Ia 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.

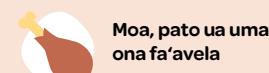
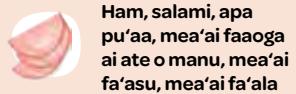
Aua le 'ai

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



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.



E sili mea'ai kuka i le fale

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



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

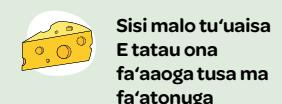
Sili le 'ai felesi

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



E lelei ma sefe pe a ai

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



Fa'amama

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



Fa'avela

Fa'avela lelei aano o manu ma fuamoata. 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 mautino 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 seja 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'oa'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 auauanaga 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'oa'oina fa'apitoa i so'o se taimi. Valaau i auauanaga maua fua pe text 1737.

“

Sa ou fesili i lo'u tina ma o'u aunties e fa'asoai 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](tel:0800933922)



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**