

# Suavai = Fluid



*Fa'amatalaga mo tagata e a'afia i gasegase o le fatu*

## O lea le suavai?

O le suavai, o le vai lea po'o isi suavai e te inuina ma taumafa e faigofie lava pe a taumafaina.

## Aisea e tatau ai ona faaitiitia suavai ou te inuina?

A fa'aletonu le fatu, o lona uiga ua le mafai ona pamu fa'ata'amilo le toto o le tino pei ona masani ai. E ono mafua ai ona taofi e lou tino le tele o le suavai, ma atili ai ona faigata'ona pamu e le fatu le toto. E t'aua ona va'ai lelei le malosi o le suavai mai au mea-'ai ma vai-inu e fesoasoani ai e va'ai lelei ni fa'ailoga e tula'i mai pei o vae ma alofi vae e fulafula.

## Afai e te gasegase i le fatu, a ova le suavai ona maua lea i le:

- ◆ Faaitiitia lau mānava
- ◆ Fulafula vae, tapuvae, alofivae ma lima
- ◆ Maualuga le toto
- ◆ Pagatia le fatu
- ◆ Migi uaua ma tigā le ulu

O mea nei e lagona ai lou faaletonu, **a'o nisi e tumau fa'alogona lelei.** Ma o le mafua'aga lea, e taua ai lou iloa o suavai o lo'o i mea taumafa ma vai inu e te taumafa i aso uma. E mafai ona fa'ailoa atu e lau foma'i po'o le dietician le aofa'i e tatau ona e taumafaina.

Afai e maua 'oe i le gasegase o le fatu e tatau ona e fa'aeteete le so'ona taumafa i le suavai

# Ta'iala mo le va'aia lelei o suavai e te taumafaina

Inu mai ipu laiti pe 'afa ipu nai lo le ipu lapo'a. O se auala lea e fa'aitiitia ai le vai.

E taua pe a leai ni mea 'ai e tele ai masima pe e te toe faamasima mea 'ai i le laulau 'ai, e lagona ai lou fia inu.

A lagona lou fia inu, fufulu ou nifo pe lamulamu sau lole/pulu lole nai lo'o le inu e faa-felesi ai ou fofoga.

Fa'a-vava le aofa'iga au suavai inu o le aso, aua le taumafaina uma i le taimi e tasi.

**Aofa'iga tatau o le Suavai i aso ta'itasi**  
(vai ma isi suavai)



**E taua le faia o ni vaega soifua maloloina ma mautinoa ai le tumau ona manuia le kominiuti. Afai e gasegase i le fatu, o lona uiga e tatau ona mata'itu'au suavai taumafa. Tatou faia lea mo o tatou aiga!**





# O vai inu/ma vai o lo'o iai suavai



Taro, sapsui, kale, and salad



Kale



Palusami/lu'au

- Vai, vai fa'asualie, juice – niu, moli, fala 'aina, meleni, vai tipolo
- Vai meleni, vai fala, vai mago (e tu'u iai ma le pe'epe'e)
- Kofe, ipu ti sukalaki vevela, ti lanu meamata, lanu uliuli ma le herbal ti, laumoli, moegalo
- Vai inu 'a'ava pei o kola ma vai tipolo po'o vai fa'amalosi tino
- Susu, kulimi, vai susu, vai susu fa'a-mafiafia, o susu ua iai nisi flavour ma kofe 'aisa
- Ava malosi uma e aofia ai le uaina, pia, mea malosi ma 'ava Samoa
- Koko Samoa (sukalaki susu Samoa)
- Kaleve, ga'o mai 'a'ano o manu ma sosi (pei o, soy sosi o lo'o fa'aaoga i le sapsui) sapsui ma falai e fa'afefiloi
- O le suaniu ma le kulimi mai le popo
- Aisa ma 'aisa poloka suamalie



## Mea'ai Samoa i aso uma e maua ai le suavai

- Fa'alifu fa'i
- Fa'alifu talo
- Koko araisa
- Sapsui
- Fuala'au lanu meamata, supo povi, ma sikiu
- Kale
- Palusami
- Paifala
- Pai suamalie, aisa kulimi ma le jelly
- Vaisalo



Koko Samoa



Vaisalo

## Vai o lo'o iai

- ◆ 2 sipuni aisa kulimi = 40mL
- ◆ 1/2 ipu jelly = 100mL
- ◆ 1 'apa inu 'a'ava = 375mL
- ◆ 1 ipu koko Samoa = 250mL

Fa'aaoga ipu o lo'o iai fua e  
**mautinoa** lelei ai le suavai:

1 sipuni laulau = 20ml

1 ipu = 250ml

1 litre = 1000ml = 1kg le mamafa o le suavai



Queensland  
Government

O nei taumafaiga aoga na tapegaina e le Access and Capacity building Team, Metro South Health and QUT Nutrition ma tamaiti a'oga Dietetics.

Mo nisi faamatalaga moomia imeli i le:  
access&capacity@health.qld.gov.au

Vaega 1. Setema 2014



## Feswia'i

mai le lapo'a i le la'ititi

## Feswia'i

le ipu lapo'a mo le ipu  
la'ititi pe'a inu