

Fa'afesunia'i

ipu mea'ai lapo'a mo ipu mea'ai la'ititi

E sili le maloloina o le faa-la'ititia o lau ipu mea'ai, e 'ese ma le faigofie.

A tele le mea'ai e te taumafaina o lona uiga ua ova atu le 'ai nai lo'o lou mo'omiaina.

O aso o faiga'ai e taua, ae ia e manatua le lapo'a o lau taumafataga.



🌸 Taumafai e faa-aoga ipu mafola-fola laiti.



Fa'afesunia'i

'a'ano o manu lololo mo 'a'ano o manu e le lololo

Fa'afesunia'i moa falai ma moa faavela i le ogaumu.

Fa'afesunia'i le mamoe (mutton flaps) ma le lean lamb chops.

Fa'afesunia'i le si'usi'u pipi (turkey tails) ma alagamo le lololo (lean chicken thighs).

Fa'afesunia'i le pisupo ma le povi masima mo se vaega la'ititi o le corned silverside.

🌸 Ave'ese mea lololo mai le 'a'ano o manu ae le'i kukaina. 'Alo'ese mai le fa'aopoopina o le masima.

Fa'afesunia'i

le mamafa ma le mama

Filifili mai itu'aiga pe'epe'e o lo'o fa'aititia le lololo, kulimi popo ma mayonnaise.

Ae afai ua na'o le kulimi popo masani o i ai, fa'aopoopo i ai se vai.

Fa'aaoga ga'o o le olive po'o le canola i kuka o se filifiliga sili atu lea. Taumafai e 'aua le 'ova tele.

Fa'aopoopo le tele o fua-la'au i au mea'ai. O se auala maloloina o le fa'aopoopo lea i ai o fua-la'au fa'a-fulisa i lau sapsui po'o lau kale.



🌸 A fai lau fa'atau, va'ava'ai itu'aiga o le 'lite' 'low fat' 'reduced fat' po'o le 'diet' i au fa'atauga e te filifili ai.



Fa'afesuaia'i

vai suamalie mo le vai auli

O le vai paipa e sili i le taumafa. E leai se tau ma e mama lelei mo 'oe e inu ai.

O fagu-susu ua fa'aitiitia le lololo e lelei tele mo ponaivi ma nifo (oloa) ma o se filifiliga sili lea.

O vai-inu suamalie ia faaleoleo mo feiloa'iga taua ae taumafai ia lava se ipu e tasi e te inuina.



Toe fa'atumu fagu inu mai le paipa ma tu'u ile pusa- aisa pe'a e mana'omia.

Taumafa i mea'ai maloloina ma paleni ma to'aga e gaiio e taua mo le maloloina lelei. Taumafa lelei ma fa'amalositino faifaiepa e ave-esea ai le ono afaina i fa'ama'i koroniti e pei o le lapo'a tele ituaiga ll po'o fa'ama'i o le fatu.

Mo nisi fa'amalamalama, fa'amolemole fa'afeso'ota'i



Soifua Maloloina



Fausiaina e le Nutrition Promotion Unit
Metro South Hospital and Health Service
ma le Leo o Tagata Samoa Inc.



A joint Australian and State Government Initiative under the National Partnership Agreement on Preventive Health

Samoan Swap It, Don't Stop It Project

