

# Suavai = Fluid

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

## 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?

Afai ua le mafai e ou fatu-ga'o ona fai ana galuega masani (fa'ama'i fatu-ga'o), e le mafai e au fe'au vai ona ave'ese mai le vai pei ona masani ai. O le fa'amamaina o le toto po'o fuala'au suavaia e fesoasoani e ave'ese mai le suavai mai lou tino, ui i lea, ua na'o sina vaega e latou te gafatia.

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

- ◆ Fulafula foliga, lima ma ou vae
- ◆ Migi uaua
- ◆ Faaitiitia lau manava
- ◆ Mauluga le toto
- ◆ Tiga le ulu
- ◆ Pagatia le fatu

O mea nei e lagona ai lou fa'aletonu, 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 fatu-ga'o, e tatau ona e fa'aeteete le so'ona taumafa i le suavai

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

Afai e mafai, inu i le tama'i ipu e la'ititi ai au vai inu.

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 ua fa'aletonu ou fatu-ga'o, 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

- Vai, vai fa'asumalie, 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 sapisui) sapisui ma falai e fa'afefilo
- O le suaniu ma le kulimi mai le popo
- Aisa ma 'aisa poloka suamalie



Taro, sapisui, kale, and salad



Kale



Palusami/lu'au

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

- Fa'alifu fa'i
- Fa'alifu talo
- Koko araisa
- Sapisui
- 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



# Fesua'i

mai le lapo'a i le la'ititi

# Fesua'i

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



O nei taumafaiga aoga na tapagaina 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](mailto:access&capacity@health.qld.gov.au)

Vaega 1. Iulai 2014