

smart CHOICES

Faatulagaina o Meaai ma Vai inu Soifua Maloloina mo A’oga a Kuiniselani

Faamatalaga mo mātua

O lea le Filifiliga Tonu?

O Filifiliga Tonu ole ofoina lea o filifiliga i meaai ma vai inu soifua maloloina mo tamaitia’oga i Kuiniselani. O Filifiliga Tonu e o faatasi ma taiala i soo se mea e fai ai meaai i totonu o a’oga. E aofia ai faleoloa, masini faatau meaai, sailiga tupe, lauga faailoga i vasega ma tafaoga a le a’oga.

Ua faavasega e Filifiliga Tonu meaai ma vai inu i vaega e tolu e faavae i lo latou aogā i le tino:

MEAMATA – o meaai ma vai inu nei e maua ai meaai sili ona lelei mo le tino. E tatau ona faailoa ma faasalalau ose filifiliga lelei tele i le a’oga.

SAMASAMA – o meaai ma vai inu nei e iai le suka, ga’o poo masima e tuu iai i taimi e gaosi ai. E tatau ona iloilo lelei.

MŪMŪ – o meaai ma vai inu nei e laititi le aogā. E tatau ona aumai e le a’oga ia ‘aua le sili atu ma le faalua i le va-i-tuuaga.



Aisea e tāua ai soifua maloloina i faleoloa poo faleaiga?

E tāua tele faleoloa poo faleaiga a a’oga i le faailoaina o meaai lelei auā e mafai ona:

- fiafia ai le tamaititia’oga i meaai soifua maloloina
- lagolago feau o meaai aogā ua a’oa’oina i vasega
- faailoa i tamaitia’oga filifiliga sili ona lelei mo ‘aiga o le aoauli ma va-i-aiga.

E faapefea ona e lagolagoina lau a’oga e faailoa Filifiliga Tonu ma taumafa soifua maloloina:

- talanoa ma lau fanau i le tāua o filifiliga o meaai soifua maloloina ma vai inu
- faataitai taumafa soifua maloloina
- ave meaai soifua maloloina mo le aoauli i pusa meaai
- ofo e fesoasoani i faleoloa o lau a’oga pe a mafai
- auai ose itutino ole faalapotopotoga a mātua o le a’oga.

smart CHOICES **NUANUA o Meaai ma vai inu**

‘Ia lava’



‘Iloilo lelei’



‘Seāseā’



Aisea e tāua ai taumafa soifua maloloina mo lau tama?

O meaai ma vai inu soifua maloloina e maua ai e tamaiti ma tagata talavou meaai uma e manaomia e le tino:

- ola ma malosi
- ua'i le mafaufau ma a'oa'oina lelei i le a'oga
- tausī le soifua maloloina i taimi o laititi ma matua.

E lē masani ona iloa e tamaiti poo a meaai sili le lelei mo latou — e ao ona lima taitaina.

O le uiga o le taumafa soifua maloloina o le filifili lea o ituaiga meaai eseese mai vaega o meaai e lima i aso uma:

- tele fualaau aina laiti i ituaiga ma lanu eseese
- fualaau aina suamalie
- meaai o le taeao-grain (cereal), tele i wholegrain, e pei o falaoa, cereals, araisa, pasta ma saimini (noodles)
- fasi povi ma moa, i'a, fuamoa, fatu ma fatu laiti, lekiumi (legumes)/fatu pi
- suasusu, ioka, sisi, ma o latou sui, e tele lava i meaai e maualalo le ga'o.

Ia amata le aso o lau tama ise meaai soifua maloloina o le taeao. Afai e tapena le pusa o meaai o le aoauli a lau tama, teu iai meaai ia ititi ifo o le tasi mai vaega o meaai e lima ua tā'ua i luga mo le ola manuia ma malosi. Ma manatua, o le suavai auli e sili i le faatea ai o le fiainu!

Mo nisi faamatalaga i Filifiliga Tonu ma taumafa soifua maloloina, talanoa i lau a'oga pe asiasi:

<https://education.qld.gov.au/students/student-health-safety-wellbeing/student-health/smart-choices>



Fuafuaga o meaai o le aoauli ma va-i-aiga

'Aiga o le aoauli

Va-i-aiga

Sushi

Dip and vege sticks

Lola pepa araisa

Saga atoa

Wraps, rolls poo sanuisi

Popakoni (Air-popped popcorn)

Pita bread pizzas

Fualaau aina suamalie felesi pe tuu aisa

Saimini, araisa poo salati pasta

Sisi ma masi

Frittata



Queensland
Government

Taulamua le sootaga o Setete ma Teritori Malo Australian.