

Manatu mo taumafa maloloina lelei

O taumafa lelei ma pāleni, e tāua tele mo lou soifua maloloina. O le pāleni o taumafa lelei e mafai ona fesoasoani i tausiga lelei o lou ma'i suka, 'atoa ai ma le mamafa o lou tino.

Tapenaga o se taumafataga maloloina

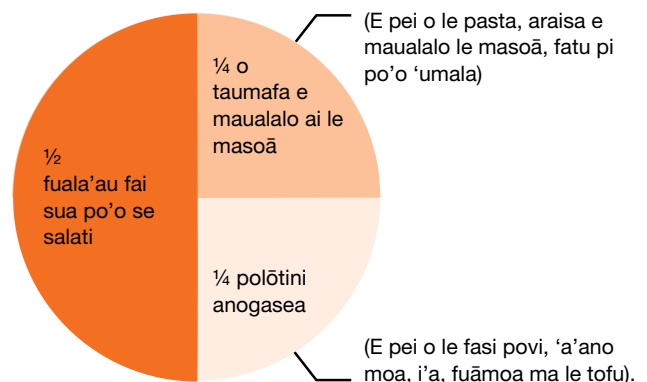
Manatua pe a fuafua au taumafa, e tāua le tausami i taumafa maloloina 'ese'ese, ma ia fetai fo'i le tele o au taumafa.

Mo sina ta'iala mo le taumafataga o le aoauli ma le afiafi:

- » Fa'atumu le 'afa o lau ipu mafolafola (25 cm) i fuala'au fai sua 'ese'ese e leai se masoā po'o se salati.

- » Fa'atumu le kuata o lau ipu i polōtini e lē lololo, e pei o se fasi povi, mamoe, pua'a, 'a'ano moa po'o turkey, i'a po'o taumafa mai le sami, tofu, tempeh po'o fuāmoa.
- » Fa'atumu le kuata o lau ipu (pei o le telē o lau moto) i taumafa lelei e maualalo le masoā e pei (glycemic index, GI) o wholegrain po'o pasta, araisa 'ena'ena, quinoa, saito, soba po'o mung bean noodles, fatu pi, sana, pateta ma 'umala e la'ititi le masoā. Faitau lelei le The glycemic index NDSS fact sheet (fa'amaumauga mo nisi fa'amatalaga e uiga i le GI, taumafa e maualalo le masoā).

la aofia ai taumafa e maua ai le ga'o lelei e 'avea ma vaega o au taumafa pāleni – e pei o le avoka, pinati ma fatu e lē fa'amasimaina ma ga'o lelei e pei o le ga'o olive.



Taumafataga mo le soifua maloloina

E mafai e lenei fuafuaga ona fesoasoani ia te oe i le fa'asoaina o au taumafataga ina ia aofia ai taumafa lelei 'ese'ese. O le fua lea o lo'o fautuaina mo le tagata matua e to'atasi. Ua na o se ta'iala, ae tatau ona e tago lava oe e fetu'una'i le tūlaga e talafeagai ma ou mana'oga e pāleni ai au taumafa. Talanoa i se foma'i fa'apitoa mo taumafa pāleni mo ni fautuaga e fa'atatau i taumafa e talafeagai ma ou lava mana'oga.

Fuafuaina o taumafa mo le taeao

- Vai taumafa e fai mai le ipu susu e 1, e maualalo le ga'o (po'o le calcium-fortified soy milk), ½ ipu yoghurt e maualalo le ga'o ma le ipu e tasi o frozen mixed berries.
- 2 fasi falaoa fa'apa'u wholegrain fa'atasi ma le fuāmoa saka, tamato ma le asparagus tunu
- 2 wheat cereal biscuits, fa'atasi ma le ½ ipu susu maualalo le ga'o ma le ½ ipu blueberries
- 1 le fasi falaoa fa'apa'u wholegrain e fa'apata i le pata pinati ma le tama'i fa'i
- 150-200g yoghurt e maualalo le ga'o, tu'u i ai ma le ¼ le ipu o le untoasted muesli ma le ½ ipu berries
- 2 tama'i falaoa fa'apa'u wholegrain fa'atasi ma le ¼ avoka, 1 le fuāmoa e lē vela lelei, lau kapisi spinach ma mushrooms
- 'Afa ipu o le baked beans e le 'o'ona tele fa'atasi ma le 1 le fasi falaoa fa'apa'u wholegrain ma le tamato tunu
- 1 ipu salati fuala'au, 100g yoghurt maualalo le ga'o, ma le 30g o pinati 'ese'ese ma fatu

Fuafuaina o taumafa mo le aoauli

- 'Afa le ipu baked beans e le 'o'ona tele, 1 le fasi falaoa fa'apa'u wholegrain, ma le 1 le ipu salati laula'au.
- 1 le tama'i falaoa wholegrain o lo'o i ai le 2 fuāmoa saka, palu fa'atasi ma le yoghurt, chives, latisi, kaloti ma tamato.
- 1 pita pocket wholemeal fa'apata i le ¼ avoka, fa'atumu i le 50g o le fasi moa bbq (leai se pa'u), latisi ua tipi nini'i, olo le kaloti, 1 tamato, pepa ma le kukama.
- Salati: ¾ ipu lentils tu'u 'apa (sasa'a 'ese le vai), ½ ipu o le ricotta, 1/3 ipu o le maukeni fa'apa'u, 1/3 ipu o le quinoa vela, kukama, lau kapisi, fresh mint, 30g walnuts, ga'o olive ma le sosi balsamic vineka
- 2 fasi falaoa wholegrain e fa'apata i le ¼ avoka, 2 fasi sisi maualalo le ga'o, latisi, kukama ma le tamato
- Salati: ¾ ipu pearl barley, 100g samani tu'u 'apa, 2 ipu salati ma le sua o le tipolo, ma le ga'o olive
- 1 wrap wholegrain reduced-salt fa'apata i le hummus ma fa'atumu i falafel e 2-3, latisi, tamato, kaloti ma kukama
- Salati: 100g 'apa tuna, 1 ipu pasta vela, tamato laiti, aniani mūmū, pepa, ma le vineka ga'o olive
- 1 le sushi e fai i le araisa uliuli pe 'ena'ena e fa'atumu i le samani, tuna pe o fuala'au fai sua, fa'atasi ma edamame beans
- Supo: 100g chicken ua tipitipi nini'i, 1 ipu noodles vela, fuala'au fai sua Asian-style e fai i le suavai e tau le i ai se masima

Fuafuaina o taumafa mo le afiafi

- 100g 'a'ano fasi moa falai i le ga'o olive, 'apa tamato leai se masima, fresh herbs ma spices, 1½ ipu fuala'au 'ese'ese ma le 2/3 ipu couscous vela. (Israeli)
- 100g samani tao, 2/3 ipu quinoa vela, 2 ipu salati laula'au, ga'o olive ma le sosi vineka
- 100g fasi pua'a falai i le ga'o sesame, fresh herbs and spices, 1½ ipu fuala'au 'ese'ese, 30g cashews lē fa'amasimaina, ma le 2/3 ipu araisa 'ena'ena e maualalo le masoā
- Supo povi ma fuala'au e fai i le fale ma le tama'i grainy roll
- 100g ula/mea sami fa'avela i le aniani saina, ga'o olive, tamato laiti, parsley, 1 ipu supaketi vela, 2 ipu salati laula'au ma le ga'o olive vineka
- 100g fasi povi, falai i le ga'o spray, 1 pateta feololo e maualalo le masoā, saka ma le pa'u i le ausa, 1 sana feololo, 1½ ipu fuala'au fai sua ma le sua o le tipolo ma le pepper
- 100g fasi anogase mamoe e falai, ½ falaoa mafolafola wholemeal Lebanese ma le tamato, kukama, aniani, 1 ipu tabouleh ma le 2 sipuni lapo'a o le hummus
- ¾ ipu bean chilli con carne, ma le ½ ipu araisa 'ena'ena e maualalo le masoā, ¼ avoka ma le 2 ipu salati laula'au
- 170g tofu falai ma fresh herbs ma spices, 1½ ipu fuala'au fai sua ma almonds, 2/3 ipu araisa vela e maualalo le masoā
- 100g sosi lean been bolognese, (fai i tamato tu'u 'apa, kaloti, aniani ma aniani saina) 1 ipu penne pasta vela, 2 ipu salati laula'au ma le sosi ga'o olive

Fa'amanogiina o taumafa

E tele itu'aiga o herbs ma spices e fa'amanogi ai au kuka. O fa'amanogi taumafa e pei o vineka, sua o tipolo patupatu ma tipolo fai oka e mafai ona fa'aaoga e fa'amanogi ai taumafa.

O le fa'aaogaina o herbs ma spices ma isi fa'amanogi taumafa pei o sua o tipolo ma le vineka, e maua ai fo'i le isi fa'aopoopoga o manogi i taumafa.



Taumafa māmā fa'avai'aiga e lelei mo le soifua maloloina

O isi tagata ma'i suka e fiafia i taumafa māmā fa'avai'aiga e maua ai le masoā. E mafai ona fautuaina oe e le foma'i tomai fa'apitoa i taumafa pāleni, pe e te mana'omia nei taumafa ae po'o le a fo'i itu'aiga e sili ona lelei mo oe.

Vai e tatau ona inu

E taua lou to'aga e inu i le aso 'atoa. E sili ona lelei le vai auli, ae i ai isi vai e aofia ai:

- » Vai o lo'o sui i sua o moli, tipolo, kukama, berries, mint ma isi mea fa'apena.
- » Ti lau la'au 'ese'ese.
- » Kofe e fa'asusu i le susu e maualalo le ga'o.

E mafai ona sui lau vai taumafa i isi taimi i sua o la'au e suivai po'o se vai inu suamalie e aunoa ma le fa'aaogaina o se suka.

E mafai ona fesoasoani le foma'i tomai fa'apitoa ia te oe e tusa ai ma 'auala e saunia ai taumafa e fetai ma le 'aiga 'atoa.



Faamatalaga Tāua

- E mafai ona fesoasoani se foma'i o mea'ai paleni e fai se fuafuaga o le taumafa e fetai ma oe.
- Valaau le **Laina fesoasoani (Helpline) NDSS 1800 637 700** ma talosaga e fia talanoa i le foma'i soifua maloloina e uiga i le tausiana o lou ma'isuka.
- Mana'omia se faamatalaupu? Valaau le Auaunaga Faamatalaupu ma Faaliliupu (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Ta'u lau gagana. Fa'atali sei fesoatai ma talosaga mo le **1800 637 700**.
- Alu i le **[ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language)** e faitau poo le sefe i lau masini punaoa faaliliu, pe valaau le **Laina fesoasoani Helpline NDSS 1800 637 700** ma talosaga mo se kopi e auina atu.

O oe ma le NDSS

Ua tuuina atu e NDSS auaunaga lagolago e tele, faamatalaga, ma oloa ua faapa'ū tau e fesoasoani ia te oe e tausi ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia.