

Taumafa māmā fa'avai'aiga mo le soifua maloloina

O le pāleni lelei o taumafa mo le soifua maloloina e mafai ona fesoasoani i lou soifua lelei ma le ma'i suka. E mafai ona 'avea taumafa māmā fa'avai'aiga ma vaega o au taumafa i aso 'uma. E tāua le filifili o taumafa maloloina ma 'aua le so'ona tausami tele, ina ia mafai ona tausia lou soifua laulelei.

Taumafa māmā fa'avai'aiga e maua ai le masoā

O taumafa māmā fa'avai'aiga o lo'o ta'ua i lalo e ta'itasi itu'aiga o masoā, pe tusa ma le 15g le aofa'i o le masoā. Talanoa i le vāega e tausia le soifua maloloina o tagata ma'i suka, pe tataua ona e tausami i taumafa māmā fa'avai'aiga e maua ai le masoā.

Fuala'au 'aina mata

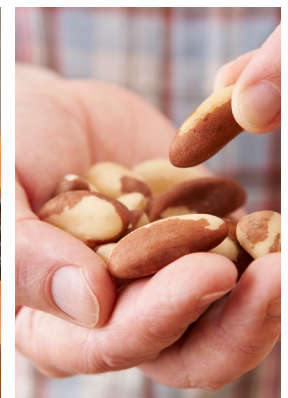
- » Fuala'au 'aina mata: tasi le 'apu, pea, moli, peach lapo'a, nectarine lapo'a, po'o se fa'i la'ititi; 3 apricots feololo po'o ni moli saina lāiti; lua kiwifruit po'o plums; tasi le ipu vine, cherries po'o le meleni
- » Fuala'au tu'u 'apa, (sasa'a 'ese le sua): tasi le ipu salati fuala'au, apricots po'o peaches
- » Fuala'au mago: tasi le sipuni lapo'a o vine mago; 6 prunes; fa apricots 'ato'atoa, (valu 'afa)

Fuala'au fai sua

- » 'Afa le ipu o baked beans e le fa'amasimaina.
- » Tasi le sana vela.
- » 'Apa sana la'ititi 125g

Taumafa e fai mai le susu ma isi taumafa e ono sui ai le taumafa

- » 100g o le low-fat yoghurt pe 200g o le diet natural pe plain. Flavour natural yoghurt ma pinati po'o fatu.
- » 250ml o le susu maualalo le ga'o po'o le susu soy o lo'o tele ai le minerale o le calcium
- » Medium cappuccino/café latte/flat white coffee with low-fat milk/soy milk



Falaoa ma Cereals

- » Tasi le fasi falaoa, (fa'apa'u pe leai), e tele ai fatu, fa'apata i se avoka, po'o se ricotta e maualalo le ga'o, cottage cheese po'o se hummus, tamato ma se sprouts
- » 'Afa o le wholegrain English muffin, fa'apa'u ma se fasi sisi maualalo le ga'o ma se tamato
- » Tasi le wholemeal pita pocket la'ititi po'o se wrap ma se kaloti ma le sisi e maualalo le ga'o
- » Lua wholegrain crispbread, cottage cheese, cream cheese e maualalo le ga'o, avoka ma tamato

Muesli ma nut bars

O isi taimi e mafai ona tausami fa'avai'aiga muesli ma nut bars aua e maualuga o latou kilojoules, ga'o 'atoa ma le suka. Siaki fa'amatalaga e uiga i nei taumafa pe o se taumafa lelei mo le soifua maloloina. 'Aua le tausami so'oa nei taumafa.

Taumafa māmā fa'avai'aiga e fai i le fale

O taumafa māmā e fai i le fale e lelei fo'i mo lou soifua maloloina, 'aepeita'i e fa'aono maualuga ai fo'i le ga'o leaga. Ia la'ititi lau tausami i nei taumafa ma 'aua fo'i le tausami so'oa.

O keke, masi, muffins, ma isi itu'aiga keke e kuka i le fale, e mafai ona lelei mo le soifua maloloina pe a fa'aaoga le ga'o olive, canola, rice bran, po'o le makaligi sunflower, kuka fa'avela pe fa'amago e sui ai le suka, falaoamata wholemeal, fatu saito, falaoamata legume, pinati ma fatu.



Taumafa māmā e maualalo le masoaā

O nei taumafa māmā, e lelei mo tagata e manana'o e tausami taumafa māmā, e aunoa ma le afaina ai o le fua o le suka i o latou toto. Fa'ata'ita'i na tausami ma tausisi i le tele ua fautuaina:

Pinati ma fatu

- » 30 grams (na o se lu'uga) o pinati mata e le'i fa'amasimaina; pinati 'ese'ese pei o macadamias, walnuts, almonds, cashews, brazil, hazelnuts, pecans po'o pistachios.
- » 30 grams (na o se lu'uga) o fatu maukeni po'o fatu sunflower

Salati ma fuala'au fai sua

- » Fuala'au fai sua e pei o celery, kaloti, pepa, kukama po'o snow peas ma le tasi le fasi sisi (20g) e maualalo le ga'o po'o le sipuni lapo'a o se tzatziki yoghurt dip
- » Celery boats ma le 2 sipuni lapo'a o le pata pinati po'o le hummus
- » Lu'uga tamato laiti

Fasi povi ma isi mea e mafai ona sui ai

- » Tama'i 'apa tuna, samani po'o satini e asu i totonu o se 'afa pepa po'o se lau latisi
- » O se fuāmoa saka
- » Fasi tofu, e soka i se sosi ma tunu
- » 'Afa se ipu o soy beans lanu meamata e fa'apuna pe fa'apa'u

Fatu

- » Tasi le ipu o popcorn, e lūlū i ai le cinnamon, paprika po'o le polo feū

Fuala'au 'aina mata

O isi fuala'au 'aina mata e lē lava le masoā e i ai e ono afaina ai le fua o le suka i lou toto. E aofia ai:

- » 2 pasio
- » 'Afa le ipu strawberries
- » 'Afa le ipu raspberries po'o blackberries
- » Tasi le fig mata

Vai taumafa

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 tipolo patupatu/tipolo fai oka/frozen berries/kukama/fresh mint
- » Ti lau la'au 'ese'ese
- » Kofe masani po'o le Kofe ua fa'amamā, tu'u i ai sina skim milk po'o le susu e mauālalo le ga'o

E i ai fo'i isi vai taumafa e lē tele ai le suka.

A fai au fa'atauga, taumafai e 'aia le so'ona fa'ataua taumafa māmā e tele ai le ga'o leaga, suka ma le masima, e pei o fa'ata'ita'iga ua ta'ua i lalo.

- Masi suamalie ma isi itu'aiga masi keke
- Keke, muffins ma slices
- Pastries
- Sukalati ma isi taumafa suamalie
- Chips pateta, sana ma isi taumafa tele ai le masima
- Taumafa māmā ua mae'a 'ona tu'u pepa
- Taumafa ga'oa mai take-aways

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 tausaiaina o lou ma'isuka.
- Mana'omia se faamatalaupu? Valaau le Auaunaga Faamatalaupu ma Faaliliuupu (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 tausai ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia.