

Suavai = Fluid

Fa'amatalaga mo tagata e a'afia i le gasegase fatu-ga'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
- Maualuga 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'aiola 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'iata

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)

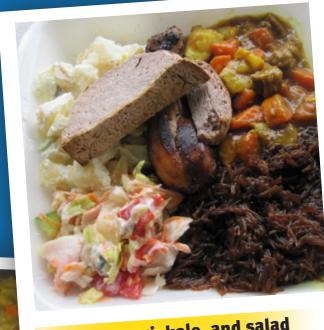


**E taua le faia o ni vaega soifua maloloina ma mautinoa ai le tumau ona manuia le kominiuti.
Afai ua fa'aletonu ou fatu-ga'o, o lona uiga e tatau ona mata'itu au suavai taumafa.
Tatou faia lea mo o tatou aiga!**



O vai inu/ ma vai o lo'o iai suavai

- Vai, vai fa'asuamalie, juice – niu, moli, fala 'aina, meleni, *vai tipolo*
- Vai meleni, vai fala, vai mago* (e tu'u iai ma le pe'ep'e'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-mafiafa, 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 sapasui) sapasui ma falai e fa'afefilo
- O le suaniu ma le kulimi mai le popo
- Aisa ma 'aisa poloka suamalie



Taro, sasapui, kale, and salad



Palusami/lu'au



Koko Samoa



Vaisalo



Meat'ai Samoa i aso uma e maua ai le suavai

- Fa'alifu fa'i*
- Fa'alifu talo*
- Koko araisa*
- Sapasui*
- Fuala'au lanu meamata, supo pov'i, ma siku'
- Kale*
- Palusami*
- Paifala*
- Pai suamalie, aisa kulimi ma le jelly
- Vaisalo*



Vai a 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



Queensland
Government

O nei taumafaiga aoga na tapegaina e le Access and Capacity building Team, Metro South Health and QUT Nutrition ma tamaiti a'oga Dietetics.

Mo nisi faamatalaga momia imeli i le:
access&capacity@health.qld.gov.au

Vaega 1. lulai 2014