

PE UA ʻAI MAUA OE I LE ITUAIGA E ʻO LE MAI-SUKA?

Faailoga le lio e talafeagai ma oe:

- O au ea o le Maori, tagata o le Pasifika, Asia po o Sasae tutotonu?
- Pe o iai se tagata o lou aiga e maua i le mai-suka?
- E le tele sa'u faagaoioiga faaletino (e i lalo ifo o le 30 minute i le aso i le tele o aso)
- E tele ea lau ai i mea'ai ga'oa, mea suamalie, poo mea'ai e faatau ma ave, po o le tele foi o mea-inu aava (fizzy drinks).

LIO MUMU - a lua lio pe sili atu, ua tatau ona e faia nei se mea e faaititia ai lou ono maua i le mai-suka.

LIO LANU-MOLI - a tasi le lio, a tonu e manaomia le vaavaaia o au mea taumafa ma ia faagaoioi!

LIO LANU-MEAMATA - leai se lio, LELEI MEA UMA, - aua nei galo le faaaauu pea o taumafa mo le soifua lelei ma le faia o le faamalositino.

O LE A LE ITUAIGA E ʻO O LE MAI-SUKA?



O tagata ua iai le ituaiga e ʻo le mai-suka e le mafai ona momolia le suka po o le malosi (energy) mai i mea'ai o loo taumafaina i sela (cells) o le mea o loo manaomia ai. Ma ua faatupu teleina ai i luga le suka i le fetafea'iga o le toto. E mafai ona mafua ai le maua o i latou i lagona faamaimai, ae o le mea e sili ona leaga, o le maua lea o le soifua lelei ini faaletonu matuia.

O AUGA MA MEA VAAIA

- ➔ Ua a sili atu lou vaivai i le mea na masani ai.
- ➔ Ua lagona le fia-inu ma ua inu tele foi.
- ➔ Ua alu soo le feau-vai.
- ➔ Maua i le ulu-tiga.
- ➔ Maua i le vaai faanenefu.
- ➔ Ua fia ai faalausosoo.
- ➔ Ua tele le afaina i le siama e iai mai-sua.
- ➔ Maua i le mainiini ma le matuitui pei oni nila.

Afai ua maua oe i nei auga, ua tatau ona vaai lau fomai.

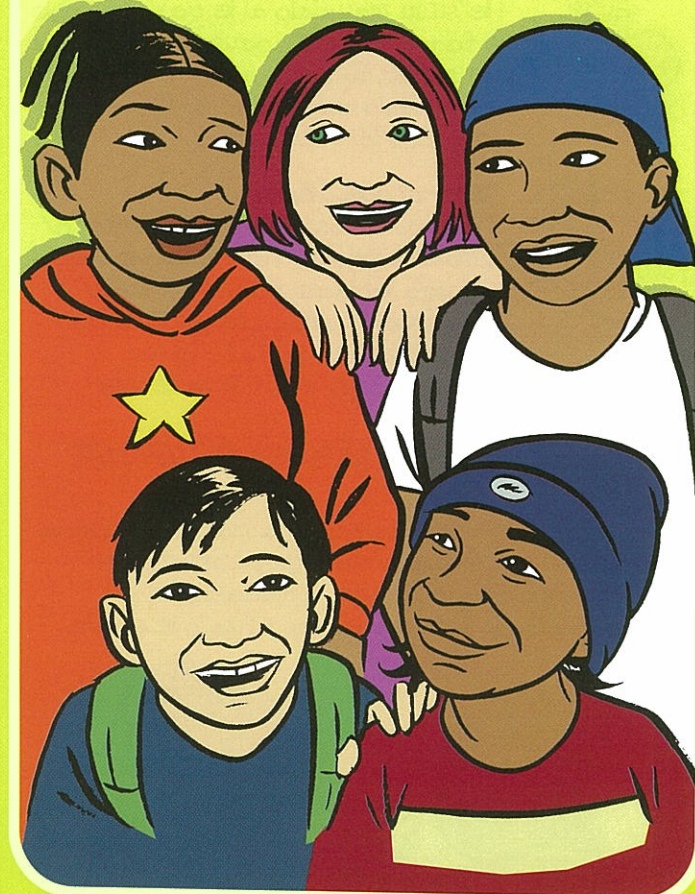
MO NISI O FAAMATALAGA

Diabetes Projects Trust
Ph: (09) 273 9650
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ
www.diabetes.org.nz

O LE ITUAIGA E ʻO LE MAI-SUKA

O a ni mea ou te faia e taofia ai le maua o au i lenei mea?



TAUMAFAI I MEA-AI O LE SOIFUA LELEI

Tuutuu i lalo - Ia maualalo le ga'o,
Maualalo le suka.
Siisi i luga i mea-ai alavalava.



O nisi nei o mea e manatunatu iai:

Mea-ai o le taeao: Utipiki, polesi i le susu maualalo ai le ga'o ma/poo le faapa'u



Mea-ai o le taeao: Utipiki, polesi i le susu maualalo ai le ga'o ma/poo le faapa'u ai o le aouli: Pani faatumu i le salaki, fualaau aina mata, ioketi e maualalo ai le ga'o, sanuisi e fai i falaoa e iai fatu, supo.



Mea-ai o le afiafi: Pateta/araisa/pasta/roti/taro/umala/tapioka/fai mata/pe tolu ni ituaiga laulaau: puha/lau-luau/kapisivai/-anoga/se o manufasi/moa/fuamoa/ia/fatu pi ua faamamago/pi uumi ma lentils.

FUAFUA LELEI LE LAPOPOA O TUFAGA

Manatunatuga mo faavai-aiga maboina. Falaoa e iai fatu/pani/supo/masi/popcorn/ioketi/ipu malamalama o le susu e maualalo ai le ga'o/fualaau aina mata/po o fua o le eleele.



FAIFAI SOO LE TELE ONI FAAGAIOIGA

Taumafai e amata i le tasi po o le lua oni mea ete maua ai le:

- Lelei o le faalogona
- Vaaiga lelei
- Faaleleia atili o le taalo i taaloga



Faavavevave le savali/ tamoemoe



Taalo i se taaloga



Faasee i le laupapa-faasee



Vili le uila vili-vae



A'au



AE O LE MEA E SILI IA MAUA LE FIAFIA!