

Fa'atāua aganu'u e auala i taumafa ma 'aiga aoauli fa'aleaganu'u

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Samoaan

O se 'aiga aoauli lelei e fesoasoani ia te 'oe ma lou 'āiga i le malosi mo galuega, a'oga ma ta'aloga i le aso atoa.

O le tapenaina o le pusa mea'ai aoauli e aofia ai fuala'au 'aina meamata ma suamalie e fa'aititia ai lou lamatia mai le kanesa ma isi fa'ama'i ogaoga e pei o le ma'i fatu.

Fa'ata'ita'i fautuaga nei e fa'atāuaina ai aganu'u i mea'ai mo 'aiga o le aoauli:

- Fa'aaoga mea'ai e masani ai lou atunu'u i pusa 'aiga aoauli.
- Fa'aopoopo iai fuala'au 'aina meamata ma suamalie e manaia i le tofo ma aoga mo le tino.
- Tapena le pusa 'aiga aoauli i le po e sefe ai le taimi i le taeao. Mea'ai totoe mai le 'aiga afiafi e manaia fo'i ma faigofie.
- Filifili le suavai auli e inu ai. Fafao sau fagu vai poo se ipu vai i le 'aiga aoauli.
- Teu lelei lau 'aiga aoauli fa'amalūlū ma felesi. Fafao i se pusa malu po'o se fagu vai 'aisa, po'o se 'ato fulisa.
- A mana'omia ona toe fa'avevela lau 'aiga aoauli, ia mautinoa ona matuā vevela. O le toe fa'avevela e tapē ai siama e a'afia ai le saogalemu.

Ma le a seisi mea?

- Taumafai ona fa'aopoopo fuala'au meamata ma suamalie i 'aiga aoauli a lou 'āiga.
- Fuafua fa'atasi ma lou ā'iga ni 'aiga aoauli e manaia i le tofo.
- Talanoa i se tagata e malamalama mo fautuaga i taumafa lelei mo le soifua maloloina.



Vaiaso Soifua Maloloina o Aganu'u Ese'ese

Mo nisi fa'amatalaga i lau gagana, asiasi i le www.mhcs.health.nsw.gov.au

