

Auala faigofie e tuuitiitia ai le masima

**E sili atu ona itiiti le masima i meaai e kuka i le fale.
Taumafai e tuu le faamasima o meaai pe a tali le sua.**



Faatau meaai e lē tele ai se masima.

E iai meaai e tele ai le masima. Faitau muamua faamatalaga o faapipii i se oloa ma vaai meaai e pito mauualalo ai le masima na o le 100g.

E faaoga tele le masima i le gaosiga o sosi. Siaki faamatalaga o faapipii i se oloa ma vaai meaai e mauualalo pe itiiti le masima. Faataitaiga. tomato sauce, soy sauce, BBQ sauce.



Sasaa ese le sua oona mai meaai tuuapa.

O le tele o meaai tuuapa e oona le sua ma e tataua ona sasaa ese a o le l faaogaina. Tausami se meaai manaia e maua ai ma le fualaauaina, fualaau suamalie ma meaai atoatoa.



Sui le masima i isi mea faamanogi meaai.

Faataitai na sui i le aniani, aniani saina, polo feū, fiu, tipolo, laulaau faamanogi, mea faamanogi meaai ma pauta kale.



Faaitiitia le tausami i meaai e tele ai le masima.

E pei o aano manufasi saunia i falegaosi, takeaways, chips, saimini ma sosi. E manaia meaai atoatoa e pei o fualaauaina, fualaau suamalie po o se yoghurt e fai ai sina meaai.

Mo nisi fautuaga tau meaai, faatupu malosi ma le maloloina lelei o le fatu tagai i le www.heartfoundation.org.nz/reading-food-labels

