

# Laasaga Faigofie mo Aiga Maloloina



O tamaiti maloloina ma aiga maloloina e mafai ai mea uma. O faiga o le 'aai ma gaoioiga amata l le laitiiti. O le 5-2-1-0 o la matou ala lea e faataua ai olaga faatupu soifua maloloina l tamaiti ma aiga. Ua matou iloa e faiga le ola maloloina o lea matou te faamalosi atu ai l tagata uma ia amata o laiti, ia lautele le mafaufau ma ia tasi le laasaga i le taimi.

## TAUSAMI MALOLOINA

### 5 FUALAAU MATA, 'I'O & LAAU FAI KUKA

Fualaa suamalie, fualaa fai kuka, ma 'i'o e pei o talo, umala, ua tuu'apa faatai ma nutereni. Ina ia maua le aofa'i fautuaina, o le to'atele o tatou e tatau ona faaopoopo le aofa'i o fualaa taumafa mata, aa ma fualaa fai kuka o loo tatou faaoga nei.

## FAAITIITI LE MATAMATA

### 2 ITULA O LE MATAMATA

Ia lua itula pe itiiti ifo o le komepiuta, vitio ma le TV l aso uma. O le tele o itula ua aliali ai le faaitiiti o togi a'oga, faafitauli l amioga, ma le mamafa le maloloina o le tino.

## IA FAAOPOPO LE TAALO

### 1 ITULA O FAAMALOSI TINO

O gaoioiga e televave ai le pamu o le fatu ma le manava tetele ai o le tino e maua ai lou malosia ma fesoasoani e lelei ai le faalogona ma lou mafaufau manino. O tamaiti i aiga gaoioi e ono avea ma tagata matutua gaoioi.

## TIPI I LALO

### 0 MEAINU SUAMALIE

O meainu suamalie e pei o apainu, ti faasuka, meainu tagata taaalo, sua o fualaa, ma isi meainu faalanu i fualaa e laitiiti le aoga mo le tino. O meainu faasuamalie ua iai kalori gaoigaoi, pe a ma le 150 kalori ma le 9 sipuniti suka i le apainu 12 aunese.

Mo nisi faamatalaga faamolemole faafesoota'i mai matou i le [www.hawaii5210.com](http://www.hawaii5210.com)

Simple steps\_Kids\_Samoan

## MANATU (TIPA) MO LE MALOLOINA

- A Fai oe ma faata'ita'iga – Ia iai se fualaa ai mata, 'i'o poo fualaa fai kuka l soo se vaia'iga poo se sineki.
- B Afai e mafai, 'alo ese mai mea falai – taumafai se saka i vai, tao, pe falai faatasi.
- C Tulafono faata'ita'i-Se-U. Avatu fualaa fou, 'i'o ma fualaa fai kuka ma faamalosi tagata uma o le aiga e faata'ita' l na fai nai utaga e taimi uma. E mafai ona 7 l le 10 faata'ita'iga faato'a fiafia l se mea'ai fou.

## MANATU (TIPA) MO LE MALOLOINA

- A Ia faamalosi lou aiga i faaititia itula matamata i le lua pe itiiti ifo itula matamata l le aso.
- B Tuu le TV ma komepiuta i se vaega e i fafo ma le potu o lau tamaitiiti.
- C Ia e fiafia l lou aiga – tape le TB pe a aai ae talanoa e uiga l le aso.

## MANATU (TIPA) MO LE MALOLOINA

- A Fai faimalie laasaga ma faatupu ai lau gaoioiga o le tino.
- B Fai ni faamalositino pupuu se'i oo ina atoa le 60 minute pe sili atu i le aso.
- C E tatau ona faafiafiaina oe i faamalositino - 'au'au, faasee, alofoe, savali, tamo'e, siva, faitogalaau, ioe, ma le faiga o le mitipefu o le fale!

## MANATU (TIPA) MO LE MALOLOINA

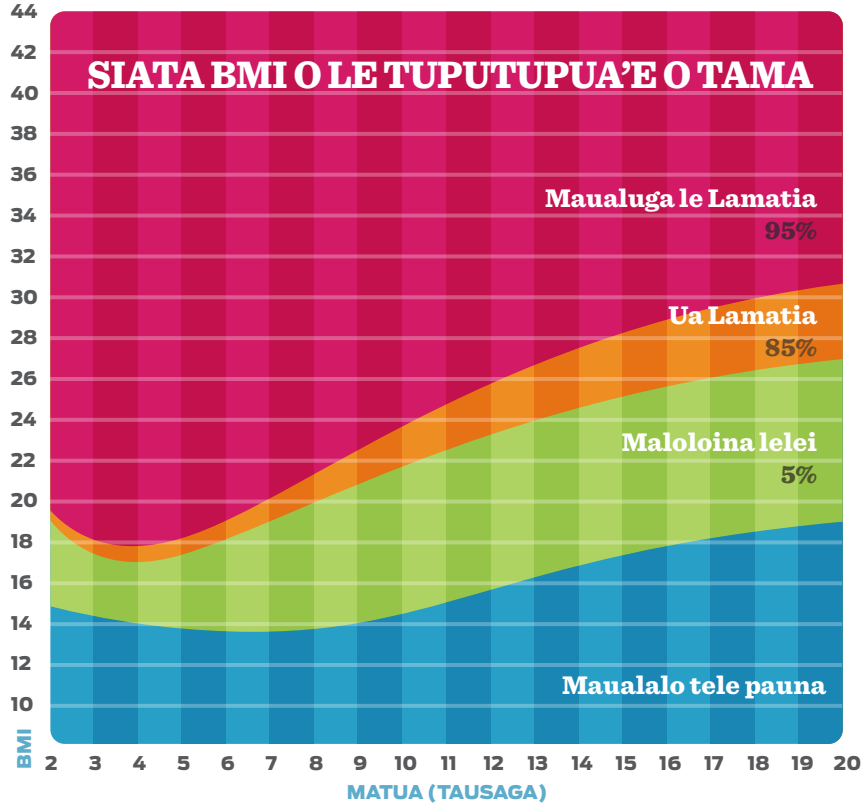
- A Faamalosi lou aiga ia fiafia i le vai. Ave iai. Filifili ai. Afai o iai, o le a inu e tagata. Ma ia manatua e leai se kalori o le vai.
- B Faateete i le faatosina. O vaiinu e iai le "ade", "drink" poo le "punch" i le faai'uga e masani ona tele i le mea faasuamalie ae itiiti igo i le 5% sua mao'i o le fualaa.
- C Mo tamaiti 2 tausaga pe sili a'e, faamasani i susu e leai se ga'o ae le o susu lololo atoa.



# Tuputupu a'e o Lau Tamaitiiti

## FESOASOANI I TAMAITI E FAATINO UIGA SOIFUA MALOLOINA

E faa'oga e foma'i le numera e ta'u o le faasino fua o le tino poo le BMI e su'e ai faafitauli o le tupupu o tamaiti. E fua le BMI i le mamafa ma le maualuga ma le siata mo tamaiti ua faailogatonu i ai. O le tulaga o le pasene i luga o le siata e fesoasoani i foma'i e fuafua le puta o le tino ma iloa pe talafeagai ona pauna ma lona maualuga.



### MAUALUGA LE LAMATIA

O tamaiti i le vaega leni e maualuga le lamatia i ma'i tumau e pei o le suka, kolesio maualuga, toto maualuga ma ma'l o le fatu. E alu atili i luga le lamatia pe afai e iai se talaaga o le aiga e uiga i leni ma'i. E ono faia e lau foma'i nisi su'ega faaopoopo i lau tamaitiiti. E mafai fo'i ona siaki soo e le foma'i lau tamaitiiti e vaai toto'a i le BMI ma le toto maualuga.

### UA LAMATIA

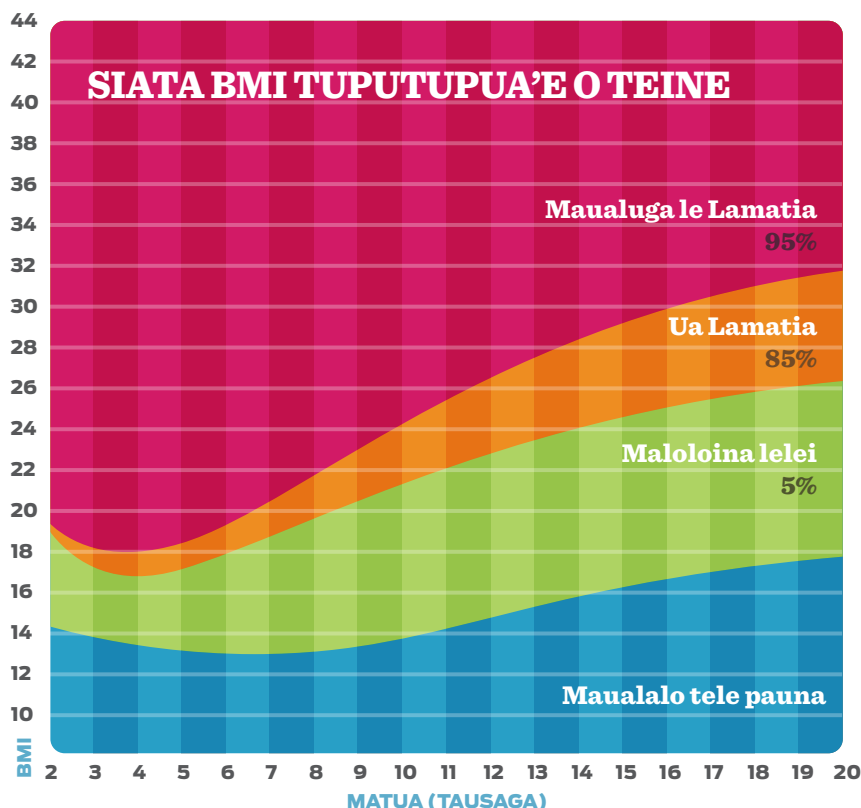
O tamaiti i le vaega leni e maualuga le lamatia i ma'i tumau e pei o le suka. Faatalanoa lamatiaga nei ma le foma'i a lau tamaitiiti.

### MALOLOINA LELEI

Lelei tele le galuega! To'aga e ave i lau tamaitiiti mea'ai e maloloina ai ma taimi taalo ma gaoioi e tumau ai i le vaega leni.

### MAUALALO TELE PAUNA

O tamaiti i le vaega BMI leni e ono pa'u tele pauna. Faatalanoa leni mataupu ma le foma'i a lau tamaitiiti.



### PEPA RIPOTI BMI

ASO

IGOA TAMAITIITI

MAMafa

MAUALUGA

BMI

BMI %