

# PULEAINA O LE MA'I SUKA

## I TAIMI O ASO MALOLO

Janice Chow, MS, RD (Fa'avae & Taumafa'i o [le Mindful Chow](#))

O le puleaina o le ma'i suka e alu ai le taimi ma taumafaiga i aso uma. E fa'atupu ai le tele o lu'itau i aso malolo fa'aleaganu'u e pei o le Tausaga Fou Saina, Diwali, Eid ma le Kerisimasi. O nisi nei o fautuaga e mafai ona fesoasoani ia te oe i aso malolo:

### 1. Tausami faifaipea ma meaai mama.

E to'atele tagata o le a taumafai e fa'amisi se mea'ai po'o le "sefeina o ga'o" ina ia mafai ona latou 'ai atili i se fa'apotopotoga o aso malolo. Ae peita'i, o le fa'amisi o mea'ai e fa'atupu atili ai le pa'u o lou suka toto ma si'itia, e LE lelei mo le fa'atonuina o le suka toto. Taumafai e 'ai ta'i 3-4 itula uma ina ia fa'atuma'ina lelei le suka toto.



### 2. Fa'apaleni mea'ai ma mea'ai masoa, polotini, ga'o ma le tele o mea'ai.

E le afaina le i ai o mea'ai masoa i au taumafataga. Ae peita'i, afai e te 'ai na'o mea'ai masoa i se aofa'iga tele, o le a fa'atupula'ia le maualuga o lou suka toto. Taumafai e fai se mea'ai paleni e ala i le iai o polotini, ga'o ma le tele o fualaau faisua e le masoa ma mea'ai masoa. O polotini, ga'o ma alava o le a fesoasoani e fa'agesegese le tu'uina atu o le kulukose i totonu o le toto!

### 3. Tofo i sua taitasi.

O nisi taimi e te lagona ai e te le mafai ona e fiafia i aso malolo masani mea'ai i lona atoatoa ona o lou tulaga. Ae ui i lea, e mafai lava ona e tofo i sua taitasi! Lamu lemu ma fa'aoga lou 5 lagona i le taimi o le 'ai. O le a maua atili le faamalieina i lenei auuala, aemaise lava pe a tele mea'ai o lo'o siomia ai. E mafai ona e ave sina vaega itiiti mai ipu ta'itasi ma e fiafia pea i ai!

### 4. Fa'asusu ile vai.

E taua le fa'asusu i aso malolo. O filifiliga sili o vai, lauti e le suamalie, meainu e leai se suka po'o mea inu maualalo. E mafai ona e inu ava malosi ma meainu o lo'o i ai le suka i le fa'alelei, sili ona lelei e fa'atasi ma mea'ai paleni. Mulimuli i fautuaga a lau foma'i taumafa.

### 5. Auai ma le agamalu gaoiga.

O nisi o la'au e ola lelei i totonu o le fale, e aofia ai laumea lanumeamata, cilantro, lemongrass, mint ma le ginger. O lenei mea e mafai ona sefe ai se tupe pe a e totoina oe lava!

### 6. Fa'aaauu le siaki o lou suka toto ma inu fualaau e pei ona faatonuina.

Mulimuli i faatonuga a lau foma'i i le mataituina o le maualuga o le suka ma le tagofia o fualaau. Vaavaai mo faailoga o le maualalo o le toto suka po'o le toto maualuga.

### 7. Tuuina atu ia te oe le tele o fetuunaiga i taimi o aso malolo.

Aua e te sasaina oe lava pe afai e te 'ai e sili atu nai lo le mea e te fa'amoemoeina ma e te lagona ua e toilalo oe lava ia. Ia manatua lenei popolega o le a faateleina ai foi le suka toto (faamamafa e uiga i meaai e aofia ai). O lo'o e faia le mea sili e pulea ai lou ma'i suka ma taula'i i taunu'uga umi!