

pepa o mea moni - 'o le fe'au mo mātua o mātua fa'apitoa



Vala'au (atu) i mātua o mātua 'uma!

A'oa'o fānau  
a lau fānau e tao  
se pateta!



'Afai e mafai e le tama/afafine a lau tama ona tao le pateta, e mafai ona latou faia se mea'ai, 'Ua fa'ato'ateleina le to'aitiiti o tamaiti 'olo'o a'oa'oina ia iloa kuka - peita'i, e mafai ona 'e fesoasoani. E mafai ona 'e avatua vave ma fa'afaigofie ni tomai uiga 'ese i le tama/afafine a lau tama 'ole'a tumau ia te ia i le olaga atoa. **Fa'asalalau le upu pateta - 'o 'oe fa'atasi ma a'u e mafai ona ta faia le lalolagi 'ia sili ona lelei.**

**E na'o le tasi le pateta e mana'omia e le tama/afafine a lau tama 'ina 'ia tumu lelei ai le manava. Po'o fea lava le mea o iai po'o a fo'i mea o latou faia, a mafai ona latou taoina se pateta e mafai ona latou faia se mea'ai!**

- E lelei le pateta mo i latou ona e tele le faipa, vaiamini ma minerale - ma maua ai le malosi e aunoa ma le ga'o. E tasi le pateta e maua ai le 50% o le Vitamini C e mana'omia e le tama/afafine a lau tama i aso ta'itasi!
- E pei o oe, e mana'omia e le tama/afafine a lau tama le tausia o le paneta mo tupulaga i le lumana'i. E ola le pateta i so'o se tūlaga ma o se lā'au e 'ese le tausigōfie - tatou te 'aia le 85% o le lā'au pe'ā fa'atusatusa i le 50% o lā'au e pei 'o sana/saito. E itiiti fo'i le suāvai latou te fa'aaogāina nai lo isi lā'au - 1 kilokalama alaisa e fa'aaogāina le 3000 lita o le suāvai 'ina 'ia ola, 1 kilokalama o le saito e fa'aaogāina le 500 lita ma le 1 kilokalama pateta e mana'omia le 75 lita! 'A'o alualu pea i luga le fetaia'i o le lalolagi ma matā'upu tau fanua ma le suāvai, 'o pateta o mea'ai sili ona lelei.
- 'Ole'ā fiafia le tama/afafine a lau tama i le tofo o le pateta - e 97% o Niu Sila e fiafia iai! E fetauti lelei le pateta tao i le tofo a tagata 'uma - e manaia tele pe'ā 'ai na'o ia, fa'atasi ma sina sosi faigōfie e fa'apito i luga pe 'ai fa'atasi ma nisi mea'ai se tele. Anonoa'i ona aogā - 'o se mea'ai fa'avae 'ua 'ato'atoa lona lelei.

