

TAIALA MO LE SOIFUA MALOLOINA

MO MEAAI PALENI MA FAAGAIOIGA FAAMALOSITINO I
TAUSIGA AMATA MA TULAGA O A'OA'OGA

Galue
faatasi ma
Aufaigalueg
a ma Aiga

Fafagaina o
Tamaiti

Meaai ma
Meainu
Maloloina

Taimi i
luga o
Lau

A'oa'oga mo
Meaai Paleni

Gaioiga
Faamalositi
no

Si'omaga
Meaai Paleni

FAAALIGA

O le Taiala mo le soifua maloloina ma Faata'ita'iga Sili mo Meaai Paleni ma Gaioiga Faamalositino i Tausiga Amata ma Tulaga o A'o'a'oga I Hawaii (Taiala mo le Soifua Maloloina) o se taumafaiga tuufaataasi a tagata eseese ma auofisa. Mahalo ia i latou um ana su'esu'e, auilili, ma finau i le tele o mataupu aofia i lenei tusitusiga. Faafetai faapitoa i le augalue mo le Faatulaga ma Tausiga Amata mo le Atina'e ia Aga'isa'o mo le sauniaina o le fonotaga mo lenei faatalanoaga.

O le manaoga mo taumafaiga malosi e lagolago le gaioiga faamalositino ma meaai paleni i tamaiti ua faateleina le faanatinati. O le tinoputa i tamaiti ua avea nei ma faama'i i le lalolagi atoa ma toeitiiti tasi i le tolu a'oga faata'ita'i i Hawaii ua manatu ua sili le mamafa.¹ Tamaiti e tinoputa e sili atu le lamatiaga mo le i ai o isi faafitauli i soifua maloloina pei o le sela, sela moe, faafitauli i ponaivi ma sooga ma ituaiga ma'i suka 2.² O tamaiti tinoputa e sili ona taufaafeineina ma taufaaliliina nai lo latou tupulaga³ ma e ono aafia i le popole, faanoanoa ma le maualalo o latou lagona i a latou aogā.⁴ O le tinoputa e iai aafiaga puupuu ma umiumi i le soifua maloloina faaletino, faafesoota'iga ma faalagona. I luma atu, o tamaiti tinoputa e fesoota'i ma tinoputa pe a oo ina matua,⁵ o se mafuaaga lamatia mo ma'i fatu, kanesa, ma tino gase – o mafuaaga sili e tolu e oo i le ot i Hawaii.

Ua faaalia i su'esu'ega le taua o le lelei o meaai paleni ma gaioiga faamalositino mo le atina'eina o le malamala, tino, ma agafesoota'i tamaiti laiti. O le tele o tamaiti i Hawaii e faaalu le tele o le taimi i tausiga i fafo atu ma le fare, o le mea lea o tausiga amata ma si'omaga mo a'oga amata e mafai ona aafia ai le atina'e o tamaiti. O tagata faigaluega mo Tusiga Amata ma A'o'a'oga poo le Early childhood care and education (ECCE) e taua tele le aufaatupu i le fesoasoani i tamaiti e a'o'a'o ni agavaa e lagolagoina amio soifua maloloina lelei ma faatosina sa'o ai mea latou te aai ai, poo gaioiga, ma le taimi latou te iai i luma o lau faaeletonika. O tagata faigaluega ECCE e tautua faapea fo'l ona avea ma punaoa mo aiga o loo faasusu a latou fanau iti, saili ni auala e faata'ita'i ai meaai fou, taumafai ia sogasoga atili, ma fausia se faavae mo se manuia i le olaga a latou fanau.

O le Ta'i'ala mo le Soifua Maloloina e maua ai le avanoa e tuufatasi ai faagaioiga o meaai paleni ma gaioiga faamalositino i faatulagaga masani i aso uma ma tulaga faalea'oga. O ta'i'ala mo le soifua maloloina uma e aotelega le faaleleia aoao o le soifua maloloina ma aofia ai se auililiiga o lisi o faata'ita'iga sili. I le faaopoopo atu i talanoaga ma popolega e faatatau i tinoputa, ma faamoemoega o le Ta'i'ala mo le Soifua Maloloina o le faalauiloaina o tulaga lelei o si'omaga ma fesoota'iga i le va o tagata faigaluega ECCE, tamaiti, ma aiga.

O tagata faigaluega ECCE e ono i ai laasaga eseese o sauniuni mo le faatinoina o le ta'i'ala. O se meafaigaluega o auililiiga o loo tau atina'eina ia fesoasoani ai e fua le aga'i i luma i le taliaina atoatoa o le Ta'i'ala mo le Soifua Maloloina. Matou te faamoemoe o le a e mauaina nei mea aoga pe a atia'e au fuafuaga ma aiaiga e lagolago ai le soifua maloloina o tamaiti laiti i totonu o lau polokalama.

O le faavae mo le Ta'i'ala mo le Soifua Maloloina o le *Tausiga o Tatou Fanau: Ta'i'ala ma Laasaga Aoao mo le Soifua Maloloina ma le Saogalemu mo Polokalame mo Tausiga ma A'o'a'oga Amata*. O le Ta'i'ala mo le Soifua Maloloina ua mae'a ona faamaonia e tagata atamamai i totonu o le atunu ma nuu. O auaunaga faaopoopo ua ausailili ma faafesoota'iina, e aofia ai:

Tulaga o Faatinoga mai Polokalama Amata	Tatou Faagaioi Tausiga o Fanau	Polokalama Meaai mo Tamaiti ma Tagata Matutua o Tausi
Ulua'i Asosi mo Tulaga Atoatoa o Tausiga o Aiga ma Fanau	Ulua'i Asosi mo Tulaga Atoatoa mo A'o'a'oga a Fanau Laiti	A'o'a'oga Maualuga Faafoma'i "Aiaiga mo le Taofia o Tinoputa i A'o'a'oga Amata i Tamaiti"
<i>Tusi Ta'i'ala mo Tausiga o Tamaiti Nemours a Nemours</i>	Tulafono Faatonutonu i Hawaii	Matagaluega o A'o'a'oga Ta'i'ala o Soifua Maloloina i Hawaii
Vaega mai Pennsylvania o A'o'a'oga Faafoma'i Tamaiti i Amerika o Aiaiga Mo le Soifua Maloloina ma Tulaga Tausiga o Tamaiti, 5 Lomiga		Polokalama mo Ola Soifua Maloloina o Tamaiti "Lisi o Faata'ita'iga Sili ma Aiaiga mo A'o'a'oga Tausiga o Tamaiti"

1. Pobutsky, A, Bradbury, E, Reyes-Salvai, F, & Kishaba, G (2013). Overweight and Obesity Among Hawai'i Children Aged 4 to 5 Years Enrolled in Public Schools in 2007–2008 and Comparison with a Similar 2002–2003 Cohort. *Tusi Lolomi Faafoma'i & Soifua Maloloina Lautele I Hawai'i*, 72(7), 225–236
2. A'o'a'oga Maualuga Faafoma'i, Faateteleina le alualu i luma o taofia o tinoputa: foia le faafitauli o le mamafa o le malo. 2012, Uasigitone, DC: Ulua'i A'o'a'oga o Lomiga.
3. Van Geel M, Vedder P, Tanilon J, *E soona taufaafeineina autalavou e sili pauna ma tinoputa nai lo latou tupulaga? O se faata'ita'iga-feso'ota'i i le va o le mamafa o le tino ma le taufaafeine. Int J Obes (Lond)*, 2014. 38(10): p. 1263-7.
4. Griffiths Li, Parsons TJ, Hill AJ, Lagona i le aoga ma tulaga lelei o le olaga i tamaiti tinoputa ma autalavou: O se iloilogia faavasegaina. Tusitusiga Faavaomalo o Tinoputa i tamaiti, 2010. 5(4): p. 282-304.
5. Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. E avea tamaiti tinoputa ma tagata tinoputa pe a matua? O se toe iloilogia o tusitusiga. Prev Med. 1993 Mar;22(2):167-77.



Lolomiina Oketopa 2018

O lenei lomiga na lagolagoina e le CDC Setete ma Nuu Gaioiga o Soifua Maloloina o le Lautele e Taofia le Tinoputa, Ma'i Suka ma Ma'i Fatu ma Tino Gase (DP-1305) tupe maua ma Polokalame Faaopoopo le Fesoasoani a le USDA e Taua o le - SNAP. O mea o loo tusia ai e nafa ma le tusitala ma e le faapea o ni sui o manatu aloa'ia a le CDC poo le USDA. O lenei faalapototoga o se tautua mo avanoa tutusa.

SIOSIOMAGA MO MEAAI PALENI

TA'IALA: Fausia se si'osi'omaga e faamalosia ai tamaiti e fiafia e ai meaai maloloina ma faimea faatasi i se tulaga lemu ma e le faatopetope.

FAATA'ITA'IGA SILI

- a. E maua e tamaiti le auala e fufuluina ai lima (i le fasimoli ma le vai) pe faamamā a'o le'i aai ma e maua le fesoasoani pe a mana'omia.
- b. E faamalosia tamaiti e faata'ita'i meaai fou e aunoa ma le faaoleole, nanā, faamalosi, pe faatogafalea.
- c. O meaai e le faaogaina o se taui poo se faasalaga.
- d. O taimi o taumafataga e manaia ma saunia i se siosiomaga saogalemu ma, mamā.
- e. I taimi o taumafataga faaleaiga, e una'ia le fanau e tautua mo latou lava, pe tuuina atu ia latou taumafataga talafeagai.
- f. E faaaogina e tamaiti ipu ai, ipu supo, ma ipu inu o loo talafeagai mo tamaiti laiti.
- g. E nonofo tagata matutua ma tamaiti i taimi o taumafataga, faata'ita'i amioga lelei mo le ai, ma avea ma faata'ita'iga pe a faaaogaina meaai i luma o tamaiti.
- h. E saunia se taumafataga poo se meaai māmā mo tamaiti i le itiiti ifo i le tasi i le fa itula.
- i. Faafiafiaga i A'oga ma gaioiga faapitoa e faamamafaina gaioiga ma/pe o meaai paleni ma meanu.
- j. O aiaiga ma faata'ita'iga e manino ona faailoa i aiga ina ia na'o meaai lelei e aumai mai le fale o le tamaititi mo taumafataga, meaai māmā, ma faamanatuga (faavae i meaai, meaai e aafia ai le tino, poo popolega ona o saogalemu o meaai).
- k. Faaputugatupe e aofia ai mea e lē o ni meaai poo meaai paleni ma meanu e talafeagai i tausaga.
- l. O ituaiga taumafa ma meaai le maloloina e le faalia, faasalalauina pe maketiina I le nofoaga tausi ma e le faasino fo'i i fesoota'iga ma aiga.
- m. O feau mo ai lelei o faalia i le si'osi'omaga o a'oa'oga ma faamalosia e pepa lolomi (faata'ita'i meaai taalo e aofia ai meaai maloloina).

A'OA'OGA MO MEAAI PALENI

TA'IALA: Ofo atu a'oa'oga mo meaai paleni i le aso atoa aofia ai I taimi o taumafataga ma meaai māmā.

FAATA'ITA'IGA SILI

- a. Ia i ai se fuafuaga poo se aiaiga tusitusia e faamatalaina ai le atina'eina-talafeagai mo a'oa'oga mo meaai paleni i le tausaga a'oga atoa.
- b. O faamatalaga e uiga i meaai paleni ma amioga lelei e tuufaatasia i ni mea eseese e a'oa'oina ai (e pei o le taimi o tala, musika, ma gaioiga faapitoa).
- c. A'oa'oga mo meaai paleni e faamalosia i taimi o taumafataga ma taimi o meaai māmā.
- d. A'oa'oga mo meaai paleni e talafeagai i le aganuu.
- e. A'oa'oga mo meaai paleni e ogatusa ma le ta'iala o meaai o le USDA ma aofai ai:
 - i. Fuainumera sua e talafeai;
 - ii. Penefiti o le taumafa i meaai paleni;
 - iii. Tofo, lanu, manogi, foliga, ma ituaiga o meaai;
 - iv. Tomai i le gagana e faasino i meaai ma taumafa; ma
 - v. Gaioiga e fai i lima e pei o sauniuniga o meaai, su'ega tofotofo, asiasiga i faatoaga, ma togalaau poo le totoina o meaai.



MEAAI PALENI & MEAINU

TA'IALA: Folafola meaai paleni ma meaai māmā, ona o meaai paleni e lelei ma taua mo le tuputupu a'e, atina'e, ma le fausia o amioga maloloina lelei.

FAATA'ITA'IGA SILI MO MEAAI

- a. O meaai ma meanu e folafolaina (e pei o meataumafa, meaai māmā, ma meaai faafafia) e ausia pe sili atu i manaoga manaomia mo meataumafa mai le Polokalama Meaai mo Tamaiti ma Tagata Matutua o Tausi poo le Child and Adult Care Food Program (CACFP).
- b. Tusa ma le 50% o saito o folafolaina o saito atoatoa – aofia ai alaisa, falaoa, masi, silio, saimini, ma makaroni.
- c. O ga'o e aofia ai o se vaega taua o le soifua maloloina, ae faatapulaaina ia i latou e le gaosia i auala faaonaponei.
- d. E folafolaina ituaiga aano, moa e leai se pa'u, l'a ma isi aanofasi.
- e. E folafolaina le tele o ituaiga fualau aina i aso uma i taimi o taumafataga ma meaai māmā. Afai e leai ni fualau aina e maua, o fualau faaaisa, faamago, pe faaapa e leai se suka faaopoopo e mafai ona suaia.
- f. E folafolaina le tele o fualau mata (e pei o laumeamata malosi, mumu, moli ma le samasama malosi; fualau eli; ma fatupi) i taimi o taumafataga ma meaai māmā. Afai e leai ni fualau aina e maua, o fualau faaaisa, faamago, pe faaapa e leai se suka faaopoopo e mafai ona suaia ai.
- g. O fualau aina ma fualau mata e saunia i ituaiga eseese.
- h. Tusa ma le 1 vaega o fualau aina ma fualau mata e folafolaina I taimi o meaai māmā.
- i. E faia faatulaga mo manaoga faapitoa e pei ona faatonu e le foma'i.
- j. O tamaiti e i ai meaai e afaina ai le tino e i ai fuafuaga ua saunia e le foma'i. O fuafuaga e aofia ai meaai e faasaina ma mea e fai pe a tupu se faalavelave pe a aafia le tino i se meaai na taumafaina.
- k. Meaai o loo folafolaina e gafatia ma le mafai ona lamu poo manaoga eseese (e pei o vine e tatau ona tipitipi ina aua ai le laoa pe a folo).
- l. O aganuu a tamaiti ma talitonuga o tapuaiga e amanaiaina i taimi e fuafuaina ai taumafataga.
- m. I soo se taimi lava, folafola meaai taumafa fou, olaola, ma totoina i le atunu.
- n. O se tagata polofesa i meaai paleni e avanoa mo feutanaiga.

FAATA'ITA'IGA SILI MO MEAINU

- o. Folafolaina o vaisui ma vaipalu e 100% ma e leai se suka faaopoopo e 4 aunese pe itiiti ifo i le aso.
- p. O fualau aina ma fualau mata atoa e folafolaina nai lo le 100% vaisui, pe a mafai.
- q. O susu ma suasusu e le aofia ai se suka faaopoopo ai.
- r. E maua le vai inu ma e faalauioloaina i le aso atoa i totonu ma fafo o le nofoaga.



ALOESE

- s. Mea masai e laoa pe a folo e tamaiti laiti (e pei o vine atoa, sagafaapa, ma sosisi).
- t. Meaai e tele le masima (e pei o tagapateta and peleso).
- u. Meaai e tele le suka (e pei o siamu, lole, aisa kulimi, keke, ma kuki).
- v. Meaai e falai (e pei o pateta falai, fasimoa tao, ma fasi i'a tao).
- w. Meaai aano e tele ona sauniuniga (e pei o SPAM, sosisi Viena, ma sosisi).
- x. Meaai e tele le ga'o.
- y. Meaai poo meainu e i ai lanu fai poo faamanofi, faasuamalie, poo sauniuniga faapitoa.
- z. Meainu e i ai le akaloi, poo suka faaopoopo (e pei o meainu suamalie faafualaauna ma apainu).



FAFAGAINA O TAMAITI

TA'IALA: Faaaoga lelei ma lagolagosua auala e fafagaina ai tamaiti o loo taua ma maloloina ai le atina'eina faaletino ma agafesoota'i.

FAATA'ITA'IGA SILI

- a. O suasusu poo susu pauka e iai le vaitaimi e tuuina atu i le 6 masina (vagana ai ua i ai se tusi faamatuuina sauniaina e se foma'i poo matua/tausi).
- b. O susu pauka e saunia e tusa ma faatonuga a le kamupani ae le tuufaatasia ma silio, vaisui fualauu poo isi meaai (vagana ua faatonuina e se foma'i).
- c. O le susu povi e le tuuina atu i tamaiti e lalo ifo ma le 12 masina.
- d. O le vai inu e tuuina atu i tamaiti e sili atu ma le 6 masino ma i se aofa'i la'ititi i ipu inu.
- e. E leai se vaisui poo vai inu e faasukaina e folafolaina i tamaiti e lalo ifo ma le 12 masina le matutua.
- f. E fafaga tamaiti pe afai ua latou faaalia faailoga o le fia ai (e pei o le faia o se moto ma susuina, poo le faamimiti o laugutu) ma ua faatagaina le taosi o le fafagaina pe a maona.
- g. Afai e le faaalia e se tamaititi faailoga masani o le fia ai, o le a lipotiina i matua/tausi.
- h. E sii tamaiti pe a fafagaina i le fagu.
- i. O le fuafuaga mo le fafagaina i suasusu, susu pauka, poo isi meaai malo e talafeagai ma latou tausaga o le a atina'eina ma faatalanoaina ma matua/tausi poo se foma'i.
- j. O Tina o faasusu ma o loo mafai ona faasusu, pamu, pe nofo lelei i nofoaga i totonu o se potu tumaoti e ese mai le fale taele.

GALUE FAATASI AUFAIGALUEGA & AIGA

TA'IALA: Galue faatasi ma aufaigaluega ma aiga e lagolagoina aganuu eseese ma olaga soifua maloloina o aganuu eseese.

FAATA'ITA'IGA SILI

- a. Aufaigaluega ma aiga e saofaga i fuafuaga ma aiaiga o meaai paleni ma gaioiga faamalositino.
- b. Auai aufaigaluega i a'oa'oga e faatatau i meaai paleni ma/poo fafagaina o tamaiti pe faa tasi i le tausaga.
- c. Auai aufaigaluega i a'oa'oga e faatatau i gaioiga talafeagai i tausaga ma tutupu gaioi faaletino ma/poo taaloga e faamalosia ai gaioiga faamalositino pe faa tasi i le tausaga.
- d. E tuuina atu i aiga faamatalaga e faatatau i le ai maloloina lelei i tausaga uma ina ia faamalosia ai le taumafaina o meaai maloloina i totonu o fale.
- e. E tuuina atu faamatalaga talafeagai i tausaga e faatatau i gaioiga faamalositino pe faa tasi i le tausaga e faafaigofie ai gaioiga i le fale.
- f. O faamatalaga e faatatau i auaunaga lotoifale (e pei o faato'aga a le atunu, faalapotopotoga faapitoa, nofoaga mo le soifua maloloina, poo pisinisi faalenuu) o loo maua ai avanoa o a'oa'oga e uiga i amioga maloloina o loo faaavanoa mo aufaigaluega ma aiga.



TAIMI I LUGA O LAU FAAELETONIKA

TA'IALA: Faatapulaa taimi i luga o lau faaeletonika (televise, ata matamata, tapeleti, telefoni, komipiuta, ma isi masini faaeletonika) ma le faaaaogaina o masini fesoota'iga, ma a'o'o'oga e aunoa ma ni faasalalauga.

FAATA'ITA'IGA SILI

- E faasaina le faaaaoga o se taimi i luma o lau faaeletonika mo tamaiti e lalo ifo ma le 2 o tausaga.
- Mo tamaiti e 2 tausaga i le 5, o taimi i luga o lau faaeletonika e faatapulaa i le 30 minute i le vaiaso.
- O taimi i luga o lau faaeletonika e faasaina i taimi o taumafataga ma meaai māmā.
- E iloiloina muamua faasalalauga ae le'i faaaaogaina e tamaiti, ina ia faamautinoaina e talafeagai mo latou tausaga ma le latou malamalama.
- O faasalalauga e faamalosia amioga lelei e pei o gaioiga faamalositino.
- O faasalalauga e leai se faasalalauga ma ni faailoga e tuu ai.
- O faasalalauga e aveese mai le potu tausi pe ufiufi pe a le o faaaaogaina.
- Tulaga faapitoa mo faasalalauga e tuuina atu i tamaiti e i ai manaoga faapitoa e manaomiaina tausiga ma fesoasoani faatekenolosi.

GAIOIGA FAAMALOSITINO

TA'IALA: Atia'e le ola taalo ma tuu avanoa mo tamaiti uma, e aofia ai ma i latou e i ai manaoga faapitoa, e auai gaioiga e feololo i le malosi o le gaioiga faamalositino i aso uma.

FAATA'ITA'IGA SILI

PEPE

- Tamaiti (fananau mai i le 12 masina le matua) e puupuu taimi (3-5 minute) e faafaō ai i luga o manava, soo se taimi i aso uma, pe afai ua latou feala ma o vaavaaia.
- O taimi e faanonofo ai pepe i nofoa faapitoa (suigi, taavale toso, nofoa fafaga) e faatapulaaina i taimi puupuu (e le sili atu ma le 15 minute), pe leai fo'i.

TAMAITI

- O tamaiti laiti uma (12 masina i le 3 tausaga) o le a tuuina atu le 60-90 minute pe sili atu o taimi taalo i le 8-itula i le aso. Mo polokalame afa aso, e 30 minute pe sili atu o taimi taalo o le a tuuina atu.

TAMAITI A'OGA LAITI

- O tamaiti a'oga laiti (3-5 tausaga) e tuuina atu 90-120 minute pe sili atu o taimi taalo i le 8-itula i le aso. Mo polokalame afa aso, e 60 minute pe sili atu o taimi taalo o le a tuuina atu.

TAMAITI UMA

- Ia i ai se fuafuaga poo se aiaiga tusitusia e faalauiloaina o gaioiga faamalositino e talafeagai i tausaga, ma le aveeseina o papupuni i le auai i gaioiga faamalositino, i le tausaga a'oga atoa.
- Faatino a'o'o'ga talafeagai mo le atia'eina o gaioiga faamalositino e fesoasoani i le fausia o gaioiga, paleni, ma tomai faamaopoopo i tamaiti.
- Saunia le lua pe sili atu o gaioiga faatulagaina i le aso o taaloga i fafo, pe a laugofie ma faatagaina e le tau.
- Ta'ita'i le lua pe sili atu o gaioiga poo taaloga i le aso ina ia faamalosia le gaioi.
- Faamalosi gaioiga faamalositino e avea o se ta'iala a o feagai ma fesuia'iga i le aso atoa.
- Faalētāua taimi e leai se gaioi o loo 30 minute pe sili atu a o feala tamaiti.
- Faatino, faalauiloa, ma auai i taaloga gaioi a tamaiti.
- O potu taalo ma mea taalo e saogalemu, tumamā ma e talafeagai i tausaga ma gaioiga faamalositino.
- Maua potu poo avanoa talafeagai mo taaloga gaioi a tamaiti i totonu. O lona uiga e tusa ma le 35 sikuea futu i le tamaititi e tasi.
- Maua potu poo avanoa talafeagai mo taaloga gaioi a tamaiti i fafo. O lona uiga e tusa ma le 75 sikuea futu i le tamaititi e tasi.
- O gaioiga faamalositino e lē faaaaogaina pe taofia ona o se ituaiga faasalaga.
- Fausia taimi moe (pe malolo) e filemu i faatulaga o aso uma ina ia lagolagoina tamaiti ma o latou soifua maloloina ma tuputupu a'e.

