



# NGĀ ĀWHINA WHAITAKE MŌ TE WHĀNGAI RONGOĀ KI! NGĀ TAMARIKI!

Kei te uaua te whāngai i te rongoā ki tō tamaiti?

## KA PAI NGĀ TAMARIKI KI TE KAI RONGOĀ MĒNĀ KA TOHUTOHUTIA RĀTAU.

Mā te auahatanga iti noa, ka māmā ake ki ngā mātua me ngā kaitiaki te whāngai rongoā ki ā rātau tamariki, ka māmā hoki ki ngā tamariki.

- Kia angitū, kia ngākau aroha, ā, kia ū mō te whāngai rongoā.
- Me whakamōhio atu ki tō tamaiti ina rite ana koe ki te whāngai atu i a ia ki ana rongoā. Ahakoa ka tohetohe ia, me whāngai tonu te rongoā e ai ki ngā tohutohu.

## MŌ ĒTAHI ATU TOHUTOHU ANŌ

Waea atu ki te Healthline koreutu i 0800 611 116, tērā rānei PlunketLine waea koreutu i 0800 933 922



Whakamahia he kapu rongoā tōtika, he pūwero ā-waha rānei hei ine i te rahinga o te rongoā – kua e whakamahia i tētahi tīpune o tiki pūwero ā-waha i tō taka rongoā.

He mea nui kia kaininga e ngā tamariki ā rātau rongoā ki tēra e tūtuhutia ana. Me whakamōhio atu e koe tō tākuta mēnā he raruraru ka puta ki tō tamaiti i a ia e kai ana i ana rongoā.

## WE

Whakamahia he kapu rongoā tōtika, he pūwero ā-waha rānei hei ine i te rahinga o te rongoā – kua e whakamahia i tētahi tīpune o tiki pūwero ā-waha i tō taka rongoā.

He mea nui kia kaininga e ngā tamariki ā rātau rongoā ki tēra e tūtuhutia ana. Me whakamōhio atu e koe tō tākuta mēnā he raruraru ka puta ki tō tamaiti i a ia e kai ana i ana rongoā.

## PAREHE/PIRE

Me whakahau tō tamaiti kia takoto ia, ā, ko tōna māhunga ki tō papa me te kati i ana karu – tukuna ngā pata e tūtuhua ana ki te kokonga o te karu tūtata ki te ihu, ā, ina huakina e tō tamaiti ona karu me te kemo ka hōrapa ngā pata karu!

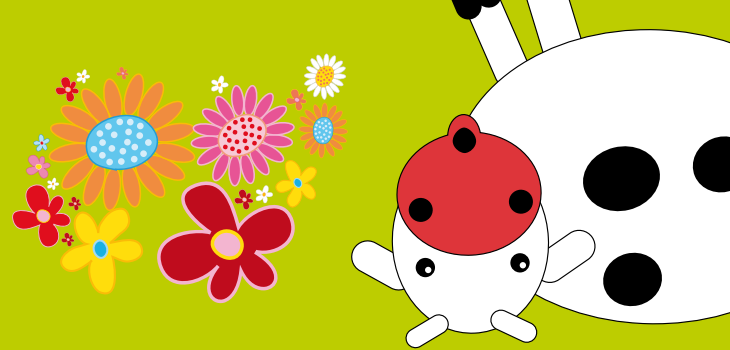
## NGĀ PATA KARU

## TE WHĀNGAI RONGOĀ KI NGĀ PĒPI

- Ka taea e koe te āta tākai i tō pēpi ki tētahi taora/tākai kia kore ai e pōrearea ngā ringa o tō pēpi ina whāngai rongoā koe.
- Whakamahia he pūwero rongoā ā-waha ka tarapī atu i te rongoā iti noa ki te waha o te pēpi ki roto i te pāpāringa ki te wāhi kāore he pūtau rongokai. I te nuinga o te wā ka horomi e te pēpi te pūwero mēnā kei muri rā anō te pūwero o te waha.
- Kua te rongoā e whakaranu ki te pātara a tō pēpi i te mea ki te kore e pau te pātara, kāore tō pēpi e whiwhi i te horopeta tika. Kāore pea e pai te whakaranu i te rongoā ki te miraka matū/waiū rānei – me kōrero koe ki tō tākuta, taka rongoā rānei.
- Me mirimiri e koe tōna korokoro hei āwhina i a ia ki te horomi mēnā e hiahia ana.

## TE WHĀNGAI RONGOĀ KI NGĀ KŌHUNGAHUNGA ME NGĀ TAMARIKI NOHINOHI

Me whakamahi e tō tamaiti he ngongo hei ngote i te rongoā wē māi i tētahi pune, tana tino kapu rānei. Me maumahara koe ki te whāinu ki te wai, wairanu rānei mā te ngongo kia mātua mōhio kua pau katoa te horopeta.



- Me mauri tau, me ū – engari kua rawa e ūhina tō tamaiti ki te kai i ana rongoā. Ki te tohetohe haere tonu ia, me whakamātau anō i te hāwhe haora i muri mai.
- Ki te mahue he kaitanga, waiho tērā i mahue ka haere tonu ki te kaitanga i muri mai ina tae mai taua wā. Kua rawa e pūruatia te kaitanga.
- Whakamātau atu ki tō tamaiti ka ora ake ia i te rongoā – kua rawa e ki he whakareka te rongoā.
- Whakakōtiti – me mea atu ki tō tamaiti he tino rongoā tēnei ka mutu e āhei anake ia ki te kai i ngā wā e rua/toru i te rā (kei te āhua ke o tō wātaka kaitanga) – me miharo ana e hia ngā wā ka mahi tenei, ā, ka hiahia katoa tō tamaiti ki te kai i ana rongoā!

## MĒNĀ KA AMUAMU TŌ TAMAITI MŌ TE TĀWARA O TE RONGOĀ:

- Hoatu he mea e pai ana ki te tamaiti hei 'horoi atu', pēnei i tētahi tīpune wairanu tiakarete, he inu wairanu āporo, ārani rānei, he waiū/miraka matū rānei.
- Tukuna tō tamaiti ki te ngote i tētahi paraka tio kia kēkerewai ai ana pītau rongokai i mua i te kai rongoā.
- Me whakahau tō tamaiti ki te pupuru i tana ihu i a ia e kai ana i te rongoā hei patu i te kawa.

Ka hiahia pea ētahi tamariki ki te kai parehe, pire rānei tēnā i te rongoā wē – me kōrero koe ki tō tākuta, taka rongoā rānei mēnā ki ō whakaaro he pai ake tēnei mō tō tamaiti.

Me whakamātau koe ki te tuku kōwhiringa ki tō tamaiti ina taea – hei tauira, mēnā e hiahia ana ia ki te horoi i mua, i muri rānei i te kai rongoā, ko tēhea te inu rānei e hiahia ana ia i muri i te kai rongoā, he aha rānei te whakapiri e hiahia ana ia i muri i tana kai rongoā, aha atu aha atu.

## ME WHAKAMIHI E KOE TŌ TAMAITI MŌ TŌNA PAI KI TE KAI RONGOĀ.



