



**POIPOIA TE KĀKANO
KIA PUĀWAI**



NEW ZEALAND'S MĀORI CENTRE
OF RESEARCH EXCELLENCE
TRANSFORMATION THROUGH
INDIGENOUS RESEARCH EXCELLENCE



**NGĀ KAI TUATAHI
MĀ PĒPI:**

ĀHEA TĪMATA NGĀ KAI PENUPENU?

He mea nui tonu te whakauru haere i ngā kai penupenu i te wā e tika ana mō te tautoko i te tipuranga me te whanaketanga o tō pēpi. He rerekē ia pēpi nō reira waiho mā tāna whanaketanga, me āna whanonga koe e ārahi ina tīmata ki te whāngai ki te kai penupenu.

TOHU KUA RITE TŌ PĒPI MŌ NGĀ KAI PENUPENU

- He pai te whakahaerenga ā-māhunga, ā, ka taea te noho tika ina tautokona
- Ē āhua matekai tonu ana i muri i te whāngote te whāinu paura rānei
- Ka taea ngā nekehanga ngaungau e tōna arero.
- Kua kore e whētero te arero ina whakaurua he pune ki te waha.



HE AHA NGĀ KAI MĀ PĒPI?

Whakamātauria te tuku ki a pēpi **ētahi kai huhua** pēnei i ngā huawhenua, huarākau me ngā pata haumako rino mā te pēpi. Me tīmata i ngā kai waikotē, ka ahu atu ki te kai penupenu me ngā kai tīmotimo ngohengohe ake hei nga wiki whai muri.

Mā te whangai i a pēpi ki ngā kai **hiranga ahurea** hei whakapakari i ō rātou tinana me ō rātou wairua.

He mea nui tonu te whakaarotau i ngā kai pēnei i te kai moana, mīti waikotē, ngā pata whai rino me ngā pīni i te mea he nui te rino o ēnei kai. He mea nui tēnei mā pēpi i te mea ka pau haere ā rātou rokiroki rino mai i te whānautanga, hei te **6 marama**.

He mea nui tonu te **te whakaarotau i ngā huawhenua** hei kai tuatahi i te mea ka āwhina tēnei ki te hiki ake i tana whakaae ki ngā huawhenua i te wā o te kōhungahunga. Ka whakamātauria pea ngā huarākau waikotē pēnei i te kamokamo, te kūmara, te kōwhitiwhiti, te pūhā, te paukena, te puananī, me te pītihiriwa.

Ko te waiū te paura miraka pēpi rānei, me te wai anake ngā inu e pai ana mā pēpi i waenga i te **6-12 marama te pakeke**.

NGĀ KAUPAPA MATUA

Tirohia ngā tohu ka whakaaturia e tō pēpi hei whakamōhio i a koe e matekai ana, kua mākona rānei.

I a ia e hiakai ana, ka toro whakamua pea, me te huaki i tōna waha, te whai haere i te kai mā ō rātou karu, ka ohoohe rānei i te kitenga i te kai.

Kia kī te puku, kua arokore, kua kati i te waha, kua huri tuarā mai i te kai, kua tīmata rānei ki te tākaro me ngā kai.

Mā te whāngai i tō pēpi i runga anō i āna tohu, hei āwhina i te whanaketanga o ngā **tikanga kai hauora**, ka āwhina i tō hononga ki tō pēpi, ā, ka māmā ake ngā wā kai.

Kāore he take mōhio ake i a koe ki tō pēpi. Ko te whāngai i runga anō i ngā tohu a tō pēpi, he mea māori noa, he tukanga rongo ā-puku mā te hunga whai pānga katoa.

Kaua e māharahara mēnā e wahakawa ana a pēpi ki ētahi kai, kua kore e kai. Whakamātauria tonu! Ka eke pea ki te **10-15 ngā wā** i mua i te rata mai a pēpi.

Me kaitahi ā-whānau i ngā wā e taea ana. Ka nui ngā akoako a pēpi i te mātaki i te katoa e kai ana, me te tana whai wāhi atu.