



Me whakamahere i tō toronga haumanu hauora

Te whakamahere i tō toronga haumanu hauora me te ui pātai hei āwhina i a koe kia mārama ki tō hauora me te haumanu mō tētahi māuiuitanga, wharanga rānei. Kei te hiahia tō tākuta, tō nēhi me ētahi atu kia ui pātai koe hei āwhina i a koe ki te whakatau tahi.

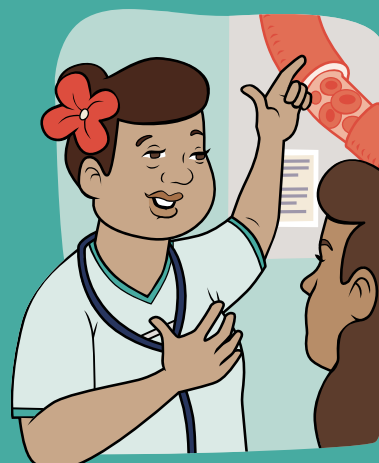
1 Whakarite toronga

- Tuhia ōu āwangawanga matua, pātai.
- Rārangihia ōu rongoā me ngā āpiti.
- Mōhio ana rānei koe ka taea te hari kaitautoko, whānau, te tono kaiwhakamāori rānei?



2 Te kōrero tahi me te whakarongo

- Whāki ki tō tākuta, nēhi rānei ōu kare ā-roto.
- Kōrero ina kore koe e mārama kia tuhi pikitia hei āwhina.
- Kōrero ina raru koe i ngā rongoā, maimoa rānei tē taea te whakautu rānei.



- He kōrero atu anō tāu mā te tākuta, te nēhi rānei mō tō hauora?
- Pātaihia mō tō rongoā ina hiahia kia mōhio mō te aha te rongoā, me pēhea e kai me ngā pānga atu anō.

