

Mā tō pēpi  
**koe e ārahi**  
 te aha, hei āwhea,  
 me pēhea hoki e  
 whāngai ki te kai māro

koinei  
**ngā kai  
 pai rawa**  
 mā tō pēpi kia āhua  
 6 marama ia kātahi  
 anō ka whāngai  
 kai māro

Whāngai  
 ki ngā  
**kai  
 penupenu**

He huarākau maoa, kua ranua hoki, he hauwhenua, he pīni, he kano, ne raihi rānei

**Tikanga**

- Tangohia te kiri me ngā kano
- Tunua kia ngohengohe rā anō
- Tāpirihia he wē (waiū, he paura miraka)
- Penupenua, whakaranua rānei

He mīti, he ika maoa, whakaranua rānei

**Tikanga**

- Tihorea te kiri Tipia atu te hinu
- Tunua kia ngohengohe rā anō
- Tāpirihia he wē (waiū, he paura miraka)
- Whakaranua

Huarākau mata kua penupenua

**Tikanga**

- Penupenua kia ngohengohe

He mea hoko mai i te toa

He paku āwhina ina whāngai kai māro ana

- 1 Hoatu he miraka kātahi ko te kai māro – ko te waiū, te miraka paura rānei te kai tika mā tō pēpi.
- 2 Kia iti noa i te tīmatanga – kia ½ tīpune ki te 2 tīpune. Kia āta mahi kia nui haere.
- 3 Kia kotahi te wā e whāngai kai māro i te rā.
- 4 I te tīmatanga kia kotahi te momo kai, kātahi ka āta whāngaihia ki ngā kai hou – whakamātauhia he kai hou i ia 2 rā ki te 4 rā.
- 5 Tukua mā tō pēpi e tohu ngā kai e reka ana ki a ia. He reka ake ētahi kai ki ngā pēpi.
- 6 Ki te kore tō pēpi e pai ki tētahi kai, whakaranua ki te kai e pai ana ki a ia, waiho rānei mō ētahi rā, ka tarai anō – tērā ka 15 ngā taima!

Mōhio tonu ngā pēpi  
 mēnā kua ki tana puku.

[www.infantfeeding.nz](http://www.infantfeeding.nz)

Te Kaitiaki Take Kōwhiri  
 Te Kaitiaki Take Kōwhiri  
 New Zealand Government

kia āhua  
**6 marama**  
te pakeke ka rite  
kia whakamātauria  
tō pēpi ki te  
kai māro

Ko ngā āhuatanga hei  
tohu kua rite tō pēpi  
ki te kai māro...



He pai ki a ia te kai



E kaha ana ia ki te  
hiki i tōna māhunga  
me te noho



E komikomi ana te waha  
ānō nei e kai ana ia



Kia tata, kia pā rānei  
te pune ki tōna ngutu,  
hāmama tonu mai te waha



Ka tau te kai ki roto i  
te waha, ā, ka horomi,  
tē tuhaina e ia



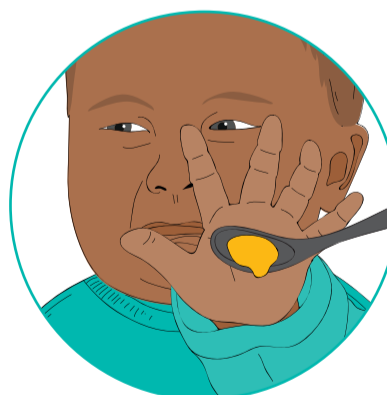
Ka huri kanohi atu



Ka tuhaina te kai

Mā tō pēpi  
**koe e  
ārahi**

He āhuatanga hei  
tohu mai kua kī te  
puku o tō pēpi...



Ka parea atu te kai,  
tō ringa rānei



Ka tangi pākatokato



Ka kopia te waha

He tino mōhio ngā pēpi mēna kei te hiakai tonu, kua whiu rānei.  
Ko ētahi pēpi he kaha atu i ētahi atu ki te kai.