

I a koe e whakaaro ki ēnei kōwhiringa, he mea nui tonu te aro ki ō ake whakapono, ō ake whakaaro me ērā ō te whānau hoki

Te kaipaipa

He mate whakamōrearea mate manawa me te mate ikura roro



Kei te pēhea tō kaha ki te whakatutuki i tēnei whāinga?

Kua whakaaro koe ki ngā hua whānui ka pā ki a koe me tō whānau i ēnei whakarerekētanga?

He pātai hei tuku i taku hui e tū mai nei:

Mō ētahi atu mōhiohio, rapua 'kaipaipa' ki www.heartfoundation.org.nz

Me maumahara koe, kotahi tūraru anake te kaipaipa mo te mate manawa me te mate ikura roro. Kōrero ki tō tākuta e pā ana ki tēnei mate

Taku tūraruatanga ki te mate manawa me te mate ikura roro i ngā tau e 5 e heke mai nei

(nui, waenganui, iti)

ĒTEHI ARA HEI HEKE IHO AI TE TŪRARUTANGA KI TE MATE MANAWA ME TE MATE IKURA RORO



Me mutu te kaipaipā



Kia hauora ai ngā kai me ngā inu



Me korikori te tinana



Me whakaheke te taumaha



Horoa ō rongoā

Ko te whakamutu i te kaipaipa te rongoā nui e ora ai tō manawa

KIA MUTU



Ka **heke** haere tō pēhanga toto

8
HĀORA

Ka heke iho te tūraruatanga ki te mate manawa



Ka māmā ake te papu a tō manawa

1 TAU

Ka heke ki te ½ te tūraruatanga ki te mate manawa



15 TAU
Ka rite te tūraruatanga ki te mate manawa ki tētahi tangata KĀORE ANŌ i kaipaipa



Smoking, Māori

Ka nui tā mātou mihi ki ngā kaitautoko pūtea, nā koutou i puta ai tēnei rauemi

He mea tā Pipiri, 2017

Kotahi tūraru anake te kaipaipa mo te mate manawa me te mate ikura roro. Kōrero ki tō tākuta e pā ana ki ēnei mate

Kei te pēhea ō whakaaro
ki te **whakamutu**?



Ka angitu ake koe ina
tautokona atu koe



He aha ngā kōwhiringa? Kōrero ki ō tākuta* e pā ana ki ngā kōwhiringa



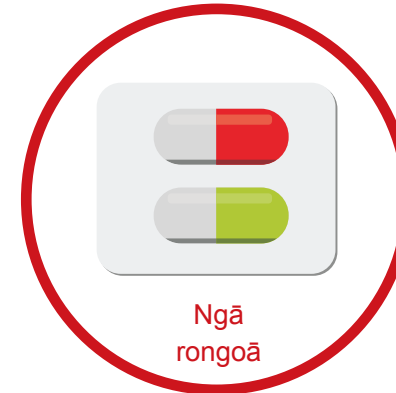
Waea, ipurangi, pātuhi
mai rānei ki te
whakamutu



He hōtaka tautoko
ā-rōpū, kanohi ki te
kanohi rānei



He whakapiri, he rare,
he pīngaungau
rānei



Ngā
rongoā



Me tatari, ā,
matakitaki taku
kaipaipa

Kei a koe ētahi pātai hei tuku:

- He ara hei tautoko i te Māori me ngā iwi o Te Moana-nui-a-Kiwa?
- E hia te utu? E hia te nui o te pūtea ka penapenatia e au?
- Kei te pai kia iti ake taku kaipaipa, kātahi ka mutu?
- Ka pēhea au mēnā ka whai au i tēnei huarahi ko au anake?
- Ka pēhea au mēnā kua ngana kē au ki te whakamutu?

He aha tō hiahia?

Taku mahi e whai ake nei:

Mehemea e whakaaro ana, e whai ana rānei koe i ētahi
atu ara whakaora, kōrero ki tō tākuta

*Koinei ngā tākuta, ngā nēhi me ngā kaiwhakarato rongoā