

Huka me te Hauora

Kaua e kai kia nui atu i te 12 tīpune te huka tāpiri ka kainga i ia rā

Koina anake ka puta i te huka tāpiri – he huka tāpiri. Mō ngā pākeke me ngā tamariki, e taunaki ana te World Health Organization kia kaua e nui atu i te 12 ngā tīpune huka tāpiri e kainga ana e tātau i ia rā. Ko te huka tāpiri he huka tēnei i tāpirihia ki ngā kai whakareka, kai tukatuka hoki me ngā inu.

Ko ngā huka kei ngā huarākau, miraka mata rānei ka puta tūturu noa mai, ā, ehara tēnei i te huka “tāpiri”. Kei roto i ēnei kai ko ngā whakamōmona atu anō hei painga mō te tinana, pēnei i ngā kai weu, ngā huaora, ngā ōpapa hoki.

Engari mā te tāpiri huka ki ngā kai, mā te whakakukū rānei i ngā huka tūturu, ka whakapikihia e tātau te rahinga ngao (pūngoī) ka mutu kāore e puta he hua orange atu anō.

E tūtohua ana kia kaua e nui atu i te
12 tīpune huka tāpiri i ia rā



E hia te maha o ngā tīpune huka e kitea ana i ngā kai noa me ngā inu?



He pātara inu ngao



He pātara inurano huarākau



He pātara inu hākinakina



Poraka keke wereweti whero



He kēne waireka mirumiru



E ono ngā māmāro kua
ūhia ki te tiakarete



Kapukeke me te hukahuka



He kātene parakuihi inu



He ipu iokete whakareka
me te tiamu huarākau



He tini pīni tunu iti



He ōrite te huka kukū i roto i
tētahi karāhe wairanu ārani



ki te:



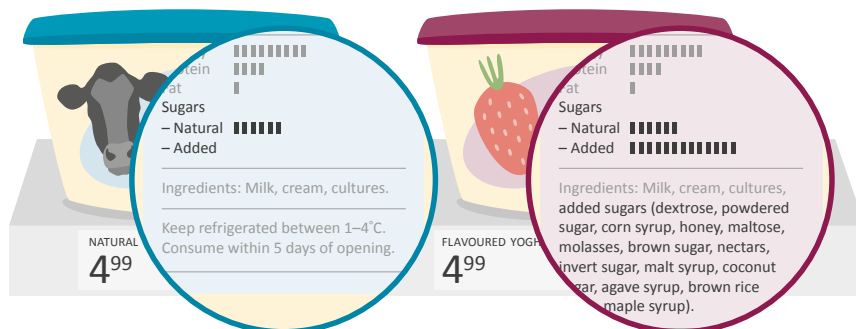
He māmā rawa te apu huka

He māmā noa iho te apu huka mai i te wairanu me ngā inu reka, i te mea he huka wai me te huka noa iho kei roto. Kei roto i te karāhe wairanu ārani kotahi ko ngā huka kukū mai i ngā ārani e rima, e ono rānei. Ā, ahakoa he māmā noa tēnā rahinga huka nui te inu, kāore koe e tino kai i tēnā ratonga ārani i te kainga kotahi.

Kāore e kī tō puku i te inu waireka mirumiru pērā i te kai. Koinei e māmā ai te apu i ēnei. Me te aha e iwa ngā tīpune huka tāpiri i roto i tētahi waireka mirumiru pakupaku, nō reira ki te pau i a koe tētahi kēne kotahi kua eke tonu i a koe tō rahinga mōrahi e taunakihia ana mō taua rā katoa.

Kei roto i ngā kai me ngā inu ngā huka tāpiri e huna mai ana – ka mutu he uaua te kite i roto i te toa hokomaha

I ngā tapanga kai, ko ngā rahinga huka tapeke anake me whakapuaki. Ka uaua te mōhio e hia te nui o te huka i tāpirihia atu, ā, e hia te huka tūturu kei roto i te kai, i te inu rānei. He maha ngā ingoa o ngā huka tāpiri...



Ka nui rawa atu tō kai huka ko te mutunga atu pea ko te mate nui

Kua kitea mai e ngā kairangahau he maha ngā pānga kino ki te hauora i ahū mai i te nui rawa o te kai huka:



Hauora niho

Ka nui ake te pirau o ngā niho nā te kai huka, ā, ka nui ake te tūpono ki ngā mate niho i te kai i ngā kai kī i te huka.



Mate manawa

Ko te hunga e kaha ki te kai i ngā kai, inu rānei kī tonu i te huka ka nui ake te tūpono ki te mate manawa.



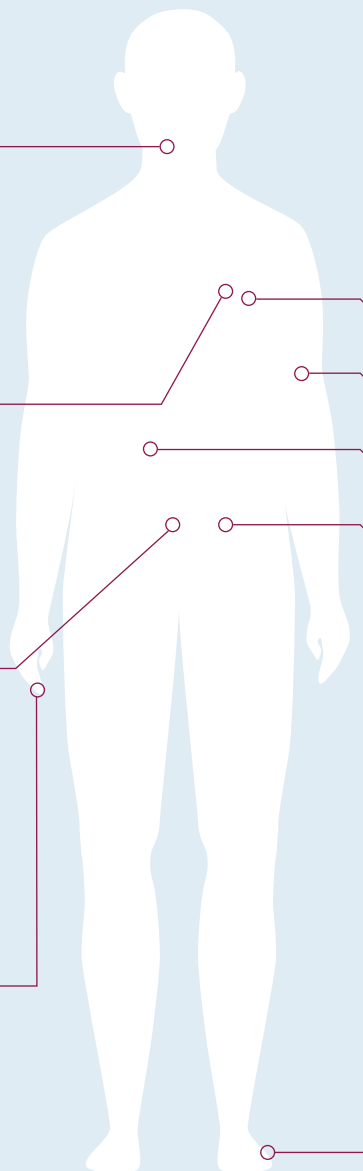
Ka mōmona haere (otirā ka mōmona te puku)

Kua kitea ka pukunati haere te tangata ki te kaha tana kai huka me te kai i ngā huka tāpiri i roto i ngā inu i whakarekahia ki te huka.



Mate huka

E whakaatu ana ngā whakaaturanga ko te hunga e apu ana i ngā kai, inu rānei kī tonu i te huka ka nui ake te tūpono ki te mate huka momo-2.



He maha ngā mātai pūtaiao e whakatakoto kōrero ana he pānga kino pea tō te huahuka ki te hauora.

Ki te nui rawa te kai i te huahuka, ka piri haere te mōmona ki te ate. Koinei, me ētahi atu āhuratanga, te pūtake o ngā mate whānui.



Mōmona i roto i te toto



Piki ake te rere o te toto



Mate mōmona ate



Ātetenga taiaki huka



Kauti

Kei te tūhura haere tonu ngā kairangahau i ngā āhuratanga whāiti ake e whai pānga ai ngā huka rerekē, pēnei i te huahuka, ki te tinana. Engari he mea nui mō tō hauora te mōhio e hia te rahinga huka tāpiri e kainga ana e koe.