

Me whai wā koe ki te korikori tinana

Me whakauru te kori tinana ki roto i ō mahi ia rā. Ko te mea pai mō te noho hīkaka ko te kimi i tētahi mahi pārekareka ki a koe.

Me whakamātau i te:

- **Hīkoi** – he ngāwari, ā, kāore he utu. Me hīkoi takitahi, ā-rōpū rānei.
- **Kaukau, kori tinana ā-wai rānei** – he nui ngā mea ka taea i roto i te wai
- **Kanikani** – me whakamātau i tētahi mahi hou, pārekareka hoki
- **Ngakingaki māra** – ka purea e te hau, he huawhenua hou hoki
- **Whakangahau ā-whānau** – me tākaro tahi koe me ngā tamariki i te papa rēhia, i te kāinga rānei

Me pātai koe ki tō tākuta mēnā kei te āwangawanga koe mō te kaha o ō korikori tinana, mēnā rānei kei te pā mai he mamae ki a koe, kei te ānini tō māhunga, kei te hēmanawa rānei koe.



Rongoā Kākāriki
GREEN
PRESCRIPTION

Māori

Kei te hiahia āwhina koe mō te WHAKAKORIKORI?



**PĀTAI KI TŌ TĀKUTA, NĒHI
RĀNEI MŌ TĒTAHI PUKA
RONGOĀ KĀKĀRIKI**

**Mō ētahi atu pārongo mō
ngā kaupapa i roto i tō
rohe waea atu ki:**

0800 ACTIVE (22 84 83)

E tautokotia e te Manatū Hauora



www.sparc.org.nz

New Zealand Government

03/2009

www.sparc.org.nz



He aha te Puka Rongoā Kākāriki?

I ētahi wā ko te rongoā pai he korikori tinana

He tohutohu ā-tuhi te Puka Rongoā Kākāriki mai i tō tākuta, nēhi rānei hei WHAKAKORIKORI i a koe. He ratonga tautoko hei āwhina i a koe ki te whakapai ake i tō hauora me te noho pai anō.

Mēnā e hiahia āwhina koe mō te whakakorikori tinana, me kōrero koe ki tō tākuta, nēhi rānei. Tērā pea ka whakapāhia koe e tō tākuta mēnā kei te mōmona rawa koe, e pāngia ana e tētahi mate, pēnei i te mate huka momo tuarua, toto pōrutu, ngākau hawarea rānei, ā, ka whai hua koe i te whakakorikori tinana.



He pēhea te āwhina a te Puka Rongoā Kākāriki:

He maha ngā hua o te whakakorikori tinana. I tua atu i te whakapiki wairua, ka āwhina anō i a koe:

- Kia māia atu, kia koa me te parohē
- Kia whai kaha koe
- Kia pai ake tō ngakototo
- Kia pai ake ō huka toto
- Kia noho hauora ai tō taumaha
- Kia whakaitihia ngā pēhitanga, āwangawanga me te ngākau hawarea
- Kia whakaitihia te pēhanga rere o te toto
- Kia pai ake tō mōe
- Kia kaha ake ō poroiwi
- Kia pai ake tō mate huango me ngā mate hehē
- Kia pai ake te ngohegohe, te neke haere me te whakaiti i ngā mamae kaiponapona
- Te whakaiti i ētahi momo mate pukupuku
- Te whakaiti i tō tūpono ki te hinga

Me pēhea taku whiwhi i tētahi Puka Rongoā Kākāriki?

Me pātai koe ki tō tākuta, nēhi rānei mō tētahi Green Prescription, waea atu rānei ki a 0800 ACTIVE (22 84 83).

Ina whiwhi koe i tō Puka Rongoā Kākāriki, ka whakapā atu tētahi kaitautoko ki a koe me te āwhina i a koe me tētahi hōtaka kori tinana e hāngai ki a koe.

Ka whiwhi āwhina koe mō te whakamahere kia auau ō korikori tinana. Ka whai wāhi anō pea koe ki te tūtaki ki ētahi atu tāngata o tō hapori e hiahia ana ki te whakakorikori tinana pēnā i a koe.

0800 ACTIVE (22 84 83)
Ka nui te kori,
ka nui te ora

